

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Tasbihul, dkk. (2023). *Panduan Penelitian Quasi Eksperimen Pre Dan Post*. CV. Trans Info Media.
- Baeha, R. A., Tobing, B. L., Waruwu, B. J., Abdi, C., Zebua, P., Nababan, T., Studi, P., & Keperawatan, S.-1. (2020). Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Upt Puskesmas Helvetia Medan 2020. *Puskesmas Helvetia Jl. Matahari Raya No, 6(2)*.
- Choerunnisa F.N, Wardoyo I.S.S, & Rahmawati A.N. (2024). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Sumber Sari Kota Malang. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, 5*.
- Daryanto Setyono Agus. (2024). *Mengenal Penyakit Lansia*. In Mutiara Aksara.
- Fitriana A.L, Andriyani S, Darmawati I, Rahmi U, & Putri T.S. (2024). Fitriana. In *PTS Bumi Aksara*.
- Fransiska Monauli. (2023a). Gambaran Tekanan Darah Pada Masyarakat Yang Mengikuti Senam Jantung Sehat Di Rambung Merah Tahun 2022. In *JCI Jurnal Cakrawala Ilmiah (Vol. 2, Issue 7)*.
- Fransiska Monauli. (2023b). Pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Werdha Teratai Palembang. *JurnalKeperawatan, Pengaruh senam jantung sehat terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Werdha Teratai Palembang*.
- Hikmawati Fenti. (2020). *Metodologi Penelitian*. In Kharisma Putra Utama Offset.
- Intannia D, Lingga N, H., & Ratnapuri H, P. (2022). Lansia Sehat Dan Bahagia: Bersama Hipertensi Dan Diabetes. In *CV. Bintang Semesta Media*.
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Survey Kesehatan Indonesia (SKI)*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Kurniyanti A.M, Ulfa M, & Nurcahyaningtyas W. (2024). *Buku Deteksi Dini Kesehatan Lansia Pasca Bencana*. In PT. Literasi Nusantara Grup.
- Lufianti, A., & Ernawati, D. (2024). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sumberlawang. *TSCD3Kep _Jurnal, 9(02), 2775–1163*.
- Marni, Soares, D., Ulkhasanah, E. M., Rahmasari, I., & Firdaus, I. (2023). Penatalaksanaan Hipertensi. In *PT. Nasya Expanding Management*. PT.Nasya Expanding Management.
- Mulyati, S. (2024). Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Dengan Gejala Hipertensi. In *PT. Literasi Nusantara Abdi Grup. PT.Literasi Nusantara*

Abadi Grup.

- Najamudin H. (2024). Rahasia Pola Hidup Jantung Sehat. In *Selat Media Patners*.
- Pujiastuti, M., Indra Hizkia, & Winny Munthe. (2023). Gambaran Tekanan Darah Pada Masyarakat Yang Mengikuti Senam Jantung Sehat Di Rambung Merah Tahun 2022. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth*, 2(7), 2905–2912. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i7.5274>
- Rohmana O. (2022). Lansia Sehat Dan Produktif. In *Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia*.
- Ruswadi Indra. (2023). Keperawatan Gerontik: Pengetahuan Praktis Bagi Perawat Dan Mahasiswa Keperawatan. In CV. Adanu Abimata.
- Sahir Hafni Syafrida. (2021). Metodologi Penelitian. In *Kbm Indonesia*.
- Sanubari, dkk. (2024). Gambaran Komplikasi Pasca Spinal Anestesi Dengan Sub Arachnoid Block (Sab) Di Rs Khusus Bedah Jatiwinangun. Universitas Harapan Bangsa.
- Saragih, H., Ginting, A. A. Y., Barus, M., & Sitepu, D. F. H. (2023). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Riwayat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(4).
- Sari, I. N. . (2022). Berdamai Dengan Hipertensi. In *Bumi Medika*. Tim Bumi Medika.
- Suryani A, & Adha D. (2022). Pengaruh Senam Jantung Terhadap Perubahan Tekanan Darah. In *Jurnal Ilmiah Wijaya* (Vol. 14).
- Susilo, Y., & Wulandari, A. (2019). Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. In *CV Andi Offset*. Andi Yogyakarta.
- Trisnawan Adi. (2019). Mengenal Hipertensi. In *Mutiara Aksara*.
- Wahyuni, Majid, Y. A., & Pujiana, D. (2023). Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 1(1).
- Widhiyanto, dkk. (2024). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sinta Rangkak. *Riset Mahasiswa*, 2(3), 97–100. <https://doi.org/10.37304/barigas.v2i3.11607>
- World Health Organization*. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan							
		12	01	02	03	04	05	06	07
		2024	2025						
1.	Pengajuan Judul								
2.	Penyusunan Proposal								
3.	Seminar Proposal								
4.	Revisi & ACC Proposal								
5.	Penelitian dan Pengumpulan Data								
6.	Analisa dan Pengolahan Data								
7.	Se minar Hasil								
8.	Revisi & ACC Skripsi								

Lampiran 2 Lembar Pengajuan Judul

PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : Ingrid Elhia Tobing
 NIM : P07520221073
 PEMINATAN : Keperawatan Komunitas
 Nama Pembimbing : Arbani Batubara S.Kep.,Ns.,M.Psi

NO	JUDUL YANG DIAJUKAN	PARAF PEMBIMBING
1.	Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi	
2.	Pengaruh pendidikan Kesehatan Mengenai PHBS Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SD Tentang Hidup Sehat	
3.	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Air Rebusan Bunga' Pepaya Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia	

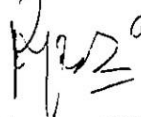
NO	JUDUL YANG DISETUJUI
1	Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi

Revisi 4/12/2024

MEDAN, 04 Desember 2024

KA. PRODI S.Tr KEPERAWATAN

DOSEN PEMBIMBING

 acc 5/12.



