

LAMPIRAN

STANDAR OPERATIONAL PROSEDUR

SENAM PROLANIS

Tahap Persiapan

1. Menjelaskan maksud dan tujuan dilakukan penelitian (inform consent)
2. Peneliti menyiapkan alat (speker, tensi, buku, laptop/HP)
3. Melakukan pemeriksaan tekanan darah pada setiap klien dan mencatat hasil pemeriksaan (pretes)
4. Peserta berbaris di lapangan
5. Instruktur senam berdiri di tempat yang telah ditetapkan
6. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 1 minggu dilakukan 3 kali selama 20 menit setiap intervensi.

A. Gerakan Pemanasan

Gerakan pemanasan berguna untuk merelaksasikan otot-otot dan persendian tubuh

1. Gerakan jalan ditempat 8x hitungan dan gerakan ini diulang sebanyak 2x
2. Gerakan jalan ditempat diikuti gerakan tangan diangkat keatas lalu turun menyamping 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x
3. Gerakan jalan ditempat, kepala sambil bergantian ditekuk ke atas lalu kebawah, kekanan dan kekiri 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 4x

4. Berdiri lurus kaki rapat lutut dan siku ditekuk didepan dada bersamaan 8x hitungan
5. Kaki diregangangkan kemudian gerakan bahu memutar kebelakang 8x1 hitungan
6. Posisi kaki lurus lalu lutut ditekuk bersamaan dengan gerakan tangan seperti memompa lurus kedepan didepan dada 8x hitungan
7. Posisi kaki agak merenggang lalu tangan kanan dan kiri bergantian diputar kearah belakang 5x hitungan
8. Gerakan jalan ditempat diselingi dengan bertepuk tangan 4x hitungan
9. Kaki diregangangkan kemudian gerakan bahu memutar kebelakang 8x hitungan
10. Gerakan tangan seperti memompa di ikuti dengan gerakan kaki kanan dan kiri bergantian dimajukan 4x hitungan
11. Gerakan tangan bergantian diluruskan sambil di ikuti gerakan kaki bergantian di majukan 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x
12. Gerakan jalan ditempat diselingi dengan bertepuk tangan 4x hitungan
13. Gerakan tangan seperti memompa di ikuti dengan gerakan kaki kanan dan kiri bergantian dimajukan 4x hitungan

14. Gerakan tangan lurus didepan dada lalu siku ditekuk di ikuti dengan gerakan kaki dimajukan secara bergantian 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x
15. Gerakan tangan lurus didepan dada lalu digerakan keatas lalu digerakan kesamping seperti merentangkan tangan 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x
16. gerakan salah satu tangan lurus ke atas dan gerakan tangan yang satunya diluruskan kesamping seperti membentangkan tangan di ikuti dengan menarik nafas dalam 8x hitungan
17. Gerakan kaki diregangkan di ikuti gerakan tangan digerakan keatas dengan mengenggam 8x hitungan
18. Gerakan kaki agak diregangkan lalu lutut sedikit ditekuk lalu gerakan tangan salah satu lurus didepan dada dan tangan satunya direntangkan ke samping dilakukan gerakan tangan dilakukan bergantian 8x hitungan
19. Posisi kaki lurus rapat dengan gerakan tangan disilangkan didepan dada tangan kiri menyentuh siku dan tangan kanan memegang bahu 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x
20. Gerakan kaki kanan dan kiri bergantian digerakan mundur lalu gerakan tangan seperti mendorong ke depan 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 4x

