

# LAMPIRAN

Lembar observasi pengukuran tekanan darah posyandu lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui

No	Nama/Inisial	Umur/JK	Td sebelum senam	Td setelah senam

***INFORMED CONSENT***

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA ARNUT SALIU PUSKESMAS KANDUI TAHUN 2023**

Setelah mendapat penjelasan secara rinci dan memahami penelitian ini, saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Anita Dewi Rachmawati Stikes Suaka Insan Banjarmasin, selanjutnya saya tidak akan menuntut jika terjadi sesuatu hal dikemudian hari.

Berikut adalah identitas saya :

Tanggal Pengukuran :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Telpon/HP :

Pendidikan :

Alamat :

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Kandui, Maret 2023

Responden

Tabel 4.3 Master Tabel tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah di berikan Senam Lansia pada lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui pada 2023.

No	Tekanan Darah Sistol		Tekanan Darah Diastol	
	Pre	Post	Pre	Post
1	150	144	86	85
2	146	138	71	70
3	158	147	77	75
4	160	148	81	71
5	156	148	92	83
6	155	140	73	72
7	156	147	81	72
8	150	146	91	89
9	149	135	77	74
10	152	140	86	85
11	159	151	91	87
12	147	138	94	90
13	156	150	86	80
14	157	148	85	80
15	155	150	93	91
16	167	160	91	87
17	165	155	87	85
18	159	152	90	85
Total	2797	2637	1532	1461
Rata-rata	155,34	146,50	85,11	81,17

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SUAKA INSAN BANJARMASIN LEMBAGA PENELITIAN  
DAN PENGABDIAN MASYARAKAT



Jalan Haji Zafri Zam – Zam No. 8 Banjarmasin Telp. (0511) 3361654 Website:

<http://lppm.stikessuakainsan.ac.id/>

Email: [lppm@stikessuakainsan.ac.id](mailto:lppm@stikessuakainsan.ac.id) / [lppmstikessuakainsan@gmail.com](mailto:lppmstikessuakainsan@gmail.com)



Nomor : 046/Riset/STIKES-SI/V/2023 Banjarmasin, 03 Mei 2023

Lampiran : -

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth

Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Barito Utara Di – Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir akademik bagi mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKES Suaka Insan Banjarmasin, maka kami memohon agar mahasiswa di bawah ini diperkenankan untuk melakukan penelitian dan pengumpulan data.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan:

Nama : Anita Dewi Rachmawati

NIM : 13063C1221025

Program : Sarjana keperawatan

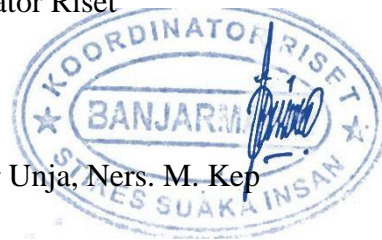
Topik Penelitian : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui

Waktu : 05 Mei 2023 2023 s/d 05 Juni 2023

Demikian permohonan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan banyak terimakasih.

Banjarmasin, 03 Mei 2023 STIKES SUAKA INSAN

Koordinator Riset



Ermeisi Er Unja, Ners. M. Kep

Tembusan :

Kepala UPT Puskesmas Kandui

Arsip



# KOMISI ETIK PENELITIAN

## STIKES SUAKA INSAN

Alamat : Kampus STIKES Suaka Insan. Telepon : (0511) 3361654

Web : <https://stikessuakainsan.ac.id> | Email : [info@stikessuakainsan.ac.id](mailto:info@stikessuakainsan.ac.id), [stikes.bjm@gmail.com](mailto:stikes.bjm@gmail.com)

## KETERANGAN KELAYAKAN ETIK PENELITIAN

### ETHICAL APPROVAL LETTER

No. 043/KEPK-SI/IV/2023

Komisi Etik Penelitian STIKES Suaka Insan, setelah mempelajari dan melakukan kajian etik secara seksama usulan rancangan penelitian, dengan ini menyatakan bahwa penelitian dengan:

Judul : Pengaruh Senam Lansia terhadap Perubahan Tekanan Darah pada  
*Title* Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui  
Peneliti : Anita Dewi Rachmawat  
*Researcher*  
NIM : 113063C1221025  
*Student's Number*

Dengan ini menyatakan bahwa protokol tersebut **DITERIMA**  
*Hereby declared that the protocol is **APPROVED***

Banjarmasin, 19 April 2023

Ketua

  
  
Chrisnawati, MSN  
NIDN. 111910

DATASET ACTIVATE DataSet2.  
T-TEST PAIRS=Presias Predias WITH Postsias Postdias (PAIRED)  
/CRITERIA=CI(.9500)  
/MISSING=ANALYSIS.

## T-Test

### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Siastol Pre Senam Lansia	155,39	18	5,710	1,346
	Siastol Post Senam Lansia	146,50	18	6,437	1,517
Pair 2	Diastol Pre Senam Lansia	85,11	18	7,003	1,651
	Diastol Post Senam Lansia	81,17	18	7,090	1,671

### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Siastol Pre Senam Lansia & Siastol Post Senam Lansia	18	,884	,000
	Diastol Pre Senam Lansia & Diastol Post Senam Lansia	18	,914	,000

## Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower
Pair 1	Siastol Pre Senam Lansia - Siastol Post Senam Lansia	8,889	3,008	,709	7,393
Pair 2	Diastol Pre Senam Lansia - Diastol Post Senam Lansia	3,944	2,920	,688	2,492

## Paired Samples Test

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
		Upper			
Pair 1	Siastol Pre Senam Lansia - Siastol Post Senam Lansia	10,385	12,539	17	,000
Pair 2	Diastol Pre Senam Lansia - Diastol Post Senam Lansia	5,397	5,731	17	,000



## UJI NORMALITAS

EXAMINE VARIABLES=Presenam lansia BY Postsenam lansia

/PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT

/COMPARE GROUPS

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/CINTERVAL 95

/MISSING LISTWISE

/NOTOTAL.

