

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, A., Lestari, M. F., & Praghlapati, A. (2020). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Bandung*, 29–34.
- Arifin, Z. (2022). *Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Media Nusa Creative.
- Astuti, D. M. P., Sutjana, I. D., Sundari, L. P. R., Karmaya, N. M., Jawi, I. M., & Purnawati, S. (2021). Perbandingan Senam Jantung Sehat Dengan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Ketahanan Kardiovaskuler Dan Kapasitas Vital Paru Pada Lansia Wanita Di Desa Mawang Kelod Ubud Gianyar. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 11. <https://doi.org/10.24843/spj.2021.v09.i01.p02>
- Baeha, R. A., Tobing, B. L., Waruwu, B. J. W., Zebua, C. A. P., & Nababan, T. (2020). Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Helvetia Medan 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 105–110. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.393>
- Choesaeri, M. A., & Muflihaatin, S. K. (2022). Pengaruh Senam Yoga terhadap Tekanan Darah dan Kadar Glukosa Darah Sewaktu pada Lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Student Research*, 3(3), 2780–2787.
- Ekasari, M, F., Suryati, E, S., Badriah, S., Narendra, S, R., & Amini, F, I. (2021). *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganan* (A. Jubaedi (ed.)).
- Fatimah. (2021). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. CV Trans Info Media.
- Ghadd, S, K. (2021). *Aneka Resep Alternatif dan Resep untuk Berbagai Penyakit Mata*. Hikam Pustaka.
- Hidayat, R., & Agnesia, Y. (2021). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat di Desa Pulau Jambu UPTD Blud Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Ners*, 5(1), 8–19.
- Juniarto, M., Nurulfa, R., & Jasmani, S. (2020). Sosialisasi Senam Jantung Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi

- Provinsi Jawa Barat. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2020, 86–90. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Kemenkes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan R1*, 1.
- Kosasih, A., Lukito, A, A., Soenarta, A, A., Tiksnadi, A., & All, E. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019*.
- Kurniawansyah. (2018). Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Iptek untuk Masyarakat. *Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 7(4), 265–268. journ dharmakarya/article/viewFile/11437/5233al.unpad.ac.id/
- Maghfuri, A. (2021). *Buku Saku Keterampilan Dasar P3K dan Kegawatdaruratan di Rumah*. CV. Trans Info Media.
- Martinson, M., & Berridge, C. (2015). Success-ful aging and its discontents: A systematic review of the social gerontology literature. *Gerontologist*, 55(1), 58–69. <https://doi.org/10.1093/geront/gnu037>
- Nasrullah, D. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Jilid 1, Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA, NIC, NOC*. CV. Trans Info Media.
- Nurrahmani, U. (2015). *Stop Hipertensi*. Familia.
- Renjani, A., & Septiany, M. (2024). Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. J Di Desa Awang Bangkal Barat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 928–932. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2847>
- Ridwan, M. (2021). *Komplikasi Penyakit Hipertensi*. Hikam Pustaka.
- Ruswadi, I., & Supriatun, E. (2022). *Keperawatan Gerontik Pengetahuan Praktis Bagi Perawat Dan Mahasiswa Keperawatan*. CV. Adanu Abimata.
- Suhartiwi, Rusli, M., & Marsuna. (2022). Sosialisasi Pola Hidup Sehat dan Senam Kebugaran pada Siswa Sekolah Dasar. *Amal Ilmiah : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 116–122. <https://amalilmiah.uho.ac.id>
- Triyanto, E. (2023). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Graha Ilmu.
- Wade, C. (2016). *Mengatasi Hipertensi*. Nuansa Cendekia.
- WHO. (2018). *A Global Brief on Hypertension (World Healthy Day)*.
- Widhiyanto, H., T., D., Kahanjak, D., N., Patricia, T., Balyas, A., B., & Komara,

- N., K. (2024). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkang. *Barigas : Jurnal Riset Mahasiswa*, 2(3), 97–100. <https://doi.org/10.37304/barigas.v2i3.11607>
- Wisodhanie, W, A. (2021). *Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi Covid-19*. Media Nusa Creative.

