LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Penelitian Studi Kasus

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

PENJELASAN PENELITIAN STUDI KASUS

Judul Penelitian	: Penerapan Senam Ergonomik Pada Lansia Hipertensi II Di RW 08 Kelurahan Pasir Jaya
Peneliti	: Mellyatini Nawa Putri
NIM	: P17320319029
No Handphone	: 085894311152

Saya mahasiswa Program Diploma III Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud mengadakan penelitian mulai tanggal 4 – 9 April 2022 yang bertujuan untuk mengetahui penerapan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi di RW 08 Kelurahan Pasir Jaya.

Untuk mengetahui penerapan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi di RW 08 Kelurahan Pasir Jaya maka perlu dilakukan pengumpulan data dengan cara melakukan senam ergonomik sebanyak 3 kali pertemuan dalam seminggu dengan durasi 30 menit setiap pertemuannya. Responden diharapkan mengikuti senam ergonomik sesuai dengan target yang sudah ditentukan. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 5 lansia.

Manfaat dari penelitian ini agar peneliti dapat mengetahui pengaruh dari penerapan senam ergonomik pada lansia hipertensi. Sedangkan untuk tempat penelitian ini dapat menjadi informasi pengaruh dari penerapan senam ergonomik pada lansia hipertensi di RW 08 Kelurahan Pasir Jaya. Partisipasi responden dalam penelitian ini sepenuhnya bersifat sukarela, tanpa paksaan, dan tanpa biaya apapun. Bila responden tidak berkenan dapat menolak sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri tanpa sanksi apapun. Semua informasi dan data hasil dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya baik dalam proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian data.

Apabila responden memerlukan penjelasan lebih lanjut lagi mengenai penelitian ini, maka responden dapat menghubungi peneliti melalui alamat email mellynawap@gmail.com, ataupun kontak yang tertera. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bogor, April 2022

Mellyatini Nawa Putri

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Partisipan

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN BANDUNG

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

Lembar Persetujuan Responden

Setelah diberi penjelasan tentang penelitian ini secara lisan dan tertulis, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi II di RW 08 Kelurahan Pasir Jaya.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Alamat :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian penerapan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi II di RW 08 Kelurahan Pasir Jaya.

Bogor, April 2022

Peneliti Partisipan

(Mellytini Nawa Putri) (…….)

Lampiran 3 Kuesioner Data Demografi

KUESIONER A

Data Demografi

Petunjuk pengisian kuesioner

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta mengisi dengan jujur
2. Mengisi sendiri kuesioner ini, untuk mendapatkan data yang sebenarnya
3. Bacalah pertanyaan dengan seksama
4. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan
5. Untuk mengisi kuesioner dalam bentuk kotak, bisa diisi dengan memberi *checklist* (√)

Karakteristik Responden

1. No. Responden : (di isi oleh peneliti)
2. Nama :
3. Usia :
4. Jenis Kelamin :
   a. Perempuan ☐
   b. Laki – laki ☐
5. Status pekerjaan :
   a. Bekerja ☐
   b. Tidak Bekerja ☐
6. Penghasilan :
   a. < 3.272.143 ☐
   b. ≥ 3.272.143 ☐

Lampiran 4 Kuesioner Pola Kebiasaan Partisipan

KUESIONER B
POLA KEBIASAAN SEHARI - HARI

Petunjuk pengisian kuesioner

1. Dalam pengisian kuesioner ini anda diminta mengisi dengan jujur
2. Mengisi sendiri kuesioner ini, untuk mendapatkan data yang sebenarnya
3. Bacalah pertanyaan dengan seksama
4. Dalam kuesioner ini anda cukup mengisi jawaban pada tempat yang telah disediakan

Kebiasaan sehari – hari	Pola Kebiasaan
1. Pola Nutrisi	
a. Frekuensi Makan	…… x sehari
b. Porsi makanan yang dihabiskan	……. Porsi
c. Makanan saat sahur	……..
d. Makanan saat berbuka puasa	……..
e. Makanan pantangan	……..
f. Penggunaan obat sebelum makan	……..
g. Frekuensi Minum	…… ml/hari
2. Pola Istirahat dan Tidur	
a. Lama tidur siang	……. - ……. = …… jam / hari
b. Lama tidur malam	……. - ……. = …… jam / hari
c. Kebiasaan sebelum tidur	……..
1. Pola Aktivitas dan Latihan	
a. Olahraga	Ya / Tidak
b. Jenis olahraga	……..
c. Frekuensi olahraga	…. x seminggu
d. Keluhan dalam beraktivitas	……..
2. Kebiasaan yang mempengaruhi kesehatan	
a. Merokok	Ya / Tidak
Frekuensi merokok	……. x seminggu
Jumlah	……. batang / hari
Lama pemakaian	……. Tahun
b. Konsumsi Kopi / Teh	Kopi / Teh
Frekuensi	……. x sehari
Jumlah	……. gelas
c. Minuman Keras / NAPZA	Ya / Tidak
Frekuensi	……. x
Jumlah	…….