B. Gerakan inti

1. Gerakan jalan ditempat sambil gerakan tangan disilangkan didepan dada sampai menyentuh bahu 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x
2. Gerakan tangan lurus didepan lalu siku menekuk di ikuti dengan gerakan kaki bergantian di gerakan kesamping kanan dan kiri 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 8x
3. Gerakan tangan seperti mengangkat barbel lalu di ikuti gerakan kaki bergantian digerakan ke samping kanan dan kiri 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 8x
4. Gerakan jalan ditempat lalu gerakan tangan disilangkan sambil berteriak hah pada hitungan kelima 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 3x
5. Gerakan kaki kanan dan kiri bergantian digerakan kesamping kanan dan kiri di ikutigerakan tangan bergantian dinaik dan turunkan 8x hitungan
6. Gerakan tangan seperti gerakan mendorong kedepan bergantian kesamping kanan dan kiri di ikuti gerakan kaki di tarik mundur bergantian 8x hitungan
7. Gerakan kaki kanan dan kiri bergantian digerakan kesamping kanan dan kiri di ikutigerakan tangan bergantian dinaik dan turunkan 8x hitungan
8. Gerakan tangan seperti gerakan mendorong kedepan bergantian kesamping kanan dan kiri di ikuti gerakan kaki di tarik mundur bergantian 8x hitungan

9. Gerakan kaki bergerak zig zag lalu di ikuti gerakan salah satu tangan ditekuk sejajar dengan dada dan tangan yang satunya direntangkan kesamping 8x hitungan
10. Gerakan jalan ditempat lalu gerakan tangan disilangkan sambil berteriak hah pada hitungan kelima 8x hitungan dan gerakan diulangi sebanyak 3x
11. Gerakan jalan ditempat di ikuti gerakan salah satu tangan bergantian direntangkan 8x hitungan dan gerakan diulangi sebanyak 8x
12. Gerakan jalan ditempat lalu gerakan tangan disilangkan sambil berteriak hah pada hitungan kelima 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 3x
13. Gerakan jalan ditempat dengan sedikit lompatan di ikuti gerakan tangan diangkat keatas 8x hitungan dan gerakana diulang sebanyak 8x
14. Gerakan jalan ditempat lalu gerakan tangan disilangkan sambil berteriak hah pada hitungan kelima 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 3x
15. Gerakan tangan seperti memompa kebawah dan kedepan di ikuti dengan gerakan kaki kanan dan kiri bergantian dimajukan 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 8x
16. Gerakan jalan ditempat lalu gerakan tangan disilangkan sambil berteriak hah pada hitungan kelima 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x

17. Gerakan tangan seperti berputar kesamping di ikuti dengan gerakan kaki digerakan kesamping kanan dan kiri secara bergantian 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 3
18. Gerakan jalan ditempat di ikuti gerakan tangan direntangkan kesamping lalu bergerak keatas lalu diturunkan sambil tarik nafas dalam 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x

C. Gerakan pendinginan

Gerakan pendinginan bermanfaat untuk membantu mengurangi kelelahan otot dan melatih fleksibilitas otot

1. Posisi kaki agak membuka dan lutut ditekuk di ikuti gerakan tangan kanan dan kiri bergantian di luruskan kedepan dan direntangkan kesamping 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 8x
2. Posisi kaki lurus gerakan tangan kanan menyilang menyentuh bahu dan tangan kiri menyentuh siku dilakukan bergantian 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 4x
3. Gerakan kaki bergantian digerakan kebelakang dan di ikuti gerakan tangan digerakan kedepan seperti mendorong 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 8x

Sumber : Ita Trisusilowati 2019

STANDAR OPERATIONAL PROSEDUR

JALAN KAKI

Tahap Persiapan

1. Menjelaskan maksud dan tujuan dilakukan penelitian (inform consent)
2. Peserta berbaris di lapangan
3. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama 1 minggu dilakukan 2 kali selama 20 menit setiap intervensi.

A. Gerakan Pemanasan

1. Tekuk kepala ke samping, lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala. arah kepala. Tahan dengan 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. Kepala tegak
2. Pandangan lurus ke depan, dagu sejajar permukaan tanah
3. Gerakan bahu secara spontan mengikuti ayunan lengan
4. Ayunkan lengan secara bebas dengan siku sedikit fleksi
5. Punggung tetap lurus
6. Kontraksikan otot dinding perut
7. Mendarat dengan lembut dari tumit ke jari kaki

C. Gerakan pendinginan

1. Kedua kaki dibuka selebar bahu, lingkarkan satu tangan ke leher dan tahan dengan tangan lainnya. lainnya. Hitungan Hitungan 8-10 dan lakukan pada sisi lainnya.