### Explore

#### Notes

Output Created		22-JUN-2023 23:32:57
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	72
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.

Syntax		EXAMINE VARIABLES=Presenamamlansi a BY Postsenamamlansi  /PLOT BOXPLOT STEMLEAF NPLOT  /COMPARE GROUPS  /STATISTICS DESCRIPTIVES  /CINTERVAL 95  /MISSING LISTWISE  /NOTOTAL.
Resources	Processor Time	00:00:02,55
	Elapsed Time	00:00:01,30

## Postsenamamlansi

### Case Processing Summary

Postsenamamlansi		Cases			
		Valid		Missing	
		N	Percent	N	Percent
Presenamamlansi	Siastol Sebelum Senam Lansia	18	100,0%	0	0,0%
	Siastol Setelah Senam Lansia	18	100,0%	0	0,0%
	Diastol Sebelum Senam Lansia	18	100,0%	0	0,0%
	Diastol setelah senam lansia	18	100,0%	0	0,0%

## Case Processing Summary

		Cases	
		Total	
	Postsenamlansia	N	Percent
Presenamlansia	Sistol Sebelum Senam Lansia	18	100,0%
	Sistol Setelah Senam Lansia	18	100,0%
	Diastol Sebelum Senam Lansia	18	100,0%
	Diastol setelah senam lansia	18	100,0%

## Descriptives

				Statistic	Std. Error
Presenamlansia	Postsenamlansia	Sistol Sebelum Senam Lansia	Mean	155,39	1,346
			95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	152,55
			Upper Bound	158,23	
		5% Trimmed Mean	155,27		
		Median	156,00		
		Variance	32,605		
		Std. Deviation	5,710		
		Minimum	146		
		Maximum	167		
		Range	21		
		Interquartile Range	9		
		Skewness	,227	,536	
		Kurtosis	-,162	1,038	
		Sistol Setelah Senam	Mean	146,50	1,517

Lansia	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	143,30		
		Upper Bound	149,70		
	5% Trimmed Mean		146,39		
	Median		147,50		
	Variance		41,441		
	Std. Deviation		6,437		
	Minimum		135		
	Maximum		160		
	Range		25		
	Interquartile Range		10		
	Skewness		,028	,536	
	Kurtosis		-,117	1,038	
	Diastol Sebelum Senam Lansia	Mean		85,11	1,651
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	81,63	
Upper Bound			88,59		
5% Trimmed Mean		85,40			
Median		86,00			
Variance		49,046			
Std. Deviation		7,003			
Minimum		71			
Maximum		94			
Range		23			
Interquartile Range		11			
Skewness		-,681	,536		
Kurtosis		-,582	1,038		
Diastol setelah senam		Mean		81,17	1,671

lansia	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	77,64	
		Upper Bound	84,69	
	5% Trimmed Mean		81,24	
	Median		84,00	
	Variance		50,265	
	Std. Deviation		7,090	
	Minimum		70	
	Maximum		91	
	Range		21	
	Interquartile Range		14	
	Skewness		-,342	,536
	Kurtosis		-1,395	1,038

### Tests of Normality

	Postsenam Lansia	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk
		Statistic	df	Sig.	Statistic
Presenam Lansia	Siastol Sebelum Senam Lansia	,140	18	,200*	,964
	Siastol Setelah Senam Lansia	,142	18	,200*	,966
	Diastol Sebelum Senam Lansia	,162	18	,200*	,918
	Diastol setelah senam lansia	,206	18	,043	,903

## Tests of Normality

		Shapiro-Wilk <sup>a</sup>	
Postsenam lansia		df	Sig.
Presenam lansia	Sistol Sebelum Senam Lansia	18	,676
	Sistol Setelah Senam Lansia	18	,717
	Diastol Sebelum Senam Lansia	18	,118
	Diastol setelah senam lansia	18	,065

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## Presenam lansia

### Stem-and-Leaf Plots

Presenam lansia Stem-and-Leaf Plot for

Postsenam lansia= Systol Sebelum Senam Lansia

Frequency Stem & Leaf

3,00 14 . 679

3,00 15 . 002

9,00 15 . 556667899

1,00 16 . 0

2,00 16 . 57

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

Presenam lansia Stem-and-Leaf Plot for

Postsenam lansia= Systol Setelah Senam Lansia

Frequency Stem & Leaf

,00	13 .
3,00	13 . 588
3,00	14 . 004
6,00	14 . 677888
4,00	15 . 0012
1,00	15 . 5
1,00	16 . 0

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

Presenamlansia Stem-and-Leaf Plot for

Postsenamlansia= Diastol Sebelum Senam Lansia

Frequency Stem & Leaf

2,00	7 . 13
2,00	7 . 77
2,00	8 . 11
5,00	8 . 56667
7,00	9 . 0111234

Stem width: 10

Each leaf: 1 case(s)

