

DAFTAR PUSTAKA

- Anna, P., & Bryan, W. (2007). *Simple Guides tekanan darah tinggi*. Jakarta: Erlangga.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahaan, SS. (2009). *Faktor--Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008*. Fakultas Kesehatan. Universitas Riau.
- Anggara, FHD., dan Prayitno, N. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012 . Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes MH. Thamrin. Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 5(1):20-25.
- Anwar, MC. 2013. Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 2 No. 1 ISSN : 2303-1433
- Bustan, M. N. 2007. *Epidemiologi : Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Candra A, (2013). *Penderita Hidpertensi Terus Meningkat*. Tersedia www.healthkompas.com diakses tanggal 4 Maret 2017
- Chekti, 2008. Neighborhood, Family, and Subjective Socioeconomic Status: How Do They Relate to Adolescent Health? *Health Psychology*. 25(6). 704 - 714.
- Dharma (2011) *Metodologi Penelitian keperawatan*. Jakarta :CV. Trans Info Media.
- Dinkes Yogyakarta (2015). *Profil Kesehatan Kabupaten Gunungkidul 2015*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Kabupaten Gunungkidul
- Depkes. (2007). *Hipertensi di Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Elokdyah, M. & Messawati. (2007) *Waspadai Penyakit Kardiovaskuler Tanpa Gejala*. Diakses dari [http://elokdyah.multiply.com/journal/item/101/Penyakit-KardiovaskulerWaspadai Hipertensi-Tanpa-Gejala](http://elokdyah.multiply.com/journal/item/101/Penyakit-KardiovaskulerWaspadaiHipertensi-Tanpa-Gejala). Diperoleh tanggal 15 November 2015
- Faqih, R. (2006). *Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan System kardiovaskuler*. Malang: UMM.
- Fujie, Y. (2008). Konsep Dasar Hipertensi. Diperoleh tanggal 18 Agustus 2015 dari <http://sampoerna.com/2008/10/konsepdasar-hiperten>
- Hidayat, A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba medika.

- Ira, H. S. (2014). *Menu Ampuh Atasi Hipertensi*. Yogyakarta: Notebook
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khasanah K dan Hidayati W. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1) : 189-19
- Kowalak,. Welsh, Williams. 2011. *Buku Ajar Patofisiologi*. Alih Bahasa Andry Hartono. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S.J. (2010). *Buku ajar fundamentalkeperawatan: Konsep, proses, danpraktik* (7 ed., Vol. II). Jakarta: EGC.
- Lestari, D. 2010. Hubungan Asupan Kalium Kalsium Magnesium dan Natrium Indeks Massa Tubuh Serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia 30-40 tahun. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang
- Lestari R., dkk. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living (ADL) pada Lanjut Usia di Panti Werdha. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol. 1, No. 2, Nopember 2013
- Lewis, S., Heitkemper. M., Dirksen, s; O’ Brien, P., & Bucher, L. (2007). *Medical – Surgical nursing : Assessment and management of clinical problems*. Missouri : Elsevier.
- Jaya, N. 2009. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kepatuhan Pasien dalam Minum Obat Antihipertensi di Puskesmas Pamulang Kota Tangerang Selatan Propinsi Banten Tahun 2009*. Diambil 9 Desember 2014: http://perpus.fkik.uinjkt.ac.id/file_digital/Nandang20Tisna.pdf
- JNC VII. 2007. *The seventh report of the Joint National Committee on prevention, detection, evaluation, and treatment of high blood pressure*. *Hypertension*, 42: 1206-52. <http://hyper.ahajournals.org/cgi/content/full/42/6/1206>, 8 Desember 2009
- Kusumawati I. (2015). Kepatuhan menjalani diet ditinjau dari jenis kelamin dan tingkat pendidikan pada penderita diabetes mellitus tipe 2. Naskah PublikasiFakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Mahardani, N. M. A. F. (2010). Pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di klub jantung sehat klinik kardiovaskuler Rumah Sakit Hospital Cinere tahun 2010. Diperoleh tanggal 10 Juni 2015 dari <http://library.upnvj.ac.id>
- Martuti. 2009. *Merawat dan Menyembuhkan Hipertensi*. PT. Kreasi Wacana.
- Marya, R. (2013). *Buku Ajar Patofisiologi*. Tangerang: Binarupa aksara publisher.
- Maryam, R. Siti, K. (2013). *Mengenal Usia lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.

