

LAMPIRAN - LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur Senam Hipertensi

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)

SENAM HIPERTENSI

PENGERTIAN	Olahraga atau senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress, dua faktor yang mempertinggi risiko hipertensi dan membakar lebih banyak lemak di dalam darah serta memperkuat otot-otot jantung
TUJUAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melancarkan sirkulasi darah 2. Menurunkan tekanan darah tinggi 3. Mencegah stroke 4. Mencegah penyakit gagal jantung 5. Mengurangi obesitas bila dilakukan secara rutin 6. Menjaga kebugaran jasmani
PERSIAPAN PASIEN	Minta pasien untuk berdiri dan rileks
CARA KERJA	<p>Pra interaksi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuesioner 2. Menyiapkan musik <p>Tahap Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi salam/ menyapa klien 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan dan langkah prosedur 4. Menanyakan kesiapan klien <p>Tahap kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengukur tekanan darah pre senam hipertensi 2. Jalan di tempat dengan ketukan 2 × 8 <div style="text-align: center;">  </div> <ol style="list-style-type: none"> 3. Tepuk tangan 4 × 8



4. Tepuk jari 4 × 8



5. Silang ibu jari 4 × 8



6. Adu sisi kelingking 2 × 8



7. Adu sisi telunjuk 6 × 8



8. Ketuk pergelangan tangan dan nadi 2×8



9. Tekan jari – jari 2×8



10. Buka dan mengepal 2×8



11. Menepuk punggung tangan dan bahu 4×8



12. Menepuk lengan dan bahu 4×8



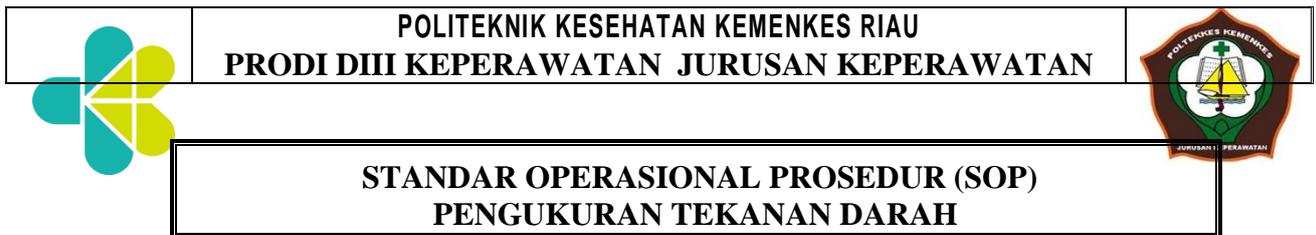
13. Menepuk pinggang 2×8

14. Menepuk paha 4×8 15. Menepuk samping betis 2×8 16. Jongkok berdiri 2×8 17. Menepuk perut 2×8 

18. Mengukur tekanan darah post senam hipertensi

	<p>Tahap Terminasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Melakukan evaluasi2. Dokumentasikan3. Menyampaikan rencana tindak lanjut4. Mendoakan klien dan berpamitan. (Wahyuni dkk, 2018) dalam Buku Saku Peduli Hipertensi.
--	---

