

DAFTAR PUSTAKA

- (AHA), A. H. (2014, Maret 14). *Cardiovascular Disease and Diabetes*. From <http://www.org/Heartorg/conditions/Diabetes/whyDiabetesMatters/>
- A.H&Kusuma, N. (2016). Klasifikasi Hipertensi menurut *world Health Organization* .
- al, D. e. (2020). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Kelurahan Jebres. *Nursing new*.
- Alifatun. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Mengalami Hipertensi di Dusun Kanugrahan Desa Kanugrahan Kecamatan Madura Kabupaten Lamongan.
- Andrea, G. (2013). Korelasi Derajat Hipertensi Dengan Stadium Penyakit Ginjal Kronik di RSUP dr. Kariadi Semarang periode 2008-2012. From <http://eprints.undip.ac.id>.
- Andrean, G. (2013). Merokok dapat menyebabkan hipertensi .
- Black, M. J. (2015). Resep Pencegahan dan Penyembuhan. *Qultummedia*.
- Cahaya. (2019). Gerakan Pemanasan Sebelum Olahraga. From <https://www.gramedia.com/literasi/gerakan-pemanasan-sebelum-dan-sesusah-olahraga> .
- Dewi. (2019). Senam Ergonomik Menurunkan Keluhan Muskuloskeletal Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Jara. *Jurnal Pendidikan* , 6(3), 103-111.
- Fatimah. (2017). Efektifitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Usia Lanjut. From *Falkutas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Ismal Negeri Alauddin Makasar*.
- Fatimah, N. (2017). Efektivitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Dengan Arthritis Gou. Skripsi Falkusta Kesehatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar. From Skripsi, Fakultas .
- Haryati. (2020). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Nursing Care And Biomolecular*, 5(1), 49-55.
- Hastuti. (2020). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi.
- Humik. (2018). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Nursing new*.
- IP, S. (2013). Cara Pencegahan Hipertensi dan Faktor yang menyebabkan hipertensi .

- Kemenkes. (2017, Maret 1). Sebagian Besar Penderita Hipertensi Tidak Menyadarinya. From: <http://www.depkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besarpenderita-hipertensi-tidak-menyadarinya.html>
- Kemenkos. (2013). Undang-undang Republik Indonesia No 36 Bab IV Bagian ketiga pasal 138 ayat 1 dan 2 bahwa upaya pemeliharaan kesehatan bagi lanjut usia .
- Medika, T. B. (2017). Berdamai dengan Hipertensi. In Bumi Medika . Jakarta .
- Muharni, S. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik. *Jurnal Endurance*, 5(1), 71-78.
- Notoatmodjo, S. (2017). Metodologi Penelitian Kesehatan .
- Noviyanti, S. (2017). Hipertensi, Kenali, Cegah%obati.
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In Salemba. Jakarta.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Keperawatan . Salemba .
- opinion, G. (2018). Kegawatan *Sindrom Geriatri, Self Care* Defisit, Terhadap Kualitas Hidup Lansia . *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Pos, S. (n.d.). From <http://sumutpos.co/2016/11/15/Penderita-Hipertensi-Di-Sumut-Mencapai-50-Ribu-Lebih>
- Prasetyo, Y. (2013). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Kelurahan Jebres . *Nursing New*.
- Putri. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi . *Nursing new*.
- RI, K. (2018). Laporan Nasional RIKESDAS Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 483.
- RI, K. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat. From <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190517/5130282/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat/>
- Sagira. (2013). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia Yng Mengalami Hipertensi Di Desa.
- Sugiono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D. BANDUNG : ALFABETA.
- Suirakoa, I. (2012). Penyakit Degeneratif: Mengenal, Mencegah dan Mengurangi Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif (Pertama). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulaiman. (2022). Metode Penelitian. From <https://repository.usil.ac.id/10472/9/9.%20bab%20ii%20metode%20penelitian.Pdf>.
- Swarjana. (2015). Sop tekanan darah pada lansia .
- Syahrani. (2017). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan. Falkutas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas islam negeri hidayatullah jakarta , 25.

- Syahrani. (2017). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulya 3. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Islam Negeri Syarif.
- WHO. (2023). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah . Admin,+Manajer+Jurnal.
- WHO. (2023). Tentang Populasi Hipertensi .
- Wratsongko, M. (2015). Mukjizat Gerakan Sholat & Rahasia 13 Unsur Manusia. Mizania, Cetakan 1.

