

LAMPIRAN-LAMPIRAN

*Lampiran 1***LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Menyatakan bahwa:

1. Telah mendapat penjelasan tentang penelitian Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Hipertensi Di UPT Puskesmas Cipadung Kota Bandung.
2. Telah di beri kesempatan untuk bertanya dan mendapatkan jawaban dari peneliti
3. Keputusan bersedia atau tidak bersedia mengikuti penelitian ini.

Dengan ini saya memutuskan secara sukarela tanpapaksaan dari pihak manapun dan dalam keadaan sadar, bahwa saya **(bersedia/tidakbersedia*)** berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat di gunakan seperlunya

Peneliti

Bandung, September 2022

Responden

Deuis Nurjanah

NIM: 191FK01033

(.....)

Keterangan :

*) Coret yang tidak perlu

Lampiran 2

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN
(Infomed Consent)

Kepada :

Yth Ibu/Bapa

Calon Responden Di Tempat

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Deuis Nurjanah

NIM : 191FK01033

Mahasiswa : Universitas Bhakti Kencana

Bermaksud melakukan penelitian yang berjudul “**Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Hipertensi Di UPT Puskesmas Cipadung Kota Bandung.**”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Hipertensi Di UPT Puskesmas Cipadung Kota Bandung.

Untuk keperluan tersebut lansia bersedia/tidak bersedia menjadi responden dalam penelitian ini selanjutnya menyebarkan kuesioner yang saya sediakan. Jawaban lansia di jamin kerahasiannya.

Demikian lembar persetujuan ini saya buat, atas bantuan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Bandung, September 2022

Hormat saya

(Deuis Nurjanah)

Lampiran 3

KUESIONER

Lampiran Kuesioner

(silahkan lampirkan kuesioner yang akan di telaah oleh pakar)

KUESIONER GAMBARAN PENGETAHUAN

SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA

Nama responden :

Usia :

Jenis Kelamin :

A. Petunjuk pilihlah jawaban yang telah di sediakan yang sesuai menurut bapak/ibu

Definsisi senam hipertensi

1. Apa yang anda ketahui dari senam hipertensi?
 - a. Senam untuk menaikkan tekanan darah
 - b. Senam untuk menurunkan tekanan darah
 - c. Senam untuk membuat lelah
 - d. Senam untuk menjadikan kuat
2. Apa yang anda ketahui tentang senam hipertensi?
 - a. Latihan menari
 - b. Latihan Fisik
 - c. Latihan yoga
 - d. Latihan kebugaran
3. Apa yang akan terjadi ketika melakukan senam hipertensi?
 - a. Badan menjadi sehat
 - b. Badan menjadi kuat
 - c. Dapat menguatkan otot dan sendi
 - d. Badan menjadi lemas
4. Bagaimana cara anda dalam menjaga kesehatan?
 - a. melakukan senam hipertensi

- b. meminum obat teratur
- c. memakan daging hewan
- d. merokok

Manfaat senam hipertensi

5. Apa manfaat dari senam hipertensi?
 - a. Memberikan ketenangan
 - b. Menurunkan tekanan darah
 - c. Membakar lemak
 - d. Membuat tubuh menjadi kuat
6. Salah satu manfaat dari senam hipertensi untuk tubuh?
 - a. Menjadikan badan berotot
 - b. Melatih kelenturan
 - c. Mengurangi berat badan
 - d. Menjadikan badan semakin berisi
7. Manfaat lain dari senam hipertensi yaitu ?
 - a. Meperlambat aktifitas
 - b. Mengurangi konsumsi obat tradisional
 - c. Memperlambat penuaan
 - d. Mengurangi stress
8. Senam hipertensi bermanfaat untuk ?
 - a. Memperlambat proses penuaan
 - b. mempercepat pengeroposan tulang
 - c. menjadikan badan sehat
 - d. menjadikan badan kuat

