

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, v M. (2021). *Mengenal Uji Asumsi Klasik*. Jakarta: Gramedia Blog. gramedia.com/literasi/uji-asumsi-klasik/#google_vignette.
- Adrian, S. J. (2019). Diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cdk-274*, 46(3), 172–178. jakarta : <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/503%0A>Diakses pada tanggal 28 oktober 2020
- Adriani Salangka, Rante, A., & Rasyid, D. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Makassar : Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1094–1100. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i5.4995>
- Arobaya, R., Simon, M., & Wahyuning Tyas, L. (2024). The Effect of Low Impact Aerobic Gymnastics on Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension at Mariat Community Health Care Centre, Sorong : Regency. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 7(1), 20. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
- Bahriah, B.,dkk. (2024). Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021). bojongsari : In *Eureka Media Aksara*.
- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. Semarang : *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
- Dlis, F., Haqiyah, A., Susianti, E., Hidayah, N., Basri, H., & Riyadi, D. N. (2021). Senam Aerobic Low Impact untuk meningkatkan imunitas tubuh dimasa Pandemi Covid-19. Bekasi : *Maddana : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 1–7. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/maddana/index>
- Eva, F. (2022). *Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik* (Hartono Rudi (Ed.); 1st ed.).Bandung : Widina Bhakti Persada Bandung.
- Ferawati, Zahro, F., & Hardianti, U. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. Bojonegoro: *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), 41–48. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v10i2.3>
- Firdaus, M. (2022). Pengaruh Senam Aerobik High Impact dan Low Impact terhadap Kadar Lemak pada Karang Taruna Putra.Surakarta: *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 407–413.
- Harianja, B., P Nadapdap, T., & Anto, A. (2022). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi Pada Suku Batak Di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampak Kabupaten Labuhan Batu Selatan: *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, 3(1), 7–12. <https://doi.org/10.34012/jkpi.v3i1.1691>

- Hariyono. (2020). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Cardiovasculer Untuk Profesi Ners. Jakarta: ICME PRESS In *Repository.Itskesicme.Ac.Id*. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/4813/1/3. Buku Ajar Cardio.pdf>
- Husada, I., Ilmiah, J., & Juli, V. N. (2024). *Terhadap Pencegahan Stroke Berulang Di Rsup H . Adam Malik . Medan : Overview Of Knowledge About Lifestyle Modification To Prevent*. 12(2), 366–375. <https://doi.org/10.52236/Ih.V12i2.635>
- Jansen, Iriani Abdullah, V., P Tambunan, S. G., Kemenkes Sorong, P., & Kemenkes Medan, P. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan menggunakan cyberspace terhadap peningkatan pola hidup sehat lansia hipertensi di puskesmas remu Tahun 2023. Sorong: *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 9(3), 1811–1820. <https://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara/article/view/2203>
- Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. Jakarta: *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Khasanah, N. A. H. (2022). Hubungan Usia, Jenis Kelamin Dan Status Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Sumbang Ii Kabupaten Banyumas: *Jurnal Bina Cipta Husada*, XVIII(1), 43–55.
- Kholifah, S. . (2019). Keperawatan Gerontik. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regschiurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Klabunde, R. E. (2015). *Konsep Fisiologi Kardiovaskular*. Jakarta: buku kedokteran EGC.
- Luneto, M. F. P., Studi, P., Fakultas, N., Kesehatan, I., & Manado, U. M. (2023). *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Panti Werda Damai Ranomuut Manado Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan I Made Rantiasa Bayu Dwisetoyo yang monoton dan pola hidup yang tidak sehat seperti ke*. 1(4).Manado.
- Nadhifah, T. A., & Sjarqiah, U. (2022). *Gambaran Pasien Stroke Pada Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2019*. 3(1), 23–30. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.1.23-30>
- Nafisah, D., & Mariana, M. (2023). Peningkatan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat melalui Senam Aerobic Low Impack sebagai Upaya Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Lansia. Ponorogo : *Social Science Academic*, 505–516.
- Nurafifah, A. S. (2021). Senam Aerobik Low Impact dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. Cianjur: *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(01), 36–41. <https://doi.org/10.54402/isjnms.v1i01.30>
- Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD

Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah : *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511>

Pramitasari, A., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banyudono 1 Kabupaten Boyolali : *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(4), 204–215. <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i4.57037>

Priwahyuni, Y., Gloria, C. V., Alamsyah, A., Masyarakat, P. K., Hang, S., & Pekanbaru, T. (2021). konseling kenali gejala dan jauhi perilaku beresiko penyakit hipertensi di masyarakat RT 05 RW 12 kelurahan tangkerang selatan. Pekanbaru : *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*. 1(1).

Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. Lampung: *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i1.120>

Rahmawati, R., & Kasih, R. P. (2023). Hipertensi Usia Muda. Aceh: *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>

Saputra, S., & Huda, S. A. (2023). Penurunan Nyeri Kepala Melalui Teknik Relaksasi Autogenik Pada Penderita Hipertensi. Bekasi : *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 345–353. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1621>

Siskamulyani, Apriyanto, & Yanti, S. (2020). Pengaruh Senam Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pra Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Sail Kota Pekanbaru : *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 155–164.

Sri Darmawan, M., Andi Ayumar, Mk., & Andi Yulia Kasma, Mk. (2023). *Perawatan Degenerative Dengan Hipertensi Jawa Tengah : Cv.Eureka Media Aksara*. 1–20.

Syaidah Marhabatsar, N., & Sijid, A. (2021). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. *Prosiding Biologi Achieving The Sustainable Development Goals With Biodiversity In Confronting CLimate Change*, 7(1), 72–78. makasar : <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>

Tamauli., dkk. (2020). Buku Ajar Metodologi Penelitian (*Teori dan Praktik Desain*.) Karawang : CV Saba Jaya Publisher

Ulhasanah Ernawati, M., & Agung, W. (2022). Efek Senam Aerobik Low Impact Terhadap Nilai Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(3), 827–832. surakarta : <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/view/1334>

Wahyuni, W., Romadhoni, D. L., & Ramadhani, A. N. (2022). The effect of exercise on the reduction of blood pressure among elderly with hypertension: a systematic literature review. Surakarta : *International Journal of Public Health Science*, 11(2), 384–390. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v11i2.21307>

- Wang, Q. (2022). The role of dietary potassium and sodium in hypertension and cardiovascular damage and protection: A narrative review. *Heart and Mind*, 6(1), 10–15. https://doi.org/10.4103/hm.hm_23_21
- Widjayanti, Y., Silalahi, V., & Merrianda, P. (2019). Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. Surabaya : *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 137–142. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3167>
- Woro, S. (2018). Modul bahan ajar Farmakologi. *Pundik SDM Kesehatan*. Jakarta : universitas kristen indonesia.
- Yudho, F. H. P., Aryani, M., Suryakencana, U., & Kunci, K. (2022). Pelatihan senam aerobik di masyarakat pada masa transisi pandemi covid-19 aerobic gymnastics training in community during the transition of the covid-19 pandemic. Cianjur : *Journal of Empowerment*, 3(1), 115–123. <https://doi.org/10.35194/je.v3i1.2394>
- yunus muhammad, I wayan chandra aditya, D. robbiardy eksa. (2021). *hubungan usia dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di puskesmas haji pemanggilan kecamatan anak tuha kab. lampung tengah* : 8(September), 229–239.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Waktu						
		2025						
		01	02	03	04	05	06	08
1	Pengajuan Judul							
2	Penyusunan Proposal							
3	Seminar Proposal							
4	Revisi Proposal							
5	Pengumpulan Data							
6	Pengolahan Data							
7	Analisa Data							
8	Penyusunan Laporan							
9	Seminar Hasil							
10	Revisi Laporan							
11	Pengumpulan Skripsi							

Lampiran 2 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/ 242 /2025

Yth. : Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 10 Februari 2025

Dengan Hormat,

Schubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2024 – 2025 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.	Renita Theresya Br Purba	P07520221037	Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial lanjut Usia Binjai

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



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 3 Surat Balasan Izin Survey Awal 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, 24 Maret 2025

Nomor : 423.4 / 359 / PSLU – Binjai / III / 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/242 / 2025 tanggal 10 Februari 2025,Perihal Izin Survey Awal Atas Nama :

Nama : Renita Theresya Br Purba

NIM : PO7520221037

Judul : Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah
Pada Lansia Dengan 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 Fahrul 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 4 Surat *ethical clearence*



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

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.988/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Renita Theresya Br Purba
Principal In Investigator

Nama Institusi : poltekkes kemenkes medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Senam Aerobik Low Impact terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2025"

"The Effect Of Low Impact Aerobic Exercise On Reducing Blood Pressure In Elderly With Hypertension at The Binjai Elderly Social Services UPTD in 2025"

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 06 Mei 2025 sampai dengan tanggal 06 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 06, 2025 until May 06, 2026.



May 06, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

00060/EE/2025/0159231271

Lampiran 5 Surat Izin 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.11/541.C/2025

Yth. : Kepala UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 24 Maret 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan bahwa Mahasiswa Tkt. IV TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun Skripsi 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.	Renita Theresya Br Purba	P07520221037	Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan 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. Amara Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIP. 877703162002122001

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://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 6 Surat Balasan 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, 02 Juni 2025

Nomor : 423.4/ 592 /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/ 541.c / 2025 tanggal 24 Maret 2025, Perihal Surat Izin Penelitian Atas nama :

Nama : Renita Theresya Br Purba

NIM : P07520221037

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan
Darah Pada Lansia Dengan 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 14 Mei 2025 s/d 28 Mei 2025.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, kami ucapkan terimakasih.