2. Posisi tetap, tautkan tautkan kedua tangan lalu gerakkan gerakkan ke samping dengan gerakan setengah putaran. Tahan 8-10 hitungan hitungan lalu arahkan arahkan tangan ke sisi lainnya lainnya dan tahan dengan hitungan sama.

Sumber : Haryono, I. R., & Prastowo, N. A. (2020)

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Dengan Hormat, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Kamelia Sari

NIM : 191FK03093

Status : Mahasiswi

Prodi : S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Dengan ini menyatakan bahwa akan melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh senam prolanis dan jalan kaki terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di uptd puskesmas pabuaran kabupaten subang”. Sangat mengharapkan Saudara/i untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun keuntungan bagi Saudara/i yaitu dengan adanya intervensi ini bisa menurunkan tekanan darah. Serta menurut peneliti tidak ada kerugian yang berarti. Apabila terjadi kerugian maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab peneliti.

Data dan hasil penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya serta digunakan dengan seizin Saudara/i. Semua hasil yang diperoleh merupakan bahan atau data yang akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan dan meningkatkan mutu kualitas asuhan keperawatan.

Sekian informasi mengenai penelitian yang dapat saya sampaikan. Besar harapan saya kepada Saudara/i yang berkenan menjadi responden dalam penelitian ini. Terimakasih atas perhatiannya.

Hormat Saya

Kamelia Sari

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Pendidikan :

Menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian darai :

Nama : Kamelia Sari

NIM : 191FK03093

Prodi : S1 Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Setelah saya mendapatkan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan jaminan kerahasiaan data. Saya bersedia untuk dijadikan responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Prolanis Dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Pabuaran Kabupaten Subang”. Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Subang, juli 2023

Nama responden

LEMBAR OBSERVASI

Kode Klien :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

1. Tekanan Darah Sebelum Intervensi : _____mmHg

2. Pelaksanaan Intervensi :

Tekanan Darah			
Sebelum		Setelah	
Sistol	Diastol	Sistol	Diastol

3. Tekanan Darah Setelah Intervensi : _____mmHg

DATA HASIL PENELITIAN**KARAKTERISTIK**

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan
A1	Ny. A	52	Perempuan	SMP	Petani
A2	Ny. N	51	Perempuan	SD	Peternak
A3	Ny. J	54	Perempuan	SD	IRT
A4	Ny. R	47	Perempuan	SMA	Pedagang
A5	Ny. E	45	Perempuan	SD	Pedagang
A6	Ny. A	52	Perempuan	Tidak Sekolah	IRT
A7	Ny. I	40	Perempuan	SMP	Petani
A8	Ny. R	39	Perempuan	SMP	IRT
A9	Ny. M	50	Perempuan	SD	IRT
A10	Ny. W	43	Perempuan	Perguruan Tinggi	GURU
A11	Ny. M	44	Perempuan	Perguruan Tinggi	Pedagang
A12	Ny. S	48	Perempuan	SD	IRT
A13	Ny. S	53	Perempuan	SD	Petani
A14	Ny. S	55	Perempuan	SMA	Peternak
A15	Ny. H	55	Perempuan	SMA	IRT
A16	Ny. T	45	Perempuan	SMP	IRT
A17	Ny. E	43	Perempuan	SMA	Pedagang