Lampiran 2 *Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah*



PENGERTIAN	Mengukur kekuatan lateral pada dinding arteri oleh darah yang didorong dengan tekanan dari jantung (pompa jantung).
TUJUAN	Mengetahui keadaan hemodinamik pasien atau kondisi kesehatan secara umum
INDIKASI	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semua klien baru 2. Klien dengan penyakit hipertensi, jantung dan penyakit kronis lainnya.
ALAT DAN BAHAN	<ol style="list-style-type: none"> a. Sarung tangan
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p>Tahap prainteraksi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan verifikasi kebutuhan keluarga/pasien untuk pemeriksaan pasien baru b. Mencuci tangan c. Menyiapkan peralatan dengan sistematis dan rapi d. Hasil tekanan darah sebelumnya e. Regimen medikasi termasuk medikasi jantung <p>Tahap orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Memberikan salam terapeutik dan memanggil nama pasien b. Melakukan kontrak: Prosedur, Tujuan, Waktu, dan Tempat c. Memberikan kesempatan pasien untuk bertanya sebelum kegiatan dilakukan d. Memvalidasi kesiapan pasien untuk mengikuti prosedur e. Menjaga privasi pasien <p>Tahap kerja</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Mencuci tangan b. Memberikan posisi yang nyaman pada klien c. Menjaga privasi klien dengan memasang penghalang/sampiran d. Mengecek ekstremitas yang memungkinkan digunakan untuk mengukur tekanan darah e. Meminta/membantu klien untuk menggulung lengan baju sebatas bahu f. Memakai sarung tangan

	<p>g. Memasang manset tidak terlalu erat atau terlalu longgar diatas arteri brachialis atau arteri dorsalis pedis 2 s/d 3 cm meletakkan tensi meter harus datar dengan manset</p> <p>h. Menghubungkan pipa tensimeter dengan pipa manset</p> <p>i. Menutup sekrup balon karet</p> <p>j. Membuka kunci reservoir</p> <p>k. Meletakkan stetoskop di lengan yang sudah menggunakan manset</p> <p>l. Meraba arteri brachialis/radialis/dorsal pedis dengan 3 jari tangan</p> <p>m. Memompa balon sampai detak pada arteri tidak teraba lagi, untuk menentukan batas nilai saat memompa, kemudian pompa balon sehingga udara masuk ke dalam manset sampai batas nilai kemudian dinaikkan 30 mmHg pada nilai sistolik</p> <p>n. Meletakkan diafragma stetoskop di atas area arteri brachialis, arteri radialis atau arteri pedis</p> <p>o. Membuka sekrup perlahan-lahan dengan kecepatan 2-3 mmHg perdetik sambil melihat skala dan mendengar bunyi Korotkoff yaitu detak pertama sistolik dan detak terakhir (diastolic) yang tidak terdengar lagi</p> <p>p. Pada waktu melihat skala mata setinggi skala tersebut</p> <p>q. Bila hasilnya meragukan perlu diulang kembali (tunggu 1-2 menit)</p> <p>r. Menurunkan air sampai 0 (nol) dan mengunci reservoir</p> <p>s. Membuka pipa penghubung</p> <p>t. Melepaskan asset dan mengeluarkan udara yang masih tertinggal di dalam manset</p> <p>u. Menggulung manset dan memasukkan ke dalam tensimeter</p> <p>v. Merapihkan pasien</p> <p>w. Mengembalikan alat pada tempatnya</p> <p>x. Melepas sarung tangan</p> <p>y. Mencuci tangan</p> <p>Tahap Terminasi</p> <p>a. Mengevaluasi pasien secara subjektif dan objektif</p> <p>b. Melakukan kontrak untuk kegiatan selanjutnya</p> <p>c. Mencuci tangan</p> <p>d. Mendokumentasikan</p>
--	--

Lampiran 3 Lembar Observasi Tekanan Darah

No	Responden	Tanggal Intervensi	Kunjungan			Tekanan darah				Penurunan	
			Ke-1	Ke-2	Ke-3	Pre		Post		Sistol	Diastol
						Sistol	Diastol	Sistol	Diastol		
	Ny. L	22 Mei 2024	✓			160	96	155	90	5	6
	Ny. S	23 Mei 2024	✓			155	95	150	90	5	5
	Ny. L	24 Mei 2024		✓		152	93	145	88	7	5
	Ny. S	25 Mei 2024		✓		152	92	140	85	12	7
	Ny. L	26 Mei 2024			✓	150	85	138	80	12	5
	Ny. S	22 Mei 2024			✓	140	90	130	80	10	10

Lampiran 4 Lembar Konsul Dosen Pembimbing 1

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dilla Dwi Rahmadhani
 NIM : P032114401094
 Nama Pembimbing : R. Sakhnan, SKM., M. Kes

