



**KUISONER A**  
**KUISONER KARAKTERISTIK LANSIA DENGAN HIPERTENSI**  
**DI RW. 02 KELURAHAN BUBULAK KOTA BOGOR**

---

- Nama Responden : \_\_\_\_\_
- Usia : \_\_\_\_\_
- Tekanan darah : \_\_\_\_\_
- Keluarga menderita hipertensi :  Ya  Tidak
- Jenis Kelamin :  Laki – laki  Perempuan
- Riwayat penyakit : \_\_\_\_\_
- Pendidikan :  SD  SMP  SMA/SMK  Perguruan Tinggi
- Pekerjaan :  IRT  Wirausaha  Pedagang  Lainnya
- Kebiasaan makan :  Tinggi garam  Rendah serat  
 Lemak jenuh tinggi
- Berat badan : \_\_\_\_\_
- Tinggi badan : \_\_\_\_\_
- IMT :  Kurus <17,0 – 18,4  Normal 18,5 – 25,0  
 Gemuk 25,1 - >27,0
- Olahraga :  Ya  Tidak
- Merokok :  Ya  Tidak

**Lampiran 3**

**KUISONER B**  
**KUISONER PENGUKURAN TEKANAN DARAH DAN**  
**HASIL OBSERVASI PENERAPAN SENAM HIPERTENSI PADA LANSIA**  
**DENGAN HIPERTENSI DI RW. 02 KELURAHAN BUBULAK**  
**KOTA BOGOR**

---



Nama Responden :

Usia :

Jenis kelamin :

No	Hari/Tanggal	Sebelum Senam Hipertensi			Sesudah Senam Hipertensi		
		Sistolik	Diastolik	kategori	Sistolik	Diastolik	kategori

## Lampiran 4

<b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR            SENAM HIPERTENSI UNTUK MENURUNKAN            TEKANAN DARAH TINGGI</b>	
<b>Pengertian</b>	Hipertensi adalah kondisi tekanan darah seseorang meningkat diatas 140/90 mmHg.
<b>Tujuan</b>	Menurunkan tekanan darah.
<b>Pelaksanaan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan alat               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Laptop</li> <li>b) Spigmomamometer</li> <li>c) Stetoskop</li> <li>d) Alat tulis</li> </ol> </li> <li>2. Persiapan lingkungan               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Persiapan tempat</li> <li>b) Persiapan posisi klien</li> </ol> </li> <li>3. Pelaksanaan               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Gerakan pemanasan                   <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Jalan ditempat 2 x 8 kali</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol>
	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>b. Tekukan kepala kesamping lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala tahan dan lakukan gerakan sebaliknya 2 x 8 kali</li> </ol>
	

c. Silang kedua tangan kesamping lalu sebaliknya 2 x 8 kali



b) Gerakan inti

1) Jalan ditempat 2 x 8 kali



2) Tepuk tangan kedepan sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



3) Tepuk jari kedepan sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



4) Selang jari sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



5) Adu sisi jari kelingking sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



6) Adu sisi ibu jari sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



7) Ketuk lengan bagian atas kanan dan kiri sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



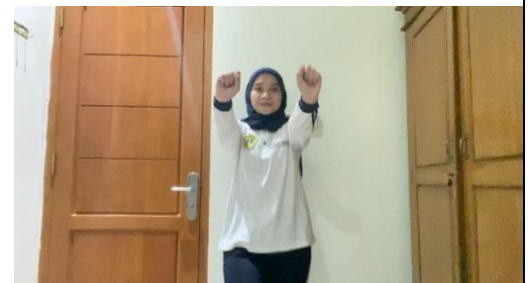
8) Ketuk nadi kanan dan kiri sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



9) Tekan jari keatas kebawah sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



10) Membuka dan mengepal jari sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



11) Menepuk bahu kanan dan kiri sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali





12) Menepuk perut sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



13) Menepuk pinggang sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



14) Tepuk kedua paha sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



15) Tepuk kedua betis sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali





16) Jinjitkan kaki sambil melanjutkan jalan di tempat 2 x 8 kali



1. Gerakan pendinginan

2) Jalan ditempat



d. Tekukan kepala kesamping lalu tahan dengan tangan pada sisi yang sama dengan arah kepala tahan dan lakukan gerakan sebaliknya 2 x 8 kali



e. Silang kedua tangan kesamping lalu sebaliknya 2 x 8 kali



	<ul style="list-style-type: none"><li>c) Terminasi</li><li>a) Evaluasi<ul style="list-style-type: none"><li>1) Menanyakan perasaan klien setelah mengikuti senam hipertensi</li><li>2) Memberi pujian kepada klien</li></ul></li><li>b) Rencana tindak lanjut<ul style="list-style-type: none"><li>Menganjurkan klien melaksanakan senam hipertensi minimal 10 menit dan lakukan 1 minggu 3 kali</li></ul></li></ul>
--	--