Dr. Risma D. Manurung S.Kep.,Ns.,M.Biomed
 NIP. 186308251994031003

Arbani Batubara S.Kep.,Ns.,M.Psi
 NIP. 1969081119930322001

Lampiran 3. Surat izin survey awal dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

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.11/2363 - C/2024

Yth. : Kepala Puskesmas Sentosa Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 20 Desember 2024

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

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Inggrid Elfhia Tobing	P07520221073	Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Sentosa Medan

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



Ketua Jurusan Keperawatan
Dr. Amira 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 4 Surat Izin Survey Awal Dari Badan Riset Dan Inovasi Daerah



PEMERINTAH KOTA MEDAN BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH

Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32, Medan Johor, Medan Sumatera Utara 20143,
Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314
Laman brida.medan.go.id, Pos-el brida@medan.go.id

SURAT KETERANGAN PRA RISET

Nomor : 000.9/0499

DASAR	: 1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan. 2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan.
MENIMBANG	: Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor KH.03.01/F.XX11.11/071.b/2025 Tanggal 13 Januari 2025 Perihal Izin Survey Awal.
NAMA	: Ingrid Elfhia Tobing
NIM	: P07520221073
JURUSAN	: Keperawatan
JUDUL	: "Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sentosa Baru Medan"
LOKASI	: 1. Dinas Kesehatan Kota Medan, 2. UPT Puskesmas Sentosa Baru Kota Medan
LAMANYA	: 1 (satu) Bulan
PENANGGUNG JAWAB	: Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

Melakukan Pra Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Pra Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Pra Riset .
3. Tidak dibenarkan melakukan Pra Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. Hasil Laporan Pra Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Pra Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email brida@medan.go.id.
5. Surat Keterangan Pra Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Pra Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan

Pada Tanggal : 15 Januari 2025



Ditandatangani secara elektronik oleh :

Kepala Badan
Riset dan Inovasi Daerah,

Mansuryah, S. Sos, M. AP
Pembina Tk. I (IV/b)
NIP 196805091989091001

Tembusan :

1. Wali Kota Medan,
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan.
3. Camat Medan Perjuangan Kota Medan.
4. Kepala UPT Puskesmas Sentosa Baru Kota Medan.
5. Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.



- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSRi.
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."

Lampiran 5 Surat Izin Survey Awal Dari Dinas Kesehatan

		PEMERINTAH KOTA MEDAN DINAS KESEHATAN Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1, Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara, Medan 20112 Laman dinkes.medan.go.id , Pos-el dinkes@medan.go.id
Nomor	: 000/0867	20 Januari 2025
Sifat	:	
Lampiran	: -	
Hal	: Izin Pra Riset	
Yth :		
1. Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat		
2. Kepala UPT. Puskesmas Sentosa Baru		
di-		
Tempat		
Sehubungan dengan surat Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Pemerintah Kota Medan Nomor: 000.9/0499 tanggal 15 Januari 2025, hal : Surat Keterangan Pra Riset mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan sebagai berikut :		
Nama	: Ingrid Elfhia Tobing	
NIM	: P07520221073	
Jurusan	: Keperawatan	
Judul	: Pengaruh Senam Jantung Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Sentosa Baru Medan.	
Berkenaan dengan hal tersebut di atas, dengan ini kami sampaikan bahwa :		
1. Menyetujui kegiatan Penelitian/ Riset yang dilaksanakan oleh yang bersangkutan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.		
2. Tempat Penelitian/ Riset membantu memberikan data dan informasi yang dibutuhkan sepanjang tidak bertentangan dengan peraturan yang berlaku.		
3. Surat keterangan ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan dan dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.		
Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.		
		Ditandatangani secara elektronik oleh : Kepala Dinas Kesehatan, Yuda Pratiwi Setiawan, S.STP, M.SP Pembina Tk. I (IV/b) NIP 198204072000121003

Lampiran 6 Surat Izin Survey Awal Dari Puskesmas Sentosa Baru Medan



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS SENTOSA BARU

Jalan Sentosa Baru No.22 Medan Perjuangan - Medan, Sumatera Utara 20233.

Pos-el : puskesmassentosabaru@gmail.com

Medan, 24 Januari 2025

No : 445/1797/PSB/I/2025
Lamp : -
Hal : Selesai Riset

Dekan Poltekkes Kemenkes Medan
di
Medan

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Dinas Kesehatan Kota Medan Nomor : 000/867 Tanggal 20 Januari 2025 Perihal tentang izin pra riset di Puskesmas Sentosa Baru Kota Medan, atas nama mahasiswa dibawah ini:

Nama : Ingrid Elfhia Tobing
NIM : P07520221073
Judul : Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025

Maka dengan ini Kami sampaikan bahwa nama tersebut telah selesai melakukan Pra Riset di Puskesmas Sentosa Baru Kecamatan Medan Perjuangan.

Demikian surat ini kami sampaikan semoga dapat dipergunakan.

Kepala UPT Puskesmas Sentosa Baru

dr. Hari Putra Dermawan, M.H
Pembina TK I
NIP. 19800110 201001 1 022

Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Expert Judgment

Surat Permohonan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Inggrid Elfhia Tobing

NIM : P07520221073

Status : Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan

Dengan ini mengajukan permohonan kepada Bapak / Ibu untuk bersedia menjadi responden penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam jantung sehat untuk penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Keikutsertaan Bapak / Ibu dalam penelitian ini bersifat sukarela dan tanpa paksaan, peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada Bapak / Ibu responden. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Peneliti sangat menghargai hak Bapak / Ibu sebagai responden. Peneliti menjaga kerahasiaan identitas atau informasi yang Bapak / Ibu berikan.

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

Medan, Maret 2025

Inggrid Elfhia Tobing

Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Judul Penelitian : Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025.

