

DAFTAR PUSTAKA

- Andrianto.(2022). Buku ajar menangani hipertensi.Jawa Timur: Airlangga University Press.
- Arisandi, Y., & Mardiah, M. (2022). Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1), 250–254.
- Bencivenga, L., et al. (2022). *Blood pressure variability: A potential marker of aging*.
- Dika, L & Eko, A.C (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*.117,109-110.
- Dinda, D.A. (2021)*E-book Hipertensi*.Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang
- Dyah Fatmawaty Abdul, & Nurhayati. (2023). Penerapan senam hipertensi pada lansia untuk menurunkan tekanan darah di wilayah kerja puskesmas maccini sawah kota makassar tahun 2022. *Jurnal Mitrasehat*, 12(2), 167–175.
- Harahap, N. D., & Simanjuntak, R. (2020). *Peran Budaya dalam Perilaku Lansia Suku Batak terhadap Kesehatan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 14(1), 56–62. <https://doi.org/10.25077/jkma.14.1.56-62.2020>
- Istiqomah, A. N., Syahputra, G. W., Yuliasuti, I., Yuliana, N. S., Laksono, R., Wulandari, T., & Setiawan, C. (2023). Edukasi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Di Kantor Pimpinan Daerah Aisyiyah Banjarsari Kota Surakarta. *Empowerment Journal*, 3(2), 66–71.
- Julianty, P., Nunik, K., & RIKA, R. (2020).*Hipertensi : Pembunuh Terselubung di Indonesia* . Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Khomsah, I. Y., & Milindasari, P. (2023). Senam Hipertensi sebagai Upaya Pencegahan dan Pengendalian Tekanan Darah pada Lansia di Lingkungan Akper Bunda Delima Bandar Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4386–4395.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah*. Jakarta: Direktorat Jendral P2PTM.
- Lilian, mua, E., Pertama, Sekeon, Adikari, R., Anggreyni, M., & Pinkan, R. (2023). Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Besusu Barat Provinsi Sulawesi Tengah : Studi Kasus. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi*.
- Manuntung, A.(2018) Terapi Prilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi.Malang: Wineka Media.

- Martani, R. W., Kurniasari, G., & Angkasa, M. P. (2022). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia : Studi Literature. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 83–87.
- Muji. (2023). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Pola Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Bangetayu Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. 283.
- Nurut,T. (2023). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Studi di Dusun Tanjunganom Desa Bulurejo,Kecamatan Diwek, Kabupaten Jombang*. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Penyakit Tidak Menular Indonesia (2024). Penyakit Hipertensi.Retrieved Januari,21,2025,from <https://p2ptm.kemkes.go.id/penyakit-Hhipertensi/>.
- Permata Sari Lubis, S., Siregar, H. D., & Simanjuntak, E. (2022). Analisis Hipertensi Tidak Terkontrol Di Upt Puskesmas Teladan Kota Medan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 165–172.
- Primantika, D. A., & Erika Dewi Noorratri. (2023). IJOH: Indonesian Journal of Public Health. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 01(02), 1–6.
- Purnamawati, D. A., Amelia, L., Puspita, D., Rahayu, I. D., & Mardiyani, R. (2022). *Hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan kontrol pasien hipertensi di Puskesmas Sungai Raya*. *Jurnal Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 11(2), 348–354.
- Putra, I. P. B. P., Arisudhana, G. A. B., & Wijaya, I. P. A. (2023). *Correlation between stress, depression, and anxiety levels with medication adherence in elderly hypertension*. *NURSEPEDIA (Journal Nursing Research Publication Media)*, 2(3), 134–147.
- Rezaianzadeh, A., Askarian, M., Shamsi, M., & Mehravar, A. (2024). Sex differences in hypertension incidence and risk factors: A population-based cohort study in Southern Iran. *BMC Public Health*, 24, Article 87. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-17158-z>.
- Sarnaik, K. S., et al. (2025). *Review of Blood Pressure Control in Vulnerable Older Adults*.
- Sari, Y.N.I.(2022) *Berdamai Dengan Hipertensi*. Jakarta: Tim Bumi Medika.
- Siti Mutia Kosassy, Riri Risdawati, A. P. M. (2023). *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Rasimah Ahmad Bukittinggi*. *Malahayati Nursing Journal*5, 3189–3199.
- Stoklosa, M., Smith, P. M., Lee, S., & Kivimäki, M. (2023). High job strain and low physical activity increase the risk of hypertension: A prospective cohort study in the United States. *Epidemiology and Health*, 45, e2023045. <https://doi.org/10.4178/epih.e2023045>