- Moniaga (2013). Pengaruh Senam Bugur Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado
- Miller, C., 2010. Factors Affecting Blood Pressure and Heart Rate. Available from: [Accessed 2 November 2012] <http://www.livestrong.com/article/196479-factors-affecting-bloodpressure-heart-rate/> [Accessed 5 May 2012]
- Mufida, 2017. Penerapan senam hipertensi pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.
- Mutaqqin, A. (2009). Asuhan keperawatan klien dengan gangguan kardiovaskular dan hematologi. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2008). Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medik
- Notoatmodjo, S. (2010). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Perdana. 2014. *Efektivitas Senam Ergonomik dan senam Aerobict Low Impact terhadap Level Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Wedi Klaten.*
- Polit and Back. (2014). *Essentials of Nursing Research: Apprraising Evindence for Nursing Practice.* Wolters Kluwer.
- Potter, & Perry, A. G. 2009. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep,. Proses, Dan Praktik, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
- Rahayu H (2012). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat RW 01 Srengseh Sawah, Kecamatan Jagasarka, Kota Jakarta Selatan. Skripsi. FKEP UI. Jakarta
- Ramlah. (2011). *Hubungan Pelaksanaan Tugas Kesehatan dan Dukungan Keluarga dengan Pengabaian Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Makasar.* Depok : Tesis Universitas Indonesia. Diakses pada tanggal 18 Juli 2012 dari <http://lontar.ui.ac.id/opac/themes/green/detail2.jsp?id=20281102&lokasi=lokal>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Diakses: 19 Oktober 2014, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diakses: 19 Oktober 2018, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>.
- Sanif, M.E., 2009. Hipertensi Pada Wanita. <http://jantunghipertensi.com/hipertensi/78.html>. [diakses tanggal 18 Juli 2017]
- Setiawan. 2008. Care Your Self Hipertensi. Penebar Plus : Jakarta.

- Sarasaty, RF. 2011. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Kelompok Lanjut Usia di Kelurahan Sawah Baru Kecamatan Ciputat, Kota Tangerang Selatan. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Setyaningsih, Dewi P. dan Suandika M. (2014). Studi Prevalensi dan Kajian Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tambaksari Banyumas. Ejournal tersedia di <http://jurnal.unimus.ac.id> di akases 17 Maret 2017
- Sherwood, Lauralee. (2010). Fisiologi Kedokteran: Dari Sel Ke Sistem. Jakarta.
- Sudoyo A W, Setyohadi B, Alwi I dkk. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid III Edisi V. Jakarta: Interna Publishing Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam. 2009 ; 2773-2779
- Susilo, wulandari. 2011. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi.** Jakarta: Penerbit. Andi
- Sugiyono. (2010). Statistika Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sukmana T. (2008). Agar Terhindar Dari Rokok. Jakarta: Be Champion, Pp: 414.
- Suroto. 2004. Buku Pegangan Kuliah : Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan. Semarang : Universitas Diponegoro
- Tuminah, Sulistyowati. Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. Jakarta; Pusat Penelitian Biomedis dan Farmasi Badan Penelitian Kesehatan Departemen Kesehatan RI, Jakarta;
2009. Wahyuni, I. 2015. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kecamatan Ciwedey. Bandung tahun 1997. Skripsi FKM UI.
- World Health Organization (WHO). 2013. "Q&As on hypertension". <http://www.who.int/features/qa/82/en/>. Diakses pada tanggal 2 November 2015.
- Wajan. 2011. Keperawatan Kardiovaskular. Jakarta: Salemba Medika.
- Whidarto. (2007). Bahaya hipertensi. Klaten: PT Macana jaya cemerlang.



