

Lampiran I

LEMBAR BUKTI KONSULTASI PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama mahasiswa : Windy Ayu Ariastika

Nama pembimbing : 1. Yuli Astuti, SKM., M.Kes

2. Ns. M. Fandizal S. Kep, M. Kep

No	Tanggal	Tatap Muka/ Online	Masukan Dan Saran	Ttd Pembimbing
1	17 Februari 2021	Online	1. Memantapkan judul 2. Menyesuaikan dengan sumber yang ada. 3. Harus memiliki alasan yang kuat	Yuli Astuti, SKM., M.Kes
2	06 Maret 2021	Tatap Muka	Membahas dan Mengerjakan BAB I 1. Latar Belakang 2. Rumusan masalah 3. Tujuan penelitian 4. Manfaat penelitian	Yuli Astuti, SKM., M.Kes
3	10 Maret 2021	Tatap Muka	Latar Belakang 1. Tambahkan Data kasus didunia 2. Tambahkan Komplikasi 3. Tambahkan Pengobatan tradisional	Yuli Astuti, SKM., M.Kes

4	13 Maret 2021	Tatap Muka	Latar Belakang 1. Tambahkan kasus lansia hipertensi 2. Tambahkan hasil penelitian orang lain	Yuli Astuti, SKM., M.Kes
5	15 Maret 2021	Online	1. Perbaiki penulisan judul 2. Tuliskan satuan mmHg	Yuli Astuti, SKM., M.Kes
6	17 Maret 2021	Tatap Muka	1. Tambahkan konsep lansi dan senam ergonomik 2. Perhatikan sistematika penulisan	Yuli Astuti, SKM., M.Kes
7	20 Maret 2021	Online	1. Memasukan konsep lansia ke konsep hipertensi 2. Tambahkan gambar setiap gerakan	Yuli Astuti, SKM., M.Kes
8	27 Maret 2021	Online	1. Tambahkan Daftar gambar dan daftar tabel	Yuli Astuti, SKM., M.Kes
9	31 Maret 2021	Tatap Muka	1. Membahas BAB III tentang metode penelitian, pipulasi dan sampel, tehnik sampling dll	Yuli Astuti, SKM., M.Kes

10	02 April 2021	Online	1. Perbaiki Analisa data penelitian menggunakan analisa apa? 2. Buat lembar observasinya	Yuli Astuti, SKM., M.Kes
11	04 April 2021	Tatap Muka	1. Tambahakan tehnik Paired T test di Analisa Bivariat	Ns. M. Fandizal S. Kep, M. Kep
12	06 April 2021	Tatap Muka	1. Tambahkan analisa data univariat dan bivariat	Ns. M. Fandizal S. Kep, M. Kep
13	28 Mei 2021	Tatap Muka	1. Pada pembahasan BAB IV harus didukung dengan tinjauan teori dan jurnal	Yuli Astuti, SKM., M.Kes
14	03 Juni 2021	Tatap Muka	1. Tambahkan fungsi renin dan angiotensin 2. Tambahkan teori tentang pembuluh darah terhadap TD 3. Tambahakan pola dan gaya hidup orang yang terkena hipertensi	Yuli Astuti, SKM., M.Kes
15	04 Juni 2021	Tatap Muka	1. Perbaiki BAB V, kesimpulan dan saran	Yuli Astuti, SKM., M.Kes

16	05 Juni 2021	Tatap Muka	1. Tambahkan hasil Nilai MAP dan nilai selisih rata rata di dalam kesimpulan	Yuli Astuti, SKM., M.Kes
17	05 Juni 2021	Online	1. Tambahkan referesi direspon dari responden 2. Tidak ada angka di kesimpulan	Ns. M. Fandizal S. Kep, M. Kep

