

LAMPIRAN

Lampiran 1

Gambar 2.1 Gerakan lapang dada



Gambar 2.2 Gerakan tunduk syukur



Gambar 2.3 Gerakan duduk perkasa



Gambar 2.4 Gerakan duduk pembakaran



Gambar 2.5 Gerakan berbaring pasrah



Lampiran 2

JBI CRITICAL APPRAISAL CHECKLIST FOR QUASI- EXPERIMENTAL STUDIES



1. Jurnal 1 : Suwanti,Puji Purwaningsih,Umi Setyoningrum. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, p-ISSN 2714-9757 Volume 1 No 1 Hal 1 – 12, November 2019 Global Health Science Group. “Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi”.
2. Jurnal 2 : Septianingrum,Y., Susanto, M. H. (2020). Nurse and Health: Jurnal Keperawatan. 9 (1): 194-200, E-ISSN 2623-2448 P-ISSN 2088-9909, “*The Ergonomic Gymnastic On Blood Pressure Among Elderly*”.
3. Jurnal 3 : Rezi Prima & Sisca Oktaini. Universitas muhamadiyah Sumatera Barat, Jl.Bypass, Aur kuning, 26111, Indonesia. ISSN 1978-3787 (Cetak) ISSN 2615-3505 (Online). Vol.15 No.3 Oktober 2020. “Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi”.
4. Jurnal 4 : Upriani, Wiwin Priyantari H. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Madani Medika, Vol 9 No 2 Desember 2018. ISSN (P): 2088-2246. “Pengaruh Senam Ergonomic Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta”.
5. Jurnal 5 : Fatsiwi Nunik Andari, Deoni Vioneery, Panzilion, Nurhayati, Padila. Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Surakarta. Journal of Telenursing (JOTING) Volume 2, Nomor 1, Juni 2020. E-ISSN: 2684-8988. P-ISSN: 2684-8996. “Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Senam Ergonomis”.





No	Analisis JBI	Jurnal 1	Jurnal 2	Jurnal 3	Jurnal 4	Jurnal 5
1	Apakah jelas dalam penelitian ini apa 'penyebab' dan apa 'efek' (yaitu tidak ada kebingungan tentang variabel mana yang lebih dulu)?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
2	Apakah partisipan yang termasuk dalam perbandingan serupa?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
3	Apakah partisipan termasuk dalam perbandingan yang menerima perlakuan / perawatan serupa, selain pemaparan atau intervensi yang diminati?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
4	Apakah ada kelompok kontrol?	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
5	Apakah ada beberapa pengukuran dari hasil sebelum dan sesudah intervensi / pajanan?	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
6	Apakah tindak lanjut selesai dan jika tidak, apakah perbedaan antara kelompok dalam hal tindak lanjut mereka cukup dijelaskan dan dianalisis?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
7	Apakah hasil partisipan dimasukkan dalam perbandingan yang diukur dengan cara yang sama?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
8	Apakah hasil diukur dengan cara yang dapat diandalkan?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
9	Apakah analisis statistik yang tepat digunakan?	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya




Lampiran 3

CATATAN BIMBINGAN SKRIPSI

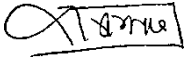
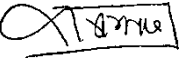
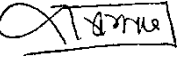
Nama Mahasiswa : **Muhamad Yusuf Arifin**
NIM : **AK117122**
Judul Skripsi : **Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia : *Literature Review***
Pembimbing Utama : **Sri Wulan Megawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep**
Pembimbing Pendamping : **Lia Nurlianawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep**



No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	Selasa/22 Des 2020	Pembimbing 1: a. Acc Topik b. Silahkan cari literatur dan sumber pendukung lainnya. c. Persiapan Bab 1	
2	Senin/28 Des 2020	Pembimbing 1: a. Pengajuan Bab 1 b. Penyusunan latar belakang dari general-khusus c. Masukkan hasil penelitian dari beberapa jurnal terkait, seperti adanya gap/unsur perbedaan mengenai penurunan tekanan darah pada intervensi senam ergonomic d. Pengajuan form paraf ACC judul	
3	Senin/4 Jan 2021	Pembimbing 1:	