- Suardana, I. W., Yusuf, A., Hargono, R., & Juanamasta, I. G. (2023). Spiritual coping “Tri Hita Karana” among older adults during Pandemic COVID-19: A perspective of Balinese culture. *Universal Journal of Public Health*, 11(3), 297–304. <https://doi.org/10.13189/ujph.2023.110303>.
- Wahyuni, S. S. (2024). *Gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang hipertensi di Desa Pematang Panjang Kecamatan Air Putih Kabupaten Batu Bara* (Karya Tulis Ilmiah, STIKes Khairun Husada). Repository LP4M STIKes Khairun Husada.
- Widiyono, Indriyati, & Astuti, T. B. (2022). Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi. In *Lembaga Chakra Brahmanda Lentera*.
- World Health Organization. (2020). *Decade of Healthy Ageing: Baseline report*. Geneva: WHO. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah: Literature Review. *Burneo Nursing Journal*, 3(1), 23–32.

Lampiran 1 Surat Izin Survey Awal



Kementerian Kesehatan

Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137

(061) 8368633

<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/2373.6/2024

Yth. : Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 23 Desember 2024

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Inka Wiyanda Darmayu	P07520122014	

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2 Lembar Persetujuan Survei Awal



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS SOSIAL
UPTD. PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI
Jl. Perintis Kemerdekaan Gg. Sasana No. 2 Kel. Cengkeh Turi Binjai, Kode pos: 20747

Binjai, 13 Januari 2025

Nomor : 423.4 / 051 / PSLU – Binjai / 1 / 2025

Sifat : Biasa

Lampiran : -

Hal : Survei Awal

Kepada Yth :
Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
di
Medan.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan, Nomor : KH.03.01/F.XXII.11/2373.B/2024 tanggal 23 Desember 2024, Perihal Izin Survey Awal Atas nama :

Nama : Inka Wiyanda Darmayu

NIM : P07520122014

Judul Penelitian: Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Bersama surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan survey awal di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Demikianlah surat ini kami sampaikan, kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPTD. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara



M. Riza Fakhrozi Nasution, SH. MM.
Pembina
Nip. 19711104 199303 1 003

Tembusan :

1. Yth. Bapak Kepala Dinas Sosial Provsu di Medan (sebagai laporan);
2. Arsip

Lampiran 3 Lembar Penjelasan Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

**LEMBAR PENJELASAN PERSETUJUAN MENJADI
RESPONDEN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Inka Wiyanda Darmayu

NIM : P07520122014

Program studi : D III Keperawatan

Saya saat ini sedang melakukan penelitian dengan judul : “Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”. Untuk keperluan tersebut, saya mengharapkan ketersediaan Bapak/Ibu untuk turut serta tanpa paksaan dalam penelitian saya, dimana penelitian ini tidak akan memberikan dampak berbahaya dan tidak menimbulkan kerugian kepada Bapak/Ibu responden. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yakni membantu menurunkan tekanan darah secara non farmakologi dan mengurangi ketergantungan terhadap obat farmakologi. Peneliti sangat menghargai hak Bapak/Ibu sebagai responden. Peneliti akan menjaga kerahasiaan identitas dan informasi yang Bapak/Ibu berikan.

Demikian surat permohonan ini peneliti sampaikan kepada calon responden dalam penelitian ini. Atas kesediaanya saya ucapkan terima kasih.

Binjai, 4 Juni 2025

Peneliti

Responden

(Inka Wiyanda Darmayu)

()

NIM: P07520122014

Lampiran 4 Persetujuan Menjadi Responden Penelitian

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

INFORMED CONSENT

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia) menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudara Inka Wiyanda Darmayu , Mahasiswa DIII Keperawatn Poltekkes Kemenkes Medan yang berjudul “Penerapan Senam Hipertesni Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi”.

Demikian surat persetujuan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya tanpa paksaan dari pihak manapun .

Binjai, 4 Juni 2025

Responden

(.....)

Lampiran 5 Lembar Checklist Penelitian

LEMBAR CHECKLIST PENELITIAN PENERAPAN SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Kode responden ☐☐

Data umum responden :

1. Nama :

2. Umur :

3. Jenis kelamin

Laki-laki ☐

Perempuan ☐

4. Usia

45 – 59 tahun ☐

60 – 74 tahun ☐

75– 90 tahun ☐

Lebih dari 90 tahun ☐

5. Berat badan : kg

6. Pendidikan

Tidak sekolah ☐

SMA ☐

SD ☐

Perguruan Tinggi ☐

SMP ☐

7. Kebiasaan merokok

Ya ☐

Tidak ☐

8. Riwayat hipertensi keluarga

Ya ☐

Tidak ☐

9. Penyakit lain

Penyakit sistem saraf ☐

Diabetes Melitus ☐

10. Status konsumsi obat antihipertensi

Ya ☐

Tidak ☐

Lampiran 6 Surat Ijin Melakukan Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 9146/2025

Yth. : Kepala UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 28 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. III TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Inka Wiyanda Darmayu	P07520122014	Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amalia Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbk.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 7 Lembar Persetujuan Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS SOSIAL
UPTD. PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

Jl. Perintis Kemerdekaan Gg. Sasana No. 2 Kel. Cengkeh Turi Binjai, Kode pos: 20747

Binjai, 25 Juni 2025

Nomor : 423.4/ 690 /PSLU-Binjai/ VI/2025

Sifat : Biasa

Lampiran : -

Hal : Pemberitahuan Selesai Penelitian

Kepada Yth :

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
 di
 Medan.