Lampiran 1 SOP Senam Jantung Sehat Seri 1

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	SOP SENAM JANTUNG SEHAT SERI 1 BERDIRI
DEFINISI	Senam jantung sehat adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar dan kelenturan sendi, serta upaya memasukkan oksigen sebanyak mungkin.
TUJUAN	1. Program latihan tercapai 2. Berat dan tinggi badan seimbang 3. Tekanan darah normal atau terkendali 4. Denyut nadi istirahat semakin bertambah lambat (relatif bradikardi) 5. Keluhan semakin hilang 6. Jumlah hari sakit berkurang 7. Faktor resiko hilang atau terkendali 8. Tingkat kesegaran jasmani baik
Waktu Pelaksanaan	1. Senam dilakukan selama tujuh hari. 2. Jam : 15.00 WIB 3. Durasi senam selama 25 menit.
PROSEDUR	1. Persiapan Klien a. Menyampaikan salam dengan ramah b. Menjelaskan tujuan, waktu pelaksanaan dan prosedur senam jantung c. Membuat kontrak waktu d. Mengatur posisi klien untuk senam jantung senyaman mungkin. 2. Persiapan Alat a. Menyiapkan musik untuk senam jantung b. Menyiapkan jam untuk menghitung nadi c. Menyiapkan speaker dan video senam

d. Sphygmanometer

e. *Stetoscope*

f. Buku catatan

3. Pelaksanaan

a. Pembukaan

- 1) Berdoa menurut agama masing-masing
- 2) Tensi klien sebelum dilakukan senam
- 3) Menghitung nadi selama 1 menit
- 4) Catat tekanan darah dan nadi klien

b. Pemanasan

- 1) Tundukkan kepala perlahan, angkat kepala perlahan (1 x 8 hitungan)



- 2) Miringkan kepala ke arah kiri dan kanan secara bergantian dan perlahan (1 x 8 hitungan)



- 3) Angkat bahu kanan dan kiri dengan bergantian secara perlahan kemudian turunkan (1 x 8 hitungan)



- 4) Angkat kedua bahu ke atas (1x8 hitungan)



- 5) Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan, kemudian miringkan badan ke kiri. Lakukan secara bergantian dan perlahan (1 x 8 hitungan)



- 6) Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap ke samping kiri. Lakukan secara bergantian (1 x 8 hitungan)



c. Latihan Inti

- 1) Jalan ditempat (2 x 8 hitungan)



- 2) Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan (2x8 hitungan)



- 3) Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan (2x8 hitungan)



- 4) Putar bahu ke depan (2 x 8 hitungan)



- 5) Pegang kedua bahu, lalu putar bahu ke belakang (2 x 8) hitungan)



- 6) Jalan ditempat (2 x 8 hitungan)



- 7) Lipat kedua tangan kedepan kemudian buka hingga kesamping, lalu buka kedua tangan hingga lebar (2 x 8 hitungan).



- 8) Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping (2 x 8 hitungan)



- 9) Jalan ditempat (2 x 8 hitungan)



d. Pendinginan

- 1) Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki (1 x 8 hitungan)



- 2) Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping badan kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan secara bergantian (1 x 8 hitungan)



- 3) Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap ke samping kiri. Lakukan secara bergantian (1 x 8 hitungan)



- 4) Tegakkan badan (1 x 8 hitungan)



- 5) Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan (2 x 8 hitungan)



- 6) Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri (2 x 8 hitungan)



	7) Tarik nafas dalam sambil buangkan perlahan sambil rilekskan tangan dan kaki (1x8 hitungan)  e. Penutupan 1) Berdoa menurut agama masing-masing 2) Berikan waktu istirahat selama 10 menit 3) Tensi klien kembali setelah dilakukan senam 4) Menghitung nadi selama 1 menit 5) Catat tekanan darah dan nadi klien 4. Terminasi a. Menanyakan perasaan klien setelah senam b. Kontrak waktu untuk melakukan senam jantung selanjutnya c. Mengucapkan salam.
DOKUMENTASI	1. Catat waktu saat pelaksanaan dan tindakan yang dilakukan. 2. Catat tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam jantung sehat. 3. Tanyakan keluhan-keluhan yang dirasakan.