NO	TANGGA L	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	06/02/2024	Konsul judul	Mencari jurnal dan alasan pemilihan judul	
2.	08/02/2024	Konsul pemilihan judul	Mencari jurnal terbaru	
3.	12/02/2024	Acc judul dan tanda tangan formulir kesediaan dosen pembimbing	Mengerjakan bab 1 - 3	
4.	23/02/2024	Konsul bab 1,2, dan 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tambahkan data puskesmas 2. Mengubah judul 3. Kriteria inklusi lebih spesifik 4. Tambahkan patofisiologi senam hipertensi 5. Perhatikan penulisan 	
5.	1/03/2024	Revisi bab 1,2 dan 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alasan memilih judul diubah lebih spesifik 2. Rancangan penelitian lebih spesifik 3. Kriteria inklusi harus di sesuaikan dengan tinjauan pustaka yang dibuat 4. Perhatikan jumlah baris dalam 1 paragraf 	
6.	7/03/24	Revisi bab 1 dan 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tambahkan daftar pustaka 2. Tambahkan jurnal yang digunakan 	
7.	8/03/24	Revisi bab 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsultasi ke pembimbing 2 2. Angsur ppt 	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dilla Dwi Rahmadhani
 NIM : P032114401094
 Nama Pembimbing : R. Sakhnan, SKM., M. Kes

NO	TANGGA L	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
8.	14/03/2024	Revisi bab 3 Konsul ppt	Menambah tabel definisi operasional	
	15/03/2024	Konsul proposal - RTR Acc Ujian proposal		

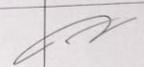
LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dilla Dwi Rahmadhani
 NIM : P032114401094
 Nama Pembimbing : R. Sakhnan, SKM., M. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	Senin, 6 Mei 2024	Bimbingan Bab 1-5	<ol style="list-style-type: none"> Tambahkan tabel data tekanan darah lengan kontrol Tambahkan alasan adanya penurunan tekanan darah Revisi penulisan Tesuji yang di-anjurkan 	
2.	Kelu, 8 Mei 2024	Bimbingan revisi Bab 4	<ol style="list-style-type: none"> Tambahkan paragraf fisi penurunan tekanan darah Tambahkan tabel tekanan darah dengan kontrol obat di bagian hati 	
3.	Senin, 14 Mei 2024	Bimbingan revisi Bab 4	<ol style="list-style-type: none"> Masukkan tekanan darah kontrol 3 hari dalam sesi 	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dilla Dwi Rahmadhani
 NIM : P032114401094
 Nama Pembimbing : R. Sakhnan, SKM., M. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	20 Mei 2024	Bimbingan Bab 1-5 - FFD ace Ujwa Semhas.		

Lampiran 5 Lembar Konsul Dosen Pembimbing 2

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dilla Dwi Rahmadhani
 NIM : P032114401094
 Nama Pembimbing : Magdalena, SST., M. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
1.	08/03/2024	1. Konsul dan tanda tangan kesediaan dosen pembimbing 2. Konsul bab 1, 2 dan 3	1. Perhatikan penulisan 2. Ubah jarak di tabel menjadi 1.0	M
2.	14/03/2024	1. Konsul bab 1, 2 dan 3	1. Perhatikan penulisan 2. Samakan huruf kapital untuk kata yang sama di setiap bab	M
	15/03/2024	1. Konsul Bab 1, 2 dan 3 2. Ate untuk Ujian Proprodi	Ate ✓ Ujian	M

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Dilla Dwi Rahmadhani
 NIM : P032114401094
 Nama Pembimbing : Magdalena, SST., M. Kes

NO	TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	SARAN	TANDA TANGAN
	30 Mar 2024	Bab 4 dan 5	- Periksa jarak sudut - Kesimpulan	M
	20/5/2024 21.11.20		Ate untuk Ujian	M

Lampiran 6 Surat izin pra penelitian Poltekkes Kemenkes Riau

 **Kemenkes**

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Riau
Jalan Melur No.103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28122
(0761) 36581
<https://pkr.ac.id>

Nomor : PP.03.03/F.LII/472/2024
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Izin Pra Penelitian

22 Februari 2024

Yth,
Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau
di
Tempat

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2023/2024 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin atau memfasilitasi kegiatan mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan pengumpulan data Awal di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya.

