

DAFTAR PUSTAKA

Apriany, REA dan Mulyati, T. 2012. Asupan Protein, Lemak Jenuh, Natrium, Serat dan IMT terkait dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di RSUD Tugurejo Semarang. Journal of Nutrition College . Diakses tanggal 15 Mei 2019.

Atikah .2010. SenamKesehatan. Yogyakarta :MuhaMedika

Azizah. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu

Azwar H Agoes,dkk. 2010. Penyakit Di UsiaTua. Jakarta : EGC

Bandiyah, 2009 .Lanjutusiadankeperawatangenoritik . Nuhamedika . Yogyakarta
Gejaladantandagagalginjalakut(<http://www.jevuska.com/2007/01/19/gagal-ginjal-akut/>).Diakses tanggal 15 Mei 2019.

Depkes. RI 2018 <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600004/hipertensi-membunuh-diam-diam-ketahui-tekanan-darah-anda.html>. Diakses tanggal 20 oktober 2019.

Hartutik, Sri dan Erika Dewi. 2019. Senam Jantung Efektif Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. Stikes Aisyiah Surakarta.

Hernawan, Totok dam Fahrur Nur Rosyid. 2017. Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Wreda Darma Bhakti Kelurahan Pajang Surakarta. Jurnal Kesehatan. Jurnal Kesehatan Vol. 10, No.1.

Ihsan dan Kurniawan. 2019. Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. STIKes Siti Hajar Medan.

Kasron.2012.Kelainan danPenyakitJantungpencegahansertapengobatan. Yogyakarta :MuhaMedika

Kurniawan, Ihsan dan Sulaiman. 2019. Hubungan Olahraga, Stress dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi di Posyandu Lansia di Kelurahan Sudirejo I Kecamatan Medan Kota. Stikes Siti Hajar Medan.

Made Ayu , 2013 . Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. The Effectivity Of Senam Jantung Sehat To Decrease Blood Pressure In Patients With Hypertension (<https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/56438-ID-Efektivitas-Senam-Jantung-Sehat-Terhadap.Pdf>). Diakses 05 Juni 2019.

Notoatmojo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. PT Rineka Cipta: Jakarta

Nurhidayanti. 2018. Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Perubahan Hemodinamik Pada Hipertensi. Universitas Hasanuddin Makassar.

Pangaribuan, Benny dan Khairunnisa Berawi. 2016. Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. Majority Vol. 5 No. 4. Universitas Lampung.

Pramana, Lina. 2016. Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Demak II. Universitas Muhammadiyah Semarang.

Pujiastuti. 2013. Penyakit – penyakit mematikan. Yogyakarta : Nuha Medika.

Putriastuti, Librianti. 2016. Analisis Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Usia 45 Tahun Ke Atas. Jurnal Berkala Epidemiologi.

Rai, Ade. 2012. 101 Fitness di Usia 40+. Jakarta : Libri.

Solehatul, dkk. 2015. Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. Jurnal Biomedika, Volume 7 Nomor 2, Agustus 2015.

Susi, purwati, dkk., 2000. Perencanaan Menu untuk Penderita Darah Tinggi. PT Penebar Swadaya. Jakarta.

Sylvia, Lorrain. 2005. Patofisiologi Konsep Klinis Proses-proses Penyakit Edisi Volume 2. Jakarta : EGC

Triangto, M. 2012. Langsing Dan Sehat Dengan Sports Therapy. Jakarta : Intisari Mediatama.

Werdani, Yesiana dan Elisabeth Bebbe Sawo. 2015. Pengaruh Senam Jantung Terhadap Durasi Penurunan Tekanan Darah Dan Nadi Istirahat Pada Hipertensi Stadium 1. Jurnal Ners LENTERA, Vol. 3, No. 1.



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telepon : 061-8368633 – Fax : 061-8368644
Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



Nomor : PP.08.02/00.02/ 1313 / 2019
Lampiran : 1 (Satu) set
Perihal : Izin Survey Lahan Penelitian
Prodi D-IV Kebidanan

.... Mei 2019

Yth, Puskesmas Nampu Ukur.
Ibu Pimpinan
Di-
Tempat

Sehubungan dengan Mata Kuliah Pengembangan Proposal (SKRIPSI) pada mahasiswa Prodi D-IV Kebidanan Alih Jenjang semester I maka dengan ini kami meminta kepada Bapak/Ibu Pimpinan Lahan Praktek untuk dapat memberi izin kepada mahasiswa kami untuk melakukan survey penelitian di tempat yang bapak /ibu pimpin. Adapun nama mahasiswa sebagai berikut :