Nama :

Usia :

Saya adalah Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan akan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025”. Penelitian ini merupakan salah satu kegiatan dalam penyelesaian tugas akhir di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan. Untuk keperluan tersebut, saya mengharapkan ketersediaan bapak / ibu bersedia untuk turut serta tanpa paksaan dalam penelitian saya, dimana penelitian ini tidak akan memberikan dampak berbahaya, jika bapak / ibu bersedia, silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai kesediaan bapak / ibu keikutsertaan dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga berhak untuk membebaskan diri setiap saat tanpa ada syarat apapun. Identitas pribadi dan semua informasi yang didapat akan dirahasiakan, hanya diperlukan untuk penelitian ini saja.

Demikian permohonan ini disampaikan atas bantuan dan partisipasinya saya ucapkan terimakasih.

Medan, 2025

Responden

()

LEMBAR OBSERVASI
PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA KOMUNITAS LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI UPT PUSKESMAS SENTOSA BARU MEDAN TAHUN 2025

A. Lembar Observasi

Nama Inisial :

Umur :

Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan

Suku : ☐ Batak Toba ☐ Jawa
☐ Batak Karo ☐ Nias
☐ Mandailing ☐ Aceh

Pekerjaan : ☐ PNS ☐ Wiraswasta
☐ Petani ☐ Guru
☐ IRT

Lama Hipertensi :

Isilah kolom pertanyaan diatas dengan memberi tanda *checklist*

LEMBAR OBSERVASI
PENGARUH SENAM JANTUNG SEHAT TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA KOMUNITAS LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI
UPT PUSKESMAS SENTOSA BARU MEDAN TAHUN 2025

B. Tekanan Darah

[illegible]

Lampiran 10 Surat Ethical Exemption

 Kemenkes	Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan Komisi Etik Penelitian Kesehatan Jalan Jamin Ginting KM. 13,5 Medan, Sumatera Utara 20137 (061) 8368633 https://poltekkes-medan.ac.id
 KETERANGAN LAYAK ETIK <i>DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION</i> "ETHICAL EXEMPTION" No.01.26.1679/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025	
Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh : <i>The research protocol proposed by</i> <u>Peneliti utama</u> : Ingrid Elfhia Tobing <i>Principal In Investigator</i> <u>Nama Institusi</u> : Poltekkes Kemenkes Medan <i>Name of the Institution</i> Dengan judul: <i>Title</i> "Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025" <i>"The Effect of Healthy Heart Exercise on Lowering Blood Pressure in Elderly with a History of Hypertension at Sentosa Baru Health Center, Medan in 2025"</i> 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. <i>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.</i> Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 31 Juli 2025 sampai dengan tanggal 31 Juli 2026. <i>This declaration of ethics applies during the period July 31, 2025 until July 31, 2026.</i>	
	July 31, 2025 Chairperson,  Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 11 Surat Izin Penelitian dari Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Medan



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/ 943.d/2025

Yth. : Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 03 Juni 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.	Inggrid Elfhia Tobing	P07520221073	Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025

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



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Anggra Permata Sari Tarigan, S.Kep.Ns, M.Kes
NIR 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 12 Surat Izin Penelitian Dari Badan Riset dan Inovasi Daerah



PEMERINTAH KOTA MEDAN
BADAN RISET DAN INOVASI DAERAH

Jalan Jenderal Besar A. H. Nasution Nomor 32 Medan Kode Pos 20143
Telepon (061) 7873439 Faksimile (061) 7873314

Laman <https://brida.medan.go.id>, Pos-el brida@medan.go.id

SURAT KETERANGAN RISET

Nomor: 000.9/2293

DASAR	: 1. Peraturan Daerah Kota Medan Nomor : 8 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Kota Medan Nomor 15 Tahun 2016 Tentang Pembentukan Perangkat Daerah Kota Medan. 2. Peraturan Walikota Medan Nomor : 97 Tahun 2022, tanggal 30 Desember 2022 tentang Kedudukan, Susunan Organisasi, Tugas dan Fungsi, dan Tata Kerja Perangkat Daerah Kota Medan.
MENIMBANG	: Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan Nomor KH.03.01/F.XXII.11/906.a/2025 Tanggal 27 Mei 2025 Perihal Izin Penelitian.
NAMA	: Ingrid Elfhia Tobing
NIM	: P07520221073
PROGRAM STUDI	: Sarjana Terapan
JUDUL	: "Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025 "
LOKASI	: 1. Dinas Kesehatan Kota Medan 2. UPT Puskesmas Sentosa Baru Kota Medan
LAMANYA	: 1 (satu) Bulan
PENANGGUNG JAWAB	: Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Melakukan Riset, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melakukan Riset terlebih dahulu harus melapor kepada pimpinan Perangkat Daerah lokasi Yang ditetapkan.
2. Mematuhi peraturan dan ketentuan yang berlaku di lokasi Riset .
3. Tidak dibenarkan melakukan Riset atau aktivitas lain di luar lokasi yang telah ditetapkan.
4. Hasil Riset diserahkan kepada Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Kota Medan selambat lambatnya 2 (dua) bulan setelah Riset dalam bentuk *softcopy* atau melalui Email (brida@medan.go.id).
5. Surat Keterangan Riset dinyatakan batal apabila pemegang surat keterangan tidak mengindahkan ketentuan atau peraturan yang berlaku pada Pemerintah Kota Medan.
6. Surat Keterangan Riset ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan.

Demikian Surat ini diperbuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Medan
Pada Tanggal : 02 Juni 2025



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Badan
Riset dan Inovasi Daerah,

Mansuryah, S, Sos, M. AP
Pembina Tk. I (IV/b)
NIP 196805091989091001

Tembusan :

1. Wali Kota Medan.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Medan.
3. Camat Medan Perjuangan Kota Medan.
4. Kepala UPT Puskesmas Sentosa Baru Kota Medan.
5. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan.



- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSE.
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."

Lampiran 13 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Kesehatan



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
Jalan Rotan Komplek Petisah Nomor 1,
Medan Petisah, Medan, Sumatera Utara 20112
Laman dinkes.medan.go.id, Pos-el dinkes@medan.go.id

Nomor : 000/8212 12 Juni 2025
Sifat :
Lampiran : -
Hal : Izin Riset

Yth :

1. Kepala Bidang Kesehatan Masyarakat
 2. UPT. Puskesmas Sentosa Baru
- di -
Tempat

Sehubungan dengan surat Kepala Badan Riset dan Inovasi Daerah Pemerintah Kota Medan Nomor: 000.9/2293 tanggal 02 Juni 2025, hal : Surat Keterangan Riset mahasiswa Poltekkes Kemenkes Medan sebagai berikut :

Nama : Ingrid Elhia Tobing
NIM : P07520221073
Jurusan : Keperawatan
Judul : Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025 .

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

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

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas Kesehatan,

Yuda Pratiwi Sellawan, S.STP, MSP
Pembina Tk. I (PMB)
NIP 198204072000121003



Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik

• Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik, menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR.
• UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah."

Lampiran 14 Surat Selesai Penelitian Dari Puskesmas Sentosa Baru Medan



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS KESEHATAN
UPT PUSKESMAS SENTOSA BARU

Jalan Sentosa Baru No.22 Medan Perjuangan - Medan, Sumatera Utara 20233.

Pos-el : puskesmassentosabaru@gmail.com

Medan, 20 Juni 2025

No : 445/8381/PSB/VI/2025
Lamp : -
Hal : Selesai Riset

Dekan Poltekkes Kemenkes Medan
di
Medan

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan surat dari Dinas Kesehatan Kota Medan Nomor : 000/8212 Tanggal 12 Juni 2025 Perihal tentang izin riset di Puskesmas Sentosa Baru Kota Medan, atas nama mahasiswa dibawah ini:

Nama : Ingrid Elfhia Tobing

NIM : P07520221073

Judul : Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Komunitas Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Sentosa Baru Medan Tahun 2025

Maka dengan ini Kami sampaikan bahwa nama tersebut telah selesai melakukan Riset di Puskesmas Sentosa Baru Kecamatan Medan Perjuangan.

Demikian surat ini kami sampaikan semoga dapat dipergunakan.

Kepala UPT Puskesmas Sentosa Baru

Dr. Hari Putra Dermawan, M.H

Pembina TK I

NIP. 19800110 201001 1 022

Lampiran 15 Lembar SOP Senam Jantung Sehat

Standart Operasional Prosedur
Senam Jantung Sehat

SENAM JANTUNG SEHAT	
Pengertian	Senam jantung sehat adalah jenis olahraga yang menyehatkan jantung, dengan fokus pada kemampuan jantung, gerakan otot besar dan fleksibilitas sendi.
Indikasi	Penderita Hipertensi
Tujuan	Untuk meningkatkan kesehatan, mengurangi stres, dan menurunkan tekanan darah jika dilakukan secara teratur.
Persiapan	1. Pastikan terlebih dahulu kesehatan secara fisik dan mendapatkan persetujuan dari dokter, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat penyakit jantung. 2. Memakai pakaian dan alas kaki yang nyaman dan mendukung melakukan senam jantung sehat. 3. Melakukan pemanasan selama 5-10 menit untuk mempersiapkan otot. 4. Pastikan sebelum senam minum air putih secukupnya.

Prosedur	a. Pemanasan Tujuan : untuk mempersiapkan fisik dan mental untuk aktivitas fisik yang lebih berat. Gerakan Pemanasan : 1) Hitung 2x8 Hitungan 1-4 jalan di tempat, hitungan 5,6 maju ke depan, dan hitungan 7,8 kembali ke posisi semula dan menghadap ke kanan. 2) Hitung 2x8 jalan di tempat diikuti dengan menganggukkan kepala dihitungan 1,3,5,7. 3) Hitung 2x8 jalan di tempat diikuti dengan memiringkan kepala ke kanan dihitungan ke 1,5 dan memiringkan kepala ke kiri hitungan ke 3,7. 4) Hitung 2x8 Hitungan 1,5 bahu kanan diangkat ke atas, hitungan 2,4,6,8 bahu kembali ke posisi semula, hitungan 3,7 bahu kiri diangkat ke atas. 5) Hitung 2x8 Hitungan ke 1,3,5,7 bahu di putar ke belakang dan hitungan 2,4,6,8 bahu di putar ke depan. 6) Hitung 2x8 Hitungan 1,5 bahu kanan diangkat, hitungan 2,4,6,8 bahu kembali ke posisi semula, hitungan 3,7 bahu kiri diangkat ke atas. 7) Hitung 2x8 Hitungan 1,3,5,7 kedua tangan dikepal lipat di depan dan diikuti dengan kaki kanan ke depan. 8) Hitung 2x8 Hitungan 1,3,5,7 kedua tangan diayunkan ke atas, siku ditekuk, tangan dikepal dengan kaki membuka huruf U.
----------	---