Presenamlansia Stem-and-Leaf Plot for

Postsenamlansia= Diastol setelah senam lansia

Frequency Stem & Leaf

5,00	7 . 01224
1,00	7 . 5

3,00 8 . 003

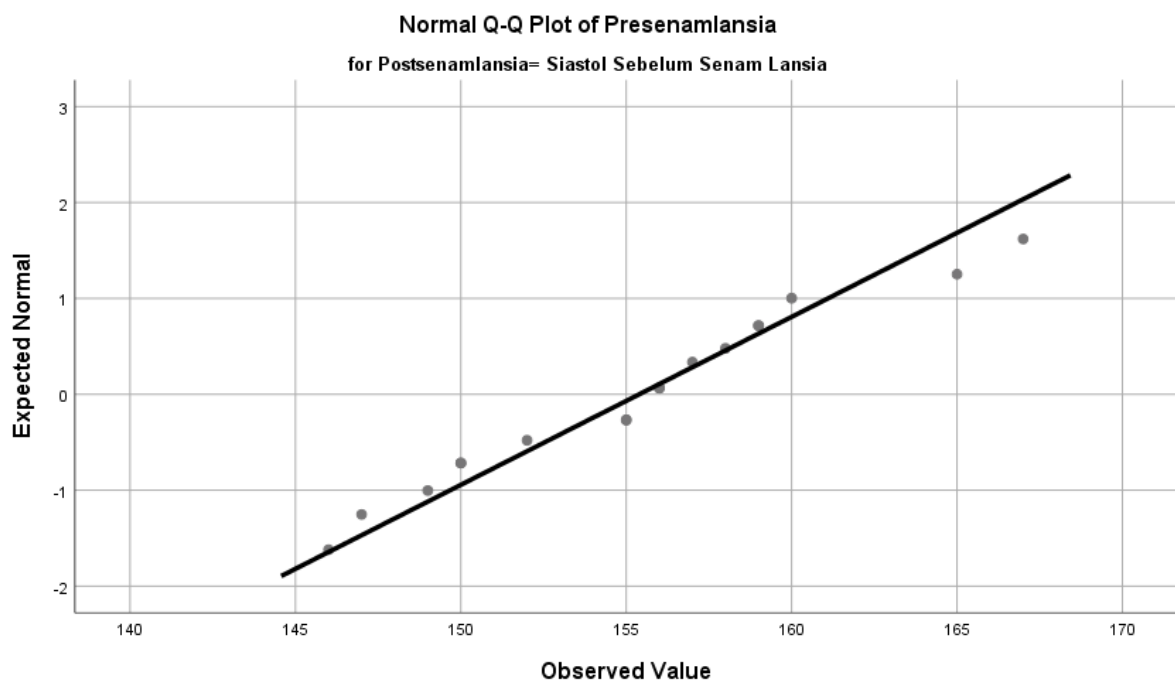