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS KESEHATAN

Alamat : Jl. Kolonel Sugiyono No. 17 Wonosari Telp./Fax : (0274) 391503, 391322
http://www.dinkes.gunungkidulkab.go.id, Email : dinkesgk@yahoo.com

Wonosari, 31 Agustus 2018

No : 423/2597/SDK-2
Lamp. :
Hal : **Izin Studi Pendahuluan**

Kepada Yth. :
Ketua Stikes Muhammadiyah Klaten
Di-
YOGYAKARTA

Menindaklanjuti surat Saudara Nomor : 001/I.3.AU/F.2/n/2018 tanggal 05 Juli 2018 perihal seperti tersebut pada pokok surat, pada dasarnya kami mengizinkan mahasiswa Saudara :

Nama : Emi Kusri
Prodi : S1 Keperawatan
Fakultas : Stikes Muhammadiyah Klaten
Usulan Skripsi : Hubungan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di UPT Puskesmas Saptosari Tahun 2018.

Mengadakan Studi Pendahuluan di UPT Puskesmas Saptosari.

Demikian atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.


Kepala,

dr. DEWI IRAWATY, M.Kes.
Pembina Tingkat I, Gol. IV/b
NIP: 19651228 199603 2 002

Tembusan disampaikan kepada Yth. :
Bidang P2P,
Kepala UPT Puskesmas Saptosari.



Nomor : 001/1.3.AU/F.2/m/2018
Lampiran : -
Hal : Pemohonan Studi Pendahuluan
Klaten, 5 Juli 2018

Kepada Yth:
Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Gunungkidul
Di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Ba'da salam kami sampaikan, segala puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang banyak kepada kita. Amin

Dalam rangka melengkapi studi pendahuluan untuk pembuatan Skripsi sebagai tugas akhir, maka bersama ini kami mengajukan permohonan agar mahasiswa S-1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Klaten diperkenankan untuk melakukan studi pendahuluan dengan judul Hubungan serum hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Saptosari Tahun 2018.

Adapun mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Emi Kusriani
NIM : B 1701050
Prodi : S-1 Keperawatan

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas pemberian ijin dan kerjasamanya kami mengucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Ketua
Kaprodi S-1 Keperawatan
Ns. Retno Yuli H. M. Kep., Sp. Kep. Jiwa
Klaten NPP 129.114

Tembusan disampaikan kepada Yth :
1. Kepala UPT Puskesmas Saptosari Kabupaten Gunungkidul
2. Arsip



(Signature)

Klaten, 3 Desember 2018

: 002/1.3.AU/F.2/m/2018

: Permohonan Ijin Penelitian

da Yth:
UPT Puskesmas Saptosari

Tempat

alamu'alaikum Wr. Wb.

salam kami sampaikan, segala puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah
perikan nikmat yang banyak kepada kita.

n rangka melengkapi studi pendahuluan untuk pembuatan Skripsi sebagai tugas akhir,
bersama ini kami mengajukan permohonan agar mahasiswa S-1 Keperawatan STIKES
Madiyah Klaten diperkenankan untuk melakukan penelitian dengan judul **Pengaruh**
m Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.

un mahasiswa tersebut adalah :

: **EMI KUSRINI**

: **B1701050**

: S-1 Keperawatan

kian permohonan ini kami sampaikan, atas pemberian ijin dan kerjasamanya kami
ucapkan banyak terima kasih.

alamu'alaikum Wr. Wb.

a.n Ketua
Ka Prodi S-1 Keperawatan



Ns. Retno Yuli H. M. Kep., Sp. Kep. Jiwa
K2 NRP. 129.114



Klaten, 3 Desember 2018

003/1.3.AU/F.2/n/2018
-
: Pemoohonan Data

ada Yth:
da UPT Puskesmas Saptosari

Tempat

alamu'alaikum Wr. Wb.

a salam kami sampaikan, segala puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah
berikan nikmat yang banyak kepada kita. Aamiin.