Pengaruh senam hipertensi

9. Apa pengaruh senam hipertensi terhadap tubuh?
 - a. Melatih otot jantung
 - b. Mempercepat pengeroposan tulang
 - c. Melatih tubuh menjadi kuat
 - d. Melatih otot kaki

10. Apa pengaruh lain dari senam hipertensi untuk penderita hipertensi?
- Meningkatnya tekanan darah
 - Penurunan tekanan darah
 - Meningkatkan imun tubuh
 - Menurunkan Berat Badan
11. Untuk menurunkan hipertensi maka harus melakukan senam hipertensi secara?
- Secara rutin
 - Secara berlebihan
 - Semampunya
 - Secara Bersemangat
12. untuk menurunkan tekanan darah tinggi maka sebaiknya melakukan senam hipertensi sebanyak ?
- 1 minggu sekali
 - 2 minggu sekali
 - 2 hari sekali
 - setiap hari

Ketentuan- ketentuan senam hipertensi

13. Sebelum melakukan senam hipertensi apa yang harus di lakukan?
- Melakukan push ap
 - Melakukan jalan ditempat
 - Melakukan pemanasan
 - Melakukan lari ditempat
14. Senam hipertensi lebih baik dilakukan pada... ?
- Pagi hari
 - Siang hari
 - Sore hari
 - Malam hari
15. Gerakan apa yang dilakukan setelah senam hipertensi?
- Gerakan pendinginan
 - Gerakan pemanasan
 - Gerakan pemaksaan

- d. Gerakan bebas
- 16. Bahan pakaian apakah yang sebaiknya digunakan saat melakukan senam hipertensi?
 - a. Bahan pakaian tebal
 - b. Bahan pakaian yang tipis dan ringan
 - c. Bahan pakaian berat
 - d. Bahan pakaian tebal dan berat

Hal-hal yang menjadi perhatian senam hipertensi

- 17. Hal pertama yang harus di perhatikan sebelum melakukan senam hipertensi?
 - a. hindari cedera
 - b. Hindari kontak langsung
 - c. Hindari keramaian
 - d. Hindari bertatap muka
- 18. Senam hipertensi di lakukan dengan cara?
 - a. Semangat
 - b. Teratur
 - c. Berlebihan
 - d. Terpaksa
- 19. Berikut cara melakukan senam hipertensi yang sesuai?
 - a. Melakukan sesuai kemampuan
 - b. Melakukan dengan cara memaksakan
 - c. Melakukan dengan senang hati
 - d. Melakukan dengan cara terbur-buru
- 20. Apa yang harus diperhatikan dalam senam hipertensi ?
 - a. kelincahan gerak
 - b. kuatan otot
 - c. kekuatan tangan
 - d. kekuatan tangan dan kaki

Gerakan senam hipertensi

- 21. Gerakan yang di lakukan pertamakali untuk senam hipertensi?
 - a. Gerakan pemanasan

- b. Gerakan inti
 - c. Gerakan pendingin
 - d. Gerakan bebas
22. Gerakan senam hipertensi di lakukan dengan cara?
- a. Sukarelawan
 - b. Terburu buru
 - c. Teratur
 - d. Tidak teratur
23. Salah satu gerakan hipertensi pada lansia?
- a. Jalan di tempat
 - b. Berlari-lari
 - c. Berguling-guling
 - d. Melompat-lompat
24. Gambar dibawah ini merupakan latihan senam hipertensi dengan gerakan ?