7,00 8 . 5555779

2,00 9 . 01

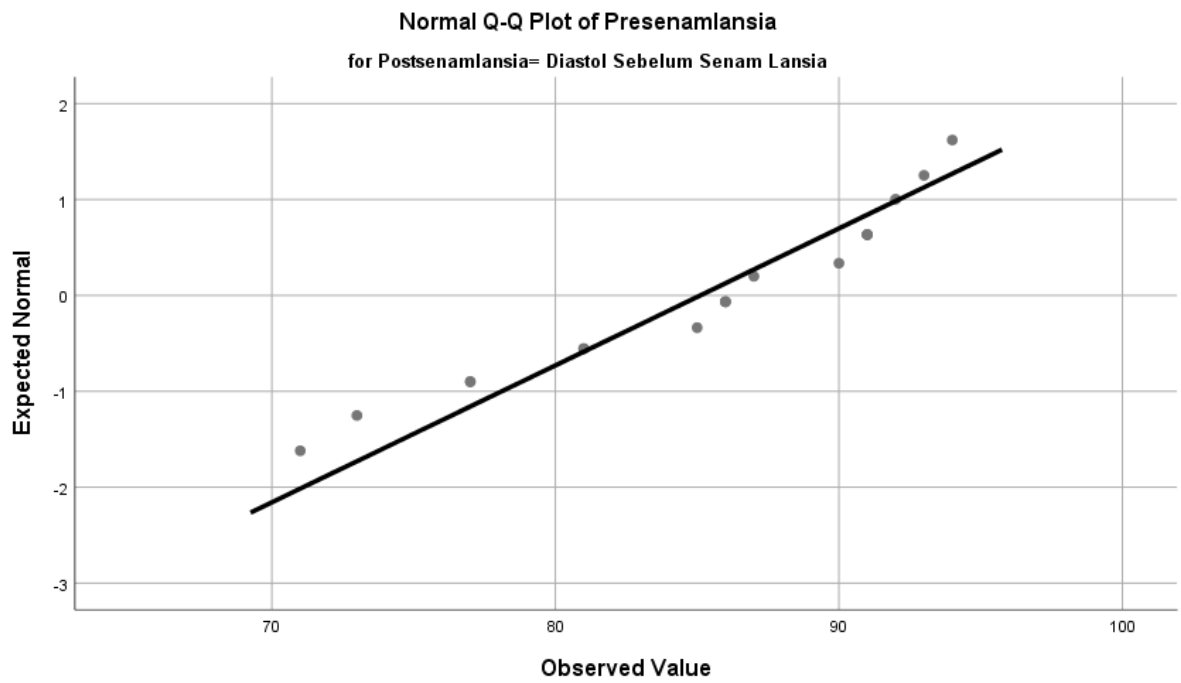
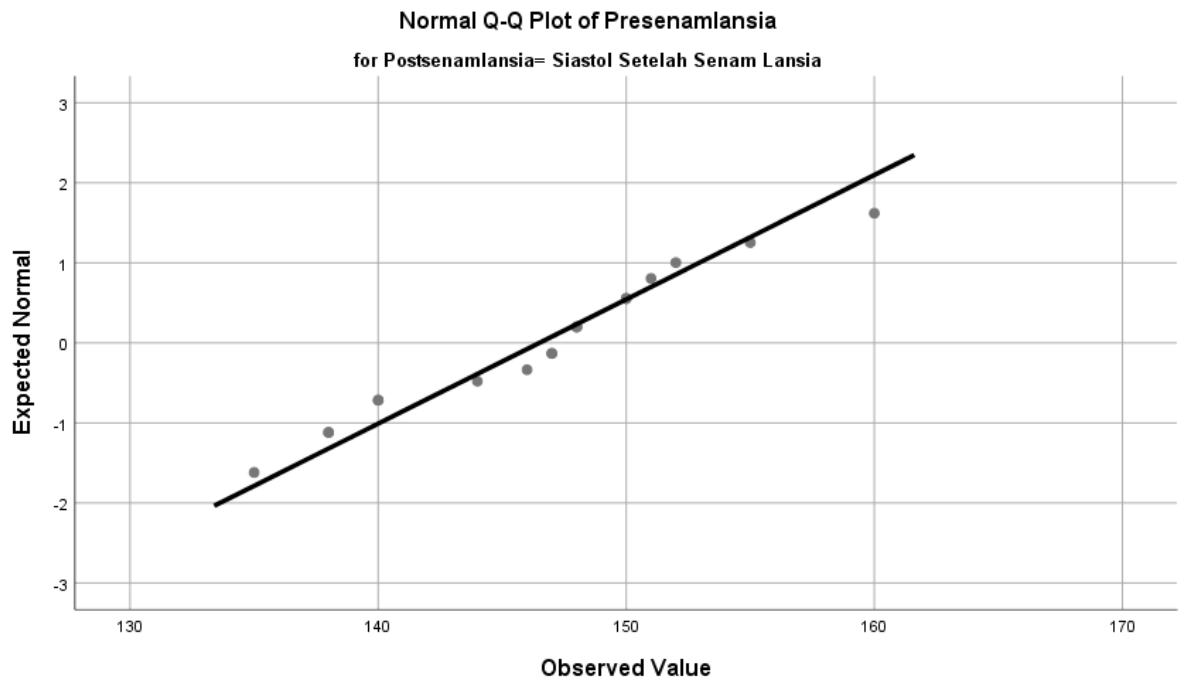
Stem width: 10

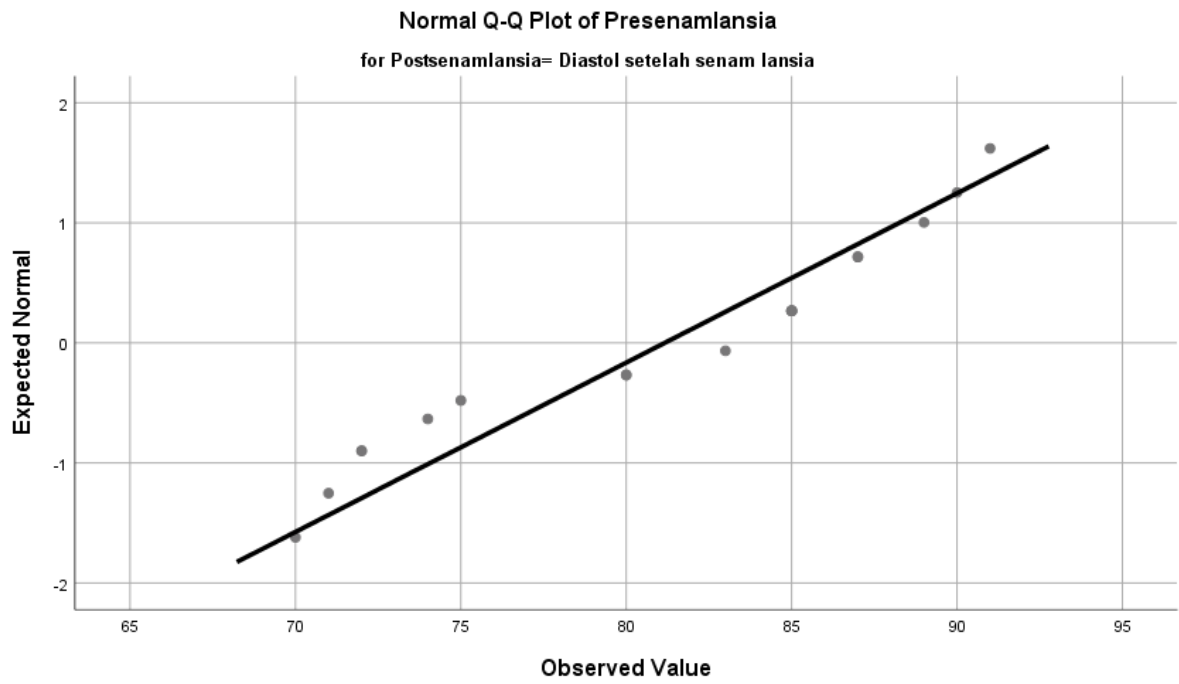
Each leaf: 1 case(s)