m rangka melengkapi studi pendahuluan untuk pembuatan Skripsi sebagai tugas akhir,
a bersama ini kami mengajukan permohonan agar mahasiswa S-1 Keperawatan STIKES
ammadiyah Klaten diperkenankan untuk mencari data dengan judul **Pengaruh Senam
rtensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi.**

un mahasiswa tersebut adalah :
a : EMI KUSRINI
a : B1701050
: S-1 Keperawatan

kian permohonan ini kami sampaikan, atas pemberian ijin dan kerjasamanya kami
ucapkan banyak terima kasih.

salamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Ketua
Ka. Prodi S-1 Keperawatan
NPP 129.114
Ns. Retno Yuli H.M. Kep., Sp. Kep.-Iwa



Yogyakarta, 6 Desember 2018

Kepada Yth. :

Bupati Gunungkidul
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Gunungkidul

di Wonosari

Memperhatikan surat :

Dari : Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten

Nomor

: 002/1.3.AU/F.2/n/2018

Tanggal

: 3 Desember 2018

Perihal

: Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan

surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka

penyusunan skripsi dengan judul proposal : "PENGARUH SENAM HIPERTENSI

TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI" kepada:

Nama : EMI KUSRINI

NIM : B1701050

No. HP/identitas : 087838501252/3403156505760001

Prod/Jurusan : S1 Keperawatan

Fakultas

: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten

Lokasi Penelitian

: UPT Puskesmas Saptosari Gunungkidul

Waktu Penelitian

: 6 Desember 2018 s.d 31 Januari 2019

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat

memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah

riset/penelitian;

2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada

kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;

3. Menyampaikan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-

lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan.

4. Surat rekomendasi ini dapat dipergang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan

surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya

surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang

tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



...san disampaikan Kepada Yth :
...bermur DIY (sebagai laporan)
...ua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten;
...ng bersangkutan.



002/I.3-AU/F.2/n/2018 Klaten, 3 Desember 2018

Permohonan Ijin Penelitian

ada Yth:

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik DIY

Jl. Jendral Sudirman No. 5 Yogyakarta

alamu'alaikum Wr. Wb.

da salam kami sampaikan, segala puji syukur kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah

mbarkan nikmat yang banyak kepada kita.

am rangka melengkapi studi pendahuluan untuk pembuatan Skripsi sebagai tugas akhir,
ka bersama ini kami mengajukan permohonan agar mahasiswa S-1 Keperawatan STIKES
namadiyah Klaten diperkenankan untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh
nam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi.

apun mahasiswa tersebut adalah :

ma : EMI KUSRINI

M : B1701050

di : S-1 Keperawatan

mikian permohonan ini kami sampaikan, atas pemberian ijin dan kerjasamanya kami
ngucapkan banyak terima kasih.

ssalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Ketua
Ka. Prodi S-1 Keperawatan

Ns. Retno Yuli H., M. Kep., Sp. Kep. Jiwa
NPP/129.114



HANNA



Jl. TAMAN SISWA 53 TELP. 373290, 373748 YOGYAKARTA
Izin Kepala Dinas Pendidikan dan Pengajaran Kota Yogyakarta No. 421.9/ / 11 / 03

SURAT TANDA SELESAI BELAJAR

Panitia Ujian Lokal Kota Yogyakarta yang dikukuhkan berdasarkan Surat Keputusan Kepala Dinas Pendidikan dan Pengajaran Kota Yogyakarta

Nomor : _____ tanggal : 11 Top 2005 menyatakan bahwa :

Nama : YENNY FATIMAH
 Tempat dan tanggal lahir : Magelang, 10 Mei 1972
 Nomor Induk : 417001 / HM KPS / 2005
 Telah lulus menempuh ujian lokal : Ujian Akhir Semester Tingkat Dasar
 Yang diselenggarakan di Yogyakarta pada tanggal : 24 ~ 25 Nopember 2005
 oleh karena itu yang bersangkutan berhak memperoleh hasil dengan Kompetensi dibidang tersebut di atas