Sumber : SJS Seri I Indonesia

Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Surat Permohonan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anggriani Marientha Simbolon

NIM : P07520122088

Status : Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan keperawatan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada bapak/Ibu untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Penerapan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Menderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan).

Keikutsertaan Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada Bapak/Ibu sebagai responden. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat penurunan tekanan darah pada pasien lansia. Peneliti sangat menghargai hak Bapak/Ibu sebagai responden. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas atau informasi yang Bapak/Ibu berikan.

Demikian surat permohonan ini peneliti buat, atas ketersediaan dan kerjasama Bapak/Ibu peneliti mengucapkan banyak terimakasih.

Medan, 27 Mei 2025

Peneliti



(Anggriani Marientha Simbolon)

Lampiran 3 Lembar Responden I

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI
RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny. R

Usia : 65 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Setelah membaca surat permohonan ini dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Menderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai”. Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam penelitian ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 03 Juni 2025

Responden



(Ny. R)

Lampiran 4 Lembar Responden II

**SURAT PERNYATAAN BERSEDIA BERPARTISIPASI SEBAGAI
RESPONDEN DALAM PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ny.L

Usia : 68 tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : -

Setelah membaca surat permohonan ini dan mendapat penjelasan dari peneliti dengan ini saya bersedia berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Penerapan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Menderita Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai”. Saya percaya peneliti akan menjaga kerahasiaan saya sebagai responden. Keikutsertaan saya dalam peneliti ini tidak ada unsur paksaan dari pihak manapun

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Juni 2025

Responden



(Ny. L)

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden I

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. R
2. Usia : 65 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Rabu, 04 Juni 2025
5. Jam : 15.00 Wib

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala	1		
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan		0	
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan	1		
	Angkat kedua bahu ke atas		0	
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki		0	
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan		0	
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri		0	
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	16		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden I

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. R
2. Usia : 65 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Kamis, 05 Juni 2025
5. Jam : 15.00 Wib

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala	1		
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan		0	
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan	1		
	Angkat kedua bahu ke atas		0	
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki		0	
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan		0	
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri		0	
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	16		

Keterangan

Frekuensi Nilai

3. Tidak dilakukan : 0

Baik : 16-22

4. Dilakukan : 1

Cukup : 8-15

Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden I

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. R
2. Usia : 65 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Selasa, 10 Juni 2025
5. Jam : 15.00 WIB

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala	1		
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan		0	
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan	1		
	Angkat kedua bahu ke atas		0	
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki		0	
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan		0	
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri		0	
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	17		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden I

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. R
2. Usia : 65 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Rabu, 11 Juni 2025
5. Jam : 15.00 WIB

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala	1		
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan	1		
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan	1		
	Angkat kedua bahu ke atas		0	
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki		0	
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan		0	
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri		0	
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	18		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

- Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden I

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. R
2. Usia : 65 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Kamis, 12 Juni 2025
5. Jam : 15.00 WIB

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala	1		
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan	1		
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan	1		
	Angkat kedua bahu ke atas	1		
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki		0	
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan		0	
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri		0	
	Tarik nafas dalam sambil buang perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	19		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

- Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden I

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. R
2. Usia : 65 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Jumat, 13 Juni 2025
5. Jam : 15.00 Wib

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala	1		
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan	1		
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan	1		
	Angkat kedua bahu ke atas	1		
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki	1		
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan		0	
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri		0	
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	20		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

- Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden I

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. R
2. Usia : 65 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Senin, 16 Juni 2025
5. Jam : 15.00 Wib

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala	1		
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan	1		
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan	1		
	Angkat kedua bahu ke atas	1		
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki	1		
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri	1		
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	22		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

- Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden II

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. L
2. Usia : 80 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Rabu, 04 Juni 2025
5. Jam : 15.00 Wib

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala		0	
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan	1		
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan		0	
	Angkat kedua bahu ke atas	1		
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.		0	
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki		0	
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian		0	
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri	1		
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	15		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

- Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden II

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. L
2. Usia : 80 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Kamis, 05 Juni 2025
5. Jam : 15.00 WIB

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala		0	
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan	1		
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan		0	
	Angkat kedua bahu ke atas	1		
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.		0	
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki		0	
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian		0	
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri	1		
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	15		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

- Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden II

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. L
2. Usia : 80 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Selasa, 10 Juni 2025
5. Jam : 15.00 WIB

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala		0	
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan	1		
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan		0	
	Angkat kedua bahu ke atas	1		
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki		0	
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian		0	
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri	1		
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	16		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden II

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. L
2. Usia : 80 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Rabu 11 Juni 2025
5. Jam : 15.00 Wib

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala		0	
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan	1		
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan		0	
	Angkat kedua bahu ke atas	1		
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki		0	
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri	1		
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	17		

Keterangan

Frekuensi Nilai

3. Tidak dilakukan : 0

Baik : 16-22

4. Dilakukan : 1

Cukup : 8-15

Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden II

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. L
2. Usia : 80 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Kamis, 12 Juni 2025
5. Jam : 15.00 Wib

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala		0	
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan	1		
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan	1		
	Angkat kedua bahu ke atas	1		
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki		0	
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri	1		
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
Total Nilai		18		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden II

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. L
2. Usia : 80 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Jumat, 13 Juni 2025
5. Jam : 15.00 Wib

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala	1		
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan	1		
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan	1		
	Angkat kedua bahu ke atas	1		
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan		0	
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki	1		
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri	1		
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	20		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 5 Lembar Observasi Responden II

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

Nama Peneliti :

1. Nama Responden : Ny. L
2. Usia : 80 tahun
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Waktu Pelaksanaan : Senin, 16 Juni 2025
5. Jam : 15.00 Wib

Lembar Observasi Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)

Tahapan Gerakan	Gerakan Senam Jantung Sehat Seri 1	Dilakukan	Tidak Dilakukan	Keterangan
Pemanasan (5 menit)	Tundukkan Kepala	1		
	Miringkan kepala ke kiri dan ke kanan	1		
	Angkat bahu kanan kiri secara bergantian dan perlahan	1		
	Angkat kedua bahu ke atas	1		
	Angkat kedua tangan lalu tangan kiri memegang tangan kanan. Kemudian miringkan badan ke kiri dengan bergantian.	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
Latihan inti (15 menit)	Jalan ditempat	1		
	Miringkan kepala ke kiri perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Miringkan kepala ke kanan perlahan, kemudian tegakkan	1		
	Putar kedua bahu ke depan	1		
	Putar bahu ke belakang	1		
	Jalan ditempat	1		

	Lipat kedua tangan kedepan dengan setengah lingkaran, kemudian buka kedua tangan hingga lebar.	1		
	Angkat kedua tangan ke atas kemudian kaki dibuka dengan menghadap ke samping	1		
	Jalan ditempat	1		
Pendinginan (5 menit)	Berdiri tegak, kemudian sentuh ujung kaki	1		
	Buka kedua kaki lebar, kedua tangan lurus disamping kemudian putar badan ke arah kanan. Lakukan bergantian	1		
	Buka kaki kanan kemudian tekuk kaki kanan, lalu tumpukan kedua tangan ke paha kanan dan menghadap kesamping kiri dengan bergantian	1		
	Tegakkan badan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kanan	1		
	Rentangkan tangan, kemudian tekuk salah satu lutut dengan menghadap kiri	1		
	Tarik nafas dalam sambil buanglah perlahan sambil rileks tangan dan kaki	1		
	Total Nilai	22		