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wakil Direktur I Poltekkes
Kemenkes Riau,


Alkausyari Aziz

Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian Kesbangpol

PEMERINTAH KOTA PEKANBARU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 GEDUNG LIMAS KAJANG LANTAI III KOMP. PERKANTORAN PEMKO. PEKANBARU
 JL. ABDUL RAHMAN HAMID KOTA PEKANBARU

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 Nomor : BL.04.00/Kesbangpol/658/2024



a. Dasar : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2008 Tentang Keterbukaan Informasi Publik.
 2. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2009 Tentang Pelayanan Publik.
 3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2016 Tentang Perangkat Daerah.
 4. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
 5. Peraturan Daerah Kota Pekanbaru Nomor 9 Tahun 2016 Tentang pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Pekanbaru.

b. Menimbang : Rekomendasi dari Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, nomor 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISSET/63136 tanggal 26 Februari 2024, perihal pelaksanaan kegiatan Penelitian Riset/Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi.

MEMBERITAHUKAN BAHWA :

1. Nama : DILLA DWI RAHMADHANI
 2. NIM : P032114401094
 3. Fakultas : KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES RIAU
 4. Jurusan : KEPERAWATAN
 5. Jenjang : DIII
 6. Alamat : JL. MELUR KEL. SIDOMULYO BARAT KEC. TUAH MADANI-PEKANBARU
 7. Judul Penelitian : PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTA PEKANBARU
 8. Lokasi Penelitian : DINAS KESEHATAN KOTA PEKANBARU

Untuk Melakukan Penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset/Pra Riset/ Penelitian dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan Riset ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal Surat Keterangan Penelitian ini diterbitkan.
3. Berpakaian sopan, mematuhi etika Kantor/Lokasi Penelitian, bersedia meninggalkan photo copy Kartu Tanda Pengenal.
4. Melaporkan hasil Penelitian kepada Walikota Pekanbaru c.q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Pekanbaru, paling lambat 1 (satu) minggu setelah selesai.

Demikian Rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 27 Februari 2024

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA
 DAN POLITIK KOTA PEKANBARU


Drs. H. SYOFFAIZAL, M.Si
 PEMBINA UTAMA MUDA
 NIP. 196405291986031003

Tembusan
 Yth : 1. Wakil Direktur I POLTEKKES KEMENKES Riau di Pekanbaru.
 2. Yang Bersangkutan.

Lampiran 8 Data kasus hipertensi di Puskesmas Kota Pekanbaru

JUMLAH KASUS HIPERTENSI ESENSIAL (I10) TAHUN 2023 SE-PUSKESMAS KOTA PEKANBARU

No	Nama Puskesmas	Hipertensi Esensial
1	Rejosari	4464
2	Simpang Tiga	3146
3	Sidomulyo	2939
4	Senapelan	2827
5	Tenayan Raya	2373
6	Harapan Raya	2241
7	Payung Sekaki	2205
8	Rumbai	2179
9	Pekanbaru Kota	2153
10	Karya Wanita	2141
11	Sail	1528
12	Umban Sari	1449
13	Sidomulyo Ri	1374
14	Garuda	1261
15	Melur	1256
16	Sapta Taruna	895
17	Langsat	855
18	Simpang Baru	768
19	Muara Fajar	648
20	Rumbai Bukit	568
21	Lima Puluh	429
	Total	37699

Pekanbaru, 27 Februari 2024



Lampiran 9 Informed Consent

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Dengan hormat,
 Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau :
 Nama : Dilla Dwi Rahmadhani
 NIM : P032114401094
 Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari ". Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/ibu untuk menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner. Apabila Bapak/Ibu berkenan, saya memohon Bapak/ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).
 Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