Mengetahui,
 KEPALA DINAS PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN
 KOTA YOGYAKARTA
Drs. DARMONO, MA
 NIP. 130521178

Yogyakarta, 5 Desember 2005
 LEMBAGA PENDIDIKAN KURSUS HANNA
 PIMPINAN
NY. HANNA LANA SUSANTO



PEMERINTAH KABUPATEN GUNUNGKIDUL
DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU

Jalan Kesatrian 38 Wonosari, Gunungkidul 55812
Telepon : (0274) 391942 Faksimile : (0274) 2910851

SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 0005PEN/I/2019

- Membaca : Surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik, Nomor : 074/11652/Kesbangpol/2018 tanggal 06 Desember 2018, hal : Izin Penelitian
- Mengingat : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 6 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014;
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 1 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;

Diizinkan kepada :
nama : **Emi Kusriani NIM/ NIP : 1701050**
fakultas/instansi : Keperawatan/Stikes Muhammadiyah Klaten
alamat instansi : Jl.Ir.Soekarno Km.1 Klaten
alamat rumah : Cekel 05/03 Jetis.Saptosari Gunungkidul
keperluan : Izin penelitian dengan judul : "PENGARUH SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI"

lokasi penelitian : Upt Puskesmas Saptosari
dosen pembimbing : Sri Handayani,SKM.,M.Kes dan Chori Elsera,S.Kep.,Ns.,M.Kep
waktu : Mulai tanggal : 04 Januari 2019 s/d 31 Januari 2019
dengan ketentuan :

1. terlebih dahulu melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya;
 2. wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan setempat yang berlaku;
 3. wajib menyampaikan laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul c.q. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kab. Gunungkidul dalam bentuk *softcopy* format *pdf* yang tersimpan dalam keping *compact disk* (CD) dan dalam bentuk data yang dikirim via *e-mail* ke alamat litbangbappeda.gk@gmail.com dengan tembusan kepada Kepala Dinas Perpustakaan dan Kearsipan dengan alamat *e-mail*: dpk@gunungkidukab.go.id;
 4. izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah; dan
 5. surat izin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
- Apabila ketentuan tersebut tidak dipenuhi izin dapat dibatalkan.

Izin ini agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Gunungkidul (sebagai laporan) ;
2. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kab. Gunungkidul ;
3. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Gunungkidul ;
4. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Gunungkidul;
5. Kepala UPT Puskesmas Saptosari Kab. Gunungkidul.

Ditetapkan di Wonosari
Pada Tanggal : 07 Januari 2019
A.n. Bupati Gunungkidul



Ditandatangani secara elektronik oleh :
KEPALA DPMPPT KABUPATEN GUNUNGKIDUL
Drs. IRAWAN JATMIKO, M.Si
NIP. 19660326 198602 1 005



STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM HIPERTENSI

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM HIPERTENSI

A. Nama Kegiatan	Senam Hipertensi
B. Pengertian	Senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress (faktor yang mengelola hipertensi).
C. Tujuan	Untuk menurunkan tekanan darah
D. Waktu	Dilakukan setiap hari ± 10 menit / senam
E. Prinsip Senam	Selalu memperhatikan tekanan darah sebelum dan sesudah senam Latihan dilakukan secara bertahap Latihan dilakukan secara teratur.
F. Langkah-langkah	<p>1. PEMANASAN</p> <p>Tekuk kepala kesamping lalu tahan dengan tahan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.</p> <p>Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus keatas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung.</p> <p>2. KEGIATAN INTI</p> <p>Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.</p> <p>Buka kedua tangan dengan jari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur nafas.</p> <p>Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan. Lalu ganti dengan sisi lainnya.</p> <p>Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.</p> <p>Hampir sama dengan gerakan inti I, tapi kaki digerakan ke samping. Kedua tangan dengan jari mengepal kearah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.</p> <p>Kedua kaki dibuka lebar dari bahu. Satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut dipinggang. Tangan sisi yang lain lurus kearah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan kearah sebaliknya dan lakukan semampunya.</p> <p>3. PENDINGINAN</p> <p>Kedua kaki dibuka selebar bahu. Lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8- 10 x dan lakukan pada sisi lainnya.</p> <p>Posisi tetap tautkan kedua tangan lalu gerakan ke samping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan ke sisi lainnya. Dan tahan dengan hitungan yang sama.</p>

LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN

Kepada

Yth. Calon responden

Di UPT Puskesmas Saptosari Gunungkidul

Dengan hormat

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Klaten

Nama : Emi Kusriani

NIM : B 1701050

No Hp :

Bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Hipertensi dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi”. Dengan ini saya menjelaskan bahwa :

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh “Pengaruh Senam Hipertensi dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi
2. Manfaat penelitian ini diharapkan dapat diketahuinya “Pengaruh Senam Hipertensi dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi
3. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian bagi anda sebagai responden penelitian.
4. Kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga hanya untuk kepentingan penelitian dan tidak akan disebarluaskan kepada orang lain.
5. Apabila saudara setuju dan bersedia menjadi partisipan maka dimohon untuk menandatangani lembar persetujuan kemudian akan dilakukan wawancara tentang “Pengaruh Senam Hipertensi dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Apabila Saudara tidak setuju maka diperkenankan untuk mengundurkan diri dan tidak ikut terlibat dalam penelitian ini.

Demikian informasi tentang penelitian ini, jika terdapat hal kurang dipahami. Saudara dapat menghubungi peneliti. Atas perhatian dan kesediaan saudara sebagai partisipan, saya sampaikan terima kasih.

Klaten, Oktober 2018

Emi Kusriani

LEMBAR PERSETUJUAN INFORMED CONCENT
BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI PARTISIPAN

Setelah mendapatkan informasi tentang penelitian ini, saya mengerti bahwa saya diminta berpartisipasi dalam penelitian yang berjudul ““Pengaruh Senam Hipertensi dengan Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi”. Saya memahami penelitian ini akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu dan praktik keperawatan. Maka, saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama :
Umur :
Jenis kelamin :
Alamat :

Dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan, saya bersedia menandatangani lembar pernyataan ini untuk menjadi responden dalam penelitian

Klaten, Oktober 2018
Partisipan

(.....)

A. KUESIONER DATA DEMOGRAFI

Nomor Responden :

Umur :

1. Jenis kelamin

Laki-laki

Perempuan

2. Pendidikan terakhir

SD

SMP

SMA

PT

3. Pekerjaan

Tidak Bekerja

PNS

Swasta

Wiraswasta

Petani

Pedagang

4. Lama menderita hipertensi

< 1 tahun

1 – 5 tahun

6 – 10 tahun

> 10 tahun

5. BB..... kg

6. TB..... cm

7. Pola Makan

Berapa kali

Pagi jenis

Siang jenis

Malam jenis

KUESIONER TEKANAN DARAH

Nama :

Umur :

Tekanan Darah :

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM HIPERTENSI

A. PENGERTIAN

Senam hipertensi adalah bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi).

B. TUJUAN

1. Mengurangi berat badan dan mengelola stres (faktor yang mempertinggi hipertensi)
2. Menurunkan tekanan darah

C. METODE

1. Persentasi
2. Demonstrasi Senam Hipertensi

D. STRATEGI PELAKSANAAN

1. Persiapan
 - a. Persiapan Klien
 - 1) Klien diberi tahu tindakan yang akan dilakukan
 - 2) Klien dalam posisi berdiri
 - b. Persiapan Lingkungan
 - 1) Ruangan yang tenang dan kondusif
 - 2) Ruangan yang cukup luas
2. Pelaksanaan Simulasi senam hipertensi dengan tahapan:
 - a. Gerakan Pemanasan
 - 1) Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. Tahan dengan hitungan 8-10, lalu bergantian dengan sisi lain.
 - 2) Tautkan jari-jari kedua tangan dan angkat lurus ke atas kepala dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu. Tahan dengan 8-10 hitungan. Rasakan tarikan bahu dan punggung.