## Normal Q-Q Plots

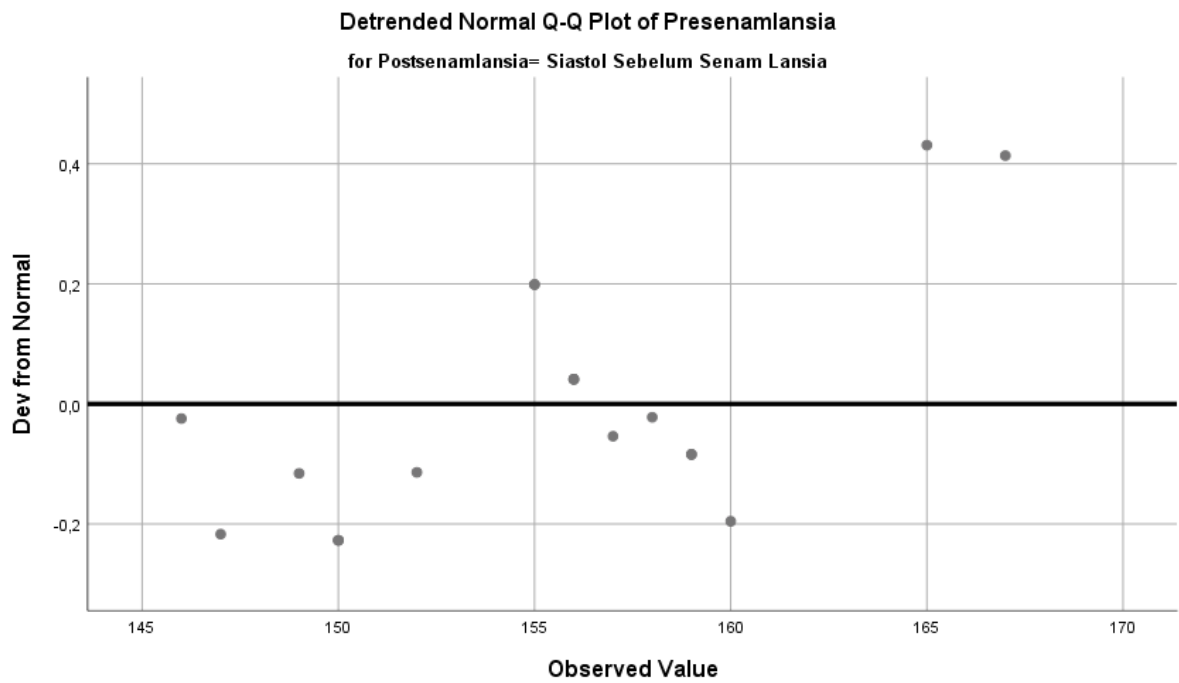




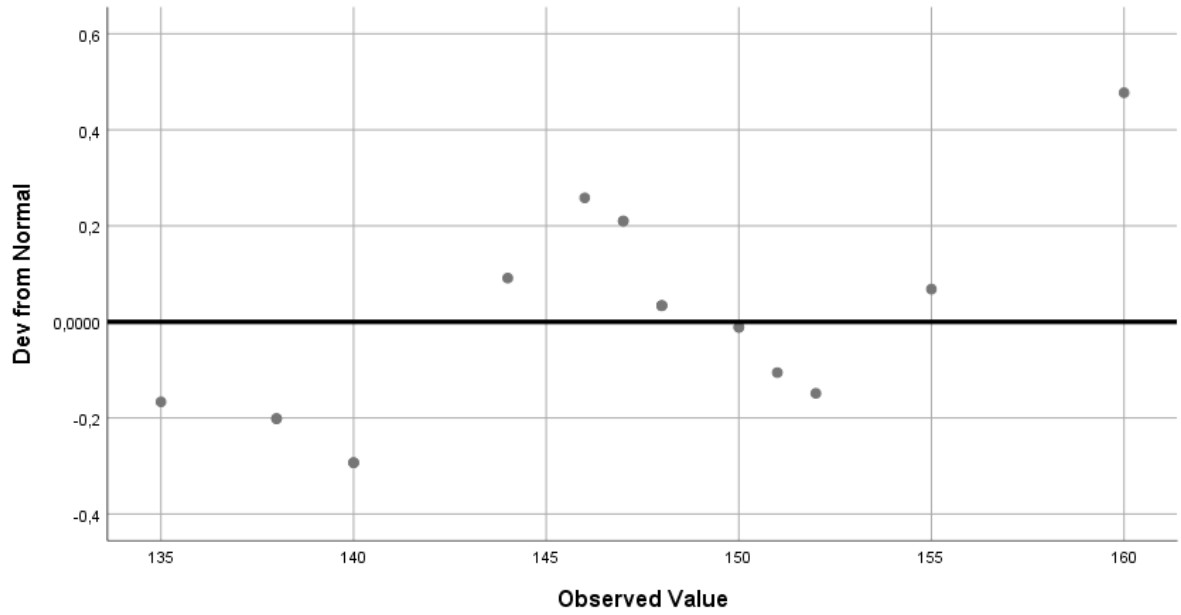




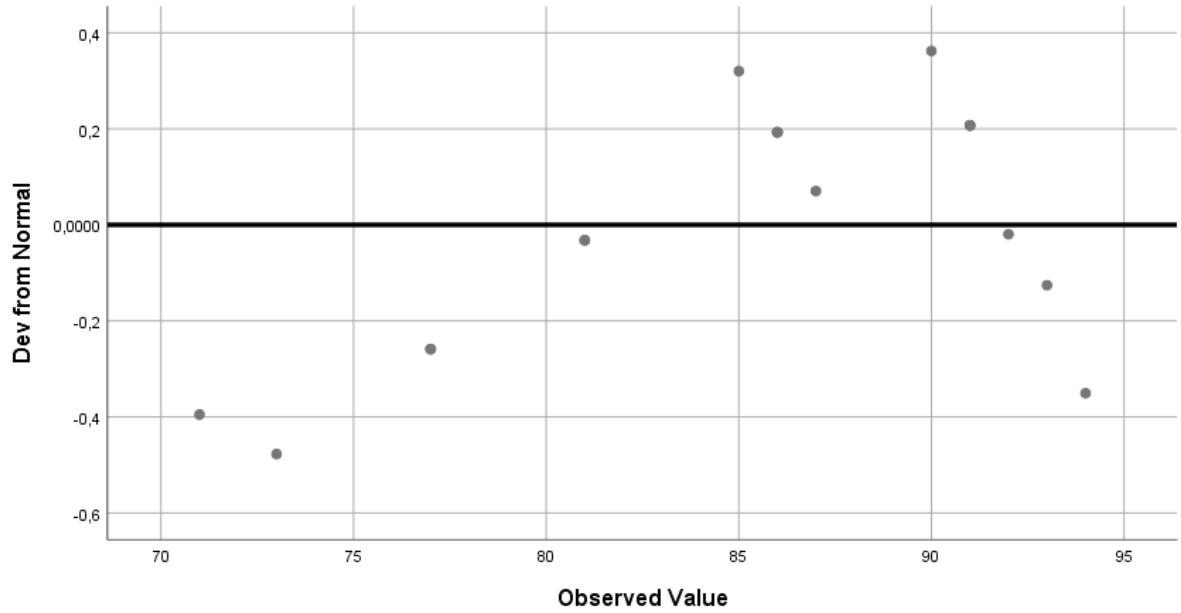
### Detrended Normal Q-Q Plots



**Detrended Normal Q-Q Plot of Presenamlansia  
for