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

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

Tembusan :

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

Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR 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 : Renita Theresya Br Purba

NIM : P07520221037

Program studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Penelitian ini tentang “ Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai”. Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan untuk menyelesaikan tugas akhir mahasiswa di jurusan keperawatan poltekkes kemenkes medan. Maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, dengan sukarela dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

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

Medan, 2025

Peneliti

responden

(Renita Theresya Br Purba)

()

Lampiran 8 Lembar Observasi

**LEMBAR OBSERVASI SEBELUM DAN SESUDAH SENAM AEROBIC
LOW IMPACT**

**Judul : Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penurunan
Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPTD
Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2025**

A. Data Umum

1. Nama :
2. Umur :
3. Tingkat Pendidikan :

B. Data Khusus

1. Tekanan darah sebelum aktivitas senam aerobik low impact minggu pertama = mmHg
2. Tekanan darah sesudah aktivitas senam aerobik low impact minggu pertama = mmHg
3. Tekanan darah sebelum aktivitas senam aerobik low impact minggu kedua = mmHg
4. Tekanan darah sesudah aktivitas senam aerobik low impact minggu kedua = mmHg
5. Tekanan darah sebelum aktivitas senam aerobik low impact minggu ketiga = mmHg
6. Tekanan darah sesudah aktivitas senam aerobik low impact minggu ketiga = mmHg

Lampiran 9 Standart Operasional Prosedur (SOP) Pengukuran Tekanan Darah

 Kemenkes Poltekkes Medan	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR PENGUKURAN TEKANAN DARAH
DEFINISI	Adalah tata cara pengukuran tekanan darah pasien dengan menggunakan tensimeter digital. Tekanan darah adalah tekanan dari darah terhadap dinding pembuluh darah yang merujuk kepada tekanan darah pada arteri secara sistemik
MANFAAT	1. Untuk mengetahui nilai tekanan darah 2. Untuk mengetahui keadaan umum pasien 3. Untuk mengetahui kerja jantung 4. Untuk membantu memberikan perawatan dan pengobatan
PERSIAPAN ALAT	Sphygmomanometer/tensimeter (digital/aneroid)

Prosedur pelaksanaan	a. Tahap Prainteraksi 1. Mencuci tangan 2. Menempatkan alat di dekat pasien dengan benar b. Tahap orientasi 1. Memberikan salam sebagai pendekatan terapeutik 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan 3. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan di lakukan c. Tahap kerja 1. Mengatur posisi pasien 2. Menempatkan diri di sebelah kanan pasien, bila mungkin 3. Letakkan lengan yang hendak di ukur
-----------------------------	---

	4. Pasang mangset pada lengan atas sekitar 3 cm di atas fossa cubiti 5. Tentukan denyut nadi arteri radialis secara perlahan 6. Letakkan diafragma stetoskop di atas nadi brachialis 7. Pompa terus sampai manometer setinggi 20 mmHg lebih tinggi dari titik radialis tidak teraba 8. Kempeskan balon udar mangset secara perlahan 9. Catat mmHg manometer saat pertama kali denyut nadi teraba kembali. Nilai ini menunjukkkn tekanan sistolik. 10. Dan catat denyut nadi terakhir kali dan ini menunjukkan tekanan diastolic D. Tahap Terminasi 1. Melakukan evaluasi tindakan 2. Berpamitan dengan klien 3. Membereskan alat-alat 4. Mencuci tangan 5. Mencatat tekanan darah klien
--	---

Lampiran 10 Standart Operasional Prosedur (SOP) Senam *Aerobic Low Impact*

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM AEROBIC LOW IMPACT
Pengertian	Senam yang dilakukan dengan intensitas ringan, sedang dan relative lebih lambat mengikuti irama musik dan tanpa melakukan gerakan melompat – lompat dengan menggunakan kekuatan otot tubuh bagian atas maupun bawah.
Tujuan	1. Meningkatkan daya tahan tubuh 2. Menjaga kesehatan jantung dan stamina tubuh 3. Memperbaiki aliran darah 4. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru 5. Memperbaiki kualitas tidur dengan respon tubuh yang menjadi lebih rileks
Prosedur	Persiapan Alat 1. Lembar SOP 2. Speaker Durasi 20 menit Persiapan klien Tahap pre interaksi : 1. Mengumpulkan data tentang klien 2. Menciptakan lingkungan yang nyaman 3. Membuat rencana pertemuan tindakan keperawatan Tahap Orientasi : 1. Berikan salam, perkenalan diri dan identifikasi klien dengan cermat 2. Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan yang akan dilakukan

	3. Berikan kesempatan kepada klien untuk bertanya dan jawab seluruh pertanyaan klien 4. Menanyakan persetujuan atau kesiapan klien Cara pelaksanaan 1. Pemanasan a. Jalan ditempat dengan hitungan 2x8 b. Kepala menunduk dengan hitungan 1x8 c. Kepala menengadah dengan hitungan 1x8 d. Serong kepala ke kanan dengan hitungan 1x8 kemudian dibalas dengan serong kepala ke kiri dengan hitungan 1x8 e. bahu : lakukan gerakan naik turunkan bahu dengan hitungan 2x8 f. kemudian lakukan gerakan yang sama dengan ujung jari tangan memegang bahu lalu putar dengan hitungan 1x8 kedepan dan hitungan 1x8 kebelakang. g. Tangan : rentangkan tangan ke samping tubuh dan putar kedepan sebanyak 1x8 dan begitu juga kebelakang dengan hitungan yang sama. 2. Gerakan inti a. Mars Gerakan ini biasanya disebut jalan ditempat lakuka dengan hitungan 2x8.
--	--



b. Kick

Gerakan dengan posisi berdiri dan memajukan salah satu kaki ke depan kurang lebih 15-20 cm dengan tumit menyentuh lantai dan kembali pada sikap semula. Gerakan ini dilakukan dengan hitungan 2x8.



c. Front-bact

Gerakan ini sama dengan jalan di tempat hanya saja dilakukan dengan maju kedepan dan kebelakang $\pm$ 30- 50 cm. irama kaki bergantian sebagai mana layaknya orang jalan maju 1

langkah dan mundur 1 langkah. Gerakan ini dilakukan dengan hitungan 2x8



d. V-step

Gerakan ini maju kedepan dengan membentuk huruf V atau segitiga. Kemudian kembali ke posisi semula.



e. Step touch

Gerakan ini berdiri dengan kaki rapat, kemudian membuka kaki kanan atau kiri lalu di ikuti dengan kaki lainnya, kemudian kembali ke posisi semula, gerakan ini bisa dilakukan dengan

gerakan tangan tambahan. Dilakukan dengan hitungan 2x8.



f. Two step

Gerakan ini berdiri dengan kaki rapat. Kemudian memindahkan kaki dua kali ke samping kanan dan kiri sebanyak 2 kali kemudian kembali lagi ke posisi semula.



g. Double step

Gerakan ini jalan kedepan 2 langkah, setelah melangkah kedepan lalu kembali mundur 2 langkah kembali ke posisi semula.



h. Grive fine

Kedua kaki dibuka, kemudian kaki kiri gerak ke kanan dan menyilang di depan kaki kanan, dan kaki kanan gerak ke kanan kaki kiri menyilang ke belakang kaki kanan. Lakukan dengan hitungan 2x8.



i. Front lunges

Gerakan ini memindahkan kaki kanan ke depan dengan titik berat badan berada di kaki depan, kemudian Tarik tubuh kebelakngan kembali ke posisi semula. Gerakan ini dilakukan dengan kaki bergantian. Hitungan berubah setiap kali kembali ke posisi semula.



j. Side lunges

Gerakan memindahkan kaki kanan ke samping kanan dan kiri ditekuk bergantian dengan posisi berat badan di tengah.



k. Back lunges

Gerakan ini hampir sama dengan side lunges, hanya saja gerakan ini memindahkan salah satu kaki kebelakang.



l. Back kick

Gerakannya menggerakkan kaki kanan ke belakang hitungannya dua kali hitungan kemudian dilakukan bergantian dengan kaki kiri.



m. Tup front

Gerakan ini seperti menjinjit, salah satu kaki kedepan dengan gerakan menjinjit dan bergantian dengan hitungan 2x8 kemudian diikuti oleh kaki kiri dengan hitungan yang sama.



n. Tup side

Gerakan ini sama dengan *tup front*, pada gerakan ini kaki gerak ke samping kanan dan kiri dengan bergantian selama 2x8 hitungan.



o. Squat

Gerakan ini kaki di buka lutut di tekuk, gerakan naik turun dengan meluruskan dan menekukkan lutut. Setiap 2 detik lutut diluruskan begitu seterusnya sampai hitungan 2x8.



p. Cha-cha step

Gerakan ini yaitu dengan melangkah kedepan dengan kaki kanan kemudian mundur dengan kaki kanan juga, kaki kiri melangkah maju kemudian mundurkan kaki kiri. Gerakan ini seperti gerakan dansa.



q. High knee

Gerakan ini yaitu dengan mengangkat kaki atau lutut sampai posisi 90° secara bergantian dengan hitungan 1x8.



r. Cross high knee

gerakan ini sama seperti *high knee*, hanya saja kaki diangkat 45° secara bergantian dan telapak kaki lurus ke bawah. Gerakan ini dilakukan dengan hitungan 1x8.



s. Leg curl

Gerakan ini dengan menekukkan lutut ke belakang secara bergantian. Gerakan ini dilakukan dengan hitungan 2x8.



3. Gerakan pendinginan

Gerakan pendinginan yang dipilih harus merupakan gerakan penurunan dari intensitas tinggi ke gerakan intensitas rendah. Gerakannya yaitu buka dengan lebar kedua tangan kemudian silangkan tangan diatas sambil menarik nafas, turunkan tangan dengan menghembuskan nafas.