LAMPIRAN

Lampiran 1

JADWAL PENELITIAN

NO	Kegiatan	Waktu								
		2023			2024					
		10	11	12	01	02	03	04	05	06
1.	Pengajuan Judul									
2.	Penyusunan Skripsi									
3.	Seminar Skripsi									
4.	Revisi Skripsi									
5.	Pengumpulan Skripsi									
5.	Pengumpulan Data									
6.	Pengolahan Data									
7.	Analisa Data									
8.	Penyusunan Laporan									
9.	Seminar Hasil									
10.	Revisi Laporan									
11.	Pengumpulan Skripsi									

Lampiran 2

SURAT SURVEI AWAL KE DINAS KESEHATAN



DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
 Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lauch Medan Tuntungan Kode Pos :20136
 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644
 Website : www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes_medan@yahoo.com



NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 1670 - 6 /2023

Yth. : Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan
 Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
 Hal : Permohonan Survey Awal
 Tanggal : 14 November 2023

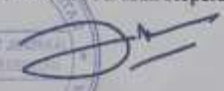
Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2023 – 2024 diwajibkan menyusun Skripsi 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.	Tri Nurhalisa	P07520220043	Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Upt Puskesmas Simalingkar Medan

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

Plh Ketua Jurusan Keperawatan



Solihuddin Harahap, S.Kep. Ns, M.Kep
 NIP. 197407151998031002





Lampiran 3

SURAT IZIN SURVEI AWAL KE PUSKESMAS SIMALINGKAR MEDAN

 **PEMERINTAH KOTA MEDAN**
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR
Jl. Bawang Raya no 37 Medan,
Telp. 061-8367252, e-mail : puskesmas.simalingkar@gmail.com

Medan, 20 November 2023

Nomor : 445/266/Pusk.Sim/XI/2023
Lampiran : -
Perihal : Selesai Melakukan Survei Awal

Kepada Yth :
Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan,
di -
Medan

Sehubungan dengan Surat Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan Nomor :
440/492.14/X/2023, Oktober 2023 Perihal tentang Permohonan Izin Survei Awal
di UPT Puskesmas Simalingkar dengan ini kami sampaikan bahwa :

Nama : Tri Nurhalisa
Nim : P07529220043
Judul : Pengarus Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah
Pada Lansia Yang Mengalami Hypertensi di UPT Puskesmas
Simalingkar.

Benar telah Selesai Melakukan Survei Awal di Wilayah Kerja UPT Puskesmas
Simalingkar.

Demikian disampaikan, atas kerja samanya saya ucapkan terimakasih.


Kepala UPT Puskesmas Simalingkar
dr. Roi Hendra Sitepu, M.Kes
Nip.19781212 201001 1 017

SURAT IZIN PENELITIAN



PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN

Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1, Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara, Medan 20112
Telepon / Faksimile (061) 4520331

Laman: dukas.pembmedan.go.id, Pos-el: dukas@pembmedan.go.id

Nomor : 440/ 106-43 /III/ 2024
Lampiran :
Hal : Izin Penelitian

Medan, 22-Maret 2024

Kepada Yth :
Kepala UPT, Puskesmas
Simalingkar
di-

Tempat

Sehubungan dengan surat Poltekkes Medan Kementerian Kesehatan, Nomor : KH.03.01/F.XXII.11/471.d/2024, tanggal 18 Maret 2024, hal Izin Penelitian di lingkungan Dinas Kesehatan Kota Medan kepada:

Nama : TRI NURHALISA
NIM : P07520220043
Judul : Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di UPT Puskesmas Simalingkar Medan.

Berkenaan dengan hal tersebut di atas, maka dengan ini kami sampaikan bahwa kami:

1. Dapat menyetujui kegiatan Penelitian/ Riset yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan tersebut sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
2. Tempat Penelitian/ Riset membantu memberikan data dan informasi yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.
3. Surat Keterangan Penelitian/ Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan dan dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.

Demikian kami sampaikan agar dapat dimaklumi, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

A.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
KOTA MEDAN
KABID SUMBER DAYA KESEHATAN,

RUKUN RAMADANI Br.KARO, SKM, M.K.M
PENATA TK.I
NIP. 19830706 201101 2 010

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



**PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR**

Jl. Bawang Raya no 37 Medan,
Telp. 061-8367252, e-mail : puskesmas.simalingkar@gmail.com

Medan, 03 Juni 2024

Nomor : 445/ 134 /Pusk.Sim/ VI/2024
Lampiran : -
Perihal : *Izin Penelitian*

Kepada Yth :
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
di –
Medan

Sehubungan dengan Surat Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan Nomor : 440/106.43/III/2024 Tanggal 22 April 2024 Perihal tentang: *Izin Penelitian* di UPT Puskesmas Simalingkar dengan ini kami sampaikan bahwa :

Nama : Tri Nurhalisa
Nim : P07520220043
Judul : Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Upt Puskesmas Simalingkar Medan.

Benar nama diatas telah *Selesai Melakukan Izin Penelitian* di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Simalingkar.

Demikian disampaikan, atas kerja samanya saya ucapkan terimakasih.

Korupsi PT Puskas Simalngkar

 *nef*

dr. ~~Wahid~~ Wopu, M.Kes
Nip.19781212 201001 017

Surat Ethical Clearance



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.25 507 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

" Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan"

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Tri Nurhalisa**
Dari Institusi : **Prodi D-IV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 19 Maret 2024
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan



dr. Lestari Rahmah, MKT.
NIP.197106222002122003

Lampiran 7

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Yth.Calon Responden

Di Tempat

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir di program Studi Sarjana Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

Maka saya :

Nama : Tri Nurhalisa

Nim : P07520220043

Akan melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh senam ergonomik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap kestabilan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Untuk kepentingan tersebut, saya memohon kesediaan dari Bapak/Ibu untuk menjadi responden dalam penelitian ini