Postsenamlansia= Siastol Setelah Senam Lansia**



**Detrended Normal Q-Q Plot of Presenamlansia  
for Postsenamlansia= Diastol Sebelum Senam Lansia**



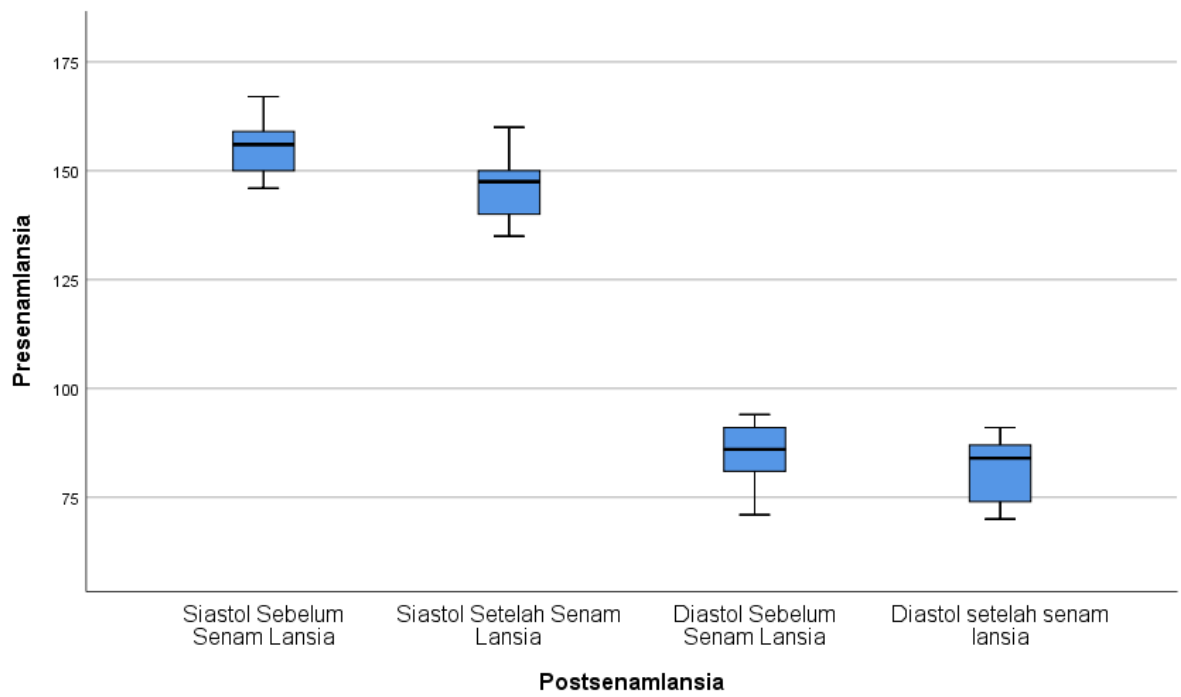
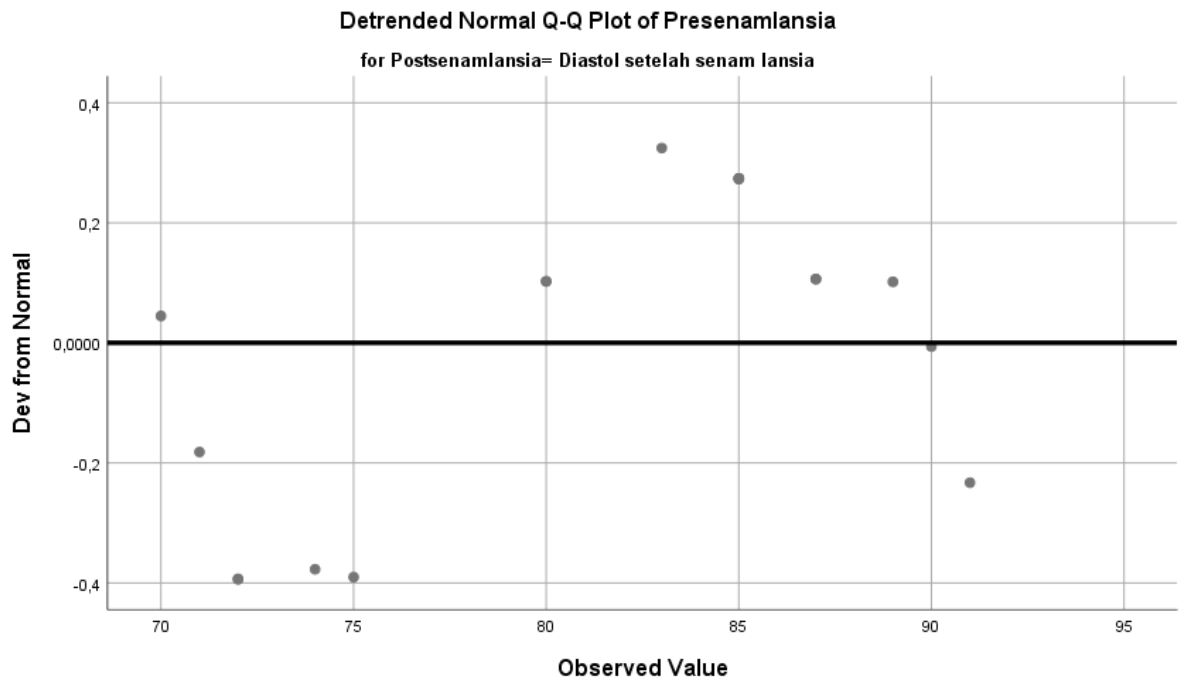