Tahap Terminasi

1. Melakukan evaluasi terhadap tindakan yang dilakukan.
2. Berpamitan dengan klien
3. Membereskan alat yang digunakan
4. Mencatat kegiatan

Lampiran 11. Data Responden Penelitian

MASTER TABEL

PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

DENGAN HIPERTENSI DI UPTD PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BINJAI TAHUN 2025

N o	Nam a resp onde n	Jenis Kela min	Ko de Jen is kel am in	Umu r	Ko de um ur	Suku	Ko de suk u	Pendi dikan	Ko de pen did ika n	Tekan an darah pre test mingg u 1	Ko de pre test 1	Tekan an darah post test mingg u 1	Ko de pos t test 1	Tekan an darah pre test mingg u 2	Ko de pre test 2	Tekan an darah post test mingg u 2	Ko de pos t tes 2	Tekan an darah pre test mingg u 3	Ko de pre test 3	Tekan an darah post test mingg u 3	Ko de pos t test 3
1	Ny. P	Pr	2	70	2	Jawa	2	SMP	2	130 / 80	2	120 / 80	2	130 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	2
2	Ny. N	Pr	2	61	1	Jawa	2	SMA	3	150 / 90	3	140 / 90	3	140 / 90	3	130 / 80	2	150 / 90	3	140 / 90	3
3	Ny. F	Pr	2	63	1	Jawa	2	SMA	3	130 / 80	2	120 / 80	2	140 / 90	3	130 / 80	2	130/ 80	2	120 / 80	2
4	Ny. M	Pr	2	67	2	Batak	1	SMA	3	140 / 90	3	140 / 90	3	130 / 90	2	120 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2
5	Ny. S	Pr	2	71	3	Jawa	2	SMP	2	130 /80	2	120 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2	130 / 80	2	130 / 80	2
6	Ny. Sh	Pr	2	62	1	Jawa	2	SMA	3	140 / 90	3	120 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2	140 / 90	3	140 / 80	3

7	Ny. S	Pr	2	72	3	Batak	1	SMP	2	120 / 80	2	110 / 80	2	120 / 80	2	120 / 70	2	130 / 80	2	120 / 80	2
8	Ny. S	Pr	2	70	2	Jawa	2	SMA	3	150 / 90	3	140 / 90	3	140 / 90	3	140 / 90	3	140 / 90	3	130 / 80	2
9	Ny. J	Pr	2	70	2	Batak	1	SD	1	140 / 90	3	130 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2
10	Ny. Y	Pr	2	68	2	Batak	1	SMA	3	130 / 80	2	130 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2
11	Ny. S	Pr	2	75	3	Batak	1	SMA	3	150 / 90	3	140 / 90	3	150 / 90	3	140 / 90	3	140 / 80	3	130 / 80	2
12	Ny. J	Pr	2	69	2	Jawa	2	SMP	2	130 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	2	110 / 80	1
13	Ny. D	Pr	2	62	1	Jawa	2	SMA	3	130 / 80	2	130 / 80	2	150 / 90	3	140 / 90	3	140 / 80	3	130 / 80	2
14	Ny. Sj	Pr	2	69	2	Jawa	2	SMA	3	140 / 90	3	130 / 90	2	140 / 90	3	130 / 80	2	140 / 90	3	140 / 90	3
15	Tn. S	Lk	1	65	1	Batak	1	SMP	2	130 / 80	2	120 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	2
16	Tn. P	Lk	1	70	2	Batak	1	SMA	3	150 / 90	3	140 / 90	3	140 / 90	3	130 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2

1 7	Tn. J	Lk	1	70	2	Batak	1	SMA	3	150 / 90	3	150 / 90	3	140 / 90	3	130 / 80	2	130 / 80	2	130 / 80	2
1 8	Tn. Mn	Lk	1	71	3	Jawa	2	SMA	3	120 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	2	110 / 80	1	120 / 80	2	110 / 80	1
1 9	Tn. R	Lk	1	60	1	Batak	1	SMA	3	140 / 90	3	130 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2
2 0	Tn. S	Lk	1	69	2	Jawa	2	SMA	3	130 / 80	2	130 / 80	2	150 / 90	3	140 / 90	3	140 / 90	3	130 / 80	2
2 1	Tn. I	Lk	1	70	2	Nias	3	SMA	3	120 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	2	110 / 90	1	120 / 80	2	110 / 70	1
2 2	Tn. A	Lk	1	70	2	Batak	1	SMA	3	130 / 80	2	130 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2
2 3	Ny. J	Pr	2	66	2	Jawa	2	SMA	3	120 / 80	2	110 / 80	1	120 / 80	2	110 / 70	1	120 / 80	2	110 / 70	1
2 4	Tn. H	Lk	1	68	2	Batak	1	SMP	2	130 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2	110 / 70	1	120 / 80	2	110 / 70	1
2 5	Tn. Y	Lk	1	64	1	Batak	1	SMA	3	130 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	1	120 / 80	2	110 / 70	1
2 6	TN. J	Lk	1	65	1	Batak	1	SMA	3	150 / 90	3	140 / 90	3	150 / 90	3	140 / 90	3	140 / 90	3	130 / 80	2

27	Ny. I	Pr	2	67	2	Batak	1	SMA	3	150 / 90	3	140 / 90	3	140 / 90	3	130 / 80	2	140 / 90	3	130 / 90	2
28	Ny. N	Pr	2	69	2	Jawa	2	SMA	3	130 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	2	110 / 70	1	120 / 80	2	110 / 70	1
29	Ny. J	Pr	2	68	2	Batak	1	SMP	2	130 / 80	2	120 / 80	2	130 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2	110 / 70	1
30	Ny. N	Pr	2	70	2	Jawa	2	SD	1	150 / 90	3	140 / 90	3	140 / 90	3	130 / 80	2	140 / 90	3	130 / 80	2
31	Ny. N	Pr	2	70	2	Jawa	2	SMA	3	140 / 90	3	130 / 80	2	140 / 90	3	130 / 80	2	140 / 90	3	140 / 80	3
32	Tn. A	Lk	1	70	2	Batak	1	SMA	3	150 / 90	3	140 / 90	3	150 / 90	3	140 / 90	3	140 / 90	3	130 / 80	2
33	Tn. R	Lk	1	64	1	Batak	1	SMA	3	140 / 90	3	130 / 80	2	140 / 90	3	130 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2
34	Ny. N	Pr	2	68	2	Batak	1	SMA	3	140 / 90	3	130 / 80	2	140 / 90	3	130 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2
35	Tn. W	Lk	1	67	2	Batak	1	SMA	3	140 / 90	3	140 / 90	3	130 / 80	2	130 / 80	2	130 / 80	2	120 / 80	2
36	Tn. B	Lk	1	68	2	Batak	1	SMP	2	150 / 90	3	140 / 90	3	140 / 90	3	130 / 80	2	140 / 90	3	130 / 80	2

3 7	Tn. D	Lk	1	67	2	Batak	1	SMA	3	130 / 80	2	120 / 80	2	120 / 80	2	110 / 70	1	120 / 80	2	120 / 80	2
--------	----------	----	---	----	---	-------	---	-----	---	-------------	---	-------------	---	-------------	---	-------------	---	-------------	---	-------------	---

kode kategori tekanan darah

1 : normal

2 : pre hipertensi

3 : hipertensi derajat 1

Lampiran 12. Output Spss Statistik

Bagian I. Hasil analisa statistik data umum karakteristik responden

Statistics					
		kelompok usia responden	jenis kelamin responden	pendidikan responden	suku responden
N	Valid	37	37	37	37
	Missing	0	0	0	0

kelompok usia responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60 - 65	9	24.3	24.3	24.3
	66 - 70	24	64.9	64.9	89.2
	71 - 75	4	10.8	10.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

jenis kelamin responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	16	43.2	43.2	43.2
	Perempuan	21	56.8	56.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

pendidikan responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	5.4	5.4	5.4
	SMP	8	21.6	21.6	27.0
	SMA	27	73.0	73.0	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

suku responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	batak	21	56.8	56.8	56.8

	jawa	15	40.5	40.5	97.3
	nias	1	2.7	2.7	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

riwayat hipertensi lansia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pre hipertensi	19	51.4	51.4	51.4
	hipertensi derajat 1	18	48.6	48.6	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Bagian II. Hasil analisa statistic data khusus

tekanan darah sistol pre test minggu 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	120	4	10.8	10.8	10.8
	130	14	37.8	37.8	48.6
	140	9	24.3	24.3	73.0
	150	10	27.0	27.0	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah sistol post test minggu 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	110	2	5.4	5.4	5.4
	120	12	32.4	32.4	37.8
	130	11	29.7	29.7	67.6
	140	11	29.7	29.7	97.3
	150	1	2.7	2.7	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah diastol pre test minggu 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	80	18	48.6	48.6	48.6
	90	19	51.4	51.4	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah diastol post test minggu 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	80	25	67.6	67.6	67.6

	90	12	32.4	32.4	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah sistol pre test minggu 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	120	9	24.3	24.3	24.3
	130	11	29.7	29.7	54.1
	140	12	32.4	32.4	86.5
	150	5	13.5	13.5	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah sistol post test minggu 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	110	6	16.2	16.2	16.2
	120	9	24.3	24.3	40.5
	130	16	43.2	43.2	83.8
	140	6	16.2	16.2	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah diastol pre test minggu 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	80	20	54.1	54.1	54.1
	90	17	45.9	45.9	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah diastol post test minggu 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	5	13.5	13.5	13.5
	80	26	70.3	70.3	83.8
	90	6	16.2	16.2	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah sistol pre test minggu 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	120	11	29.7	29.7	29.7
	130	13	35.1	35.1	64.9
	140	12	32.4	32.4	97.3
	150	1	2.7	2.7	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah sistol post test minggu 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	110	8	21.6	21.6	21.6
	120	14	37.8	37.8	59.5
	130	11	29.7	29.7	89.2
	140	4	10.8	10.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah diastol pre test minggu 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	80	23	62.2	62.2	62.2
	90	14	37.8	37.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah diastol post test minggu 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	70	8	21.6	21.6	21.6
	80	25	67.6	67.6	89.2
	90	4	10.8	10.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Tekanan darah kategorik sistol pre test m1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pre hipertensi	18	48.6	48.6	48.6
	hipertensi derajat 1	19	51.4	51.4	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah kategorik sistolic post test minggu 1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	2	5.4	5.4	5.4
	pre hipertensi	23	62.2	62.2	67.6
	hipertensi derajat 1	12	32.4	32.4	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah kategorik sistol pre test minggu 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pre hipertensi	20	54.1	54.1	54.1
	hipertensi derajat 1	17	45.9	45.9	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah kategorik sistol post test minggu 2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	6	16.2	16.2	16.2
	pre hipertensi	25	67.6	67.6	83.8
	hipertensi derajat 1	6	16.2	16.2	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah kategorik sistol pre test minggu 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pre hipertensi	24	64.9	64.9	64.9
	hipertensi derajat 1	13	35.1	35.1	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah kategorik sistol post test minggu 3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	8	21.6	21.6	21.6
	pre hipertensi	25	67.6	67.6	89.2
	hipertensi derajat 1	4	10.8	10.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah kategorik diastol pre test M1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pre hipertensi	18	48.6	48.6	48.6
	hipertensi derajat 1	19	51.4	51.4	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Tekanan darah diastol post tes M1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pre hipertensi	25	67.6	67.6	67.6
	hipertensi derajat 1	12	32.4	32.4	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah diastol pre test M2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pre hipertensi	20	54.1	54.1	54.1
	hipertensi derajat 1	17	45.9	45.9	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah diastol post test m2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	5	13.5	13.5	13.5

	pre hipertensi	26	70.3	70.3	83.8
	hipertensi derajat 1	6	16.2	16.2	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah diastol pre test M3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pre hipertensi	23	62.2	62.2	62.2
	hipertensi derajat 1	14	37.8	37.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

tekanan darah diastol post test M3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	8	21.6	21.6	21.6
	pre hieprtensi	25	67.6	67.6	89.2
	hipertensi derajat 1	4	10.8	10.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Mean tekanan darah