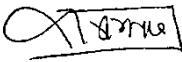
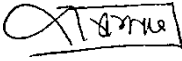
		<ul style="list-style-type: none"> a. Lebih di sistematiskan dalam kerangka fikir penyusunan kerangka konsep. b. Lebih difokuskan kpd terapi dan pengaruh senam ergonomiknya. c. Lebih dijelaskan mngenai kekurangan/kelebihan mngenai senam yg diangkat (urgensi nya) dengan terapi yg lainnya. 	
4	Selasa/12 Jan 2021	Pembimbing 1: <ul style="list-style-type: none"> a. Pengajuan Revisian BAB 1 b. Tambahkan sedikit mengenai dampak hipertensi berkaitan dengan sosialnya di BAB 1 c. Lanjut BAB 2 	
5	Selasa/2 Feb 2021	Pembimbing 1: <ul style="list-style-type: none"> a. Pengajuan BAB 2 b. Rapihkan Bab 2 nya sesuaikan dengan panduan c. Lanjut BAB 3 	
6	Sabtu/27 Feb 2021	Pembimbing 1: <ul style="list-style-type: none"> a. Pengajuan BAB 3 b. Diskusi terkait jurnal yang diambil : Indonesia & inggris c. Lanjut BAB 4 	
7	Sabtu/20 Mar 2021	Pembimbing 1: <ul style="list-style-type: none"> a. Penyampaian progress sampai Bab 4 b. Acc UP 	

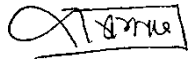
8	Rabu/9 Juni 2021	-Penyerahan revisian UP Pembimbing 1: a. Lanjut persiapan BAB 5 & 6	
9	Sabtu/3 Juli 2021	Pembimbing 1: a. Di bab 3 dan 4 dilengkapi lagi mengenai matriks table, populasi, sampel, dan prinsip etik nya b. Di pencarian literatur dgn boelan, cantumkan yang reel nya saja yang digunakan saat pencarian dgn database yg digunakan c. Prisma flow nya diisi d. Analisis JBI dlm tabel dan lampirkan di lampiran e. Di bab 5 tidak perlu ada pembahasan lagi mengenai senam ergonomic, baiknya langsung saja ke hasil pre nya dan hasil post nya lalu bagaimana pengaruhnya	
10	Selasa/20 Juli 2021	Pembimbing 1: a. Lengkapi draf b. Cek plagiasi dan lampirkan hasilnya c. Acc Sidang akhir	

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
----	--------------	--------------------	------------------

1	Selasa/22 Des 2020	Pembimbing 2: a. Acc Topik b. Perbaiki konsep teori fisiologis lansia c. Mekanisme senam ergonomic dalam mempengaruhi Tekanan Darah Lansia. d. Persiapan Bab 1	
2	Kamis/7 Jan 2021	Pembimbing 2: a. Pengambilan teori harus lebih up to date (minimal 2010/2011) b. Susunan pembahasan teori/data di setiap paragraph nya harus terkonsep dan tersusun dengan baik agar saling berkesinambungan c. Lebih di up lagi dan didukung dengan data bahwa hipertensi merupakan salah satu penyakit urgent pada lansia yg bila tidak ditangani akan menyebabkan dampak yg buruk d. Lanjut BAB 2	
3	Selasa/2 Feb 2021	Pembimbing 2: a. Pengajuan BAB 2 b. Untuk bab 2 nya ada gambar pelaksanaan senam, itu baiknya ditaruh di lampiran saja	

		<ul style="list-style-type: none"> c. Jgn lupa di bab 2 hrs ada judul khusus mekanisme terapi utk hipertensi d. Perhatikan kembali penulisan bab 2 litrev (penulisan di bab 2 perhatikan ukuran huruf spasi, paragraph dll.) e. Lanjut BAB 3 & 4 	
4	Jumat/19 Mar 2021	<p>Pembimbing 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pengajuan BAB 3 & 4 b. Konsistenkan terkait teori di bab 2 c. Lengkapi kembali mengenai senam ergonomis (jika memang masih ada) d. Di kriteria inklusi ditambahkan <p>-Jurnal penelitian dengan <i>Quasi eksperiment</i></p> <ul style="list-style-type: none"> e. Mengenai pencarian literatur (sinkronkan dengan yg ada dipanduan) PICO/PICOT/PICOD dll. f. Uji kelayakan data baiknya dilengkapi lagi mengenai CASP/JBI dll. g. Lengkapi draft keseluruhan (persiapan UP). 	
5	Rabu/9 Juni 2021	<p>-Penyerahan revisian UP</p> <p>Pembimbing 2:</p> <ul style="list-style-type: none"> b. Lanjut penelitian c. Persiapan BAB 5 & 6 	