Foto Kegiatan Senam Lansia







**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN PROFESI  
NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SUAKA INSAN  
BANJARMASIN TAHUN AKADEMIK 2022/2023 LEMBAR  
KONSULTASI PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : Anita Dewi Rachmawati, Amd.Kep  
NIM : 113063C1221025  
Pembimbing I : Theresia Jamini, Ners.M.Kep  
Judul : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan  
Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Posyandu  
Lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui



No	Tanggal Bimbingan	Komponen BAB	Saran	Paraf
1	17-10-2022	1.Konsultasi judul	1. Di setuju judul proposal oleh pembimbing 1 dengan judul proposal “ Pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia Arnut saliu puskesmas kandui”.	
2	31-10-2022	BAB I	1. Penulisan ketertarikan penelitian di sesuaikan dengan penulisan judul. 2. Tujuan khusus 2, mengidentifikasi tekanan datah lansia sesudah di berikan senam lansia sesuai judul. 3. Tujuan khusus 3, menganalisis perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah di berikan senam lansia ssesuai judul 4. Tujuan khusus 1, mengidentifikasi tekanan	

3	2-11-2022	BAB 1	<p>darah lansia sebelum di erikan senam lansi sesuai judul.</p> <p>5. Jurnal minimal 3 dan maksimal 5, di tuliskan dalam tabel.</p> <p>6. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ,sesuai judul.</p> <p>1. Perbaiki lagi penulisan tujuan khusus 1-3</p> <p>2. Keaslian penelitia sertakan persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini.</p> <p>3. Penulisan lebih di rapikan lagi</p>	Paraf
4	13-11-2022	BAB 1	ACC	
5	14-11-2022	BAB 2	<p>1. Desain penelitian</p> <p>2. Apakah menggunakan kelompok kontrol atau tidak</p> <p>3. Kerangka teori di perbaiki lagi</p> <p>4. Kerangka konsep</p>	
6	1-12-2022	BAB 2	<p>1. Hipotesis diperbaiki lagi</p> <p>2. kerangka teori</p> <p>3. kerangka konsep</p> <p>4. SOP senam lansia</p>	



7	11-12-2022	BAB 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penulisan di rapikan lagi</li> <li>2. Konsep penelitian di buat satu garis lurus</li> <li>3. Tambahkan SOP senam lansia ke dalam tabel</li> </ol>	
8	12-12-2022	BAB 2	ACC	
9	11-12-2022	BAB 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penulisan di rapikan lagi</li> <li>2. Desain penelitiannya</li> <li>3. Untuk penelitian experimen jumlah sampel antara 10-20 responden</li> <li>4. Rurus penelitian experimen bukan rumus slovin,cari lagi rumus sampel eksperiment</li> <li>5. tentukan dengan benar kriteria inklusi dan ekslusi</li> <li>6. Variabel operasional di perbaiki lagi</li> <li>7. Instrumen penelitian</li> <li>8. Tehnik pengumpulan data</li> <li>9. Jalannya penelitian</li> <li>10. Analisa bivariat</li> </ol>	
10	15-12-2012	BAB 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pada definisi operasional hasil ukur TD normal, ringan dan sedang</li> <li>2. Penulisan bab 3 sesuai dengan panduan</li> <li>3. Untuk uji statistik</li> </ol>	