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Std. Error
tekanan darah sistol pre test minggu 1	37	136.76	1.646
tekanan darah diastol pre test minggu 1	37	85.14	.833
tekanan darah sistol post test minggu 1	37	129.19	1.615
tekanan darah diastol post test minggu 1	37	83.24	.780
tekanan darah sistol pre test minggu 2	37	133.51	1.654
tekanan darah diastol pre test minggu 2	37	84.59	.831
tekanan darah sistol post test minggu 2	37	125.95	1.572
tekanan darah diastol post test minggu 2	37	80.27	.908

tekanan darah sistol pre test minggu 3	37	130.81	1.417	8.621
tekanan darah diastol pre test minggu 3	37	83.78	.808	4.917
tekanan darah sistol post test minggu 3	37	122.97	1.543	9.388
tekanan darah diastol post test minggu 3	37	78.92	.932	5.669
Valid N (listwise)	37			

Bagian III. Hasil uji

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
tekanan darah sistol pre test minggu 1	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
tekanan darah sistol post test minggu 1	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
tekanan darah sistol pre test minggu 2	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
tekanan darah sistol post test minggu 2	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
tekanan darah sistol pre test minggu 3	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
tekanan darah sistol post test minggu 3	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
tekanan darah diastol pre test minggu 1	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
tekanan darah diastol post test minggu 1	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
tekanan darah diastol pre test minggu 2	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
tekanan darah diastol post test minggu 2	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
tekanan darah diastol pre test minggu 3	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%
tekanan darah diastol post test minggu 3	37	100.0%	0	0.0%	37	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
tekanan darah sistol pre test minggu 1	Mean		136.76	1.646
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	133.42	
		Upper Bound	140.10	
	5% Trimmed Mean		136.95	
	Median		140.00	
	Variance		100.300	
	Std. Deviation		10.015	
	Minimum		120	
	Maximum		150	
	Range		30	
	Interquartile Range		20	
	Skewness		.012	.388
	Kurtosis		-1.136	.759
tekanan darah sistol post test minggu 1	Mean		129.19	1.615
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	125.91	
		Upper Bound	132.47	
	5% Trimmed Mean		129.35	
	Median		130.00	
	Variance		96.547	
	Std. Deviation		9.826	
	Minimum		110	
	Maximum		150	
	Range		40	
	Interquartile Range		20	
	Skewness		-.016	.388
	Kurtosis		-.822	.759
tekanan darah sistol pre test minggu 2	Mean		133.51	1.654
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	130.16	
		Upper Bound	136.87	
	5% Trimmed Mean		133.35	
	Median		130.00	
	Variance		101.201	
	Std. Deviation		10.060	
	Minimum		120	
	Maximum		150	
	Range		30	
	Interquartile Range		15	

	Skewness		.086	.388
	Kurtosis		-1.048	.759
tekanan darah sistol post test minggu 2	Mean		125.95	1.572
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	122.76	
	Mean	Upper Bound	129.13	
	5% Trimmed Mean		126.05	
	Median		130.00	
	Variance		91.441	
	Std. Deviation		9.563	
	Minimum		110	
	Maximum		140	
	Range		30	
	Interquartile Range		10	
	Skewness		-.285	.388
	Kurtosis		-.765	.759
tekanan darah sistol pre test minggu 3	Mean		130.81	1.417
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	127.94	
	Mean	Upper Bound	133.69	
	5% Trimmed Mean		130.60	
	Median		130.00	
	Variance		74.324	
	Std. Deviation		8.621	
	Minimum		120	
	Maximum		150	
	Range		30	
	Interquartile Range		20	
	Skewness		.113	.388
	Kurtosis		-1.061	.759
tekanan darah sistol post test minggu 3	Mean		122.97	1.543
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	119.84	
	Mean	Upper Bound	126.10	
	5% Trimmed Mean		122.75	
	Median		120.00	
	Variance		88.138	
	Std. Deviation		9.388	
	Minimum		110	
	Maximum		140	
	Range		30	
	Interquartile Range		10	

	Skewness		.203	.388
	Kurtosis		-.772	.759
tekanan darah diastol pre test minggu 1	Mean		85.14	.833
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	83.45	
	Mean	Upper Bound	86.82	
	5% Trimmed Mean		85.15	
	Median		90.00	
	Variance		25.676	
	Std. Deviation		5.067	
	Minimum		80	
	Maximum		90	
	Range		10	
	Interquartile Range		10	
	Skewness		-.056	.388
	Kurtosis		-2.114	.759
tekanan darah diastol post test minggu 1	Mean		83.24	.780
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	81.66	
	Mean	Upper Bound	84.83	
	5% Trimmed Mean		83.05	
	Median		80.00	
	Variance		22.523	
	Std. Deviation		4.746	
	Minimum		80	
	Maximum		90	
	Range		10	
	Interquartile Range		10	
	Skewness		.783	.388
	Kurtosis		-1.470	.759
tekanan darah diastol pre test minggu 2	Mean		84.59	.831
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	82.91	
	Mean	Upper Bound	86.28	
	5% Trimmed Mean		84.55	
	Median		80.00	
	Variance		25.526	
	Std. Deviation		5.052	
	Minimum		80	
	Maximum		90	
	Range		10	
	Interquartile Range		10	

	Skewness		.170	.388
	Kurtosis		-2.087	.759
tekanan darah diastol post test minggu 2	Mean		80.27	.908
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	78.43	
		Upper Bound	82.11	
	5% Trimmed Mean		80.30	
	Median		80.00	
	Variance		30.480	
	Std. Deviation		5.521	
	Minimum		70	
	Maximum		90	
	Range		20	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		.019	.388
	Kurtosis		.597	.759
tekanan darah diastol pre test minggu 3	Mean		83.78	.808
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	82.14	
		Upper Bound	85.42	
	5% Trimmed Mean		83.65	
	Median		80.00	
	Variance		24.174	
	Std. Deviation		4.917	
	Minimum		80	
	Maximum		90	
	Range		10	
	Interquartile Range		10	
	Skewness		.523	.388
	Kurtosis		-1.828	.759
tekanan darah diastol post test minggu 3	Mean		78.92	.932
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	77.03	
		Upper Bound	80.81	
	5% Trimmed Mean		78.80	
	Median		80.00	
	Variance		32.132	
	Std. Deviation		5.669	
	Minimum		70	
	Maximum		90	
	Range		20	
	Interquartile Range		0	

Skewness	-.033	.388
Kurtosis	.260	.759

Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
tekanan darah sistol pre test minggu 1	.237	37	.000	.861	37	.000
tekanan darah sistol post test minggu 1	.204	37	.000	.892	37	.002
tekanan darah sistol pre test minggu 2	.200	37	.001	.875	37	.001
tekanan darah sistol post test minggu 2	.259	37	.000	.870	37	.000
tekanan darah sistol pre test minggu 3	.208	37	.000	.845	37	.000
tekanan darah sistol post test minggu 3	.219	37	.000	.878	37	.001
tekanan darah diastol pre test minggu 1	.345	37	.000	.637	37	.000
tekanan darah diastol post test minggu 1	.428	37	.000	.591	37	.000
tekanan darah diastol pre test minggu 2	.359	37	.000	.635	37	.000
tekanan darah diastol post test minggu 2	.357	37	.000	.725	37	.000
tekanan darah diastol pre test minggu 3	.401	37	.000	.616	37	.000
tekanan darah diastol post test minggu 3	.359	37	.000	.737	37	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Wilcoxon

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
tekanan darah sistol post test minggu 1 - tekanan darah sistol pre test minggu 1	Negative Ranks	27 ^a	14.00	378.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	10 ^c		
	Total	37		
tekanan darah diastol post test minggu 1 - tekanan darah diastol pre test minggu 1	Negative Ranks	7 ^d	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	30 ^f		
	Total	37		
tekanan darah sistol post test minggu 2 - tekanan darah sistol pre test minggu 2	Negative Ranks	28 ^g	14.50	406.00
	Positive Ranks	0 ^h	.00	.00
	Ties	9 ⁱ		
	Total	37		
tekanan darah diastol post test minggu 2 - tekanan darah diastol pre test minggu 2	Negative Ranks	16 ^j	8.50	136.00
	Positive Ranks	0 ^k	.00	.00
	Ties	21 ^l		
	Total	37		
tekanan darah sistol post test minggu 3 - tekanan darah sistol pre test minggu 3	Negative Ranks	29 ^m	15.00	435.00
	Positive Ranks	0 ⁿ	.00	.00
	Ties	8 ^o		
	Total	37		
tekanan darah diastol post test minggu 3 - tekanan darah diastol pre test minggu 3	Negative Ranks	17 ^p	9.00	153.00
	Positive Ranks	0 ^q	.00	.00
	Ties	20 ^r		
	Total	37		

a. tekanan darah sistol post test minggu 1 < tekanan darah sistol pre test minggu 1

b. tekanan darah sistol post test minggu 1 > tekanan darah sistol pre test minggu 1

c. tekanan darah sistol post test minggu 1 = tekanan darah sistol pre test minggu 1

d. tekanan darah diastol post test minggu 1 < tekanan darah diastol pre test minggu 1