- a. Gerakan inti
 - b. berkumpul
 - c. jalan di tempat
 - d. jalan santai
- Hubungan senam hipertensi terhadap tekanan darah**
25. Berikut salah satu pengaruh dari senam hipertensi?
- a. Untuk kesehatan jantung
 - b. Untuk menguatkan gigi
 - c. untuk nguatkan kaki dan tangan
 - d. Untuk kekebalan tubuh
26. Senam hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dengan cara?
- a. Latihan fisik
 - b. Latihan menari

- c. Latihan berjalan
- d. Latihan bergerak

27. Senam hipertensi dapat mencegah?

- a. Penyakit maagh
- b. Serangan jantung
- c. Sesak
- d. Nyeri kaki

28. Selain dari mengkonsumsi buah-buahan, usaha lain untuk mencegah tekanan darah tinggi yaitu ?

- a. senam hipertensi
- b. jalan ditempat
- c. jalan santai
- d. jalan cepat

KISI-KISI JAWABAN

1. B	6. C	11. A	16. B	21. A	26. A
2. B	7. D	12. A	17. A	22. C	27. B
3. C	8. A	13. C	18. B	23. A	28. A
4. A	9. A	14. A	19. A	24. A	
5. B	10. C	15. A	20. A	25. A	

*Lampiran 4***KISI-KISI INSTRUMEN**

No	Sub Variabel atau Indikator	Jumlah Soal per-indikator	Nomer ITEM
1	Definisi senam hipertensi	4	1,2,3,4
2	Manfaat senam hipertensi	4	5,6,7,8
3	Pengaruh senam hipertensi	4	9,10,11,12
4	Ketentuan- ketentuan senam hipertensi	4	13,14,15,16
5	Hal-hal yang menjadi perhatian senam hipertensi	4	17,18,19,20
6	Gerakan senam hipertensi	4	21,22,23,24
7	Hubungan senam hipertensi terhadap tekanan darah	4	25,26,27,28

Lampiran 5

LEMBAR UJI KONTEN KUESIONER



**Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana**

Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
☎ 022 7830 790 022 7830 768
✉ bku.ac.id 🌐 contact@bku.ac.id

FORM SURAT UJI VALIDITAS KE PAKAR

Kepada Yth.
Widyawati., S.Kep., M.Kep
Di Tempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Program Studi D III Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Tahun Akademik 2021/2022:

Nama : Deuis Nurjanah

NIM : 191FK01033

Memohon kesediaan Bapak/Ibu sebagai *expert* untuk mempertimbangkan dan menilai
validitas isi pada instrumen penelitian Saya yang berjudul: GAMBARAN
PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM HIPERTENSI DI UPT
PUSKESMAS CIPADUNG KOTA BANDUNG

Demikian surat pengantar ini dibuat, atas kesediaan dan bantuan yang Bapak/Ibu
berikan, saya ucapkan terima kasih.

Bandung, 24 Agustus 2022

Mengetahui,

Pembimbing Utama

HJ Manaf, BSc., SPd., MM
NIDN. 8878501019

Peneliti,

Deuis Nurjanah
NIM. 191FK01033



Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana

Jl. Soekarno Hatta No 754 Bandung
☎ 022 7830 760, 022 7830 768
✉ bku.ac.id • contact@bku.ac.id

2. Validasi Bahasa

Bahasa yang digunakan sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia, tidak menimbulkan penafsiran ganda, menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti, dirumuskan dengan kalimat yang singkat dan jelas

1 = Kurang/tidak Baik

2 = Baik/Sangat Baik

3. Saran Revisi

Hasil Validasi Item:

No Item	Validasi isi		Bahasa		Saran Revisi
	1	2	1	2	
1	✓	✓	✓	✓	Sudah diperbaiki item pilihan jawaban
2					Menambahkan gambar pada soal
3					Jawaban sampai huruf D
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Bandung, 24 Agustus 2022

Validator,

Widyawati, S.Kp., M.Kep



**Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana**

Jl. Sekeloa Hatta No 754 Bandung
☎ 022 7830 740 022 7830 768
W bhk.ac.id • contact@bhk.ac.id

**SURAT KETERANGAN
VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Widyawati, S.Kp., M.Kep

NIDN : 0407077507

Setelah membaca, menelaah, dan mencermati instrumen penelitian berupa kuesioner yang akan digunakan untuk penelitian berjudul GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS CIPADUNG KOTA BANDUNG yang dibuat oleh:

Nama mahasiswa : Deuis Nurjanah

NIM : 191FK01033

Dengan ini menyatakan instrumen penelitian tersebut: (cek list kotak sesuai hasil validitas)

☐	Layak digunakan untuk penelitian tanpa revisi
☒	Layak digunakan untuk penelitian dengan revisi sesuai dengan saran
☐	Tidak layak

Catatan (bila perlu):

1. ...
2. ...
3.