Lampiran II

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM ERGONOMIK

Nama kegiatan	Senam Ergonomik
Pengertian	Gerakan senam ergonomi adalah Gerakan yang mengoptimalkan posisi tubuh pada ruang kerja yang gerakannya diambil dari gerakan solat.
Tujuan	1. Untuk menghilangkan kelelahan 2. Untuk mengembalikan atau membetulkan posisidan kelenturan sistem saraf serta aliran darah 3. Memaksimalkan suplai oksigen keotak.
Waktu	Dilakukan selam 3 kali dalam 1 minggu.
Langlah-langkah	1. Berdiri Tegak 2. Gerakan lapang dada Berdiri tegak, kedua lengan diputar ke belakang semaksimal mungkin, tarik nafas dalam melalui hidung lalu hembuskan perlahan melalui mulut. Saat dua lengan di atas kepala, jari kaki dijinjit. 3. Gerakan tunduk syukur Gerakan tunduk syukur berasal dari gerakan rukuk. Posisi tubuh berdiri tegak dengan menarik napas dalam perlahan, lalu tahan napas sambil membungkukkan badan ke depan sempurna. Tangan berpegangan pada pergelangan kaki, wajah menengadah dan hembuskan napas secara rileks dan perlahan. 4. Gerakan duduk perkasa Posisi duduk dengan jari kaki sebagai tumpuan, tarik napas dalam lalu tahan sambil membungkukkan

	badan ke dapan. Tangan bertumpu pada paha dan wajah menengadah. 5. Gerakan duduk pembakaran Posisi duduk seperti duduk perkasa kemudia dua tangan menggenggam pergelangan kaki, tarik napas dalam sambil membungkukkan badan ke depan sampai punggung terasa teregang, wajah menegadah sampai terasa teregang. Hembuskan napas secara rileks dan perlahan. 6. Gerakan berbaring pasrah Posisi kaki seperti pada gerakan duduk pembakaran
Frekuensi	1. Berdiri Tegak Gerakan ini adalah Gerakan pembuka. 2. Gerakan Lapang Dada Gerakan ini dilakukan sebanyak 15 kali. Satu gerakan memutar butuh waktu 5 detik. Keseluruhan 15 kali putaran dalam waktu 2 menit. Kemudian istirahat sebelum melakukan gerakan kedua. 3. Gerakan Tunduk Syukur Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 kali gerakan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk nafas, jadi keseluruhan gerakan selesai dalam 4 menit. 4. Gerakan Duduk Perkasa Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 kali gerakan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk menarik nafas, jadi keseluruhan gerakan selesai dalam waktu 4 menit. 5. Gerakan Duduk Pembakaran Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 kali gerakan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk menarik

	nafas, jadi keseluruhan gerakan selesai dalam waktu 4 menit. 6. Gerakan Berbaring Pasrah Gerakan ini dilakukan minimal 1 menit, gerakan dilakukan perlahan dan tidak dipaksakan saat merebahkan badan maupun bangun jika tidak bisa kaki boleh diluruskan dengan menggerakkan tangan.
Manfaat gerakan	- Gerakan Lapang Dada - Putaran lengan menyebabkan stimulus regangan dan tarikan pada saraf di bahu, mengoptimalkan fungsi organ paru, jantung, hati, ginjal, lambung dan usus sehingga metabolisme optimal - Kedua kaki dijinjit menstimulasi sensor-sensor saraf yang merefleks fungsi organ dalam. - Gerakan Tunduk Syukur. - Posisi tunduk syukur dapat menyebabkan tarikan pada serabut saraf yang menuju ke tungkai, meningkatkan fungsi dan membantu menghindari resiko saraf terjepit. - Gerakan menengadahkan kepala menyebabkan fleksi tulang leher dan mengaktifkan serabut saraf simpatis yang berada di leher. Gerakan ini berperan dalam meningkatkan, mempertahankan suplai darah dan oksigenasi otak secara optimal - Gerakan tunduk syukur berfungsi untuk meregangkan otot-otot punggung bawah, paha dan betis serta berfungsi memompakan darah ke batang tubuh bagian atas dan melonggarkan otot-otot perut dan ginjal. - Gerakan Duduk Perkasa.

	a. Duduk perkasa dengan lima jari kaki ditekuk dapat menstimulasi fungsi organ tubuh. Ibu jari terkait dengan fungsi energi tubuh, jari telunjuk terkait dengan fungsi pikiran, jari tengah terkait dengan fungsi pernapasan, jari manis terkait dengan fungsi metabolisme serta detoksifikasi dalam tubuh dan jari kelingking terkait dengan fungsi hati serta sistem kekebalan tubuh. b. Menarik napas dalam lalu ditahan sambil membungkukkan badan ke depan dengan dua tangan bertumpu pada paha dapat meningkatkan tekanan dalam rongga dada yang dapat meningkatkan sirkulasi dan oksigenasi otak. 4. Gerakan Duduk Pembakarana. a. Gerakan menarik napas dalam lalu ditahan meningkatkan tekanan di dalam saluran saraf tulang belakang sehingga meningkatkan suplai darah oksigenasi ke otak b. Gerakan menengadahkan kepala menyebabkan fleksi ruas tulang leher dan menstimulasi saraf simpatis di leher. c. Kedua tangan menggenggam pergelangan kaki berfungsi melebarkan ruang antar ruas tulang pada tangan dan leher, memberikan efek relaksasi pada serabut saraf simpatis sehingga terjadi relaksasi dinding pembuluh darah. 5. Gerakan Berbaring Pasrah Gerakan berbaring dengan meluruskan lengan di atas kepala dapat menyebabkan regangan atau tarikan pada serabut saraf tulang belakang sehingga dapat merilekskan tulang belakang.
--	--

Lampiran III

PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Dengan menandatangani lembar ini, saya:

Nama :

Umur :

Alamat:

Memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi” yang akan dilakukan oleh Windy Ayu Ariastika mahasiswi Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana, Jakarta.

Saya telah dijelaskan bahwa lembaran persetujuan ini hanya digunakan untuk keperluan penelitian dan saya secara suka rela bersedia menjadi responden penelitian ini.

Jakarta, April 2021

Yang menyatakan

()

Lampiran IV

LEMBAR OBSERVASI

LEMBAR OBSERVASI																
NAMA		Windy Ayu Ariastika														
NIM		18018														
INTERVENSI		Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lasis Penderita Hipertensi														
No	Nama	JK	Usia	Pnddkan	Sebelum		Setelah		Sebelum		Setelah		Sebelum		Setelah	
		L/P			Intervensi		Intervensi I		Intervensi		Intervensi II		Intervensi		Intervensi III	
					Tgl/Jam	Hasil	Tgl/Jam	Hasil	Tgl/Jam	Hasil	Tgl/Jam	Hasil	Tgl/Jam	Hasil	Tgl/Jam	Hasil
1.	Ny. S	P	62	Tdk Sklh	26/04/21 (09:00)	140/100 mmHg	26/04/21 (09:00)	130/85 mmHg	28/04/21 (09:00)	140/90 mmHg	28/04/21 (10:00)	120/85 mmHg	30/04/21 (09:00)	130/90 mmHg	30/04/21 (10:00)	110/80 mmHg
2.	Ny. M	P	62	Tdk Sklh	26/04/21 (09:00)	150/90 mmHg	26/04/21 (09:00)	140/90 mmHg	28/04/21 (09:00)	140/100 mmHg	28/04/21 (10:00)	130/80 mmHg	30/04/21 (09:00)	145/90 mmHg	30/04/21 (10:00)	130/80 mmHg
3.	Tn. A	L	63	SD	26/04/21 (10:00)	140/90 mmHg	26/04/21 (11:00)	120/90 mmHg	28/04/21 (10:00)	155/90 mmHg	28/04/21 (11:00)	140/85 mmHg	30/04/21 (10:00)	140/100 mmHg	30/04/21 (11:00)	125/90 mmHg
4.	Ny. P	P	64	SD	26/04/21 (11:00)	140/100 mmHg	26/04/21 (12:00)	130/80 mmHg	28/04/21 (11:00)	145/85 mmHg	28/04/21 (12:00)	120/70 mmHg	30/04/21 (11:00)	140/90 mmHg	30/04/21 (12:00)	130/90 mmHg
5.	Ny. M	P	60	SD	26/04/21 (16:00)	150/90 mmHg	26/04/21 (17:00)	145/80 mmHg	28/04/21 (16:00)	150/90 mmHg	28/04/21 (17:00)	130/90 mmHg	30/04/21 (14:00)	140/95 mmHg	30/04/21 (15:00)	130/80 mmHg
6.	Ny. D	P	60	SD	30/04/21 (16:00)	150/100 mmHg	30/04/21 (17:00)	140/90 mmHg	3/5/2021 (16:00)	140/90 mmHg	3/5/2021 (17:00)	130/80 mmHg	5/5/2021 (16:00)	150/90 mmHg	5/5/2021 (17:00)	140/90 mmHg

Lampiran V

DOKUMENTASI INTERVENSI PENELITIAN

1. Dokumentasi Bersama Ibu Kader dan Dasawisma RT.005 RW.004



2. Dokumentasi Responden