Keterangan

1. Tidak dilakukan : 0
2. Dilakukan : 1

Frekuensi Nilai

Baik : 16-22
 Cukup : 8-15
 Kurang : 1-7

Lampiran 6 Lembar Pengukuran Tekanan Darah

**LEMBAR PENGUKURAN TEKANAN DARAH PRE DAN POST SENAM
JANTUNG SEHAT SERI 1**

Nama Peneliti :

Hari ke -	Tanggal/Jam	Ny. R		Kategori hipertensi	Tanggal/Jam	Ny. L		Kategori hipertensi
		Sebelum (mmHg)	Sesudah (mmHg)			Sebelum (mmHg)	Sesudah (mmHg)	
1	04 Juni 2025 15.00 WIB	160/95 mmHg	155/91 mmHg	Sedang	04 Juni 2025 15.00 WIB	160/95 mmHg	157/93 mmHg	Sedang
2	05 Juni 2025 15.00 WIB	157/92 mmHg	154/87 mmHg	Ringan	05 Juni 2025 15.00 WIB	158/94 mmHg	154/91 mmHg	Ringan
3	10 Juni 2025 15.00 WIB	155/88 mmHg	150/84 mmHg	Ringan	10 Juni 2025 15.00 WIB	156/92 mmHg	152/90 mmHg	Ringan
4	11 Juni 2025 15.00 WIB	152/85 mmHg	147/82 mmHg	Ringan	11 Juni 2025 15.00 WIB	158/90 mmHg	155/89 mmHg	Ringan
5	12 Juni 2025 15.00 WIB	148/83 mmHg	144/83 mmHg	Ringan	12 Juni 2025 15.00 WIB	156/91 mmHg	150/87 mmHg	Ringan
6	13 Juni 2025 15.00 WIB	145/84 mmHg	140/82 mmHg	Ringan	13 Juni 2025 15.00 WIB	150/90 mmHg	145/86 mmHg	Ringan
7	16 Juni 2025 15.00 WIB	142/82 mmHg	138/80 mmHg	Normal	16 Juni 2025 15.00 WIB	146/89 mmHg	140/85 mmHg	Ringan

Sumber : (Ridwan, 2021)

Keterangan :

Kategori penilaian tekanan darah :

1. Tekanan darah normal sistolik <130, Diastolik <85
2. Hipertensi ringan : Sistolik 140 - 159, Diastolik 90 – 99
3. Hipertensi sedang : Sistolik 160 - 179, Diastolik 100 – 109
4. Hipertensi berat : Sistolik 180 – 209, Diastolik 110 – 119

Lampiran 7 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/ 141.C/2025

Yth. : Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
 Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
 Hal : Izin Survey Awal
 Tanggal : 22 Januari 2025

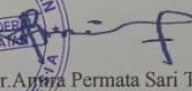
Dengan Hormat,

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 Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Anggriani Marientha Simbolon	P07520122088	Penerapan Terapi Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Yang Menderita 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. Anna 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 8 Surat Balasan Survey 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, 10 April 2025

Nomor : 423.4 / 393 / PSLU – Binjai / IV / 2025
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Pemberitahuan Selesai Survey 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.II/ 141.c / 2025 tanggal 22 Januari 2025, Perihal Izin Survey Awal Atas Nama :

Nama : Anggriani Marientha Simbolon
 NIM : P07520122088
 Judul : Penerapan Terapi Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan) Terhadap
 Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Yang Menderita Hipertensi di
 UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

Bersama surat ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut telah melakukan Survey Awal di UPTD
 Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Dinas Sosial Provinsi Sumatera Utara.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, diucapkan terimakasih.