	Hitungan 2,4,6,8 kedua tangan diayunkan ke bawah, siku ditekuk, tangan dikepal dengan kaki kembali merapat. 9) Hitung 2x8 Hitungan 1,3,5,7 kedua tangan dikepal didepan dada diikuti dengan kaki kanan ke depan. Hitungan 2,4,6,8 kedua tangan dikepal di deepan dada dengan kaki kiri kedepan. 10) Hitung 2x8 Hitungan 1,3,5,7 kaki dibuka kea rah kanan dengan tangan diayunkan ke atas. Hitungan 2,4,6,8 kaki dibuka kea rah kiri dengan tangan diayunkan ke bawah. 11) Hitung 2x8 Hitungan 1,2,5,6 gerakan seperti orang mandi, tangan kiri diayunkan ke atas dan kaki kanan melebar. Hitungan 3,4,7,8 gerakan seperti orang mandi, tangan kanan diayunkan ke atas dan kaki kiri melebar. 12) Hitung 2x8 Hitungan 1,2,5,6 posisi tangan kanan seperti mendorong dan kaki maju. Hitungan 3,4,7,8 posisi tangan kanan seperti mendorong dan kaki kanan maju. b. Inti Tujuan : untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular dan fleksibilitas sendi. Gerakan Inti : 1) Hitung 2x8 Hitungan 1,2,3,4 jalan ditempat, hitungan 5,6 maju ke depan, hitungan 7,8 tepuk tangan. 2) Hitung 2x8 Pada hitungan 1,2,5,6 ayunkan tangan ke depan dada dengan kaki melangkah ke kanan. Pada hitungan 3,4,7,8 ayunkan tangan kedepan dada dengan kaki melangkah ke kiri.
--	--

	3) Hitung 2x8 Hitungan 1,2,5,6 tangan mengepal kearah depan wajah sedangkan tangan kiri mengepal dipinggang kaki melangkah ke kanan. Hitungan 3,4,7,8 tangan mengepal ke arah depan wajah sedangkan tangan kiri mengepal di pinggang, kaki melangkah ke kanan. 4) Hitung 2x8 Hitungan 1,2,5,6, tangan kanan menyentuh telinga kiri sedangkan kaki kiri mengepal di pinggang kaki kanan. Hitungan 3,4,7,8 tangan kiri menyentuh telinga kanan sedangkan kaki kanan mengepal di pinggang kaki kiri. 5) Hitung 2x8 Hitungan 1,2,5,6 tangan kanan keatas dan kaki melangkah ke kanan. Hitungan 3,4,7,8 tangan kiri diarahkan ke atas dan kaki melangkah ke kiri secara bergantian. 6) Hitung 2x8 Kedua tangan diarahkan ke atas dengan kaki melangkah kearah kanan dan kiri secara bergantian. 7) Hitung 2x8 Hitungan 1,2,5,6 tangan kanan diarahkan ke atas kaki kiri melangkah ke depan. Hitungan 3,4,7,8 tangan kiri diarahkan keatas kaki kanan melangkah ke depan. 8) Hitung 2x8 Hitungan 1-4 jalan ditempat. Hitungan 5,6 maju ke depan. Hitungan 7, 8 tepuk tangan. 9) Hitung 2x8 Hitungan 1-4 jalan ditempat, hitungan 5,6 mundur dan hitungan 7,8 tepuk tangan. c. Pendinginan
--	---

	Tujuan : untuk mempercepat pemulihan tubuh setelah latihan inti dan mengurangi resiko cedera. Gerakan pendinginan : 1) Hitung 2x8 Posisi seperti terbang dengan badan condong ke arah kanan, kaki kanan sedikit ditekuk, tangan lurus ke samping kemudian diayunkan lurus ke depan. Gerakan diulang secara bergantian. 2) Hitung 2x8 Tangan lurus ke atas, kaki kanan lurus, kaki kiri mengarah ke belakang, tahan posisi. Gerakan diulang secara bergantian. 3) Hitung 2x8 Tangan lurus di depan dada, badan di ayunkan ke arah kanan dan kiri. 4) Hitung 2x8 Hitung 1-8 tangan kiri majukan ke depan, kaki kanan ditekuk. Hitung 1-8 tangan kanan majukan ke depan, kaki kiri ditekuk. 5) Hitung 1x8 Hitung 1-8 tangan kanan lurus ke atas, kaki kiri ditekuk. Hitung 1-8 tangan kiri lurus ke atas, kaki kanan ditekuk.
--	--