Tekanan Darah Intervensi Senam Prolanis Dan Jalan Kaki

Sebelum Dan Setelah

No	Nama	Tekanan Darah			
		Sebelum		Setelah	
		Sistol	Diastol	Sistol	Diastol
A1	Ny. A	144	102	121	95
A2	Ny. N	175	103	140	85
A3	Ny. J	145	82	126	80
A4	Ny. R	140	90	135	82
A5	Ny. E	174	99	138	83
A6	Ny. A	178	99	149	85
A7	Ny. I	199	136	155	90
A8	Ny. R	157	100	142	82
A9	Ny .M	139	88	122	81
A10	Ny. W	160	90	130	85
A11	Ny. M	191	115	144	90
A12	Ny. S	135	88	119	80
A13	Ny. S	150	86	145	86
A14	Ny. S	152	82	140	81
A15	Ny. H	136	95	125	85
A16	Ny. T	180	90	160	77
A17	Ny. E	154	98	120	78

HASIL PERHITUNGAN

KARAKTERISTIK RESPONDEN

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	39	1	5,9	5,9	5,9
	40	1	5,9	5,9	11,8
	43	2	11,8	11,8	23,5
	44	1	5,9	5,9	29,4
	45	2	11,8	11,8	41,2
	47	1	5,9	5,9	47,1
	48	1	5,9	5,9	52,9
	50	1	5,9	5,9	58,8
	51	1	5,9	5,9	64,7
	52	2	11,8	11,8	76,5
	53	1	5,9	5,9	82,4
	54	1	5,9	5,9	88,2
	55	2	11,8	11,8	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

		Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perguruan tinggi	2	11,8	11,8	11,8
	SD	6	35,3	35,3	47,1
	SMA	4	23,5	23,5	70,6
	SMP	4	23,5	23,5	94,1
	Tidak Sekolah	1	5,9	5,9	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	GURU	1	5,9	5,9	5,9
	IRT	7	41,2	41,2	47,1
	Pedagang	4	23,5	23,5	70,6
	Petani	3	17,6	17,6	88,2
	Peternak	2	11,8	11,8	100,0
	Total	17	100,0	100,0	

ANALISA UNIVARIAT

Statistics

		Sistol_pre	Diastol_pre	Sistol_post	Diastol_post
N	Valid	17	17	17	17
	Missing	0	0	0	0
Mean		159,35	96,65	135,94	83,82
Std. Error of Mean		4,832	3,212	3,060	1,125
Median		154,00	95,00	138,00	83,00
Mode		135 ^a	90	140	85
Std. Deviation		19,925	13,243	12,617	4,640
Variance		396,993	175,368	159,184	21,529
Skewness		,586	1,767	,256	,851
Std. Error of Skewness		,550	,550	,550	,550
Kurtosis		-,795	4,150	-,894	,752
Std. Error of Kurtosis		1,063	1,063	1,063	1,063
Range		64	54	41	18
Minimum		135	82	119	77
Maximum		199	136	160	95
Sum		2709	1643	2311	1425

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

ANALISA BIVARIAT

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sistole_Pre	.135	17	.200*	.924	17	.172
Diastol_Pre	.198	17	.075	.838	17	.007
Sistol_Post	.138	17	.200*	.946	17	.394
Diastol_Pst	.165	17	.200*	.938	17	.301

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

a. Lilliefors Significance Correction

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Sistole _Pre	Mean		159.35	4.832
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	149.11	
		Upper Bound	169.60	
	5% Trimmed Mean		158.50	
	Median		154.00	
	Variance		396.993	
	Std. Deviation		19.925	
	Minimum		135	
	Maximum		199	
	Range		64	
	Interquartile Range		35	
	Skewness		.586	.550
	Kurtosis		-.795	1.063
Diastol _Pre	Mean		96.65	3.212
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	89.84	
		Upper Bound	103.46	
	5% Trimmed Mean		95.27	
	Median		95.00	
	Variance		175.368	
	Std. Deviation		13.243	
	Minimum		82	
	Maximum		136	
	Range		54	
	Interquartile Range		13	
	Skewness		1.767	.550
	Kurtosis		4.150	1.063