Penelitian ini tidak berbahaya dan tidak merugikan Bapak/Ibu sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi yang telah diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Jika Bapak/Ibu tidak bersedia, maka diperbolehkan untuk tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Apabila Bapak/Ibu bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini, maka saya mohon kesediaanya untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

Demikian perhatian dan kerjasama Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Tri Nurhalisa

Lampiran 8

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama responden :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian dari:

Nama : Tri Nurhalisa

Nim : P07520220043

Program Studi: Sarjana Terapan Keperawatan

Penelitian ini tentang “Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah UPT Puskesmas Simalingkar Medan” Maka, dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, dengan suka rela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Demikian lembar persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Januari 2024

Peneliti

Responden

(Tri Nurhalisa)

()

Lampiran 9

SOP SENAM ERGONOMIK

No	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM ERGONOMIK (ERGONOMIC EXERCISES)	
1.	Pengertian	Senam ergonomik merupakan suatu teknik gerakan untuk mengembalikan atau membetulkan posisi tulang belakang dan kelenturan otot serta sendi-sendi ditulang, yang pada gilirannya mempengaruhi sistem sirkulasi dan peredaran darah.
2.	Tujuan	a. Pembebasan iritasi saraf dan perbaikan fleksibilitas saraf. b. Mengoptimalkan suplai darah dan oksigenasi otak, serta optimalisasi fungsi organ paru, jantung, ginjal, lambung, usus, dan liver. c. Mobilisasi sendi, jaringan lunak. d. Meningkatkan daya tahan tubuh. e. Mengontrol tekanan darah tinggi. f. Membakar lemak tubuh. g. Mengoptimalkan metabolisme.
3.	Manfaat	Dapat memulihkan letak dan saraf menjadi lentur serta peredaran darah yang masuk otak menjadi maksimal.
4.	Indikasi	Petugas senam
5.	Waktu	30 – 40 menit
6.	Persiapan Alat dan Lingkungan	1. Alas (Tikar) 2. Video senam ergonomik 3. Format Observasi 4. Lingkungan yang tenang

7.	Prosedur Tindakan	Tahap Pre Interaksi 1. Mengecek format observasi 2. Menyiapkan alat Tahap Orientasi 1. Mengucapkan salam dan menyapa klien 2. Menjelaskan tujuan, manfaat prosedur, dan meminta persetujuan klien. 3. Memberikan kesempatan bertanya kepada klien sebelum dilakukan kegiatan 4. Mengatur posisi klien nyaman mungkin Tahap Kerja a. Pemanasan (Warmingup) Pemanasan dalam senam irama dilakukan selama 2-5 menit. Gerakan Pemanasan : 1. Tarik nafas 2. Memutar Kepala 3. Memutar Pinggang b. Gerakan inti Prosedur Senam Ergonomik Pada Lansia 1. Gerakan Berdiri Sempurna
----	-------------------	---

		a) Cara : Berdiri tegak, pandangan lurus kedepan, tubuh rileks, tangan didepan dada, telapak tangan kanan diatas telapak kiri menempel didada, dengan jari-jari sedikit merenggang. Nafas diatur serileks mungkin sehingga tidak terlalu dalam dan cepat. Bila baru selesai melakukan kegiatan, pada posisi ini nafas diatur sampai betul-betul rileks, jantung tidak berdegup kencang, baru kemudian memulai senam dengan gerakan-gerakan berikutnya. b) Frekuensi : Gerakan ini Bagi pemula dilakukan sekitar 2-3 menit. Akan tetapi kalau sudah terbiasa mungkin cukup 30-60 detik. Gerakan ini yang penting sudah bisa mengantarkan ke kondisi rileks, maka ini dikatakan cukup. 2. Gerakan Lapang Dada a) Cara : Berdiri tegak, kedua lengan diputar kebelakang semaksimal mungkin, tarik nafas dalam melalui hidung kemudian hembuskan secara perlahan melalui mulut. Saat kedua lengan di atas kepala, jari kaki dijinjit.
--	--	---

		b) Frekuensi : Gerakan ini dilakukan sebanyak 40 kali putaran, satu gerakan putaran membutuhkan waktu 4 detik sebagai gerakan aerobik. Keseluruhan 40 kali putaran akan selesai 4 menit. Akan tetapi gerakan putaran juga bisa dipercepat. 3. Gerakan Tunduk Syukur  a) Cara : Gerakan ini berasal dari gerakan rukuk. Posisi tubuh berdiri tegak dengan menarik nafas secara perlahan, lalu menahan nafas sambil membungkukkan badan kedepan, kemudian tangan meraih pergelangan kaki. Pada saat itu kepala mendongak diarahkan kedepan, hembuskan nafas secara rileks dan perlahan. Setelah itu kembali keposisi berdiri tegak. b) Frekuensi : Gerakan kedua ini dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 kali gerakan selesai dengan waktu 35 detik, ditambah 10 detik untuk jeda nafas. Secara keseluruhan 5 kali gerakan membutuhkan waktu 4 menit.
--	--	--