- e. tekanan darah diastol post test minggu 1 > tekanan darah diastol pre test minggu 1
- f. tekanan darah diastol post test minggu 1 = tekanan darah diastol pre test minggu 1
- g. tekanan darah sistol post test minggu 2 < tekanan darah sistol pre test minggu 2
- h. tekanan darah sistol post test minggu 2 > tekanan darah sistol pre test minggu 2
- i. tekanan darah sistol post test minggu 2 = tekanan darah sistol pre test minggu 2
- j. tekanan darah diastol post test minggu 2 < tekanan darah diastol pre test minggu 2
- k. tekanan darah diastol post test minggu 2 > tekanan darah diastol pre test minggu 2
- l. tekanan darah diastol post test minggu 2 = tekanan darah diastol pre test minggu 2
- m. tekanan darah sistol post test minggu 3 < tekanan darah sistol pre test minggu 3
- n. tekanan darah sistol post test minggu 3 > tekanan darah sistol pre test minggu 3
- o. tekanan darah sistol post test minggu 3 = tekanan darah sistol pre test minggu 3
- p. tekanan darah diastol post test minggu 3 < tekanan darah diastol pre test minggu 3
- q. tekanan darah diastol post test minggu 3 > tekanan darah diastol pre test minggu 3
- r. tekanan darah diastol post test minggu 3 = tekanan darah diastol pre test minggu 3

Test Statistics^a

	tekanan darah sistol post test minggu 1 - tekanan darah sistol pre test minggu 1	tekanan darah diastol post test minggu 1 - tekanan darah diastol pre test minggu 1	tekanan darah sistol post test minggu 2 - tekanan darah sistol pre test minggu 2	tekanan darah diastol post test minggu 2 - tekanan darah diastol pre test minggu 2	tekanan darah sistol post test minggu 3 - tekanan darah sistol pre test minggu 3	tekanan darah diastol post test minggu 3 - tekanan darah diastol pre test minggu 3
Z	-5.112 ^b	-2.646 ^b	-5.292 ^b	-4.000 ^b	-5.385 ^b	-4.025 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.008	.000	.000	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Crosstab

		tekanan darah sistol pre test minggu 1					
		120	130	140	150	Total	
kelompok usia responden	60 -	Count	0	4	3	2	9
	65	Expected Count	1.0	3.4	2.2	2.4	9.0
		% within kelompok usia responden	0.0%	44.4%	33.3%	22.2%	100.0%
		% within tekanan darah sistol pre test minggu 1	0.0%	28.6%	33.3%	20.0%	24.3%

	% of Total		0.0%	10.8%	8.1%	5.4%	24.3%
	66 -	Count	2	9	6	7	24
	70	Expected Count	2.6	9.1	5.8	6.5	24.0
		% within kelompok usia responden	8.3%	37.5%	25.0%	29.2%	100.0%
		% within tekanan darah sistol pre test minggu 1	50.0%	64.3%	66.7%	70.0%	64.9%
	% of Total		5.4%	24.3%	16.2%	18.9%	64.9%
	71 -	Count	2	1	0	1	4
	75	Expected Count	.4	1.5	1.0	1.1	4.0
		% within kelompok usia responden	50.0%	25.0%	0.0%	25.0%	100.0%
		% within tekanan darah sistol pre test minggu 1	50.0%	7.1%	0.0%	10.0%	10.8%
% of Total			5.4%	2.7%	0.0%	2.7%	10.8%
Total	Count		4	14	9	10	37
	Expected Count		4.0	14.0	9.0	10.0	37.0
	% within kelompok usia responden		10.8%	37.8%	24.3%	27.0%	100.0%
	% within tekanan darah sistol pre test minggu 1		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		10.8%	37.8%	24.3%	27.0%	100.0%

Crosstab

			tekanan darah diastol pre test minggu 1		Total
			80	90	
kelompok usia responden	60 - 65	Count	4	5	9
		Expected Count	4.4	4.6	9.0
		% within kelompok usia responden	44.4%	55.6%	100.0%
		% within tekanan darah diastol pre test minggu 1	22.2%	26.3%	24.3%
		% of Total	10.8%	13.5%	24.3%
	66 - 70	Count	11	13	24
		Expected Count	11.7	12.3	24.0
		% within kelompok usia responden	45.8%	54.2%	100.0%
		% within tekanan darah diastol pre test minggu 1	61.1%	68.4%	64.9%
		% of Total	29.7%	35.1%	64.9%
	71 - 75	Count	3	1	4
		Expected Count	1.9	2.1	4.0
		% within kelompok usia responden	75.0%	25.0%	100.0%
		% within tekanan darah diastol pre test minggu 1	16.7%	5.3%	10.8%
		% of Total	8.1%		10.8%
Total		Count	18		37
		Expected Count	18.0	19.0	37.0
		% within kelompok usia responden	48.6%		100.0%
		% within tekanan darah diastol pre test minggu 1	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	48.6%		100.0%

Crosstab

tekanan darah sistol post test minggu 1	Total
---	-------

			110	120	130	140	150	
kelompok usia responden	60 -	Count	0	4	3	2	0	9
		Expected Count	.5	2.9	2.7	2.7	.2	9.0
	65	% within kelompok usia responden	0.0%	44.4%	33.3%	22.2%	0.0%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 1	0.0%	33.3%	27.3%	18.2%	0.0%	24.3%
		% of Total	0.0%	10.8%	8.1%	5.4%	0.0%	24.3%
	66 -	Count	1	6	8	8	1	24
		Expected Count	1.3	7.8	7.1	7.1	.6	24.0
	70	% within kelompok usia responden	4.2%	25.0%	33.3%	33.3%	4.2%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 1	50.0%	50.0%	72.7%	72.7%	100.0%	64.9%
		% of Total	2.7%	16.2%	21.6%	21.6%	2.7%	64.9%
	71 -	Count	1	2	0	1	0	4
		Expected Count	.2	1.3	1.2	1.2	.1	4.0
	75	% within kelompok usia responden	25.0%	50.0%	0.0%	25.0%	0.0%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 1	50.0%	16.7%	0.0%	9.1%	0.0%	10.8%
		% of Total	2.7%	5.4%	0.0%	2.7%	0.0%	10.8%
Total		Count	2	12	11	11	1	37
		Expected Count	2.0	12.0	11.0	11.0	1.0	37.0
		% within kelompok usia responden	5.4%	32.4%	29.7%	29.7%	2.7%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 1	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	5.4%	32.4%	29.7%	29.7%	2.7%	100.0%

Crosstab

			tekanan darah diastol post test minggu 1		Total
			80	90	
kelompok usia responden	60 - 65	Count	7	2	9
		Expected Count	6.1	2.9	9.0
		% within kelompok usia responden	77.8%	22.2%	100.0%
		% within tekanan darah diastol post test minggu 1	28.0%	16.7%	24.3%
		% of Total	18.9%	5.4%	24.3%
	66 - 70	Count	15	9	24
		Expected Count	16.2	7.8	24.0
		% within kelompok usia responden	62.5%	37.5%	100.0%
		% within tekanan darah diastol post test minggu 1	60.0%	75.0%	64.9%
		% of Total	40.5%	24.3%	64.9%
	71 - 75	Count	3	1	4
		Expected Count	2.7	1.3	4.0
		% within kelompok usia responden	75.0%	25.0%	100.0%
		% within tekanan darah diastol post test minggu 1	12.0%	8.3%	10.8%
		% of Total	8.1%	2.7%	10.8%
Total		Count	25		37
		Expected Count	25.0		37.0
		% within kelompok usia responden	67.6%		100.0%
		% within tekanan darah diastol post test minggu 1	100.0%		100.0%
		% of Total	67.6%		100.0%

Crosstab

		tekanan darah sistol pre test					
		minggu 2					
		120	130	140	150	Total	
kelompok usia responden	60 - 65	Count	1	3	3	2	9
		Expected Count	2.2	2.7	2.9	1.2	9.0
		% within kelompok usia responden	11.1%	33.3%	33.3%	22.2%	100.0%
		% within tekanan darah sistol pre test minggu 2	11.1%	27.3%	25.0%	40.0%	24.3%
		% of Total	2.7%	8.1%	8.1%	5.4%	24.3%
	66 - 70	Count	6	7	9	2	24
		Expected Count	5.8	7.1	7.8	3.2	24.0
		% within kelompok usia responden	25.0%	29.2%	37.5%	8.3%	100.0%
		% within tekanan darah sistol pre test minggu 2	66.7%	63.6%	75.0%	40.0%	64.9%
		% of Total	16.2%	18.9%	24.3%	5.4%	64.9%
	71 - 75	Count	2	1	0	1	4
		Expected Count	1.0	1.2	1.3	.5	4.0
		% within kelompok usia responden	50.0%	25.0%	0.0%	25.0%	100.0%
		% within tekanan darah sistol pre test minggu 2	22.2%	9.1%	0.0%	20.0%	10.8%
		% of Total	5.4%	2.7%	0.0%	2.7%	10.8%
Total	Count	9	11	12	5	37	
	Expected Count	9.0	11.0	12.0	5.0	37.0	
	% within kelompok usia responden	24.3%	29.7%	32.4%	13.5%	100.0%	
	% within tekanan darah sistol pre test minggu 2	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	24.3%	29.7%	32.4%	13.5%	100.0%	

Crosstab

tekanan darah diastol pre test minggu 2	Total
---	-------

			80	90	
kelompok usia responden	60 - 65	Count	4	5	9
		Expected Count	4.9	4.1	9.0
		% within kelompok usia responden	44.4%	55.6%	100.0%
		% within tekanan darah diastol pre test minggu 2	20.0%	29.4%	24.3%
		% of Total	10.8%	13.5%	24.3%
		66 - 70	Count	13	11
	Expected Count		13.0	11.0	24.0
	% within kelompok usia responden		54.2%	45.8%	100.0%
	% within tekanan darah diastol pre test minggu 2		65.0%	64.7%	64.9%
	% of Total		35.1%	29.7%	64.9%
	71 - 75		Count	3	1
		Expected Count	2.2	1.8	4.0
		% within kelompok usia responden	75.0%	25.0%	100.0%
		% within tekanan darah diastol pre test minggu 2	15.0%	5.9%	10.8%
		% of Total	8.1%	2.7%	10.8%
		Total	Count	20	17
	Expected Count		20.0	17.0	37.0
	% within kelompok usia responden		54.1%		100.0%
% within tekanan darah diastol pre test minggu 2	100.0%			100.0%	
% of Total	54.1%		45.9%	100.0%	