6	Sabtu/3 Juli 2021	Pembimbing 2: a. Pengajuan BAB 5 & 6 b. Isi jumlah ² di prisma flow c. Di bab 5 pembahasan ditambahkan kelebihan, kekurangan, dan kesamaan dari jurnal yang dianalisis d. Keterbatasan penelitian baiknya dihilangkan saja e. Untuk kesimpulan harus sesuai tujuan penelitian serta kesimpulan harus menjawab tujuan penelitian f. Untuk Saran harus sesuai dengan manfaat yg ada di bab 1 untuk siapa ² nya g. Lanjut abstrak	
7	Senin/12 Juli 2021	Pembimbing 2: a. Abstrak jelaskan di metode penelitian bentuk analisis jurnalnya memakai apa, kalau pakai jbi dijelaskan di abstrak di paragraf metode peneltian b. Daftar isi lihat lagi spasi nya sama kan dengan daftar lampiran dll c. Referensi jgn lupa dimasukan, referensi dari jurnal jurnal yg didapatkan, yg masuk ke bab 5, itu masukkan ke reverensi penulis jurnal/sumber jurnal nya	

		<ul style="list-style-type: none">d. Lengkapi abstrak bhs inggrisnyae. Kemudian lengkapi pernyataan dll	
8	Senin/19 Juli 2021	Pembimbing 2: <ul style="list-style-type: none">a. Lengkapi lembar bimbinganb. Acc Sidang akhir	

Lampiran 4

BUKTI MENJADI OPONEN

Nama : Muhamad Yusuf Arifin

NIM : AK.1.17.122

No	Hari/Tanggal	Penyaji	Judul Proposal Penelitian	Tanda Tangan Moderator	Ket
1.	Kamis/ 1 Maret 2021	Desri Nanda	Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat pada pasien Skizofrenia : <i>Literature Review</i>	Imam Abidin, S.Kep., Ners	
2.	Senin/ 26 April 2021	Firman Fadli	Pengaruh Fisioterapi Dada Disertai Minum Air Hangat Terhadap Bersihan Jalan Nafas Pada Balita ISPA Di UPTD Puskesmas Citarik	Yuyun Sarinengsih, S.Kep.,Ners.,M.Kep	
3.	Selasa/ 15 Juni 2021	Adao Manuel Da Silva	Pengaruh EFT terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang rawat inap anggrek RSUD Kota Bandung	Sumbara, S.Kep.,Ners.,M.Kep	
4	Selasa/ 22 Juni 2021	Muhammad Alfi Syahir	Pengaruh Aromaterapi Daun Mint Dalam Mengatasi Bersihan Jalan Nafas Pada Pasien ASMA : <i>Literature Review</i>	Novitasari Tsamrotul F, S.Kep.,Ners.,M.Kep	

Lampiran 5

S1kepban AK117122 Muhamad Yusuf Arifin

ORIGINALITY REPORT

12 %	12 %	0 %	1 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	10 %
2	ejournal.stikestelogorejo.ac.id Internet Source	1 %
3	eprints.umm.ac.id Internet Source	1 %
4	idoc.pub Internet Source	1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%



Lampiran 6**RIWAYAT HIDUP**

Nama : Muhamad Yusuf Arifin
NIM : AK117122
Tempat/Tanggal Lahir : Sukabumi, 9 Agustus 1999
Alamat : Kp.Cibeunteur, Ds.Kadaleman, Kec.Surade,
Kab.Sukabumi

Pendidikan :

1. SDN Pasir Malang : Tahun 2005-2011
2. SMPN 1 Surade : Tahun 2011-2014
3. MAN 3 Sukabumi : Tahun 2014-2017
4. Universitas Bhakti Kencana
Jurusan S-1 Keperawatan : Tahun 2017-2021

**BUKTI ACC LEMBAR PERSETUJUAN DAN LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

<p style="text-align: center;">Pembimbing Utama</p>	<p style="text-align: center;">Pembimbing Pendamping</p>
	
<p style="text-align: center;">Penguji I</p> 	<p style="text-align: center;">Penguji II</p> 