b. Gerakan Inti

- 1) Lakukan gerakan seperti jalan ditempat dengan lambaian kedua tangan searah dengan sisi kaki yang diangkat. Lakukan perlahan dan hindari hentakan.
- 2) Buka kedua tangan dengan jari mengepal dan kaki dibuka selebar bahu. Kedua kepalan tangan bertemu dan ulangi gerakan semampunya sambil mengatur napas.
- 3) Kedua kaki dibuka agak lebar lalu angkat tangan menyerong. Sisi kaki yang searah dengan tangan sedikit ditekuk. Tangan diletakkan dipinggang dan kepala searah dengan gerakan tangan. Tahan 8-10 hitungan lalu ganti dengan sisi lainnya.
- 4) Gerakan hampir sama dengan sebelumnya, tapi jari mengepal dan kedua tangan diangkat keatas. Lakukan bergantian secara perlahan dan semampunya.
- 5) Hampir sama dengan gerakan inti 1, tapi kaki dibuang ke samping. Kedua tangan dengan jari mengepal ke arah yang berlawanan. Ulangi dengan sisi bergantian.
- 6) Kedua kaki dibuka lebar dari bahu, satu lutut agak ditekuk dan tangan yang searah lutut di pinggang. Tangan sisi yang lain lurus kearah lutut yang ditekuk. Ulangi gerakan kearah sebaliknya dan lakukan semampunya.

c. Pendinginan

- 1) Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. Hitungan 8-10 kali dan lakukan pada sisi lainnya.
- 2) Posisi tetap, tautkan kedua tangan lalu gerakkan kesamping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan lalu arahkan tangan kesisi lainnya dan tahan dengan hitungan yang sama.
- 3) Terminasi
 - a) Evaluasi
 - (1) Menanyakan perasaan klien setelah mengikuti senam hipertensi.
 - (2) Memberi pujian atas keberhasilan klien.
 - b) Rencana tindak lanjut

Menganjurkan klien melaksanakan senam hipertensi minimal 30 menit dan dilakukan seminggu tiga kali.

E. SUMBER

Perhimpunan Penyakit Dalam Indonesia. 2010. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid 1 Edisi Ketiga. Jakarta: FKUI.

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Umur	35	42,00	77,00	58,3429	9,28928
Pre TD	35	110,00	200,00	137,4286	20,91198
Post TD	35	110,00	150,00	127,1429	10,45197
Valid N (listwise)	35				

Frequencies

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Perempuan	25	71,4	71,4	71,4
Valid Laki-laki	10	28,6	28,6	100,0
Total	35	100,0	100,0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
SD	15	42,9	42,9	42,9
Valid SMP	13	37,1	37,1	80,0
SMA	7	20,0	20,0	100,0
Total	35	100,0	100,0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IRT	6	17,1	17,1	17,1
Tani	10	28,6	28,6	45,7
Buruh	19	54,3	54,3	100,0
Total	35	100,0	100,0	

Obesitas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Normal	18	51,4	51,4	51,4
Kurus	8	22,9	22,9	74,3
Obesitas	9	25,7	25,7	100,0
Total	35	100,0	100,0	

Explore

Descriptives

			Statistic	Std. Error
	Mean		137,4286	3,53477
Pre TD	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	130,2451	
		Upper Bound	144,6121	
	5% Trimmed Mean		135,7143	

	Median		130,0000	
	Variance		437,311	
	Std. Deviation		20,91198	
	Minimum		110,00	
	Maximum		200,00	
	Range		90,00	
	Interquartile Range		30,00	
	Skewness		1,386	,398
	Kurtosis		2,011	,778
	Mean		127,1429	1,76671
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	123,5525	
		Upper Bound	130,7332	
	5% Trimmed Mean		127,0635	
	Median		120,0000	
	Variance		109,244	
Post TD	Std. Deviation		10,45197	
	Minimum		110,00	
	Maximum		150,00	
	Range		40,00	
	Interquartile Range		20,00	
	Skewness		,291	,398
	Kurtosis		-,880	,778

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre TD	,194	35	,002	,864	35	,000
Post TD	,267	35	,000	,875	35	,001

a. Lilliefors Significance Correction

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	18 ^a	9,50	171,00
Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
Ties	17 ^c		
Total	35		

a. Post TD < Pre TD

b. Post TD > Pre TD

c. Post TD = Pre TD

Test Statistics^a

	Post TD - Pre TD
Z	-3,827 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.