Crosstab

		tekanan darah sistol post test minggu 2				
		110	120	130	140	Total
Count		0	4	3	2	9

kelompok usia responden	60 - 65	Expected Count	1.5	2.2	3.9	1.5	9.0
		% within kelompok usia responden	0.0%	44.4%	33.3%	22.2%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 2	0.0%	44.4%	18.8%	33.3%	24.3%
		% of Total	0.0%	10.8%	8.1%	5.4%	24.3%
	66 - 70	Count	5	4	12	3	24
		Expected Count	3.9	5.8	10.4	3.9	24.0
		% within kelompok usia responden	20.8%	16.7%	50.0%	12.5%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 2	83.3%	44.4%	75.0%	50.0%	64.9%
		% of Total	13.5%	10.8%	32.4%	8.1%	64.9%
	71 - 75	Count	1	1	1	1	4
		Expected Count	.6	1.0	1.7	.6	4.0
		% within kelompok usia responden	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 2	16.7%	11.1%	6.3%	16.7%	10.8%
		% of Total	2.7%	2.7%	2.7%	2.7%	10.8%
	Total	Count	6	9	16	6	37
		Expected Count	6.0	9.0	16.0	6.0	37.0
		% within kelompok usia responden	16.2%	24.3%	43.2%	16.2%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 2	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	16.2%	24.3%	43.2%	16.2%	100.0%

Crosstab

			tekanan darah diastol post test			
			minggu 2			
			70	80	90	Total
kelompok usia responden	60 - 65	Count	0	7	2	9
		Expected Count	1.2	6.3	1.5	9.0
		% within kelompok usia responden	0.0%	77.8%	22.2%	100.0%

		% within tekanan darah diastol post test minggu 2	0.0%	26.9%	33.3%	24.3%
		% of Total	0.0%	18.9%	5.4%	24.3%
	66 - 70	Count	5	16	3	24
		Expected Count	3.2	16.9	3.9	24.0
		% within kelompok usia responden	20.8%	66.7%	12.5%	100.0%
		% within tekanan darah diastol post test minggu 2	100.0%	61.5%	50.0%	64.9%
		% of Total	13.5%	43.2%	8.1%	64.9%
	71 - 75	Count	0	3	1	4
		Expected Count	.5	2.8	.6	4.0
		% within kelompok usia responden	0.0%	75.0%	25.0%	100.0%
		% within tekanan darah diastol post test minggu 2	0.0%	11.5%	16.7%	10.8%
		% of Total	0.0%	8.1%	2.7%	10.8%
	Total	Count	5	26	6	37
		Expected Count	5.0	26.0	6.0	37.0
		% within kelompok usia responden	13.5%	70.3%	16.2%	100.0%
		% within tekanan darah diastol post test minggu 2	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	13.5%	70.3%	16.2%	100.0%

Crosstab

			tekanan darah sistol pre test minggu 3				
			120	130	140	150	Total
kelompok usia responden	60 - 65	Count	2	3	3	1	9
		Expected Count	2.7	3.2	2.9	.2	9.0
		% within kelompok usia responden	22.2%	33.3%	33.3%	11.1%	100.0%

			% within tekanan darah sistol pre test minggu 3	18.2%	23.1%	25.0%	100.0%	24.3%
			% of Total	5.4%	8.1%	8.1%	2.7%	24.3%
		66 - 70	Count	8	8	8	0	24
			Expected Count	7.1	8.4	7.8	.6	24.0
			% within kelompok usia responden	33.3%	33.3%	33.3%	0.0%	100.0%
			% within tekanan darah sistol pre test minggu 3	72.7%	61.5%	66.7%	0.0%	64.9%
			% of Total	21.6%	21.6%	21.6%	0.0%	64.9%
			Count	1	2	1	0	4
		71 - 75	Expected Count	1.2	1.4	1.3	.1	4.0
			% within kelompok usia responden	25.0%	50.0%	25.0%	0.0%	100.0%
			% within tekanan darah sistol pre test minggu 3	9.1%	15.4%	8.3%	0.0%	10.8%
			% of Total	2.7%	5.4%	2.7%	0.0%	10.8%
		Total	Count	11	13	12	1	37
			Expected Count	11.0	13.0	12.0	1.0	37.0
			% within kelompok usia responden	29.7%	35.1%	32.4%	2.7%	100.0%
			% within tekanan darah sistol pre test minggu 3	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
			% of Total	29.7%	35.1%	32.4%	2.7%	100.0%

Crosstab

		tekanan darah diastol pre test minggu 3		Total
		80	90	
kelompok usia responden	60 - 65	Count	5	9
		Expected Count	5.6	9.0
		% within kelompok usia responden	55.6%	100.0%
		% within tekanan darah diastol pre test minggu 3	21.7%	28.6%
				24.3%

	66 - 70	% of Total	13.5%	10.8%	24.3%
		Count	15	9	24
		Expected Count	14.9	9.1	24.0
		% within kelompok usia responden	62.5%	37.5%	100.0%
		% within tekanan darah diastol pre test minggu 3	65.2%	64.3%	64.9%
	71 - 75	% of Total	40.5%	24.3%	64.9%
		Count	3	1	4
		Expected Count	2.5	1.5	4.0
		% within kelompok usia responden	75.0%	25.0%	100.0%
		% within tekanan darah diastol pre test minggu 3	13.0%	7.1%	10.8%
	Total	% of Total	8.1%	2.7%	10.8%
		Count	23	14	37
		Expected Count	23.0	14.0	37.0
		% within kelompok usia responden	62.2%	37.8%	100.0%
		% within tekanan darah diastol pre test minggu 3	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	62.2%	37.8%	100.0%

Crosstab

		tekanan darah sistol post test minggu 3				Total
		110	120	130	140	
kelompok usia responden	60 - 65	Count	1	4	2	9
		Expected Count	1.9	3.4	2.7	9.0
		% within kelompok usia responden	11.1%	44.4%	22.2%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 3	12.5%	28.6%	18.2%	24.3%
		% of Total	2.7%	10.8%	5.4%	24.3%
	66 - 70	Count	6	9	7	24
		Expected Count	5.2	9.1	7.1	24.0

		% within kelompok usia responden	25.0%	37.5%	29.2%	8.3%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 3	75.0%	64.3%	63.6%	50.0%	64.9%
		% of Total	16.2%	24.3%	18.9%	5.4%	64.9%
	71 - 75	Count	1	1	2	0	4
		Expected Count	.9	1.5	1.2	.4	4.0
		% within kelompok usia responden	25.0%	25.0%	50.0%	0.0%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 3	12.5%	7.1%	18.2%	0.0%	10.8%
		% of Total	2.7%	2.7%	5.4%	0.0%	10.8%
	Total	Count	8	14	11	4	37
		Expected Count	8.0	14.0	11.0	4.0	37.0
		% within kelompok usia responden	21.6%	37.8%	29.7%	10.8%	100.0%
		% within tekanan darah sistol post test minggu 3	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	21.6%	37.8%	29.7%	10.8%	100.0%

Crosstab

			tekanan darah diastol post test minggu 3			Total
			70	80	90	
kelompok usia responden	60 - 65	Count	1	6	2	9
		Expected Count	1.9	6.1	1.0	9.0
		% within kelompok usia responden	11.1%	66.7%	22.2%	100.0%
		% within tekanan darah diastol post test minggu 3	12.5%	24.0%	50.0%	24.3%
		% of Total	2.7%	16.2%	5.4%	24.3%
	66 - 70	Count	6	16	2	24
		Expected Count	5.2	16.2	2.6	24.0
		% within kelompok usia responden	25.0%	66.7%	8.3%	100.0%

		% within tekanan darah diastol post test minggu 3	75.0%	64.0%	50.0%	64.9%
		% of Total	16.2%	43.2%	5.4%	64.9%
	71 - 75	Count	1	3	0	4
		Expected Count	.9	2.7	.4	4.0
		% within kelompok usia responden	25.0%	75.0%	0.0%	100.0%
		% within tekanan darah diastol post test minggu 3	12.5%	12.0%	0.0%	10.8%
		% of Total	2.7%	8.1%	0.0%	10.8%
Total		Count	8	25	4	37
		Expected Count	8.0	25.0	4.0	37.0
		% within kelompok usia responden	21.6%	67.6%	10.8%	100.0%
		% within tekanan darah diastol post test minggu 3	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	21.6%	67.6%	10.8%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah sistol pre test minggu 1

Crosstabulation

			tekanan darah sistol pre test minggu 1				Total
			120	130	140	150	
jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	2	6	3	5	16
		% within jenis kelamin responden	12.5%	37.5%	18.8%	31.3%	100.0%
	Perempuan	Count	2	8	6	5	21
		% within jenis kelamin responden	9.5%	38.1%	28.6%	23.8%	100.0%
Total	Count		4	14	9	10	37
	% within jenis kelamin responden		10.8%	37.8%	24.3%	27.0%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah sistol post test minggu 1

Crosstabulation

			tekanan darah sistol post test minggu 1					
			110	120	130	140	150	Total
jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	0	5	5	5	1	16
		% within jenis kelamin responden	0.0%	31.3%	31.3%	31.3%	6.3%	100.0%
	Perempuan	Count	2	7	6	6	0	21
		% within jenis kelamin responden	9.5%	33.3%	28.6%	28.6%	0.0%	100.0%
Total		Count	2	12	11	11	1	37
		% within jenis kelamin responden	5.4%	32.4%	29.7%	29.7%	2.7%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah diastol pre test minggu 1
Crosstabulation

			tekanan darah diastol pre test minggu 1		
			80	90	Total
jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	8	8	16
		% within jenis kelamin responden	50.0%	50.0%	100.0%
	Perempuan	Count	10	11	21
		% within jenis kelamin responden	47.6%	52.4%	100.0%
Total		Count	18	19	37
		% within jenis kelamin responden	48.6%	51.4%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah diastol post test minggu 1
Crosstabulation

			tekanan darah diastol post test minggu 1		Total
			80	90	
jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	10	6	16
		% within jenis kelamin responden	62.5%	37.5%	100.0%
	Perempuan	Count	15	6	21