		4. Gerakan Duduk Perkasa  a) Cara : Posisi duduk dengan jari kaki sebagai tumpuan, tarik nafas dalam lalu tahan sambil membungkukkan badan kedepan. Tangan memegang pergelangan kaki dan wajah mendongak. b) Frekuensi : Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 gerakan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk jeda nafas. Secara keseluruhan 5 kali gerakan membutuhkan waktu 4 menit. 5. Gerakan Duduk Pembakaran  a) Cara : Posisi duduk seperti duduk perkasa namun beralaskan telapak kaki (bersimpu seperti sinden), kemudian telapak tangan berada di
--	--	---

		pangkal paha. Tarik nafas dalam sambil membungkukkan badan kedepan sampai punggung terasa terenggang. Kepala mendongak, pandangan kedepan dan dagu hampir menyentuh lantai. b) Frekuensi : Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya 1 gerakan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk jeda nafas. Secara keseluruhan gerakan ini membutuhkan waktu 4 menit. 6. Gerakan Berbaring Pasrah  a) Cara : Dari posisi duduk pembakaran, baringkan badan kebelakang semampunya. Jika bisa menyentuh lantai atau alas, dua lengan lurus diatas kepala, kesamping kanan kiri maupun kebawah menempel badan. Nafas dibiarkan mengalir secara sendirinya, karena gerakan ini merupakan gerakan relaksasi terakhir. Apabila tidak mampu menekuk kaki maka kaki dapat diluruskan. b) Frekuensi : Gerakan ini sebaiknya dilakukan minimal 5 menit, gerakan dilakukan perlahan dan tidak
--	--	--

		dipaksakan saat merebahkan badan maupun bangun. c. Pendinginan (Coolingdown) Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi 2. Berpamitan dengan klien 3. Membersikan alat-alat 4. Mencuci tangan
--	--	---

Sumber : (Nurul Fatimah, 2017)

SOP PENGUKURAN TEKANAN DARAH

No	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PENGUKURAN TEKANAN DARAH	
1.	Pengertian	Mengukur desakan darah pada dinding arterial
2.	Tujuan	1. Mengetahui kondisi jantung / tekanan darah 2. Membantu dalam memberikan therapy 3. Mencegah terjadinya penurunan keadaan umum secara mendadak
3.	Referensi	1. Undang undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan 2. Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 128/Menkes/SK/II/2004 tentang Kebijakan Dasar Pusat Kesehatan Masyarakat
4.	Alat dan Bahan	1. Sphynomanometer (Tensi Meter) 2. Buku catatan
5.	Persiapan Lingkungan	1. Jaga Privasi klien. 2. Menjelaskan prosedur tindakan yang akan dilakukan kepada klien. 3. Mengatur posisi senyaman mungkin 4. Memastikan alat dapat digunakan
5.	Prosedur Tindakan	Tahap Kerja 1. Cuci tangan. 2. Memakai handscoon bila perlu 3. Beriakan penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan. 4. Atur posisi pasien senyaman mungkin. 5. Lengan baju digulung keatas. 6. Pasang manset tensimeter pada lengan 3 jari diatas persendian siku (arteri brakialis) dengan pipa karet berada di sisi luar lengan, buka skrup udara.

		7. Usahakan dalam memasang manset tidak terlalu ketat atau terlalu longgar 8. Raba nadi arteri brakialis, lalu tempatkan stetoskop diatas denyut nadi arteri brakialis. 9. Skrup balon karet ditutup dan pengunci air raksa dibuka 10. Pompa balon hingga detak arteri tidak terdengar lagi dan air raksa naik lebih dari 30 mmHg dari denyut nadi. 11. Skrup balon dibuka secara perlahan dengan kecepatan 2-3 mmHg perdetik sehingga air raksa turun secara perlahan sambil mendengarkan denyutan bunyi pertama (Sistolik) dan terakhir (Diastolik). 12. Hasil Sistolik Normal < 120 mmHg dan Diastolik normal < 80 mmHg. 13. Tensi meter digulung dan di bersihkan. Tahap Terminasi 1. Hasil dicatatan dalam buku catatan keperawatan. 2. Hasil diberitahukan kepada pasien 3. Berpamitan dengan klien 4. Peralatan dibereskan 5. Mencuci tangan
--	--	---

Sumber : (Swarjana, 2015)

Lampiran 11

LEMBAR OBSERVASI

Judul : Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah
Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi

Hari / Tanggal :

Alamat :

Pentunjuk :

1. Bacalah baik-baik pertanyaan yang diberikan.
2. Pilihlah jawaban pertanyaan sesuai dengan situasi dan kondisi Bapak/Ibu dengan mengisi dan memberikan tanda (√) pada salah satu pertanyaan berikut.
3. Jawaban tidak boleh lebih dari satu

A. Data Demografi

1. Nama :

No.Responden

2. Umur :

3. Jenis Kelamin

☐ Laki – Laki

☐ Perempuan

4. Riwayat Keluarga Hipertensi

☐ Ada Riwayat Hipertensi

☐ Tidak Ada Riwayat Hipertensi

5. Riwayat Kebiasaan Merokok

☐ Merokok

☐ Tidak Merokok

6. Mengonsumsi Makanan Tinggi Garam

☐ Mengonsumsi Garam

☐ Tidak Mengonsumsi Garam

7. Pekerjaan

☐ Tidak Bekerja

☐ Pensiunan

☐ Wiraswata

☐ Petani

☐ IRT

8. Pendidikan

☐ SD

☐ SMP

☐ SMA

☐ SARJANA

Sumber : (Nurul Fatimah, 2017)