Sistol_Post	Mean		135.94	3.060
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	129.45	
		Upper Bound	142.43	
	5% Trimmed Mean		135.55	
	Median		138.00	
	Variance		159.184	
	Std. Deviation		12.617	
	Minimum		119	
	Maximum		160	
	Range		41	
	Interquartile Range		21	
	Skewness		.256	.550
	Kurtosis		-.894	1.063
Diastol_Pst	Mean		83.82	1.125
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	81.44	
		Upper Bound	86.21	
	5% Trimmed Mean		83.58	
	Median		83.00	
	Variance		21.529	
	Std. Deviation		4.640	
	Minimum		77	
	Maximum		95	
	Range		18	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		.851	.550
	Kurtosis		.752	1.063

Paired T- Test

Paired Samples Test

		Paired Differences							
			Std.	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Deviation	Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Sistole_Pre - Diastol_Pre	62.706	13.819	3.352	55.601	69.811	18.709	17	.000
Pair 2	Sistol_Post - Diastol_Pst	52.118	13.119	3.182	45.372	58.863	16.380	17	.000



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA**

Jl. Soekarno - Hatta 754, Bandung
Telp : 022-7830 760 / 022-7830-768
Email : komisi.etik@bku.ac.id



**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
BHAKTI KENCANA UNIVERSITY**

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"
152/09.KEPK/UBK/IX/2023**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by :

Peneliti Utama : Kamelia Sari
Principal in investigator

Nama institusi : Universitas Bhakti Kencana
Name of institution

Dengan judul :
Title

**Pengaruh Senam Prolanis Dengan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di
UPTD Puskesmas Pabuaran Kabupaten Subang**

*The Effect of Prolanis Exercise by Walking on Blood Pressure in Hypertension Sufferers at the Regional
Technical Service Unit of the Pabuaran Health Center, Subang Regency*

Dinyatakan layak etik sesuai (tujuh) standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, dan 4) Risiko, 5) Bujukan atau eksploitasi, 6) Kerahasiaan atau Privacy, 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 standards: 1) Social Value, 2) Scientific Value, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standards.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu 07 September 2023 sampai dengan tanggal 07 September 2024.

This declaration of ethics applies during the period 07 th September 2023 until 07 th September 2024.

07 September 2023
Professor and Chairperson

R. Nety Kusikayanti, S.Kp., M.Kep
NIK. 02019010336



Nomor : 859/03.FKP/UBK/VI/2023
Lampiran : Satu Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data

Kepada Yth,
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Subang,
di
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat

Berkenaan dengan penyusunan laporan tugas akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami memohon izin untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan sampel data mulai tanggal Juni s/d Oktober 2023 atas nama:

Nama : Kamelia Sari
NIM : 191FK03093
Semester : VIII
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Prolanis dengan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Pabuaran Kabupaten Subang

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Bandung, 16 Juni 2023

Hormat Kami
Fakultas Keperawatan
Dekan,



R. Siti Jundiah, M.Kep
NIK.02007020132



Nomor : 860/03.FKP/UBK/VI/2023
Lampiran : Satu Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data

Kepada Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Subang
di
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.
Dengan Hormat

Berkenaan dengan penyusunan laporan tugas akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami memohon izin untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan sampel data mulai tanggal Juni s/d Oktober 2023 atas nama:

Nama : Kamelia Sari
NIM : 191FK03093
Semester : VIII
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Prolanis Dengan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Pabuaran Kabupaten Subang

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Bandung, 19 Juni 2023

Hormat Kami
Fakultas Keperawatan
Dekan,



R. Siti Jundiah, M.Kep
NIK.02007020132

Nomor : 881/03.FKP/UBK/VI/2023
Lampiran : Satu Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data

Kepada Yth.
Kepala UPTD Puskesmas Pabuaran
di
Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan Hormat

Berkenaan dengan penyusunan laporan tugas akhir Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, maka dengan ini kami memohon izin untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan sampel data mulai tanggal Juni s/d Oktober 2023 atas nama:

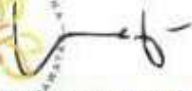
Nama : Kamelia Sari
NIM : 19FK03093
Semester : VIII
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Prolanis dengan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Pabuaran Kabupaten Subang.