LEMBAR KONSULTASI

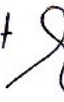

Nama : Emi Kusriani
Nim : B. 1701050
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Hipertensi terhadap penurunan tekanan darah hipertensi
Pembimbing I : Sri Handayani, SKM, M.Kes
Pembimbing II : Chori Elsera, S.kep., Ns., M.Kep

No	Tanggal	Materi	Saran Perbaikan
1.	10-1-2019		- Pengambilan sample digelarkan! - jalannya penelitian di buat rinci ppt dan penelitian
	21-1-2019	BAB I - VI	- dirinci lagi renmi bahasa laporan - Referensi diperbaharui - Abstrak diperbaiki
	24-1-2019	BAB I	- Pembahasan - diuraikan lebih rinci. - Kesimpulan dan saran diperbaiki. ACC - ujian hasil.
	25-1-2019	BAB I - VI	- sistematika penulisan diperbaiki - Kejelasan penelitian → perbedaan diteliti s/d hari. - daftar pustaka (Pembahasan blm diuraikan dlm pustaka) - kesimpulan → kalimat diperbaiki. ACC ujian hari.

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Emi Kusriani
 NIM : B1701050
 JUDUL SKRIPSI : Hubungan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi
 Pembimbing I : Sri Handayani, SKM, M.Kes
 Pembimbing II : Chori Elsera, M.Kep

NO	Tanggal	Materi	Saran Perbaikan	Paraf
1	1-8-2018		penulisan disesuaikan dg panduan penulisan skripsi terbalik paragraf terlalu panjang.	
2	Senin 6-8-2018		tambahkan line hard disk	
3	23-8-2018		⊕ data / Revisi ⊕ jangan lupa revisi layar no 5	
4	25/10-18		uraikan dg singkat senam hipertensi itu seperti apa.	
5			uraikan/jabarkan rencana yg akan dilakukan (berapa lama senam HT) patas di tambahkan	
6	2/11-18		Cek referensi. cek penulisan. data pustakas blm di munculkan. Metode penelitian tidak boleh sama waktu, lokasi dan variabel.	

No	Tanggal	Materi	Saran Perbaikan	Paraf
7.	8 / 11 - 18.		<ul style="list-style-type: none">- Instruktor harus bersertifikat- perbaiki kevakua teori.- Tulis Referensi senam. <p>acc proposal - lanjut. ujian.</p>	 

LEMBAR KONSULTASI




NAMA : Emi Kusriani

NIM : B1701050

Judul Skripsi : Hubungan Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah
Pada Pasien Hipertensi

Pembimbing I : Sri Handayani, SKM, M.Kes

Pembimbing II : Chori Elsera, M.Kep

No	Tanggal	Materi	Saran Perbaikan	Paraf
1	7.08.18	BAB I	<ul style="list-style-type: none"> - Sesuaikan dg panduan - ejaan mengayaga originalitas - tambahkan penelitian yg hampir menyerupai - Tambahkan daftar pustaka 	
2	30-10-18	BAB II	<ul style="list-style-type: none"> - Daftar pustaka sekaligus di lampirkan - Perhatikan ejaan dan tanda baca 	
3	7/11 18	BAB III - (II)	<ul style="list-style-type: none"> - Urutan kelind di BAB I - koreksi - Update pustaka penerbit di penerbit - perbedaan kaitan penelitian - BAB II tambahkan referensi ttg faktor resiko penyebab TB - BAB II covounding faktor ditambahkan di forum demografi - Daftar pustaka ditetapi 	
4	9/11 18	BAB - (II) - Penelitian	<ul style="list-style-type: none"> - Penelitian diteliti log - Computer post - Ati logan proposal 	