Lampiran 12

LEMBAR OBSEVASI TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

No.Responden		
--------------	--	--

No	Responden	Pre-test	Hasil Post Test Minggu I	Hasil Post Test Minggu 2
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Sumber : (Nurul Fatimah, 2017)

Keterangan :

1. Stabil
 - Sistolik : 130 – 139 mmHg
 - Diastolik : 80 – 89 mmHg
2. Tidak Stabil
 - Sistolik : 140 – 180 mmHg
 - Diastolik : 90 – 110 mmHg

Lampiran 13

LEMBAR OBSERVASI SENAM ERGONOMIK

Hari Ke :

No.Responden		
---------------------	--	--

Tanggal :

No	PROSEDUR SENAM	KETERANGAN
1.	Gerakan Berdiri Sempurna	
2.	Gerakan Lapang Dada	
3.	Gerakan Tuduk Syukur	
4.	Gerakan Duduk Perkasa	
5.	Gerakan Duduk Pembakaran	
6.	Gerakan Berbaring Pasrah	

Menurut Swarjana (2015)

Keterangan :

- 0 : Tidak Dilakukan
- 1 : Dilakukan

Lampiran 14

MASTER TABEL
PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KESTABILAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI
HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS SIMALINGKAR MEDAN

No.	Umur	Kode Umur	Jenis Kelamin	Kode Jenis kelamin	Pendidikan	Kode Pendidikan	Pekerjaan	Kode Pekerjaan	Riwayat Keluarga Penderita Hipertensi	Kode Riwayat keluarga Penderita Hipertensi	Riwayat Kebiasaan Merokok	Kode Riwayat Kebiasaan Merokok
1	45	1	Laki - Laki	1	Sarjana	5	Wiraswasta	3	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	1	Merokok	2
2	46	1	Perempuan	2	SMP	3	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
3	53	2	Perempuan	2	SMA	4	Pensiunan	6	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
4	54	2	Perempuan	2	SMP	3	Tidak Bekerja	1	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
5	55	2	Laki - Laki	1	SMA	4	Tidak Bekerja	1	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	1	Merokok	2
6	55	2	Perempuan	2	SMA	4	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1

7	46	1	Perempuan	2	Sarjana	5	Pensiunan	6	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
8	50	1	Laki - Laki	1	SD	2	Tidak Bekerja	1	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	1	Merokok	2
9	53	2	Perempuan	2	SMA	4	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
10	55	2	Laki - Laki	1	SMP	3	Ibu Rumah Tangga	2	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	1	Tidak Merokok	1
11	55	2	Perempuan	2	SMA	4	Pensiunan	6	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
12	58	2	Perempuan	2	SMP	3	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
13	55	2	Perempuan	2	SMA	4	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
14	59	2	Laki - Laki	1	SMP	3	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Merokok	2
15	54	2	Perempuan	2	SMA	4	Pensiunan	6	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
16	55	2	Perempuan	2	SMP	3	Wiraswasta	3	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	1	Tidak Merokok	1

17	48	1	Perempuan	2	SMA	4	Petani	4	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
18	50	1	Perempuan	2	SD	2	Pensiunan	6	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
19	55	2	Perempuan	2	SMA	4	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
20	55	2	Perempuan	2	SMP	3	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
21	57	2	Laki - Laki	1	SMA	4	Ibu Rumah Tangga	2	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	1	Tidak Merokok	1
22	57	2	Perempuan	2	SMP	3	Tidak Bekerja	1	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
23	55	2	Perempuan	2	SMA	4	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
24	56	2	Perempuan	2	SMA	4	Wiraswasta	3	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
25	56	2	Laki - Laki	1	SD	2	Ibu Rumah Tangga	2	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	1	Merokok	2
26	49	1	Perempuan	2	SMA	4	Pensiunan	6	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1

27	55	2	Perempuan	2	SMP	3	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
28	59	2	Laki - Laki	1	SMA	4	Tidak Bekerja	1	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
29	57	2	Perempuan	2	SMP	3	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
30	56	2	Perempuan	2	SMA	4	Pensiunan	6	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	1	Tidak Merokok	1
31	48	1	Laki - Laki	1	SMA	4	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Merokok	2
32	55	2	Perempuan	2	SD	2	Petani	4	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
33	57	2	Perempuan	2	SMP	3	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
34	45	1	Perempuan	2	SMA	4	Ibu Rumah Tangga	2	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	1	Tidak Merokok	1
35	55	2	Perempuan	2	SMP	3	Pensiunan	6	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
36	57	2	Laki - Laki	1	SMA	4	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Merokok	2

37	50	1	Perempuan	2	SMP	3	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
38	59	2	Perempuan	2	SMA	4	Ibu Rumah Tangga	2	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	1	Tidak Merokok	1
39	45	1	Perempuan	2	Sarjana	5	Ibu Rumah Tangga	2	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
40	51	1	Perempuan	2	SMP	3	Pensiunan	6	Ada Riwayat Hipertensi	2	Tidak Merokok	1
41	53	2	Perempuan	2	SMA	4	Ibu Rumah Tangga	2	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	1	Tidak Merokok	1