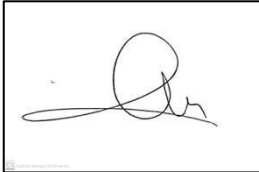
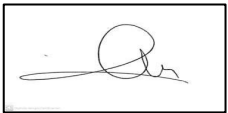
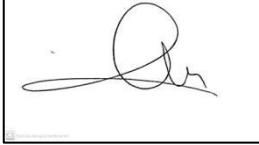
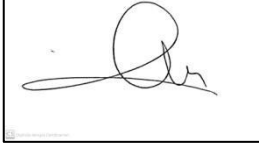
Demikian keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

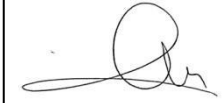
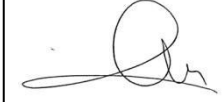
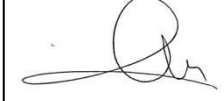
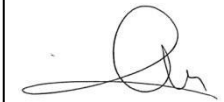
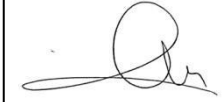
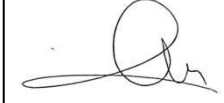
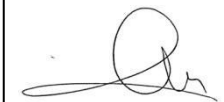
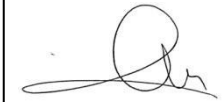
Bandung, 24 Agustus 2022
Validator,

Widyawati., S.Kep., M.Kep

LEMBAR BIMBINGAN KTI

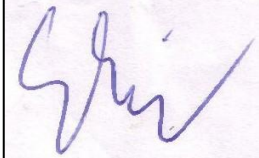
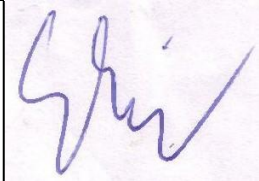
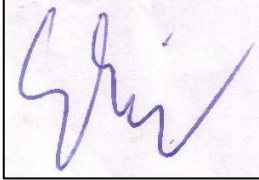
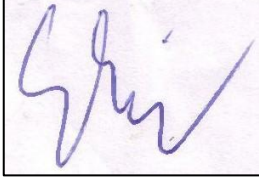
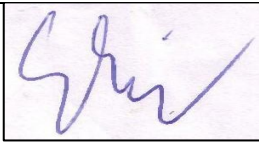
Nama Mahasiswa : Deuis Nurjanah
NIM : 191FK01033
Judul Karya tulis ilmiah : Gambaran Pengetahuan Senam Hipertensi Di UPT
 Puskesmas Cipadung Kota Bandung
Pembimbing Pertama : H Manaf, BSc., SPd., MM

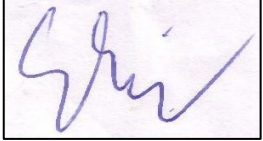
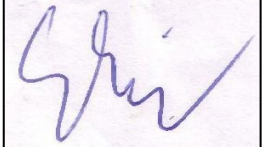
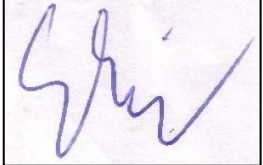
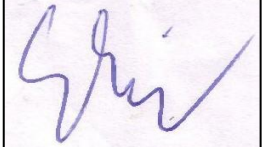
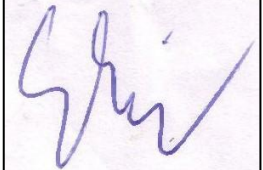
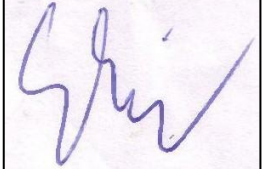
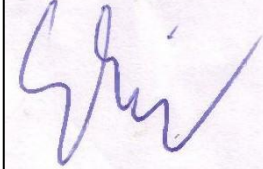
No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	11 Maret 2022	- Perbaikan disesuaikan dengan matriks yang diberikan oleh dosen penguji dan membuat Judul penelitian	
2.	21 Maret 2022	- ACC Judul	
3.	6 April 2022	- Pengumpulan Bab 1-4 - Revisi bab 1 menambahkan data puskesmas	
4.	1 Mei 2022	- Revisi Bab 3 Skala ukur, konsep, metode - Bahasa yang di gunakan terlalu rancu - Banyak typo pada penulisan	