Lampiran 16 Output Master Tabel

MASTER TABEL

No	Nama	Umur	Kode	Jenis Kelamin	Kode	Suku	Kode	Pekerjaan	Kode	Lama Hipertensi	Tekanan Darah Sebelum Hipertensi											
											H-1		H-2		H-3		H-4		H-5		H-6	
											Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1	Ny. E	60	1	Perempuan	2	Batak Karo	2	IRT	4	3 Tahun	190	90	170	90	150	90	150	80	130	80	130	80
2	Ny. T	62	1	Perempuan	2	Batak Toba	1	Wiraswasta	2	1 Tahun	150	90	140	90	140	90	130	80	130	80	120	90
3	Tn. G	60	1	Laki-laki	1	Jawa	4	Guru	4	1 Tahun	190	90	180	90	180	90	170	80	150	80	140	90
4	Ny. R	65	1	Perempuan	2	Jawa	4	PNS	1	4 Tahun	180	90	170	90	160	90	150	80	140	80	130	90
5	Ny. W	62	1	Perempuan	2	Jawa	4	IRT	2	1 Tahun	190	90	190	90	180	90	170	80	150	80	130	90
6	Ny. K	65	1	Perempuan	2	Batak Toba	1	Wiraswasta	2	1 Tahun	190	90	190	90	180	90	180	80	160	80	130	80
7	Ny. S	63	1	Perempuan	2	Batak Karo	2	Guru	4	4 Tahun	180	90	180	90	170	90	160	80	140	80	130	90
8	Ny. J	66	2	Perempuan	2	Batak Toba	1	PNS	1	4 Tahun	180	90	180	90	170	90	160	80	140	80	130	90
9	Ny. A	67	2	Perempuan	2	Jawa	4	PNS	1	1 Tahun	170	90	170	90	170	90	160	80	140	80	130	90
10	Ny. S	60	1	Perempuan	2	Jawa	4	Petani	3	1 Tahun	190	90	190	90	180	90	160	80	140	80	130	90
11	Tn. D	62	1	Laki-laki	1	Jawa	4	PNS	1	4 Tahun	160	90	160	90	150	90	140	80	120	80	120	90
12	Ny. G	63	1	Perempuan	2	Mandailing	3	PNS	1	1 Tahun	150	90	140	90	140	90	140	80	120	80	120	90
13	Ny. H	70	2	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	1 Tahun	150	80	150	80	140	80	140	80	130	80	120	80
14	Ny. H	63	1	Perempuan	2	Mandailing	3	PNS	1	1 Tahun	170	90	170	90	150	90	140	80	130	80	120	90
15	Ny. I	65	1	Perempuan	2	Mandailing	3	IRT	1	4 Tahun	200	90	180	90	160	90	150	80	130	80	130	90
16	Ny. S	65	1	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	1 Tahun	180	90	180	90	170	90	160	80	140	80	130	90
17	Tn. I	70	2	Laki-laki	1	Nias	5	Wiraswasta	2	1 Tahun	190	80	180	90	170	90	170	80	150	80	140	90
18	Ny. I	69	2	Perempuan	2	Batak Toba	1	Petani	1	2 Tahun	180	90	170	90	160	90	150	80	140	80	130	90
19	Ny. A	66	2	Perempuan	2	Batak Karo	2	Wiraswasta	2	2 Tahun	170	90	170	90	160	90	150	80	140	80	130	90
20	Tn. W	70	2	Laki-laki	1	Jawa	4	Wiraswasta	2	2 Tahun	190	90	180	90	170	90	160	80	140	80	130	90
21	Ny. R	61	1	Perempuan	2	Aceh	6	Wiraswasta	2	3 Tahun	190	80	190	80	180	80	170	80	150	80	140	80
22	Ny.s	68	2	Perempuan	2	Mandailing	3	Petani	3	1 Tahun	200	80	180	90	170	90	150	80	130	80	120	80
23	Tn. H	70	2	Laki-laki	1	Jawa	4	Wiraswasta	2	1 Tahun	180	80	170	90	170	90	160	80	140	80	130	90
24	Ny. F	65	1	Perempuan	2	Jawa	4	IRT	2	1 Tahun	150	90	150	90	140	90	140	80	120	80	120	90
25	Ny. R	67	2	Perempuan	2	Batak Toba	1	IRT	2	1 Tahun	190	80	160	90	150	90	140	80	120	80	120	90
26	Ny. S	70	2	Perempuan	2	Jawa	4	IRT	2	4 Tahun	200	90	190	90	180	90	170	80	150	80	140	90
27	Tn. S	70	2	Laki-laki	1	Jawa	4	Wiraswasta	2	3 Tahun	200	90	200	90	190	90	180	80	160	80	150	90
28	Ny. Y	65	1	Perempuan	2	Batak Toba	1	Wiraswasta	2	2 Tahun	200	90	200	90	190	90	180	80	160	80	140	90
29	Tn. B	70	2	Laki-laki	1	Batak Toba	1	Wiraswasta	2	3 Tahun	190	100	200	90	190	90	170	80	150	80	130	90
30	Ny. P	67	2	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	2 Tahun	180	90	160	90	140	90	140	80	130	80	120	90
31	Ny. D	67	2	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	4 Tahun	170	90	160	90	160	90	160	80	130	80	120	90
32	Ny. K	65	1	Perempuan	2	Batak Karo	2	Guru	4	1 Tahun	180	90	170	80	160	80	150	80	140	80	130	90
33	Ny. T	65	1	Perempuan	2	Batak Toba	1	PNS	1	3 Tahun	180	90	180	90	170	90	170	80	150	80	130	90
34	Ny. N	70	2	Perempuan	2	Batak Toba	1	Wiraswasta	2	2 Tahun	150	90	150	90	140	90	130	80	120	80	120	90
35	Ny. I	70	2	Perempuan	2	Jawa	4	PNS	1	1 Tahun	160	80	150	80	150	80	140	80	120	80	120	80
36	Ny. T	68	2	Perempuan	2	Jawa	4	IRT	4	2 Tahun	170	90	140	80	140	80	130	80	120	80	120	80
37	Ny. I	62	1	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	3 Tahun	180	90	170	90	170	90	160	80	140	80	130	90
38	Ny. F	68	2	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	2 Tahun	210	90	180	90	170	90	160	80	140	80	130	90
39	Ny. F	66	2	Perempuan	2	Jawa	4	IRT	2	2 Tahun	200	90	190	90	170	90	160	80	150	80	140	90
40	Ny. W	62	1	Perempuan	2	Jawa	4	Guru	4	1 Tahun	180	90	170	80	160	80	150	80	140	80	120	80
41	Ny. A	65	1	Perempuan	2	Batak Toba	1	Guru	4	3 Tahun	210	90	180	90	170	90	160	80	140	80	130	90
42	Ny. I	63	1	Perempuan	2	Jawa	4	IRT	4	4 Tahun	190	100	180	90	170	90	150	80	140	80	130	90
43	Ny. S	68	2	Perempuan	2	Jawa	4	IRT	2	3 Tahun	180	90	170	80	170	80	160	80	150	80	130	80