Demikian permohonan izin ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr.Wb.

Bandung, 22 juni 2023

Hormat Kami
Fakultas Keperawatan
Dekan,


R. Siti Jundiah, M.Kep
NIK.02007020132



PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN SUBANG
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Suprpto No. 103 email : dinkesubang@gmail.com
Subang – 41211

Subang, 08 Agustus 2023

Nomor	:	Kp.11.ii/ <i>3569</i> / Kepeg	Kepada	Yth. Dekan Fakultas keperawatan
Sifat	:	Biasa		Universitas Bhakti kencana
Lampiran	:	-		
Hal	:	Permohonan Rekomendasi Izin Penelitian dan Pengambilan Data	di	Tempat

Memperhatikan surat dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Nomor : PP.05.02/748/SKP/WASNAS pada tanggal 17 Juli 2023 Hal Izin Penelitian, bersama ini kami beritahukan bahwa pada prinsipnya kami tidak berkeberatan menerima Mahasiswa atas :

Nama : KAMELIA SARI
NIM : 191FK03093

Untuk melaksanakan Izin Pendahuluan dan Penelitian pada proses penyusunan Skripsi dengan judul ***"Pengaruh Senam Prolanis dengan Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Pabuaran Kabupaten Subang"*** selama yang bersangkutan dapat mengikuti peraturan yang berlaku di lingkungan kerja kami.
Demikian agar menjadi maklum.

An. Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Subang
Sekretaris


dr. Meity Damayanti
Pembina Tk.I – IV/b

Nip. 19690520 200212 2 003

Tembusan :

1. Kepala Bidang SDK
2. Kepala Bidang P2P
3. UPTD Puskesmas Pabuaran

DOKUMENTASI PENELITIAN



CATATAN PEMBIMBING UTAMA

NO	HARI / TANGGAL	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	Selasa, 08 November 2022	- Pengarahan - Cari fenomena - Cari Masalah, siapkan judul - Lakukan studi pendahuluan	
2.	Kamis, 10 November 2022	- Mengembangkan dari jurnal sebelumnya - Aktivitas apa saja untuk menurunkan gula darah	
3.	Kamis, 17 November 2022	- Data DM - Aktivitas prolanis - Agenda prolanis	
4.	Selasa, 20 Desember 2022	- Perbaiki cover - BAB 1 - Kalimat SPOK - Satu palagraf maksimal 5 kalimat - Dafus 2018-2022 - Angka kejadian urgensi - Dampak menunjukan penting untuk teliti - Data pendukung, jurnal - Membuat BAB 1-4	
5.	Selasa, 03 Januari 2023	- Tindakan 2 kelompok yang berbeda, caranya bagaimana - Teknnik penulisan tabel kiri dan kanan tidak ada, lihat panduan - Uji validitas pake instrumen apa? Alat apa? - SOP Senam & jalan kaki berapa lama dan berapa kali? - Uji normalitas data	

6.	Rabu, 04 Januari 2023	- Mekanismenya bagaimana? Senam prolanis dan jalan kaki bisa menurunkan tekanan darah - Jangan SPSS tapi melakukan program komputer - Univariatnya apa? Cara ukur uji normalitas dulu baru pengaruh - Gambar senam cantumin - Kegiatan prolanis ada apa saja?	
7.	Jumat, 19 Mei 2023	- ACC UP	
8.	Kamis, 14 Juni 2023	- Perbaiki BAB 1- 4 - Lakukan uji etik - Lakukan uji validitas - Persiapkan penelitian	
9.	Selasa, 14 November 2023	- ACC Sidang akhir	
10.		- Perbaiki setelah sidang - Susun manuskrip - Susun kelengkapan matrik penguji	