	% within jenis kelamin responden	71.4%	28.6%	100.0%
Total	Count	25	12	37
	% within jenis kelamin responden	67.6%	32.4%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah sistol pre test minggu 2
Crosstabulation

			tekanan darah sistol pre test minggu 2				
			120	130	140	150	Total
jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	5	4	4	3	16
		% within jenis kelamin responden	31.3%	25.0%	25.0%	18.8%	100.0%
	Perempuan	Count	4	7	8	2	21
		% within jenis kelamin responden	19.0%	33.3%	38.1%	9.5%	100.0%
Total		Count	9	11	12	5	37
		% within jenis kelamin responden	24.3%	29.7%	32.4%	13.5%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah sistol post test minggu 2
Crosstabulation

			tekanan darah sistol post test				
			minggu 2				
			110	120	130	140	Total
jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	4	4	5	3	16
		% within jenis kelamin responden	25.0%	25.0%	31.3%	18.8%	100.0%
	Perempuan	Count	2	5	11	3	21
		% within jenis kelamin responden	9.5%	23.8%	52.4%	14.3%	100.0%
Total		Count	6	9	16	6	37
		% within jenis kelamin responden	16.2%	24.3%	43.2%	16.2%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah diastol pre test minggu 2
Crosstabulation

		tekanan darah diastol pre test minggu 2		Total
		80	90	

jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	9	7	16
		% within jenis kelamin responden	56.3%	43.8%	100.0%
	Perempuan	Count	11	10	21
		% within jenis kelamin responden	52.4%	47.6%	100.0%
Total	Count		20	17	37
	% within jenis kelamin responden		54.1%	45.9%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah diastol post test minggu 2

Crosstabulation

			tekanan darah diastol post test minggu 2			Total
			70	80	90	
jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	3	10	3	16
		% within jenis kelamin responden	18.8%	62.5%	18.8%	100.0%
	Perempuan	Count	2	16	3	21
		% within jenis kelamin responden	9.5%	76.2%	14.3%	100.0%
Total	Count		5	26	6	37
	% within jenis kelamin responden		13.5%	70.3%	16.2%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah sistol pre test minggu 3

Crosstabulation

			tekanan darah sistol pre test minggu 3				Total
			120	130	140	150	
jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	6	6	4	0	16
		% within jenis kelamin responden	37.5%	37.5%	25.0%	0.0%	100.0%
	Perempuan	Count	5	7	8	1	21
		% within jenis kelamin responden	23.8%	33.3%	38.1%	4.8%	100.0%
Total	Count		11	13	12	1	37
	% within jenis kelamin responden		29.7%	35.1%	32.4%	2.7%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah sistol post test minggu 3
Crosstabulation

			tekanan darah sistol post test minggu 3				Total
			110	120	130	140	
jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	4	7	5	0	16
		% within jenis kelamin responden	25.0%	43.8%	31.3%	0.0%	100.0%
	Perempuan	Count	4	7	6	4	21
		% within jenis kelamin responden	19.0%	33.3%	28.6%	19.0%	100.0%
Total	Count		8	14	11	4	37
	% within jenis kelamin responden		21.6%	37.8%	29.7%	10.8%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah diastol pre test minggu 3
Crosstabulation

			tekanan darah diastol pre test minggu 3		Total
			80	90	
jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	11	5	16
		% within jenis kelamin responden	68.8%	31.3%	100.0%
	Perempuan	Count	12	9	21
		% within jenis kelamin responden	57.1%	42.9%	100.0%
Total	Count		23	14	37
	% within jenis kelamin responden		62.2%	37.8%	100.0%

jenis kelamin responden * tekanan darah diastol post test minggu 3
Crosstabulation

			tekanan darah diastol post test minggu 3			Total
			70	80	90	
jenis kelamin responden	Laki-laki	Count	4	12	0	16
		% within jenis kelamin responden	25.0%	75.0%	0.0%	100.0%
	Perempuan	Count	4	13	4	21
		% within jenis kelamin responden	19.0%	61.9%	19.0%	100.0%

Total	Count	8	25	4	37
	% within jenis kelamin responden	21.6%	67.6%	10.8%	100.0%

pendidikan responden * tekanan darah sistol pre test minggu 1

Crosstabulation

			tekanan darah sistol pre test minggu 1				
			120	130	140	150	Total
pendidikan responden	SD	Count	0	0	1	1	2
		% within pendidikan responden	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	100.0%
	SMP	Count	1	6	0	1	8
		% within pendidikan responden	12.5%	75.0%	0.0%	12.5%	100.0%
	SMA	Count	3	8	8	8	27
		% within pendidikan responden	11.1%	29.6%	29.6%	29.6%	100.0%
Total	Count	4	14	9	10	37	
	% within pendidikan responden	10.8%	37.8%	24.3%	27.0%	100.0%	

pendidikan responden * tekanan darah sistol post test minggu 1

Crosstabulation

			tekanan darah sistol post test minggu 1					Total
			110	120	130	140	150	
pendidikan responden	SD	Count	0	0	1	1	0	2
		% within pendidikan responden	0.0%	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
	SMP	Count	1	5	1	1	0	8
		% within pendidikan responden	12.5%	62.5%	12.5%	12.5%	0.0%	100.0%
	SMA	Count	1	7	9	9	1	27
		% within pendidikan responden	3.7%	25.9%	33.3%	33.3%	3.7%	100.0%
Total	Count		2	12	11	11	1	37

% within pendidikan responden	5.4%	32.4%	29.7%	29.7%	2.7%	100.0%
-------------------------------	------	-------	-------	-------	------	--------

pendidikan responden * tekanan darah diastol pre test minggu 1
Crosstabulation

			tekanan darah diastol pre test minggu 1		Total
			80	90	
pendidikan responden	SD	Count	0	2	2
		% within pendidikan responden	0.0%	100.0%	100.0%
	SMP	Count	7	1	8
		% within pendidikan responden	87.5%	12.5%	100.0%
	SMA	Count	11	16	27
		% within pendidikan responden	40.7%	59.3%	100.0%
Total	Count		18	19	37
	% within pendidikan responden		48.6%	51.4%	100.0%

pendidikan responden * tekanan darah diastol post test minggu 1
Crosstabulation

			tekanan darah diastol post test minggu 1		Total
			80	90	
pendidikan responden	SD	Count	1	1	2
		% within pendidikan responden	50.0%	50.0%	100.0%
	SMP	Count	7	1	8
		% within pendidikan responden	87.5%	12.5%	100.0%
	SMA	Count	17	10	27
		% within pendidikan responden	63.0%	37.0%	100.0%
Total	Count		25	12	37
	% within pendidikan responden		67.6%	32.4%	100.0%

pendidikan responden * tekanan darah sistol pre test minggu 2
Crosstabulation

			tekanan darah sistol pre test minggu 2				Total
			120	130	140	150	
pendidikan responden	SD	Count	0	1	1	0	2
		% within pendidikan responden	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
	SMP	Count	3	4	1	0	8
		% within pendidikan responden	37.5%	50.0%	12.5%	0.0%	100.0%
	SMA	Count	6	6	10	5	27
		% within pendidikan responden	22.2%	22.2%	37.0%	18.5%	100.0%
Total	Count		9	11	12	5	37
	% within pendidikan responden		24.3%	29.7%	32.4%	13.5%	100.0%

pendidikan responden * tekanan darah sistol post test minggu 2
Crosstabulation

			tekanan darah sistol post test minggu 2				Total
			110	120	130	140	
pendidikan responden	SD	Count	0	1	1	0	2
		% within pendidikan responden	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
	SMP	Count	1	3	4	0	8
		% within pendidikan responden	12.5%	37.5%	50.0%	0.0%	100.0%
	SMA	Count	5	5	11	6	27
		% within pendidikan responden	18.5%	18.5%	40.7%	22.2%	100.0%
Total	Count		6	9	16	6	37
	% within pendidikan responden		16.2%	24.3%	43.2%	16.2%	100.0%

pendidikan responden * tekanan darah diastol pre test minggu 2
Crosstabulation

tekanan darah diastol pre test minggu 2		Total
80	90	

pendidikan responden	SD	Count	1	1	2
		% within pendidikan responden	50.0%	50.0%	100.0%
	SMP	Count	7	1	8
		% within pendidikan responden	87.5%	12.5%	100.0%
	SMA	Count	12	15	27
		% within pendidikan responden	44.4%	55.6%	100.0%
Total	Count		20	17	37
	% within pendidikan responden		54.1%	45.9%	100.0%

pendidikan responden * tekanan darah diastol post test minggu 2

Crosstabulation

			tekanan darah diastol post test minggu 2			Total
			70	80	90	
pendidikan responden	SD	Count	0	2	0	2
		% within pendidikan responden	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	SMP	Count	1	7	0	8
		% within pendidikan responden	12.5%	87.5%	0.0%	100.0%
	SMA	Count	4	17	6	27
		% within pendidikan responden	14.8%	63.0%	22.2%	100.0%
Total	Count		5	26	6	37
	% within pendidikan responden		13.5%	70.3%	16.2%	100.0%

pendidikan responden * tekanan darah sistol pre test minggu 3

Crosstabulation

			tekanan darah sistol pre test minggu 3				Total
			120	130	140	150	
pendidikan responden	SD	Count	0	1	1	0	2
		% within pendidikan responden	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
	SMP	Count	5	2	1	0	8

	% within pendidikan responden	62.5%	25.0%	12.5%	0.0%	100.0%
	SMA Count	6	10	10	1	27
	% within pendidikan responden	22.2%	37.0%	37.0%	3.7%	100.0%
Total	Count	11	13	12	1	37
	% within pendidikan responden	29.7%	35.1%	32.4%	2.7%	100.0%

pendidikan responden * tekanan darah sistol post test minggu 3

Crosstabulation

			tekanan darah sistol post test minggu 3				Total
			110	120	130	140	
pendidikan responden	SD	Count	0	1	1	0	2
		% within pendidikan responden	0.0%	50.0%	50.0%	0.0%	100.0%
	SMP	Count	3	3	2	0	8
		% within pendidikan responden	37.5%	37.5%	25.0%	0.0%	100.0%
	SMA	Count	5	10	8	4	27
		% within pendidikan responden	18.5%	37.0%	29.6%	14.8%	100.0%
Total	Count		8	14	11	4	37
	% within pendidikan responden		21.6%	37.8%	29.7%	10.8%	100.0%

pendidikan responden * tekanan darah diastol pre test minggu 3

Crosstabulation

			tekanan darah diastol pre test minggu 3		Total
			80	90	
pendidikan responden	SD	Count	1	1	2
		% within pendidikan responden	50.0%	50.0%	100.0%
	SMP	Count	6	2	8
		% within pendidikan responden	75.0%	25.0%	100.0%
	SMA	Count	16	11	27