No	Nama	Umur	Kode	enis Kelami	Kode	Suku	Kode	Pekerjaan	Kode	Lama Hipertensi	Tekanan Darah Sesudah Hipertensi											
											H-1		H-2		H-3		H-4		H-5		H-6	
											Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1	Ny. E	60	1	Perempuan	2	Batak Karo	2	Guru	4	3 Tahun	180	80	150	80	150	80	130	70	120	70	120	80
2	Ny. T	62	1	Perempuan	2	Batak Toba	1	Wiraswasta	2	1 Tahun	140	90	130	80	130	80	130	80	120	80	120	80
3	Tn. G	60	1	Laki-laki	1	Jawa	4	Guru	4	1 Tahun	185	90	170	90	170	90	160	80	140	70	150	80
4	Ny. R	65	1	Perempuan	2	Jawa	4	PNS	1	4 Tahun	170	90	160	90	160	90	140	80	130	80	120	80
5	Ny. W	62	1	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	1 Tahun	180	90	180	80	170	90	160	90	140	70	120	80
6	Ny. K	65	1	Perempuan	2	Batak Toba	1	Wiraswasta	2	1 Tahun	180	90	170	80	170	80	160	80	150	80	140	80
7	Ny. S	63	1	Perempuan	2	Batak Karo	2	Guru	4	4 Tahun	170	90	170	80	160	90	150	80	130	80	140	80
8	Ny. J	66	2	Perempuan	2	Batak Toba	1	PNS	1	4 Tahun	170	90	170	80	160	90	150	80	130	80	140	80
9	Ny. A	67	2	Perempuan	2	Jawa	4	PNS	1	1 Tahun	160	90	160	90	160	90	150	80	130	80	140	80
10	Ny. S	60	1	Perempuan	2	Jawa	4	Petani	3	1 Tahun	180	90	180	80	170	90	150	90	130	80	120	90
11	Tn. D	62	1	Laki-laki	1	Jawa	4	PNS	1	4 Tahun	150	90	150	80	130	80	130	80	120	80	120	80
12	Ny. G	63	1	Perempuan	2	Mandailing	3	PNS	1	1 Tahun	140	90	140	90	140	80	130	80	120	80	120	80
13	Ny. H	70	2	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	1 Tahun	140	80	140	80	130	80	130	80	120	80	120	80
14	Ny. H	63	1	Perempuan	2	Mandailing	3	PNS	1	1 Tahun	160	90	160	90	140	80	130	80	130	80	120	80
15	Ny. I	65	1	Perempuan	2	Mandailing	3	PNS	1	4 Tahun	190	90	180	90	160	80	150	80	130	80	130	80
16	Ny. S	65	1	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	1 Tahun	170	90	170	90	160	80	150	80	130	80	140	80
17	Tn. I	70	2	Laki-laki	1	Nias	5	Wiraswasta	2	1 Tahun	180	80	170	90	170	80	140	80	130	80	120	80
18	Ny. I	69	2	Perempuan	2	Batak Toba	1	Petani	1	2 Tahun	170	90	160	90	150	80	140	90	140	80	130	80
19	Ny. A	66	2	Perempuan	2	Batak Karo	2	Wiraswasta	2	2 Tahun	160	90	160	90	150	80	150	80	130	80	120	80
20	Tn. W	70	2	Laki-laki	1	Jawa	4	Wiraswasta	2	2 Tahun	180	80	170	90	160	80	150	80	130	80	140	80
21	Ny. R	61	1	Perempuan	2	Aceh	6	Wiraswasta	2	3 Tahun	180	80	180	80	160	80	150	80	130	80	120	80
22	Ny.s	68	2	Perempuan	2	Mandailing	3	Petani	3	1 Tahun	190	80	180	80	160	80	150	80	130	80	120	80
23	Tn. H	70	2	Laki-laki	1	Jawa	4	Wiraswasta	2	1 Tahun	160	80	150	80	150	80	140	80	120	80	120	80
24	Ny. F	65	1	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	1 Tahun	140	80	140	80	140	80	130	80	120	80	120	80
25	Ny. R	67	2	Perempuan	2	Batak Toba	1	Wiraswasta	2	1 Tahun	180	90	150	90	150	90	140	80	130	80	120	90
26	Ny. S	70	2	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	4 Tahun	190	90	180	90	160	80	150	80	140	80	120	80
27	Tn. S	70	2	Laki-laki	1	Jawa	4	Wiraswasta	2	3 Tahun	190	90	180	90	160	80	150	80	140	80	120	80
28	Ny. Y	65	1	Perempuan	2	Batak Toba	1	Wiraswasta	2	2 Tahun	190	90	190	90	180	80	170	80	150	80	140	80
29	Tn. B	70	2	Laki-laki	1	Batak Toba	1	Wiraswasta	2	3 Tahun	190	90	180	80	180	80	170	80	150	80	130	80
30	Ny. P	67	2	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	2 Tahun	180	90	150	90	130	90	130	80	120	80	120	80
31	Ny. D	67	2	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	4 Tahun	170	90	160	80	150	80	140	80	130	80	120	80
32	Ny. K	65	1	Perempuan	2	Batak Karo	2	Guru	4	1 Tahun	170	80	160	80	150	90	140	90	130	80	120	80
33	Ny. T	65	1	Perempuan	2	Batak Toba	1	PNS	1	3 Tahun	180	90	170	80	160	80	140	80	130	80	120	80
34	Ny. N	70	2	Perempuan	2	Batak Toba	1	Wiraswasta	2	2 Tahun	140	90	140	90	130	90	130	80	120	80	120	80
35	Ny. I	70	2	Perempuan	2	Jawa	4	PNS	1	1 Tahun	150	80	140	80	140	80	120	80	120	80	120	80
36	Ny. T	68	2	Perempuan	2	Jawa	4	Guru	4	2 Tahun	160	90	140	80	140	80	130	80	120	80	120	80
37	Ny. I	60	1	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	3 Tahun	180	90	160	90	160	80	150	80	140	80	130	80
38	Ny. F	68	2	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	2 Tahun	200	90	190	80	170	80	150	80	140	80	130	80
39	Ny. F	66	2	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	2 Tahun	200	90	190	90	180	80	170	80	150	80	130	80
40	Ny. W	62	1	Perempuan	2	Jawa	4	Guru	4	1 Tahun	170	90	160	80	150	80	140	80	130	80	120	80
41	Ny. A	65	1	Perempuan	2	Batak Toba	1	Guru	4	3 Tahun	200	90	180	90	170	80	150	80	140	80	130	80
42	Ny. I	63	1	Perempuan	2	Jawa	4	Guru	4	4 Tahun	190	90	170	90	160	80	150	80	130	80	120	80
43	Ny. S	68	2	Perempuan	2	Jawa	4	Wiraswasta	2	3 Tahun	170	90	160	80	160	80	150	80	140	80	120	80