Nama Mahasiswa : JULIA br SEMBIRING
Nim : P07524418034

Demikianlah surat permintaan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Jurusan Kebidanan
Ketua

Betty Mangkuji, SST,M.Keb
NIP. 196609101994302001



PEMERINTAH KABUPATEN LANGKAT
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS NAMU UKUR

Jln. PekanNamuUkurKecSeiBingaiKodePos 20771
No. Telp. 061 89320306 email : pusk.namukur@gmail.com
FB : PuskesmasNamuUkur



No. : 624/Pusk/NU/VII/2019
Sifat : Biasa
Lamp : -
Perihal : Balasan Izin Survey Penelitian

Kepada Yth.
Ketua Prodi Kebidanan
Poltekkes kemenkes medan
Di-

Tempat

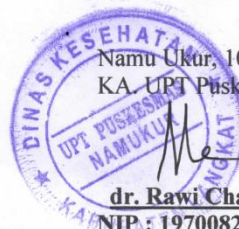
Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Ketua Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan dengan nomor PP.08.02/00.02/1313/2019 tentang Izin Survey Lahan Penelitian atas nama :

NAMA : JUITA BR SEMBIRING
NIM : P07524418034

Dengan ini kami sampaikan bahwa nama tersebut Kami Izinkan Untuk Melakukan Penelitian Di Puskesmas Namu Ukur Kec.Sei Bingai Kab.Langkat sepanjang dapat mematuhi peraturan/ ketentuan yang berlaku.

Demikian kami sampaikan untuk dapat dimaklumi.



Namu Ukur, 10 Juli 2019
KA. UPT Puskesmas Namu Ukur

dr. Rawi Chandra, M.Kes
NIP. : 19700828 200701 1 009



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136

Telepon : 061-8368633 – Fax : 061-8368644

Website : www.poltekkes-medan.ac.id , email : poltekkes_medan@yahoo.com



Nomor : LB.02.01/00.02/2459.44/2019

Medan, 9 September 2019

Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth :
Kepala Puskesmas Namu Ukur
di –
Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Nasional Penyelenggaraan D-IV Kebidanan bagi mahasiswa Semester Akhir dituntu untuk melakukan penelitian. Sehubungan dengan hal tersebut maka bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberi izin penelitian kepada :

Nama : JUITA BR. SEMBIRING

NIM : P07524418043

Porgam : ALIH JENJANG

Prodi : D4 KEBIDANAN MEDAN

Judul Penelitian : **EFEKTIFITAS SENAM JANTUNG TERHADAP HIPERTENSI PADA LANSIA WANITA DI PUSKESMAS NAMU UKUR TAHUN 2019**

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Jurusan Kebidanan Medan
Ketua

Betty Mangkuji, SST, MKeb
NIP. 196609101994032001





PEMERINTAH KABUPATEN LANGKAT
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS NAMU UKUR

Jln. Pekan Namu Ukur Kec Sei Bingai KodePos 20771
No. Telp. 061 89320306 email : pusk.namukur@gmail.com
FB : Puskesmas Namu Ukur



No. : 820 /PUSK/NU/X/2019
Sifat : Biasa
Lamp : -
Perihal : Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Ketua Prodi Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Medan
Di –
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Ketua Prodi D-IV Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan dengan nomor surat LB.02.01/00.02/2459.44/2019 tentang Izin Penelitian atas nama :

NAMA : JUITA BR SEMBIRING
NIM : P07524418034

Dengan ini kami sampaikan bahwa nama tersebut diberikan Izin Untuk Melakukan Penelitian Di Puskesmas Namu Ukur Kec Sei Bingai Kab Langkat sepanjang dapat mematuhi peraturan / ketentuan yang berlaku .

Demikian surat ini saya sampaikan agar dapat dimaklumi. .

Namu Ukur, 05 Oktober 2019
Ka. UPT Puskesmas Namu Ukur


dr. Rawi Chandra

Nip. 19700828 200701 1 009



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136

Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644

email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01.1186 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2019**

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

**“Efektifitas Senam Jantung Terhadap Hipertensi Pada Lansia Wanita Di Puskesmas
Namu Ukur Tahun 2019”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Juita Br. Sembiring**
Dari Institusi : **Prodi DIV Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**

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

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

Medan, Nopember 2019
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

[Signature] Ketua,



**Dr.Ir. Zuraidah Nasution,M.Kes
NIP.196101101989102001**

Frequencies

Statistics

		Pre Sistole	Post Sistole	Pre Diastole	Post Diastole	Hipertensi
N	Valid	32	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0	0