5	6 Mei 2022	- Revisi bab 1-4 dalam penulisan kurang rapi dan banyak typo	
6	11 Mei 2022	- ACC Proposal - Sidang UP	
7	20 Juni 2022	- Konsul kuesioner - Revisi kuesioner halaman 15 dan 13 - Konsul form Validitas	
8	1 Juli 2022	- Acc kuesioner - Revisi kata semua menjadi sebagian	
9	2 Agustus 2022	- Membuat bab 5-6 - Revisi bab 5 kata dihapus	
10	4 Agustus 2022	- Pembahasan data persen untuk spss ditambah	
11	5 Agustus 2022	- Konsul semua bab 1-6 - Revisi saran untuk puskesmas - Tambahkan tabel SPSS Per Sub	
12	7 September 2022	- Konsul semua bab 1-6 - ACC Sidang Akhir	

CATATAN BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Deuis Nurjanah
NIM : 191FK01033
Judul Karya tulis ilmiah : Gambaran Pengetahuan Senam Hipertensi Di UPT
 Puskesmas Cipadung Kota Bandung
Pembimbing Pendamping : Eki Pratidina, S.Kep., MM

No	Hari/Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Pembimbing
1	11 Maret 2022	- Mengajukan judul penelitian Diskusi jurnal pendukung	
2.	21 Maret 2022	- Konsul tentang bab 1 - Menambahkan data lansia pembanding dengan puskesmas lain	
3.	7 Mei 2022	- Konsul bab 2-4 - Kerangka konsep diperbaiki	
4.	8 Mei 2022	- Revisi bab 3, tambahkan skala ukur, Penulisan kurang rapi	
5	10 Mei 2022	- Konsul bab 3-4 - Revisi kerangka konsep	

6	11 Mei 2022	- Revisi bab 1-4 - ACC sidang up	
7	22 Juni 2022	- Konsul revisi sidang proposal dari 1-4	
8	1 Juli 2022	- Konsul uji validitas konten ke dosen pakar - Revisi bab 7 dan 10	
9	3 Agustus 2022	- Izin penelitian ke puskesmas - Konsultasi tentang penyebaran kuesioner	
10	5 Agustus 2022	- Revisi hasil SPSS dari olah data, tabulasi, dan kuesioner exce	
11	6 Agustus 2022	- Menyerahkan hasil revisi bab v dan konsultasi	
12	7 September 2022	- Acc Sidang Akhir dan melaksanakan sidang akhir	

Lampiran 6

**TABULASI PENELITIAN
PENGETAHUAN SENAM HIPERTENSI**

No Res	No Item																												Score Total	%	Kategori	Kode
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28				
X1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	15	54%	Kurang	3
X2	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	12	43%	Kurang	3
X3	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	15	54%	Kurang	3
X4	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	9	32%	Kurang	3
X5	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	17	61%	Cukup	2
X6	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	15	54%	Kurang	3
X7	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	15	54%	Kurang	3
X8	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	10	36%	Kurang	3
X9	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21	75%	Baik	1
X10	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	16	57%	Cukup	1
X11	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	9	32%	Kurang	3
X12	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	11	39%	Kurang	3
X13	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	12	43%	Kurang	3
X14	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	12	43%	Kurang	3
X15	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	9	32%	Kurang	3
X16	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7%	Kurang	3
X17	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	8	29%	Kurang	3
X18	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	12	43%	Kurang	3
X19	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	14	50%	Kurang	3
X20	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	8	29%	Kurang	3
X21	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	10	36%	Kurang	3
X22	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	8	29%	Kurang	3
X23	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	11	39%	Kurang	3
X24	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	7	25%	Kurang	3
X25	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	15	54%	Kurang	3