NO	HARI / TANGGAL	CATATAN PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	kamis, 10 November 2022	- Buat litrev + pelajari tema penelitian	
2.	Rabu, 28 desember 2022	- Apa kebaruannya? - Kenapa ngambil itu? - Dari data jelaskan dulu dari hipertensi, permasalahannya - Jangan langsung ke prolans - Intervensi farmakologi dan nonfarmakologi - Dampak dari hipertensi - Penanggulangan dari PKM - Program dari prolans apa saja	
3.	Senin, 02 januari 2023	- ACC Judul - Kerangka konseptual - Faktor resiko ke hipertensi dari hipertensi masuk ke terapi farma kologi dan nonfarmakologi - Populasi semua pasien yang hipertensi di PKM - Menggunakan purposive sample - Kriteria inklusi dan ekslusi	
4.	Senin, 09 januari 2023	- Bukan deskripsi, menganalisis atau mengidentifikasi - Narasikan jangan banyak angka - Senam masknya ke olahraga - Karena 2 intervensi itu yang dilakukan di puskesmas - Panasnya jangan disini, kalo disini semuanya berarti masuk - Kontrol jalan kaki perlakuan senam prolans	

		- Deskripsi konseptual kasih nomer - Univariat kalo normal pake apa? - Tidak normal pake apa ujinya?	
5.	Rabu, 15 febuari 2023	- Pakai desain one gruf - Kriteria inklusi dan eklusi lihat dari penelitian sebelumnya	
6.	Jumat, 15 mei 2023	- ACC UP	
7.	Kamis, 16 juni 2023	- Lengkapi saran dari penguji - Segera lalkukan uji etik - Persiapkan penelitian	
8.	Senin, 18 september 2023	- Definisi operasional tekanan darah berapa lama dari pre ke post diukurnya dan kapan saja diukurnya, setiap kali kegiatan atau awal dan akhir saja - Atas dasar apa yang diambil tekanan darahseini untuk kriteria inklusi dan eklusi - Lihat indikasi dan kontraindikasi - Inform consen ganti bukan bahasa akan lagi tapi apa yang sudah dikerjakan - Karakteistik responden apakah ada ditujukan? - Kalau tidak ada masukan di lampiran saja	

9.	Minggu, 15 september 2023	- Sebelum analisa data bivariat harusnya univariat dulu TD pre, TD post, bivariat tes perbedaan - Untuk pembahasan sama dengan tujuan dan hasil TD Pre, TD post, perbedaan - Abstrak di introduction jangan muncul definisi tapi permasalahan - Abstrak penuhi kaidah IMRAD - Berapa lama dilakukan, instrumen apa saja yang dipakai?	
10	Senin, 13 november 2023	- ACC SIDANG AKHIR	



**Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana**

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

**MATRIKS EVALUASI SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2022/ 2023**

Nama Mahasiswa : Kamelia Sari
NIM : 191FK03093
Pembimbing : 1. Nur Intan Hayati Husnul Khotimah., S.Kep., Ners., M.Kep
2. Sri Wulan Megawati, S.Kep., Ners., M.Kep
Penguji I/ II *) : Vina Vitriawati S.Kep., Ners., M.Kep

No	Perbaikan/ Masukan (diisi berdasarkan perbaikan/ masukan saat ujian)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/ masukan Penguji)
1.	Untuk Judul harusnya menggunakan dan bukan dengan.	Sudah direvisi
2.	Kerangka konseptual tidak sesuai dengan teori sebelumnya.	sudah direvisi (hal 43)
3.	Definisi operasional skala dan hasil untuk senam & jalan kaki.	sudah direvisi (hal 49)
4.	Skala ukur tekanan darah menggunakan interval	sudah direvisi (hal 50)
5.	Kriteria eksklusi ubah karena tidak dilakukan atau cet	sudah direvisi (hal 51)
6.	Tahap Pelaksanaan jelaskan tempat penelitiannya dimana, berapa lama, dll	Sudah direvisi (hal 55)