Frequency Table

Pre Sistole

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	130	4	12,5	12,5	12,5
	140	14	43,8	43,8	56,3
	150	9	28,1	28,1	84,4
	160	5	15,6	15,6	100,0
	Total	32	100,0	100,0	

Post Sistole

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	130	15	46,9	46,9	46,9
	140	14	43,8	43,8	90,6

150	3	9,4	9,4	100,0
Total	32	100,0	100,0	

Pre Diastole

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 90	19	59,4	59,4	59,4
100	11	34,4	34,4	93,8
110	1	3,1	3,1	96,9
120	1	3,1	3,1	100,0
Total	32	100,0	100,0	

Post Diastole

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 90	28	87,5	87,5	87,5
100	4	12,5	12,5	100,0
Total	32	100,0	100,0	

Hipertensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Hipertensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ya	32	100,0	100,0	100,0

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Sistole	32	100,0%	0	,0%	32	100,0%
Post Sistole	32	100,0%	0	,0%	32	100,0%
Pre Diastole	32	100,0%	0	,0%	32	100,0%
Post Diastole	32	100,0%	0	,0%	32	100,0%

Descriptives

				Statistic	Std. Error
Pre Sistole	Mean			144,69	1,618
	95% Confidence Interval for	Lower Bound		141,39	
	Mean	Upper Bound		147,99	
	5% Trimmed Mean			144,65	
	Median			140,00	
	Variance			83,770	
	Std. Deviation			9,153	
	Minimum			130	
	Maximum			160	
	Range			30	
	Interquartile Range			10	
	Skewness			,233	,414
	Kurtosis			-,664	,809
Post Sistole	Mean			136,25	1,167
	95% Confidence Interval for	Lower Bound		133,87	
	Mean	Upper Bound		138,63	
	5% Trimmed Mean			135,83	
	Median			140,00	
	Variance			43,548	
	Std. Deviation			6,599	
	Minimum			130	
	Maximum			150	

	Range		20	
	Interquartile Range		10	
	Skewness		,584	,414
	Kurtosis		-,570	,809
Pre Diastole	Mean		95,00	1,270
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	92,41	
	Mean	Upper Bound	97,59	
	5% Trimmed Mean		94,10	
	Median		90,00	
	Variance		51,613	
	Std. Deviation		7,184	
	Minimum		90	
	Maximum		120	
	Range		30	
	Interquartile Range		10	
	Skewness		1,670	,414
	Kurtosis		3,447	,809
Post Diastole	Mean		91,25	,594
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	90,04	
	Mean	Upper Bound	92,46	
	5% Trimmed Mean		90,83	
	Median		90,00	
	Variance		11,290	
	Std. Deviation		3,360	
	Minimum		90	
	Maximum		100	
	Range		10	
	Interquartile Range		0	
	Skewness		2,381	,414
	Kurtosis		3,909	,809

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Sistole	,258	32	,000	,872	32	,001

Post Sistole	,297	32	,000	,761	32	,000
Pre Diastole	,351	32	,000	,684	32	,000
Post Diastole	,520	32	,000	,391	32	,000

a. Lilliefors Significance Correction

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Sistole - Pre Sistole	Negative Ranks	22 ^a	11,50	253,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	10 ^c		
	Total	32		
Post Diastole - Pre Diastole	Negative Ranks	12 ^d	7,04	84,50
	Positive Ranks	1 ^e	6,50	6,50
	Ties	19 ^f		
	Total	32		

a. Post Sistole < Pre Sistole

b. Post Sistole > Pre Sistole

c. Post Sistole = Pre Sistole

d. Post Diastole < Pre Diastole

e. Post Diastole > Pre Diastole

f. Post Diastole = Pre Diastole

Test Statistics ^b		
	Post Sistole - Pre Sistole	Post Diastole - Pre Diastole
Z	-4,354 ^a	-3,000 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,003

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

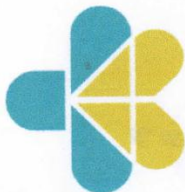
Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Juita Br. Sembiring
NIM : P07524418043
Tanggal :



Yang menyatakan,

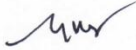
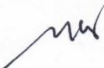
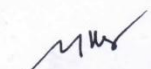
Juita Br. Sembiring

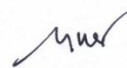
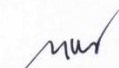


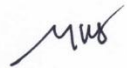
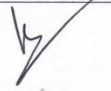
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : Juita Br. Sembiring
NIM : P07524418043
JUDUL SKRIPSI : Efektifitas Senam Jantung Terhadap Hipertensi
Pada Lansia Wanita Di Puskesmas Namu Ukur
Tahun 2019
PEMBIMBING UTAMA : Idau Ginting, SST, M.Kes
PEMBIMBING PENDAMPING : Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes
PEMBIMBING PENGUJI : Melva Simatupang, SST, M.Kes