Keterangan :

Umur	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Riwayat Hipertensi	Riwayat Merokok
1 : 45 – 51 Tahun	1 : Laki – Laki	1 : Tidak sekolah	1 : Tidak Bekerja	1 : Tidak Ada	1 : Tidak Merokok
2 : 52 – 59 Tahun	2 : Perempuan	2 : SD	2 : Ibu Rumah Tangga	2 : Ada	2 : Merokok
		3 : SMP	3 : Wiraswasta		
		4 : SMA	4 : Petani		
		5 : Sarjana	5 : Wirausaha		
			6 : Pensiuna		

TEKANAN DARAH

No	Tekana Darah Pre – Test			Tekanan Darah Post Minggu 1								
				Hari 1			Hari 2			Hari 3		
	Sistolik	Diastolik	Kode Pre	Sistolik	Diastolik	Kode Post	Sistolik	Diastolik	Kode Post 1	Sistolik	Diastolik	Kode Post
1.	141	110	2	130	80	1	155	109	2	130	80	1
2.	149	109	2	149	109	2	149	95	2	149	109	2
3.	159	110	2	141	92	2	138	89	1	131	81	1
4.	179	110	2	179	110	2	137	87	1	179	110	2
5.	180	109	2	145	110	2	169	109	2	139	89	1
6.	147	95	2	147	95	2	138	86	1	147	95	2
7.	145	90	2	138	88	1	180	90	2	130	80	1
8.	155	109	2	155	109	2	179	97	2	149	109	2
9.	149	95	2	149	95	2	149	102	2	131	81	1
10.	145	90	2	138	89	1	176	110	2	179	110	2
11.	149	110	2	137	87	1	137	84	1	139	89	1
12.	169	109	2	169	109	2	169	109	2	147	95	2
13.	170	95	2	138	86	1	148	96	2	138	88	1
14.	180	90	2	180	90	2	180	90	2	155	109	2
15.	179	97	2	179	97	2	179	97	2	149	95	2
16.	186	112	2	143	102	2	139	102	2	138	89	1
17.	176	110	2	176	110	2	176	110	2	137	87	1
18.	186	99	2	145	94	2	137	84	1	169	109	2
19.	187	90	2	187	90	2	187	90	2	187	90	2
20.	169	110	2	139	88	1	139	88	1	139	88	1
21.	179	110	2	179	110	2	179	110	2	179	110	2
22.	187	109	2	187	109	2	187	109	2	187	109	2

23.	167	110	2	159	99	2	139	89	1	139	89	1
24.	189	110	2	189	110	2	189	110	2	189	110	2
25.	159	109	2	160	109	2	137	89	1	137	89	1
26.	179	95	2	179	95	2	179	95	2	179	95	2
27.	169	90	2	169	90	2	169	90	2	169	90	2
28.	170	109	2	149	98	2	139	88	1	139	88	1
29.	180	95	2	147	104	2	139	104	2	130	80	1
30.	179	90	2	179	90	2	155	109	2	149	109	2
31.	147	112	2	137	86	1	149	95	2	131	81	1
32.	145	110	2	145	110	2	138	89	1	179	110	2
33.	155	99	2	144	96	2	137	87	1	139	89	1
34.	149	90	2	149	90	2	169	109	2	147	95	2
35.	145	110	2	159	101	2	138	86	1	138	88	1
36.	149	110	2	149	110	2	180	90	2	155	109	2
37.	169	109	2	146	85	2	179	97	2	149	95	2
38.	170	110	2	170	92	2	139	102	2	138	89	1
39.	180	110	2	147	98	2	176	110	2	137	87	1
40.	181	109	2	138	86	1	137	84	1	169	109	2
41.	175	95	2	175	95	2	137	84	1	135	85	1

No	Tekana Darah Post Minggu 2								
	Hari 4			Hari 5			Hari 6		
	Sistolik	Diaolik	Kode Post	Sistolik	Diastolik	Kode Post	Sistolik	Diastolik	Kode Post
1.	130	80	1	133	88	1	120	87	1
2.	145	110	2	136	85	1	135	83	1
3.	139	83	1	110	90	2	139	81	1
4.	145	98	2	138	84	1	123	80	1
5.	139	81	1	120	87	1	127	80	1
6.	140	110	2	135	83	1	122	79	1
7.	146	95	2	139	81	1	139	81	1
8.	110	90	2	123	80	1	149	110	2
9.	148	94	2	127	80	1	139	89	1
10.	120	87	1	122	79	1	120	87	1
11.	135	83	1	139	81	1	135	83	1
12.	139	81	1	149	110	2	139	81	1
13.	123	80	1	139	89	1	123	80	1
14.	127	80	1	127	80	1	127	80	1
15.	122	79	1	122	79	1	120	87	1
16.	139	81	1	139	81	1	135	83	1
17.	149	110	2	149	110	2	139	81	1
18.	139	89	1	139	89	1	120	87	1
19.	126	81	1	126	81	1	120	87	1
20.	137	89	1	137	89	1	135	83	1
21.	139	85	1	143	110	2	139	81	1
22.	121	82	1	136	95	2	123	80	1
23.	138	86	1	110	80	1	127	80	1
24.	134	89	1	138	84	1	122	79	1

25.	137	87	1	120	87	1	139	81	1
26.	126	89	1	135	83	1	149	110	2
27.	155	90	2	139	81	1	139	89	1
28.	139	81	1	133	110	2	139	81	1
29.	137	89	1	146	95	2	123	80	1
30.	139	85	1	140	90	2	127	80	1
31.	133	110	2	148	94	2	122	79	1
32.	146	95	2	120	87	1	139	81	1
33.	110	80	1	135	83	1	120	80	1
34.	148	94	2	139	81	1	139	89	1
35.	142	97	2	123	80	1	123	80	1
36.	135	83	1	127	80	1	127	80	1
37.	139	81	1	122	79	1	122	79	1
38.	159	95	2	139	81	1	139	81	1
39.	143	110	2	149	110	2	149	110	2
40.	146	95	2	139	89	1	139	89	1
41.	110	80	1	137	84	1	175	95	2

Keterangan :

1. Stabil : 120 / 80 mmHg
2. Tidak stabil : > 140 - 90 mmHg

SENAM ERGONOMIK

No	Senam Ergonomik Minggu 1																		Senam Ergonomik Minggu 2																		
	Hari 1						Hari 2						Hari 3						Hari 1						Hari 2						Hari 3						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
3.	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	
4.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5.	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6.	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9.	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	
10.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	
11.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

HASIL ANALISA STATISTIK

Frequency Table

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45 - 51 Tahun	12	29.3	29.3	29.3
	52 - 59 Tahun	29	70.7	70.7	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki - Laki	10	24.4	24.4	24.4
	Perempuan	31	75.6	75.6	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	4	9.8	9.8	9.8
	SMP	14	34.1	34.1	43.9
	SMA	20	48.8	48.8	92.7
	Sarjana	3	7.3	7.3	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Bekerja	5	12.2	12.2	12.2
	Ibu Rumah Tangga	22	53.7	53.7	65.9
	Wiraswasta	3	7.3	7.3	73.2
	Petani	2	4.9	4.9	78.0
	Pensiunan	9	22.0	22.0	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

Riwayat_Keluarga_Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Ada Riwayat Hipertensi	11	26.8	26.8	26.8
	Ada Riwayat Hipertensi	30	73.2	73.2	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

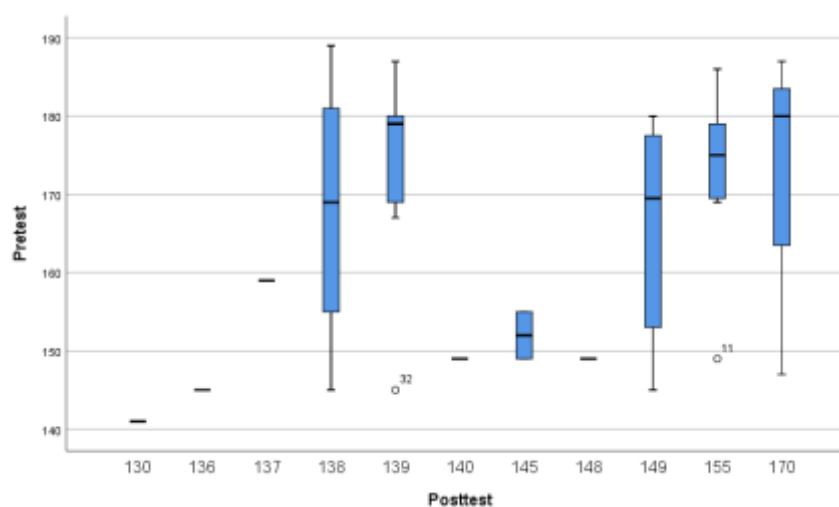
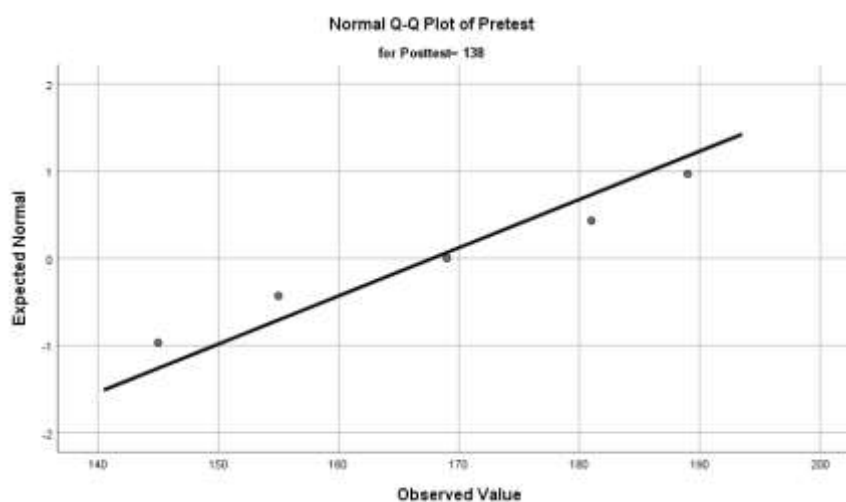
Kebiasaan_Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Merokok	34	82.9	82.9	82.9
	Merokok	7	17.1	17.1	100.0
	Total	41	100.0	100.0	