X26	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	21	75%	Baik	1		
X27	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	11	39%	Kurang	3	
X28	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	10	36%	Kurang	3	
X29	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	8	29%	Kurang	3	
X30	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	9	32%	Kurang	3	
X31	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	15	54%	Kurang	3
X32	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	12	43%	Kurang	3
X33	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	15	54%	Kurang	3
X34	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	7%	Kurang	3	
X35	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	8	29%	Kurang	3	
X36	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	13	46%	Kurang	3	
X37	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	15	54%	Kurang	3	
X38	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	16	57%	Cukup	3	
X39	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	10	36%	Kurang	3	
X40	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	17	61%	Cukup	2	
X41	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	13	46%	kurang	3	
X42	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	16	57%	Cukup	2	
X43	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	10	36%	Kurang	3	
X44	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	14	50%	Kurang	2	
X45	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	14	50%	Kurang	2	
X46	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	8	29%	Kurang	3	
X47	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	13	46%	Kurang	3
X48	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	9	32%	Kurang	3	
X49	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	12	43%	Kurang	3	
X50	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	15	54%	Kurang	3	
X51	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	13	46%	Kurang	3	

Lampiran 7

ANALISA DATA SPSS

Frequencies

[Data Set0]

Statistics

Pengetahuan Senam

Hipertensi

N	Valid	51
	Missing	0

Pengetahuan Senam Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	3	5,9	5,9	5,9
	Cukup	5	9,8	9,8	15,7
	Kurang	43	84,3	84,3	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

PERINDIKATOR

Frequencies

[DataSet0]

Definisi Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	2	3,9	3,9	3,9
	Cukup	11	21,6	21,6	25,5
	Kurang	38	74,5	74,5	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Manfaat Senam Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	6	11,8	11,8	11,8
	Kurang	45	88,2	88,2	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Pengaruh Senam Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Cukup	10	19,6	19,6	19,6
	Kurang	41	80,4	80,4	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Ketentuan Senam Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	11	21,6	21,6	21,6
	Cukup	9	17,6	17,6	39,2
	Kurang	31	60,8	60,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Perhatian Senam Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	1	2,0	2,0	2,0
	Cukup	8	15,7	15,7	17,6
	Kurang	42	82,4	82,4	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Gerakan Senam

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	7	13,7	13,7	13,7
	Cukup	14	27,5	27,5	41,2
	Kurang	30	58,8	58,8	100,0
	Total	51	100,0	100,0	

Lampiran 8

SURAT IZIN PENELITIAN

 **Fakultas Keperawatan**
Universitas
Bhakti Kencana

Jl. Sekeloa Selatan 1 No. 174 Bandung
40132 Telp. 022-25330100, 022-25330101
@bhaktikencana

Nomor : 028/09.FKP-1/UBK/III/2022
Lampiran : -
Perihal : **Surat Izin Penelitian**

Bandung, 28 Juni 2022

Kepada Yth.,
Kepala Puskesmas UPT
Cipadung
Di
Tempat

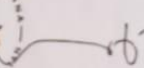
Berkenaan dengan kegiatan penyusunan Karya Tulis Ilmiah mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Tahun Akademik 2021/2022, yaitu:

Nama : **Deuis Nurjanah**
NIM : **191FK01033**

Kami mohon Bapak/Ibu berkenan untuk mengizinkan mahasiswa tersebut melakukan Pengambilan Data dan Penelitian di Institusi yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun judul penelitian: **"Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Hipertensi Di UPT Puskesmas Cipadung."**

Demikian surat ini Kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya, Kami ucapkan terima kasih.