	% within pendidikan responden	59.3%	40.7%	100.0%
Total	Count	23	14	37
	% within pendidikan responden	62.2%	37.8%	100.0%

pendidikan responden * tekanan darah diastol post test minggu 3 Crosstabulation

			tekanan darah diastol post test minggu 3			Total
			70	80	90	
pendidikan responden	SD	Count	0	2	0	2
		% within pendidikan responden	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
	SMP	Count	3	5	0	8
		% within pendidikan responden	37.5%	62.5%	0.0%	100.0%
	SMA	Count	5	18	4	27
		% within pendidikan responden	18.5%	66.7%	14.8%	100.0%
Total	Count		8	25	4	37
	% within pendidikan responden		21.6%	67.6%	10.8%	100.0%

suku responden * tekanan darah sistol pre test minggu 1 Crosstabulation

			tekanan darah sistol pre test minggu 1				Total
			120	130	140	150	
suku responden	batak	Count	1	7	6	7	21
		% within suku responden	4.8%	33.3%	28.6%	33.3%	100.0%
	jawa	Count	2	7	3	3	15
		% within suku responden	13.3%	46.7%	20.0%	20.0%	100.0%
	nias	Count	1	0	0	0	1
		% within suku responden	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total	Count		4	14	9	10	37
	% within suku responden		10.8%	37.8%	24.3%	27.0%	100.0%

suku responden * tekanan darah sistol post test minggu 1 Crosstabulation

			tekanan darah sistol post test minggu 1					
			110	120	130	140	150	Total
suku responden	batak	Count	1	4	7	8	1	21
		% within suku responden	4.8%	19.0%	33.3%	38.1%	4.8%	100.0%
	jawa	Count	1	7	4	3	0	15
		% within suku responden	6.7%	46.7%	26.7%	20.0%	0.0%	100.0%
	nias	Count	0	1	0	0	0	1
		% within suku responden	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	2	12	11	11	1	37	
	% within suku responden	5.4%	32.4%	29.7%	29.7%	2.7%	100.0%	

suku responden * tekanan darah diastol pre test minggu 1 Crosstabulation

			tekanan darah diastol pre test minggu 1		
			80	90	Total
suku responden	batak	Count	8	13	21
		% within suku responden	38.1%	61.9%	100.0%
	jawa	Count	9	6	15
		% within suku responden	60.0%	40.0%	100.0%
	nias	Count	1	0	1
		% within suku responden	100.0%	0.0%	100.0%
Total		Count	18	19	37
		% within suku responden	48.6%	51.4%	100.0%

suku responden * tekanan darah diastol post test minggu 1 Crosstabulation

			tekanan darah diastol post test minggu 1		
			80	90	Total
suku responden	batak	Count	12	9	21
		% within suku responden	57.1%	42.9%	100.0%
	jawa	Count	12	3	15
		% within suku responden	80.0%	20.0%	100.0%
	nias	Count	1	0	1
		% within suku responden	100.0%	0.0%	100.0%
Total		Count	25	12	37

% within suku responden	67.6%	32.4%	100.0%
-------------------------	-------	-------	--------

suku responden * tekanan darah sistol pre test minggu 2 Crosstabulation

			tekanan darah sistol pre test minggu 2				
			120	130	140	150	Total
suku responden	batak	Count	4	8	6	3	21
		% within suku responden	19.0%	38.1%	28.6%	14.3%	100.0%
	jawa	Count	4	3	6	2	15
		% within suku responden	26.7%	20.0%	40.0%	13.3%	100.0%
	nias	Count	1	0	0	0	1
		% within suku responden	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	9	11	12	5	37	
	% within suku responden	24.3%	29.7%	32.4%	13.5%	100.0%	

suku responden * tekanan darah sistol post test minggu 2 Crosstabulation

			tekanan darah sistol post test minggu 2				
			110	120	130	140	Total
suku responden	batak	Count	2	7	9	3	21
		% within suku responden	9.5%	33.3%	42.9%	14.3%	100.0%
	jawa	Count	3	2	7	3	15
		% within suku responden	20.0%	13.3%	46.7%	20.0%	100.0%
	nias	Count	1	0	0	0	1
		% within suku responden	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	6	9	16	6	37	
	% within suku responden	16.2%	24.3%	43.2%	16.2%	100.0%	

suku responden * tekanan darah diastol pre test minggu 2 Crosstabulation

			tekanan darah diastol pre test minggu 2		Total
			80	90	
suku responden	batak	Count	12	9	21

		% within suku responden	57.1%	42.9%	100.0%
		Count	7	8	15
	jawa	% within suku responden	46.7%	53.3%	100.0%
		Count	1	0	1
	nias	% within suku responden	100.0%	0.0%	100.0%
		Count	20	17	37
Total		% within suku responden	54.1%	45.9%	100.0%

suku responden * tekanan darah diastol post test minggu 2
Crosstabulation

			tekanan darah diastol post test minggu 2			
			70	80	90	Total
suku responden	batak	Count	2	16	3	21
		% within suku responden	9.5%	76.2%	14.3%	100.0%
	jawa	Count	2	10	3	15
		% within suku responden	13.3%	66.7%	20.0%	100.0%
	nias	Count	1	0	0	1
		% within suku responden	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	5	26	6	37	
	% within suku responden	13.5%	70.3%	16.2%	100.0%	

suku responden * tekanan darah sistol pre test minggu 3 Crosstabulation

			tekanan darah sistol pre test minggu 3				
			120	130	140	150	Total
suku responden	batak	Count	5	11	5	0	21
		% within suku responden	23.8%	52.4%	23.8%	0.0%	100.0%
	jawa	Count	5	2	7	1	15
		% within suku responden	33.3%	13.3%	46.7%	6.7%	100.0%
	nias	Count	1	0	0	0	1
		% within suku responden	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total		Count	11	13	12	1	37

% within suku responden	29.7%	35.1%	32.4%	2.7%	100.0%
-------------------------	-------	-------	-------	------	--------

suku responden * tekanan darah sistol post test minggu 3 Crosstabulation

			tekanan darah sistol post test minggu 3				
			110	120	130	140	Total
suku responden	batak	Count	3	12	6	0	21
		% within suku responden	14.3%	57.1%	28.6%	0.0%	100.0%
	jawa	Count	4	2	5	4	15
		% within suku responden	26.7%	13.3%	33.3%	26.7%	100.0%
	nias	Count	1	0	0	0	1
		% within suku responden	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total	Count	8	14	11	4	37	
	% within suku responden	21.6%	37.8%	29.7%	10.8%	100.0%	

suku responden * tekanan darah diastol pre test minggu 3 Crosstabulation

			tekanan darah diastol pre test minggu 3		
			80	90	Total
suku responden	batak	Count	15	6	21
		% within suku responden	71.4%	28.6%	100.0%
	jawa	Count	7	8	15
		% within suku responden	46.7%	53.3%	100.0%
	nias	Count	1	0	1
		% within suku responden	100.0%	0.0%	100.0%
Total		Count	23	14	37
		% within suku responden	62.2%	37.8%	100.0%

suku responden * tekanan darah diastol post test minggu 3 Crosstabulation

			tekanan darah diastol post test minggu 3			Total
			70	80	90	
suku responden	batak	Count	3	18	0	21
		% within suku responden	14.3%	85.7%	0.0%	100.0%

	jawa	Count	4	7	4	15
		% within suku responden	26.7%	46.7%	26.7%	100.0%
	nias	Count	1	0	0	1
		% within suku responden	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
Total	Count		8	25	4	37
	% within suku responden		21.6%	67.6%	10.8%	100.0%

lampiran 13 Dokumentasi penelitian





lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN SKRIPSI**

Judul Skripsi : **Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2025**

Nama Mahasiswa : **Renita Theresya Br Purba**

Nomor Induk Mahasiswa : **P07520221037**

Nama Pembimbing Utama : **Dr. Dame Evalina Simangunsong SKM.,M.Kes**

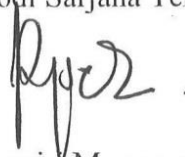
No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing utama
1	29-11-2024	Konsultasi judul skripsi		
2	02-12-2024	Pengajuan judul skripsi		
3	05-12-2024	ACC judul skripsi		
4	08-01-2025	Konsultasi bimbingan BAB I		
5	13-01-2025	Revisi BAB I		
6	20-01-2025	Konsultasi bimbingan BAB II & III		
7	17-02-2025	Revisi BAB II & III		
8	18-02-2025	ACC Proposal Skripsi		
9	02-06-2025	Bimbingan BAB IV		
10	05-06-2025	Revisi BAB IV		
11	10-06-2025	Bimbingan revisi BAB IV		
12	12-06-2025	Bimbingan revisi BAB IV dan BAB V		

13	13-06-2025	Bimbingan revisi BAB IV Dan BAB V		1
15	16-06-2025	Revisi BAB V		1
16	17-06-2025	ACC SKRIPSI		1

Medan , 18 Juni 2025

Mengetahui

Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Dr Risma Dumir Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed

NIP : 196908111993032001

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN SKRIPSI**

Judul Skripsi : Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2025

Nama Mahasiswa : Renita Theresya Br Purba

Nomor Induk Mahasiswa : P07520221037

Nama Pembimbing : Dra. Indrawati.,S.Kep.,Ns.,M.Psi

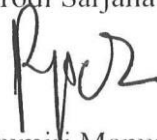
Pendamping

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf	
			Mahasiswa	Pembimbing Pendamping
1	29-11-2024	Konsultasi judul skripsi		3
2	02-12-2024	Pengajuan judul skripsi		1
3	05-12-2024	ACC judul skripsi		3
4	08-01-2025	Konsultasi bimbingan penulisan BAB I		3
5	13-01-2025	Revisi penulisan BAB I		3
6	20-01-2025	Konsultasi bimbingan penulisan BAB II & III		3
7	17-02-2025	Revisi penulisan BAB II & III		3
8	18-02-2025	ACC Proposal Skripsi		3
9	02-06-2025	Bimbingan penulisan BAB IV		3
10	05-06-2025	Revisi penulisan BAB IV		3
11	12-06-2025	Bimbingan revisi penulisan BAB IV dan BAB V		3

13	13-06-2025	Bimbingan revisi penulisan BAB IV dan BAB V		3
15	16-06-2025	Revisi BAB V		3
16	17-06-2025	ACC SKRIPSI		1

Medan , 18 Juni 2025

Mengetahui
Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan



Dr. Risma Dumiri Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
NIP : 196908111993032001