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR**

---

**LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS**

Judul Penelitian : Penerapan Senam Hipertensi Untuk  
Menurunkan Tekanan Darah Tinggi  
Pada Lansia Dengan Hipertensi di RW  
02 Kelurahan Bubulak Kota Bogor

Peneliti : Pinkan Anum

NIM : P17320321101

No. HP : 085156619596

Saya Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor), bermaksud mengadakan penelitian untuk mengetahui Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi di RW 02 Kelurahan Bubulak Kota Bogor.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negatif bagi siapapun, justru dengan adanya penelitian ini akan memberikan gambaran mengenai

efektifitas Penerapan Senam Hipertensi Untuk Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Hipertensi di RW 02 Kelurahan Bubulak Kota Bogor Jika selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden dan orang tua/ wali merasa tidak nyaman, responden berhak untuk berhenti sebagai responden dalam penelitian ini

Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian data. Peneliti juga menghargai keinginan responden dan orang tua/ wali jika tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

Adapun penelitian ini akan dimanfaatkan sebagai informasi bagi perawat, instansi kesehatan, maupun responden lainnya. Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan partisipasi dari responden. Peneliti ucapkan terima kasih atas kesediaan responden berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, 20 Maret 2024

Peneliti











**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Bandung**

Jalan Pajajaran No.56, Pasir Kaliki, Cicendo,  
Bandung, Jawa Barat 40171  
(022) 4231627  
<https://poltekkesbandung.ac.id>

**BIMBINGAN UJIAN AKHIR KARYA TULIS ILMIAH (KTI)**  
**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (KAMPUS BOGOR)**  
**PROGRAM DIPLOMA TIGA TA.2023/2024**

NAMA MAHASISWA : Pinkan Anum

NIM : P17320321101

NAMA PEMBIMBING : Meirina, S.Kp.M.Kep

**CATATAN PROSES BIMBINGAN**

<b>NO</b>	<b>HARI / TANGGAL</b>	<b>TOPIK BIMBINGAN</b>	<b>REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN )</b>	<b>TANDA TANGAN PEMBIMBING</b>
1.	Senin, 29 Januari 2024	Konsultasi judul	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengajukan judul</li><li>2. Mencari sumber jurnal – jurnal sesuai dengan judul yang diajukan</li><li>3. Membuat latar belakang dari sumber jurnal tersebut</li></ol>	
2.	Selasa, 6 Februari 2024	Konsultasi judul	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengajuan latar belakang dan sumber jurnal dari judul yang diajukan</li></ol>	
3.	Jumat, 9 Februari 2024	Konsultasi judul	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Acc judul</li><li>2. Membuat bab 1</li></ol>	

4.	Jumat, 16 Februari 2024	Konsultasi bab 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Baca kembali kalimat dan lihat spasi antar kata</li> <li>2. Tambah kalimat di manfaat penelitian</li> <li>3. Membuat bab 2</li> </ol>	
5.	Senin, 18 Maret 2024	Konsultasi bab 1 dan 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Spasi antar kalimat</li> <li>2. Tanda titik diakhir paragraf</li> <li>3. Membuat bab 3</li> </ol>	
6.	Rabu, 20 Maret 2024	Konsultasi bab 1,2 dan 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat sop senam hipertensi</li> <li>2. Membuat informed consent</li> <li>3. Membuat kuesioner</li> </ol>	
7.	Kamis, 21 Maret 2024	Konsultasi bab 1,2 dan 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat abstrak</li> <li>2. Membuat daftar isi</li> <li>3. Membuat lampiran - lampiran</li> </ol>	
8.	Jumat, 22 Maret 2024	Konsultasi bab 1,2 dan 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Acc Seminar Proposal</li> </ol>	
9	Jumat, 19 April 2024	Konsultasi Revisi Sempro	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisi SOP</li> <li>2. Revisi kuisoner</li> </ol>	
10.	Rabu, 15 Mei 2024	Konsultasi bab 4 dan 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisi antar kalimat</li> <li>2. Revisi hasil penelitian</li> <li>3. Revisi kesimpulan</li> </ol>	
11.	Kamis, 16 Mei 2024	Konsultasi bab 4 dan 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisi pembahasan penelitian</li> <li>2. Revisi hasil penelitian</li> <li>3. Revisi kesimpulan</li> </ol>	
12.	Senin, 20 Mei 2024	Konsultasi bab 4 dan 5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Revisi kesimpulan</li> </ol>	

13.	Selasa, 21 Mei 2024	Konsultasi bab 4 dan 5	1. Revisi form bimbingan 2. Revisi abstrak	
14.	Rabu, 22 Mei 2024	Konsultasi Abstrak	1. Acc Seminar Hasil	

Bogor, 22 Mei 2024

Pembimbing,

Meirina, S.Kp.M.Kep

NIP. 196205311985032002