NO	TANGGAL	URAIAN KEGIATAN BIMBINGAN	HASIL	PARAF
1	22-05-2019	Perkenalan dan pengajuan judul	Lengkapi data-data	 Idau Ginting, SST, M.Kes
2	23-05-2019	Pengajuan judul	ACC judul	 Idau Ginting, SST, M.Kes
3	26-06-2019	Konsul bab I dan bab II	Perbaiki bab I dan bab II	 Idau Ginting, SST, M.Kes
4	02-07-2019	Konsul bab I dan bab II	Perbaiki bab I dan bab II	 Idau Ginting, SST, M.Kes

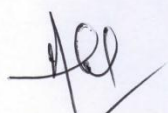
5	10-07-2019	Konsul bab I dan bab III	Perbaiki bab I dan bab II	 Idau Ginting, SST, M.Kes
6	10-07-2019	Konsul bab I dan bab III	Perbaiki bab I dan bab III	 Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes
7	12-07-2019	Konsul bab I dan bab III	Perbaiki bab I dan bab II	 Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes
8	18-07-2019	Konsul bab I dan bab III	ACC untuk seminar proposal	 Idau Ginting, SST, M.Kes
9	19-07-2019	Konsul bab I dan bab III	ACC untuk seminar proposal	 Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes
10	05-08-2019	Konsul bab I dan bab III	Perbaiki bab I, II dan bab III	 Idau Ginting, SST, M.Kes
11	13-08-2019	Konsul bab I dan bab III	Perbaiki bab I, II dan bab III	 Idau Ginting, SST, M.Kes
12	01-09-2019	Konsul bab I dan bab III	ACC untuk diteliti	 Idau Ginting, SST, M.Kes
13	03-09-2019	Konsul bab I dan bab III	ACC untuk diteliti	 Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes

14	09-09-2019	Konsul bab I dan bab III	ACC untuk diteliti	 Melva Simatupang, SST, M.Kes
15	30-09-2019	Konsul bab IV dan bab V	Perbaiki bab IV dan bab V	 Idau Ginting, SST, M.Kes
16	07-10-2019	Konsul bab IV dan bab V	Perbaiki bab IV dan bab V	 Idau Ginting, SST, M.Kes
17	10-10-2019	Konsul bab IV dan bab V	ACC untuk seminar hasil	 Idau Ginting, SST, M.Kes
18	10-10-2019	Konsul bab IV dan bab V	ACC untuk seminar hasil	 Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes
19	11-11-2019	Konsul bab I, II, III, IV dan bab V	Perbaiki bab I - bab V	 Idau Ginting, SST, M.Kes
20	12-11-2019	Konsul bab I, II, III, IV dan bab V	Perbaiki bab I - bab V	 Idau Ginting, SST, M.Kes
21	10-10-2019	Konsul bab IV dan bab V	ACC untuk seminar hasil	 Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes
22	09-11-2019	Konsul bab I, II, III, IV dan bab V	Perbaiki bab I - bab V	 Idau Ginting, SST, M.Kes

23	11-11-2019	Konsul bab I, II, III, IV dan bab V	ACC	 Idau Ginting, SST, M.Kes
24	18-11-2019	Konsul bab I, II, III, IV dan bab V	Perbaiki bab I – bab V	 Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes
25	19-11-2019	Konsul bab I, II, III, IV dan bab V	ACC	 Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes
26	11-12-2019	Konsul bab I, II, III, IV dan bab V	ACC	 Melva Simatupang, SST, M.Kes

Mengetahui

Pembimbing I


(Idau Ginting, SST, M.Kes)
NIP.195408101980032002

Pembimbing II


(Yusrawati Hasibuan, SKM, M.Kes)
NIP.196004191981032001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. DATA PRIBADI

Nama : Juita Br. Sembiring
Tempat, Tanggal Lahir : Beruam, 24 Juni 1970
Alamat : Lingkungan Namu Ukur Selatan
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Status : Kawin
Agama : Kristen
Anak Ke : 5 dari 7 Bersaudara
e-mail : juitasembiring@gmail.com



Nama Orang Tua

Ayah : Alm. M. Sembiring
Ibu : Alm. Malem Br. Sitepu

B. Pendidikan Formal

No.	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tamat
1.	SD	1984	1987
2.	SMP	1987	1990
3.	SPK	1990	1991
4.	DI	1991	2012
5.	DIII	2012	2013
6.	DIV	2018	2019