Keterangan:

Umur : 1. 60-69 Tahun
2. 70-79 Tahun

Jenis Kelamin : 1. Laki-laki
2. Perempuan

Suku : 1. Batak Toba
2. Batak Karo
3. Mandailing
4. Jawa
5. Nias
6. Aceh

Lama Menderita Hipertensi: 1. 1 Tahun
2. 2 Tahun
3. 3 Tahun
4. 4 Tahun
5. 5 Tahun

Sistolik : 1. Normal (120 mmHg)
2. Pra Hipertensi (120-139 mmHg)
3. Hipertensi Ringan (140-159 mmHg)
4. Hipertensi Sedang (160-179 mmHg)
5. Hipertensi Berat (>180 mmHg)

Diastolik : 1. Normal (<80 mmHg)
2. Pra Hipertensi (80-89 mmHg)
3. Hipertensi Ringan (90-99 mmHg)
4. Hipertensi Sedang (100-109 mmHg)
5. Hipertensi Berat (>110 mmHg)

Lampiran 17 Hasil Analisa Statistik

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	7	16.3	16.3	16.3
	perempuan	36	83.7	83.7	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cum Perc
Valid	60-69	34	79.1	79.1	79.1
	70-79	9	20.9	20.9	100.
	Total	43	100.0	100.0	

Suku

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	batak toba	10	23.3	23.3	23.3
	batak karo	4	9.3	9.3	32.6
	mandailing	4	9.3	9.3	41.9
	Jawa	23	53.5	53.5	95.3
	Nias	1	2.3	2.3	97.7
	Aceh	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	PNS	8	18.6	18.6	18.6
	wiraswasta	17	39.5	39.5	58.1
	Petani	3	7.0	7.0	65.1
	Guru	5	11.6	11.6	76.7
	IRT	10	23.3	23.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Lama_hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	18	41.9	41.9	41.9
	2	8	18.6	18.6	60.5
	3	8	18.6	18.6	79.1
	4	9	20.9	20.9	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Pre1_diastolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	1	7	10.8	16.3	16.3
	3	25	38.5	58.1	74.4
	4	11	16.9	25.6	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Post1_diastolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	23.3	23.3	23.3
	3	33	76.7	76.7	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Pre1_sistolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	3	5	7.7	11.6	11.6
	4	7	10.8	16.3	27.9
	5	31	47.7	72.1	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Post2_sistolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	2	1	1.5	2.3	2.3
	3	11	16.9	25.6	27.9
	4	19	29.2	44.2	72.1
	5	12	18.5	27.9	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Post1_sistolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	3	7	10.8	16.3	16.3
	4	14	21.5	32.6	48.8
	5	22	33.8	51.2	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Post2_diastolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	1	22	33.8	51.2	51.2
	3	21	32.3	48.8	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Post5_sistolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	1	11	16.9	25.6	25.6
	2	19	29.2	44.2	69.8
	3	13	20.0	30.2	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Post3_sistolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	2	5	7.7	11.6	11.6
	3	13	20.0	30.2	41.9
	4	22	33.8	51.2	93.0
	5	3	4.6	7.0	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Post3_diastolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	1	32	49.2	74.4	74.4
	3	11	16.9	25.6	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Post4_sistolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	1	1	1.5	2.3	2.3
	2	10	15.4	23.3	25.6
	3	26	40.0	60.5	86.0
	4	6	9.2	14.0	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Post4_diastolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	1	39	60.0	90.7	90.7
	3	4	6.2	9.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Post5_diastolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	1	43	100.0	100.0	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Post6_sistolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	1	28	43.1	65.1	65.1

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre2_sistolik - Post2_sistolik	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	16 ^b	8.50	136.00
	Ties	27 ^c		
	Total	43		
Pre2_diastolik - Post2_diastolik	Negative Ranks	2 ^d	10.00	20.00
	Positive Ranks	17 ^e	10.00	170.00

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre3_sistolik - Post3_sistolik	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	20 ^b	10.50	210.00
	Ties	23 ^c		
	Total	43		
Pre3_diastolik - Post3_diastolik	Negative Ranks	1 ^d	13.50	13.50
	Positive Ranks	25 ^e	13.50	337.50
	Ties	17 ^t		
	Total	43		
2	7	10.8	16.3	81.4
3	8	12.3	18.6	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Post6_diastolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Pe
Valid	1	39	60.0	90.7	90.7
	3	4	6.2	9.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

WILCOXON

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre1_sistolik - Post1_sistolik	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	9 ^b	5.00	45.00
	Ties	34 ^c		
	Total	43		
Pre1_diastolik - Post1_diastolik	Negative Ranks	4 ^d	4.00	16.00
	Positive Ranks	3 ^e	4.00	12.00
	Ties	36 ^f		
	Total	43		

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre5_sistolik - Post5_sistolik	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	30 ^b	15.50	465.00
	Ties	13 ^c		
	Total	43		
Pre5_diastolik - Post5_diastolik	Negative Ranks	0 ^d	.00	.00
	Positive Ranks	34 ^e	17.50	595.00
	Ties	9 ^f		
	Total	43		

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre6_sistolik - Post6_sistolik	Negative Ranks	6 ^a	15.50	93.00
	Positive Ranks	31 ^b	19.68	610.00
	Ties	6 ^c		
	Total	43		
Pre6_diastolik - Post6_diastolik	Negative Ranks	11 ^d	6.00	66.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	32 ^f		
	Total	43		

Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI