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan , Nomor : KH.03.01/ F.XXII.11/ 914.b/ 2025 tanggal 28 Mei 2025, Perihal Surat Izin Penelitian Atas nama :

Nama : Inka Wiyanda Darmayu

NIM : P07520122014

Judul Penelitian : **Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai**

Bersama surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut telah melaksanakan Penelitian di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai pada tanggal 04 Juni 2025 s/d 16 Juni 2025.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, kami ucapkan terimakasih.

Kepala UPTD. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
 Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara



M. Rizki Fauzan Nasution, SH. MM.

NIP. 19771104 199303 1 003

Tembusan :

1. Yth. Bapak Kepala Dinas Sosial Provsu di Medan (sebagai laporan);
2. Arsip

Lampiran 8 Lembar Observasi Gerakan Senam Hipertensi

LEMBAR OBSERVASI

Observasi	Pelaksanaan	
	Ya	Tidak
1. Gerakan pemanasan Lakukan pemanasan dengan jalan di tempat 3x8, setelah pemanasan kemudian masuk ke gerakan inti. 2. Gerakan inti a. Tahapan pemanasan 1. Jalan ditempat terlebih dahulu dengan hitungan 2 x 8 mengikuti irama musik pengiring senam b. Tahapan gerakan inti 1. Arahkan tangan ke depan dan lakukan gerakan tepuk tangan sebanyak 1 x 8 hitungan mengikuti irama musik pengiring senam 2. Lakukan gerakan menepuk jari-jari tangan sejajar kanan dan kiri berhadapan lurus kedepan		

sebanyak 1 x 8 3. Silangkan jari-jari tangan secara berlawanan arah,dan lakukan gerakan menepuk jari secara menyilang,jari kelingking kanan menepuk jari jempol kiri dan masing-masing sebaliknya sebanyak 1 x 8 4. Lakukan gerakan tangan menengadah,dan tepuk jari kelingking sebanyak 1 x 8 5. Hadapkan telapak tangan kebawah,tekuk kedua jari jempol dan lakukan gerakan menepuk adu jari jempol sebanyak 1 x 8 6. Tepuk lengan kiri atas dan kanan atas masing-masing sebanyak 1 x 8 7. Ketuk nadi pada tangan kanan dan kiri menggunakan		
---	--	--

pinggir telapak tangan ,yakni samping jari kelingking masing-masing 1 x 8 secara bergantian 8. Tekan telapak tangan membentuk gerakan salam kedepan sebanyak 1 x 8 9. Arahkan kedua tangan ke depan dan buka telapak tangan lalu kepalkan seperti meremas ,lakukan secara bergantian sebanyak 2 x 8 10. Tepuk lengan kanan dan lengan kiri atas secara bergantian masing- masing 1 x 8 11. Menepuk perut menggunakan kedua telapak tangan sebanyak 1 x 8 12. Menepuk Punggung sebanyak 1 x 8 13. Menepuk paha bagian depan sambil menekuk lutut sedikit ,lakukan		
---	--	--

sebanyak 1 x 8 14. Menekuk kedua lutut , lalu tepuk kedua betis samping kiri dan kanan sebanyak 1 x 8 15. Lakukan gerakan jongkok kemudian berdiri secara perlahan dan kedua tangan kedepan telapak tangan menghadap kebawah, lakukan sebanyak 1 x 8 hitungan 16. Jinjit sebanyak 1 x 8 hitungan dengan postur badan tegap		
---	--	--

Lampiran 9 Lembar Observasi Tekanan Darah Pre dan Post

Lembar Observasi Tekanan Darah

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Kode responden :

No	Tanggal	Sebelum (<i>pre test</i>)		Kategori Hipertensi	Tanggal	Sesudah (<i>post test</i>)		Kategori Hipertensi
		Sistolik	Diastolik			Sistolik	Diastolik	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