Mengetahui,

Sebelum Revisi			Setelah Revisi		
1.	Mahasiswa	:	1.	Mahasiswa	:
2.	Pembimbing	:	2.	Pembimbing	:
3.	Penguji	:	3.	Penguji	:



**Fakultas Keperawatan
Universitas
Bhakti Kencana**

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

**MATRIKS EVALUASI SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
TAHUN AKADEMIK 2022/ 2023**

Nama Mahasiswa : Kamelia Sari
NIM : 191FK03093
Pembimbing : 1. Nur Intan Hayati Husnul Khotimah.,S.Kep.,Ners.,M.Kep
2. Sri Wulan Megawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep
Penguji II : Ade Iwan Muhudin S.kep., Ners., M.kep

No	Perbaikan/ Masukan (diisi berdasarkan perbaikan/ masukan saat ujian)	Hasil Revisi (diisi oleh Mahasiswa sebagai bentuk jawaban perbaikan/ masukan Penguji)
1.	Untuk Judul ganti Pate dan	Sudah direvisi (cover)
2.	Definisi operasional skala & hasil ukurnya untuk serum & Jalan kati	Sudah direvisi Sudah direvisi (hal 49)
3.	Rancangan Penelitian Mengguna- kan Pre eksperimen.	sudah direvisi (hal 44)
4.	Asumsi menurut Peneliti	sudah direvisi (hal 66)
5.	Keterbatasan Penelitian	sudah direvisi (hal 67)
6.	Saran Untuk Peneli selanjut- nya lebih spesifik lagi.	sudah direvisi (hal 69)
7.	SOP Jalan kati Perbaiki	sudah direvisi (Lampiran)

Mengetahui,

Sebelum Revisi		Setelah Revisi	
1. Mahasiswa	:	1. Mahasiswa	:
2. Pembimbing	:	2. Pembimbing	:
3. Penguji	:	3. Penguji	:

SKRIPSI PENELITIAN KAMELIASARI

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

repository.bku.ac.id

Internet Source

3%

2

journal.stikessuakainsan.ac.id

Internet Source

1%

3

pdfcoffee.com

Internet Source

1%

4

jurnal.umt.ac.id

Internet Source

1%

5

myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id

Internet Source

<1%

6

dsyme.blogspot.com

Internet Source

<1%

7

sinta.unud.ac.id

Internet Source

<1%

8

repository.umpri.ac.id

Internet Source

<1%

9

www.scribd.com

Internet Source

<1%



LEMBAR OPONEN

Nama Mahasiswa : Kamelia San
NIM : 1911603093

No	Hari/ Tanggal	Penyaji	Judul Proposal Penelitian	Ttd Moderator
1.	Selasa 30 Juni 2023	Faradila Putri Nirmala	Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan belajar Pada siswa di SMAN Pagaden	
2.	Selasa 20/06 23	Murhayati	Hubungan prokrastinasi akademik dengan belajar keuntungan dengan tingkat kecemasan ibu yg memiliki bayi BBLR di Rumah Sakit Al Ihsan Bandung	
3.	Rabu 21/06 2023	Kartika Puspita San	Hubungan Dukungan keluarga dengan kepatuhan kepatuhan Minum Obat ARV Pada ODHA Komunitas	

RIWAYAT HIDUP



Nama : Kamelia Sari

Tempat, Tgl lahir : Subang, 04 Maret 2001

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Kp. Bakan Boles rt 07 rw 04 Ds. Panyingkiran Kec. Purwadadi
Kab. Subang

No Hp : 085156794087

Email : kameliasari071@gmail.com

DATA PENDIDIKAN

1. SD : SDN Kencana Budaya (Tahun 2007-2013)
2. SMP : SMPN 4 Purwadadi (Tahun 2013-2016)
3. SMA/Sederajat : SMK Kesehatan Bhakti Kencana Subang (Tahun 2016-2019)
4. Sarjana : Universitas Bhakti Kencana Bandung (Tahun 2019-2023)