 Dilla Dwi Rahmadhani

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :
 Nama : Ny. L
 Alamat : Jl. Mard Saming
 Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 22 April 2024

 Responden

53

Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)

Dengan hormat,
 Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Riau :
 Nama : Dilla Dwi Rahmadhani
 NIM : P032114401094
 Bermaksud melakukan penelitian dengan Judul "Penerapan Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari ". Untuk terlaksananya kegiatan tersebut, saya mohon kesediaan Bapak/ibu untuk menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner. Apabila Bapak/Ibu berkenan, saya memohon Bapak/ibu untuk terlebih dahulu bersedia menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*).
 Demikianlah permohonan saya, atas perhatian dan kerjasamanya saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

 Dilla Dwi Rahmadhani

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :
 Nama : Ny. S
 Alamat : Jl. Sumatera RT / RW : 005 / 012
 Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Pekanbaru, 2024

 Responden

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian

Hari Pertama



Hari kedua



Hari Ketiga



Lampiran 12 Surat Keterangan Penelitian

 **PEMERINTAH KOTA PEKANBARU**
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS REJOSARI
Jalan Utama, Pekanbaru, Riau
Telp (0761) 8402642, E-mail : pkmrejosari16@gmail.com 

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 800/PKM-R /208/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Tata Usaha Puskesmas Rejosari Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru, Menerangkan bahwa :

N a m a : Dilla Dwi Rahmadhani
N I M : P032114401094
Universitas/ Akademi : Poltekkes Kemenkes Riau

Adalah benar yang bersangkutan telah melakukan Penelitian pada tanggal 22 April 2024 s/d 27 April 2024. Dengan judul "Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari" .

Demikian Surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru , 21 Mei 2024
Ka. TU UPT PUSKESMAS REJOSARI
KECAMATAN TENAYAN RAYA


Herlina SKM
NIP. 19700617 199503 2 001

Lampiran 13 Surat Lolos Kaji Etik



Kementerian Kesehatan

Jalan Melur No 103, Harjosari, Sukajadi,
Pekanbaru, Riau 28122
(0/61) 36581
<https://pkr.ac.id>

Komisi Etik Penelitian Penelitian Kesehatan

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK *ETHICAL APPROVAL*

No : LB.02.03/EA/KEPK-PKR/52/2024

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Poltekkes Kemenkes Riau, setelah membaca dan menelaah dengan teliti, menyatakan bahwa
The Health Research Ethics Committee (KEPK) of Poltekkes Kemenkes Riau, has carefully readed and reviewed, States that

Judul Penelitian <i>Title of Reseach Protocol</i>	:	Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rejosari
Peneliti Utama <i>Principle Investigator</i>	:	Dilla Dwi Rahmadhani
Anggota Peneliti <i>Participating Investigator (s)</i>	:	-
Pembimbing <i>Supervisor</i>	:	1. R. Sakhdan, SKM, M.Kes 2. Ns. Magdalena, SST, S.Kep, M.Kes
Institusi Peneliti <i>Institution(s) of Investigator</i>	:	Poltekkes Kemenkes Riau
Tanggal Persetujuan <i>Date of Approval</i>	:	02 April 2024 <i>(valid for one year beginning from the date of approval)</i>

Telah memenuhi prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki tahun 2008 dan dapat dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip tersebut.
Has fulfilled the ethical principle outline in the Declaration of Helsinki 2008 and therefor can be carried out.

Komisi Etik Penelitian Kesehatan berhak untuk memantau kegiatan penelitian tersebut.
The Health Research Ethics Committee (KEPK) has the right to monitor the research activities.

Pekanbaru, April 02nd 2024
Ketua KEPK Poltekkes Kemenkes Riau
Principal of KEPK Poltekkes Kemenkes Riau



Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197107252000031001