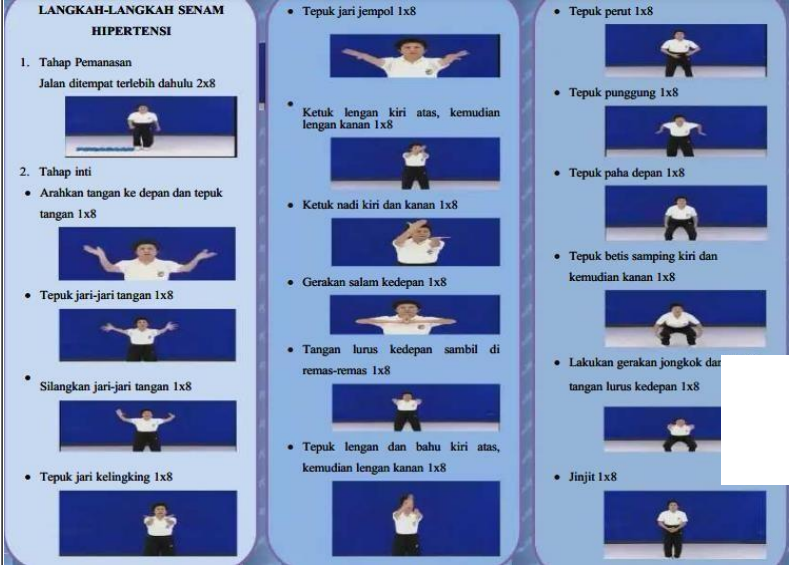
Keterangan Kategori Penilaian Tekanan Darah :

1. Normal : < 120/< 80
2. Pra-Hipertensi: 120-139/80-89
3. Hipertensi tingkat 1: 140-159/90-99
4. Hipertensi tingkat 2 : > 160/> 100
5. Hipertensi sistolik terisolasi : > 140/> 90

Lampiran 10 Lembar Standar Operasional Prosedur

Standar Operasional Prosedur Senam Hipertensi

	<u>TERAPI SENAM HIPERTENSI</u>		
	<u>No. Dokumen</u>	<u>No.Revisi</u>	<u>Halaman</u>
1. Pengertian	Pengertian Terapi ini merupakan tindakan (terapi aktivitas) pada klien yang mengalami tekanan darah tinggi. senam hipertensi adalah suatu gerakan yang dilakukan secara teratur dan terorganisasi bagi penderita hipertensi yang bertujuan untuk melancarkan atau menurunkan tekanan intra vaskular		
2. Tujuan	1. Melancarkan sirkulasi darah 2. Menurunkan tekanan darah tinggi 3. Mencegah stroke 4. Mencegah penyakit gagal jantung 5. Mengurangi obesitas bila dilakukan secara rutin 6. Menjaga kebugaran jasmani		
3. Kebijakan	Permenkes Nomor 809 Tahun 2010 tentang		
4. Referensi	Allender, JA & Spradley BW (2019), <i>Community health nursing, promoting and protecting the public' s health</i> , 6 th ed, Philadelphia, Lippincott Williams & Wilkins. Barbara C. Long (2020), <i>Essential of Medical Surgical Nursing – A Nursing Process Approach</i> , The CV Mosby Company USA		

	Mc. Murray A (2019), <i>Community health a wellness; a sosioecological approach</i>, 2nd ed, Australia, Southwood press. Pender, N.J, Murdaugh, C.L, & Parsons, M.A (2019), <i>Health promotion innursing practice</i>, 4th , New Jersey, Pearson Education, Inc. Wright, LM & Leahey, M (2020), <i>Nurses and family; a guide to family assessment and intervention</i>, 2nd ed, Philadelphia, F.A davis Company
5. Prosedur/ Langkah- langkah	1. Persiapan -Klien : Klien diberi tahu - Alat/bahan : tidak ada alat/bahan yang spesifik - Lingkungan : Ruangan yang tenang 2. Pelaksanaan 1. Tahap Pemanasan Lakukan pemanasan dengan jalan di tempat 3x8, setelah pemanasan kemudian masuk ke gerakan inti. 2. Gerakan inti 

	3. Terminasi - Evaluasi repon dan menanyakan perasaan klien setelah mengikuti senam hipertensi - Memberi pujian atas keberhasilan klien mengikuti rangkaian senam Hipertensi 4. Rencana tindak lanjut - Menganjurkan klien untuk melaksanakan senam hipertensi dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu selama 30 menit
--	---

Lampiran 11 Dokumentasi Senam Hipertensi

DOKUMENTASI PELAKSANAAN PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI

(Hari Pertama) Rabu, 4 Juni 2025





(Hari Kedua) Kamis, 5 Juni 2025





(Hari Ketiga) Selasa, 10 Juni 2025



(Hari Keempat) Rabu, 11 Juni 2025



(Hari Kelima) Kamis, 12 Juni 2025



(Hari Keenam) Jumat, 13 Juni 2025



(Hari ketujuh) Senin, 16 Juni 2025