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

M. Riza Fahrozi Nasution, SH. MM.
 Pembina
 NIP. 19711104 199303 1 003

Tembusan :

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

Lampiran 9 Surat Izin 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, 18 September 2025

Nomor : 423.4/1058 /PSLU-Binjai/ IX/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/ 960.c/ 2025 tanggal 5 Juni 2025, Perihal Surat Izin Penelitian Atas nama :

Nama : Anggriani Marientha Simbolon
 NIM : P07520122088
**Judul Penelitian : Penerapan Terapi Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)
 terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Yang Menderita
 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. 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 10 *Ethical Clearance*



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

KETERANGAN LAYAK ETIK DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL "ETHICAL APPROVAL"

No.01.26.1943/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Anggriani Marientha Simbolon
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Penerapan Terapi Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai"

"Application Of Healthy Heart Exercise Therapy Series 1 (Light Movements) To Reduce Blood Pressure In Elderly Hypertension Patients At The UPTD For Elderly Social Services, Binjai"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 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 Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 12 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 12 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 12, 2025 until August 12, 2026.



August 12, 2025
 Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbingan

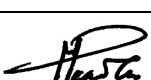
LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Judul KTI : Penerapan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)
 Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia
 Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai

Nama Mahasiswa : Anggriani Marientha Simbolon

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122088

Nama Pembimbing : Dr. Dra. Megawati, S.Kep, Ns, M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Utama
1	14 Novermber 2024	Bimbingan Pengajuan Judul Dan Jurnal		
2	18 November 2024	ACC Judul		
3	19 Novermber 2024	Bimbingan BAB 1		
4	20 Novermber 2024	Bimbingan BAB 2 dan BAB 1		
5	27 Novermber 2024	Bimbingan BAB 1,2,3		
6	10 Desember 2024	Revisi BAB 3 Rancangan Studi Kasus		
7	15 Januari 2025	ACC BAB 1, 2, 3		
8	16 Maret 2025	Bimbingan BAB 4 dan BAB 5		

9	2 Juni 2025	Revisi BAB 4 dan BAB 5		
10	06 Juni 2025	Revisi BAB 4 dan BAB 5		
11	05 Juni 2025	ACC Bimbingan BAB 4 dan BAB 5		

Medan, 16 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd., S.Kep.,Ns., M.Kep

NIP.197011301993032013

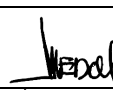
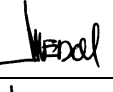
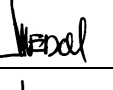
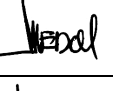
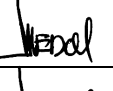
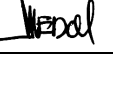
**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Judul KTI : Penerapan Senam Jantung Sehat Seri 1 (Gerakan Ringan)
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia
Hipertensi Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia, Binjai

Nama Mahasiswa : Anggriani Marientha Simbolon

Nomor Induk Mahasiswa : P07520122088

Nama Pembimbing : Endang Susilawati SKM, M.Kes

NO	TGL	MATERI DIKONSULKAN	PARAF	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	20 November 2025	Bimbingan BAB 1, 2, 3		
2	19 Januari 2025	Revisi BAB 1, 2, 3		
3	22 Januari 2025	ACC BAB 1, 2, 3		
4	18 Maret 2025	Bimbingan BAB 4 dan BAB 5		
5	20 Maret 2025	Revisi BAB 4 dan BAB 5		
6	14 Juni 2025	ACC BAB 4 dan BAB 5 dan Daftar Pustaka		

Medan, 16 Juni 2025

Mengetahui
Ketua Prodi D-III Keperawatan Medan



Masnila, S.Pd., S.Kep.,Ns., M.Kep
NIP.197011301993032013

Lampiran 12. Dokumentasi Penerapan Senam Jantung Sehat Seri 1