ANALISA BIVARIAT

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.167	41	.006	.358	41	.898
Post Test	.358	41	.000	.260	41	.748



HASIL UJI PAIRED SAMPEL T-TEST

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest	166.41 - 103.41	41	15.182 – 8.367	2.371
	Posttest	103.41 – 87.00	41	8.947 - 8.255	1.397

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest - Posttest	.488	.506	.079	.328	.648	6.172	41	.000

DOKUMENTASI

1. Pengisian Informed Consent Dan Lembar Identitas Responden



2. Pemeriksaan Tekanan Darah (Pre-Test)



3. Melakukan Senam Ergonomik Di Minggu 1





4. Melakukan Senam Ergonomik Di Minggu 2



5. Pemeriksaan Tekanan Darah Post 1 Dan Post 2



LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Tri Nurhalisa
 NIM : P07520220043
 Judul : Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Simalingkar Medan 2024
 Pembimbing Utama : Indrawati S.Kep,Ns,M.Psi
 Pembimbing Pendamping : Dr. Amira Permata Sari, Tarigan S.Kep,Ns,M.Kes

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	Paraf		
			Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1.	12 Oktober 2023	Pengajuan Judul Skripsi Dan Telaah Jurnal			
2.	17 Oktober 2023	ACC Judul Skripsi			
3.	23 Oktober 2023	Konsultasi BAB 1			
4.	25 Oktober 2023	Revisi BAB 1			
5.	27 Oktober 2023	ACC BAB 1			

15	20 Juni 2024	Konsultasi BAB 4 dan BAB 5			
16	22 Juni 2024	Revisi BAB 4 dan BAB 5			
17	02 Juni 2024	ACC BAB 4 dan BAB 5			
18	02 Juni 2024	Konsultasi Tulisan Dan Revisi Penyusunan Skripsi			
19	03 Juni 2024	ACC Tulisan Penyusunan Skripsi			

Medan, 15 Juli n2024
Mengetahui
Ka. Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



(Dr.Risma D.Manurung, S.Kep, Ns, M.Biomed)
NIP:196908111993032001

Lampiran 18

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Tri Nurhalisa

Mobile Phone : 082167363832
E-mail : trinurhalisah21@gmail.com

DATA PRIBADI

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. Nama | : Tri Nurhalisa |
| 2. Nim | : P07520220043 |
| 3. Pekerjaan | : Mahasiswi |
| 4. Program Studi | : Sarjana Terapan Keperawatan |
| 5. Institusi | : Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan |
| 6. Tempat / Tanggal Lahir | : Manunggal, 01 mei 2002 |
| 7. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| 8. Agama | : Islam |
| 9. Alamat | : Dusun II.A.Jl.Manunggal Pasar VI, Helvetia |
| 10. E-mail | : trinurhalisah21@gmail.com |
| 11. No.Telp / Hp | : 082167363832 |

DATA PENDIDIKAN

- | | |
|--------------|---------------------------------|
| 1. 2007-2008 | : TK Al-quran Hidayatus Shibyan |
| 2. 2008-2014 | : SD Negeri 105297 Helvetia |
| 3. 2014-2017 | : SMP Negeri 1 Labuhan Deli |
| 4. 2017-2020 | : SMA Negeri 1 Labuhan Deli |

HASIL TURNITIN

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP KESTABILAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS
SIMALINGKAR MEDAN.docx

ORIGINALITY REPORT

16%	15%	13%	11%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	2%
2	repo.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	2%
3	repository.bku.ac.id Internet Source	2%
4	ecampus.poltekkes-medan.ac.id Internet Source	1%
5	repository.unimugo.ac.id Internet Source	1%
6	repository.politeknikyakpermas.ac.id Internet Source	1%
7	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	1%
8	pdfcoffee.com Internet Source	1%

9	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1%
10	repository.unar.ac.id Internet Source	1%
11	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
12	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1%
13	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1%
14	Submitted to Universitas Jambi Student Paper	<1%
15	www.scribd.com Internet Source	<1%
16	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	<1%
17	kemkes.go.id Internet Source	<1%
18	dokumen.tips Internet Source	<1%
19	tirto.id Internet Source	<1%
20	jurnal.uisu.ac.id Internet Source	<1%

21	eprints.umg.ac.id Internet Source	<1 %
22	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1 %
23	Submitted to Universitas Jember Student Paper	<1 %
24	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	<1 %
25	Submitted to LL DIKTI IX Turnitin Consortium Part II Student Paper	<1 %
26	repo.unand.ac.id Internet Source	<1 %
27	Submitted to Silpakorn University Student Paper	<1 %
28	repository.stikesalifah.ac.id Internet Source	<1 %
29	www.ejournal.lembahdempo.ac.id Internet Source	<1 %
30	issuu.com Internet Source	<1 %

31	repo.stikesperintis.ac.id Internet Source	<1%
32	docplayer.info Internet Source	<1%
33	fitco.id Internet Source	<1%
34	eprints.stikesbanyuwangi.ac.id Internet Source	<1%
35	Submitted to University of Wollongong Student Paper	<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off