Universitas Bhakti Kencana
Dekan Fakultas Keperawatan


R. Sri Jundiah, S.Kp., M.Kep

Lampiran 9

SURAT BALASAN PENELITIAN

	PEMERINTAH KOTA BANDUNG DINAS KESEHATAN UPTD PUSKESMAS CIPADUNG
	Jl. Cigagak No.01 Cipadung, Bandung Telp. (022) 7837166 Email: puskesmascipadung90@gmail.com
<u>SURAT KETERANGAN</u> Nomor : TU.01.02/ 661-UPTDPKMCPD/VII/2022	
Sehubungan dengan surat dari Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Nomor :008/09.FKP-1/UBK/II/2022, perihal Surat Izin Penelitian tertanggal 28 Juni 2022, dalam rangka pengambilan data dan penelitian di UPTD Puskesmas Cipadung, dengan ini menerangkan nama mahasiswa di bawah ini :	
Nama	: Deuis Nurjanah
NIM	: 191FK01033
Judul Penelitian	: Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Senam Hipertensi di UPT Puskesmas Cipadung.
Perlu kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut ;	
1. Pada prinsipnya kami tidak keberatan dan dapat mengizinkan pelaksanaan penelitian tersebut di instansi kami. 2. Menjaga keamanan data informasi yang bersifat rahasia. 3. Izin penelitian diberikan semata mata untuk keperluan akademik. 4. Waktu pengambilan dilakukan tanggal 21 Juli 2022.	
Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
Bandung, 01 Juli 2022 Kepala UPTD Puskesmas Cipadung	
 <u>drg. Rahmi Firda Kusumawati</u> NIP. 19831115 201001 2 011	

Lampiran 10

SURAT KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

	PEMERINTAH KOTA BANDUNG BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK <i>Jalan Wastukencana No.2 Telp. 022 4230097 Bandung</i>
SURAT KETERANGAN PENELITIAN NOMOR : PP.09.01/1212-kesbangpol/VI/2022	
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 Bandung Nomor 03 Tahun 2021 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kota Bandung
Menimbang	: Surat Dari Universitas Bhakti Kencana Bandung Nomor : 030/09.FKP-1/UBK/III/2022, Tanggal 28 Juni 2022, Perihal Penelitian
MEMBERITAHUKAN BAHWA :	
a. Nama b. Alamat Lengkap No. Identitas, Hp c. Untuk	: DEUIS NURJANAH : KP. BTN Griya Ciranjang Indah, RT. 005/010, Desa. Ciranjang, Kec. Ciranjang Kabupaten Cianjur : NIM. 191FK01033, Hp. 081221730384 : 1) Melakukan Penelitian dengan Judul "Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Hipertensi Di UPT Puskesmas Cipadung Kota Bandung". 2) Lokasi : Dinas Kesehatan, UPT Puskesmas Cipadung Kota Bandung 3) Anggota Tim : - 4) Bidang Penelitian : - 5) Status Penelitian : Baru 6) Waktu Pelaksanaan : 29 Juni 2022 s.d 29 Desember 2022
d.	Melaporkan hasil Penelitian kepada Wali Kota Bandung c.q Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bandung, paling lambat 1 minggu setelah selesai.
Demikian rekomendasi ini dibuat untuk digunakan seperlunya.	
Bandung, 29 Juni 2022 a.n KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  SONY TEGUH PRASATYA, S.Sos.M.M Pembina TK I NIP. 19680601199703 1 003	

*Lampiran 11***DOKUMENTASI**

*Lampiran 12***RIWAYAT RIWAYAT HIDUP PENELITI****A. Identitas Pribadi**

Nama	: Deuis Nurjanah
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat Tanggal Lahir	: Cianjur, 01 mei 1999
Kebangsaan	: Indonesia
Agama	: Islam
Alamat	: Griya Ciranjang Indah, Ciranjang Cianjur