			penjelasannya dipisah antara uji t-test dan wilcoxon	
11	20-11-2022	BAB 3	<p>4. Uji normalitas di jelaskan dan menggunakan uji normalitas apa</p> <p>1. Uji normalitas menggunakan apa</p> <p>2. Dari ke empat uji normalitas mana yang bisa digunakan</p> <p>ACC</p>	
12	21-22-2022	BAB 3		
13	27-06-2023	BAB 3	<p>1. Perbaiki kata kata berbau proposal di ganti dengan skripsi</p> <p>2. Penjelasan uji etik kapan, cantumkan no sertifikat uji etik</p> <p>3. Kelemahan dan keterbatasan penelitian</p> <p>4.</p>	
14	27-06-2023	BAB 4	<p>1. Cover,daftar isi, lembar pengesahan,kata pengantar di perbaiki lagi.</p> <p>2. Sebelum menggunakan uji t test uji normalits dulu</p>	
15	27-06-2023	Bab 5	<p>1. Kesimpulan mengacu pada tujuan khusus penelitian</p>	



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN PROFESI  
NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SUAKA  
INSAN BANJARMASIN TAHUN AKADEMIK 2022/2023  
LEMBAR KONSULTASI PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : Anita Dewi Rachmawati, Amd.Kep  
NIM : 113063C1221025  
Pembimbing 2 : Ermeisi Er Unja, Ners.M.Kep  
Judul : Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan  
Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Posyandu  
Lansia Arnut Saliu Puskesmas Kandui



No	Tanggal Bimbingan	Komponen BAB	Saran	Paraf
1	9-11-2022	1.Konsultasi judul	1. Di setuju judul proposal oleh pembimbing 2 dengan judul proposal “ Pengaruh senam lansia terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di posyandu lansia Arnut saliu puskesmas kandui”.	
2	11-11-2022	BAB I	1. Pada latar belakang Hipertensi bat secara berurutan - Definisi hipertensi - Data hipertensi secara umum, global, indonesia, kalteng dan kandui - Prevalensi hipertensi lebih banyak mengenai usia berapa dan berapa jumlah lansia hipertensi di kandui - Penyebab munculnya penyakit hipertensi	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penatalaksanaan hipertensi sampai dengan data yang menyatakan bahwa senam bisa menurunkan hipertensi pada lansia</li> <li>- Data studi pendahuluan data pelaksanaan senam lansia di kandui apakah rutin di laksanakan dan merupakan program puskesmas di kandui, berapa kali seminggu</li> </ul>	
3	05-12-2022	BAB 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Tambahkan lagi data peneliti sebelumnya</li> <li>3. Tabel keaslian penelitian diperbaiki lagi</li> </ol>	
4	08-12-2022	BAB 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk latar belakang masih belum runtun alurnya</li> <li>2. Paragraf jangan terlalu pendek, digabungkan saja pagraf yang pendek</li> <li>3. perbaiki penomoran</li> </ol>	
6	05-12-2022	BAB 2	<p>ACC</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cek panduan penulisan bab 2</li> <li>2. Pada kerangka teori ditambahkan sumbernya</li> </ol>	

7	12-12-2022	BAB 2	3. Hipotesis di perbaiki lagi ACC	
8	05-12-2022	BAB 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ikuti pedoman penulisan bab 3</li> <li>2. Rumus sampel</li> <li>3. Kriteria inklusi dan kriteria ekslusi</li> <li>4. Sesuaikan jumlah samper dengan rumus yang di gunakan</li> <li>5. Pada definisi operasional skala ukur untuk tekanan darah apakah interval?</li> </ol>	
9	12-12-2022	BAB 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kriteria inklusi dan kriteria ekslusi pindahkan dibawah tehnik sampling</li> <li>2. Definisi operasional untuk tekanan darah di satukan saja dan cara ukur di jelaskan bahwa tekanan darah di ukur sebelum senam lansia dan diukur setelah pelaksanaan senam lansia</li> <li>3. Hasil ukurnya adalah rentan normal tekanan darah</li> <li>4. Tehnik pengumpulan data</li> <li>5. Lebih di rincikan lagi</li> </ol>	

10	14-12-2022	BAB 3	<p>mengenai jalannya penelitian</p> <p>6. Menggunakan rumus minimal sampling eksperimen yaitu rumus federer dengan koreksi drop out 10%</p> <p>1. Tehnik pengumpulan data di perjelas lagi, oservasi menggunakan lembar ovservasi kah atau lembar ceklis</p> <p>2. Untuk melihat kesesuaian observer menggunakan uji kappa</p> <p>3. Penomorasi di cek kembali</p> <p>4. Analisa bivariat tambahkan rumus manualnya</p>	
11	21-12-2022	BAB 3	ACC	
12	23-06-2023	BAB 4	<p>1. Tambahkan gambat tempat penelitian</p> <p>2. Tambahkan lagi gambaran umum tempat penelitian</p>	
			<p>1. Tabel terbuka 3 garis</p> <p>2. Tambahkan hasil uji t test</p>	

13	26-06-2023	BAB 4	1. Saran di tambahkan	
14	26-06-2023	BAB 5		