B. Riwayat Pendidikan

SD	: SDN Sindangreret
SMPN	: SMPN 1 Ciranjang
SMK	: SMK Bhakti Medika Cianjur
Perguruan Tinggi	: Universitas Bhakti Kencana Bandung

*Lampiran 13***LEMBAR PERSETUJUAN**

**JUDUL : GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG
SENAM HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS CIPADUNG
KOTA BANDUNG TAHUN 2022**

NAMA : DEUIS NURJANAH

NIM : 191FK01033

Telah Diujikan dan Diperbaiki berdasarkan Sidang
Akhir Pada Tanggal 7 September 2022
Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana

Menyetujui:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

H. Manaf, B.Sc.,S.Pd.,MM

Eki Pratidina, S.Kp.,MM

Program Studi Diploma III Keperawatan
Ketua

Dede Nur Aziz Muslim, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Lampiran 13

PERSETUJUAN JUDUL/TOPIK/LOKASI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Deuis Nurjanah

NIM : 191FK01033

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Universitas Bhakti Kencana Bandung

Dengan ini menyatakan bahwa berdasarkan hasil konsultasi dan bimbingan dengan Pembimbing Utama dan Pembimbing Pendamping, maka Topik/ judul/ lokasi penelitian yang disetujui adalah :

GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM HIPERTENSI DI UPT
PUSKESMAS CIPADUNG KOTA BANDUNG TAHUN 2022

Demikian untuk diketahui.

Bandung, September 2022

Deuis Nurjanah

Mengetahui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

H. Manaf, B.Sc., SPd., MM
NIDN 8878501019

Eki Pratidina, S.Kp., MM H.
NIDN 0412097706

*Lampiran 14***SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : DEUIS NURJANAH

NIM : 191FK01030

PRODI : D.III KEPERAWATAN

JUDUL PENELITIAN/KARYA TULIS ILMIAH :

**GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM
HIPERTENSI DI UPT PUSKESMAS CIPADUNG KOTA BANDUNG
TAHUN 2022**

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas untuk royalti kepada Perpustakaan atau Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat (LPPM) Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan / mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademis kepada perpustakaan atau LPPM, tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak perpustakaan atau LPPM, dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, September 2022

Yang Menyatakan

DEUIS NURJANAH

KTI DEUIS NURJANAH (CEK TURNITIN)

ORIGINALITY REPORT

15%

SIMILARITY INDEX

5%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium
Part II

Student Paper

5%

2

Submitted to Universitas Sumatera Utara

Student Paper

4%

3

Submitted to University of Oklahoma

Student Paper

1%

4

www.ajha.or.jp

Internet Source

1%

5

repository.stikes-bhm.ac.id

Internet Source

<1%

6

Submitted to Universitas Jambi

Student Paper

<1%

7

repository.uinsu.ac.id

Internet Source

<1%

8

Submitted to Universitas Respati Indonesia

Student Paper

<1%

9

www.thesparrowsnest.org.uk

Internet Source

<1%

10	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
11	Submitted to Universitas Negeri Medan Student Paper	<1 %
12	repository.upstegal.ac.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	<1 %
14	www.studocu.com Internet Source	<1 %
15	www.tsvpoker.de Internet Source	<1 %
16	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
17	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
18	Submitted to Universitas Bangka Belitung Student Paper	<1 %
19	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to Roger Bacon High School Student Paper	<1 %

21	journal.stikespembangkabjombang.ac.id Internet Source	<1 %
22	softarius.ru Internet Source	<1 %
23	cmgds.marine.usgs.gov Internet Source	<1 %
24	ejournal.unp.ac.id Internet Source	<1 %
25	inba.info Internet Source	<1 %
26	repo.bunghatta.ac.id Internet Source	<1 %
27	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %

Exclude quotes ☐ Off
 Exclude bibliography ☐ Off

Exclude matches ☐ Off