Lampiran 5 Lembar Observasi Penelitian

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI II DI RW 08 KELURAHAN PASIR JAYA

A. Data Umum

1. No Partisipan :
2. Nama Responden :
3. Umur :
4. Pekerjaan :
5. Jenis Kelamin : L/P
6. TB/BB :
7. IMT :

B. Data Khusus

No	Tanggal	Tekanan Darah			
		TD sebelum senam		TD sesudah senam	
		Sistole	Diastole	Sistole	Diastole

Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur Senam Ergonomik

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)
SENAM ERGONOMIK

A. Pengertian

Senam ergonomik adalah senam kombinasi gerakan otot dan pernapasan yang terdiri dari 1 gerakan pembuka dan 5 gerakan inti. Senam ini mampu memunculkan energi positif sekaligus menghilangkan energi negative yang ada di dalam tubuh.

B. Tujuan

1. Mengoptimalkan suplai darah dan oksigen ke otak
2. Melenturkan tubuh yang kaku
3. Meningkatkan daya tahan otot
4. Meningkatkan daya tahan tubuh
5. Mengeluarkan racun (detoksifikasi)
6. Melancarkan peredaran darah
7. Menurunkan tekanan darah

C. Indikasi

1. Penderita asrma
2. Gagal jantung coroner
3. Stress
4. Ibu hamil
5. Penderita migrain, pusing, mual

6. Penderita hipertensi
7. Penderita kolersterol
8. Penderita asam urat
9. Dismenorrea

D. Persiapan pasien

1. Perkenalkan diri dan idektifikasi klien dengan memeriksa identitas klien dengan cermat
2. mengukur tekanan darah klien
3. Jelaskan tentang prosedur Tindakan yang akan dilakukan
4. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman

E. Persiapan alat

1. Matras

F. Langkah-langkah

Gerakan dilakukan dengan kedua kaki tegak, telapak kaki menekan seluruh titik saraf di telapak kaki. Posisi punggung harus tegak lurus, membuat postur tubuh yang baik.

Gerakan Pembuka

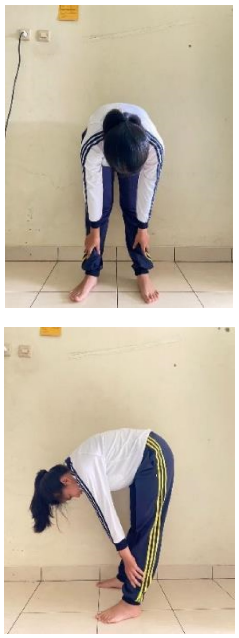
Gambar 7.1 Gerakan Berdiri Sempurna

Gerakan diawali dengan berdiri tegak, kedua lengan memutar ke belakang semaksimal mungkin diikuti dengan menarik napas dalam dari hidung. Setelah lengan berada diatas kepala, jinjitkan jari kaki lalu turunkan tangan serta menghembuskan napas perlahan dan mengulang gerakan

Gerakan Pertama

Gambar 7.2 Gerakan Lapang Dada

Setelah melakukan gerakan lapang dada dengan menarik napas dalam dan mengangkat napas, membuang napas sedikit diikuti gerakan membungkukan badan ke depan. Tangan menggenggam pergelangan kaki sampai punggung terasa tertarik. Wajah menghadap lurus ke depan sampai terasa tegang. Saat mengeluarkan napas, Kembali ke posisi semula perlahan – lahan



Gerakan Kedua

Gambar 7.3 Gerak Tunduk Syukur

Gerakan ini dimulai dengan duduk bersimpuh dengan jari jari kaki menekan alas/lantai. Kedua tangan mencengkram mata kaki, Tarik napas dalam lalu tahan sambal membungkukkan badan ke depan. Saat membungkuk, pastikan pantat tidak menungging. Tahan napas beberapa waktu lalu hembuskan napas melalui mulut perlahan-lahan dan Kembali ke posisi semula

Gerakan Ketiga

Gambar 7.4 Gerakan Duduk Perkasa

Posisi duduk perkasa dengan kedua telapak kaki atas menyentuh alas dua tangan berada di pangkal paha, tumit berada di samping pantat menarik napas dalam lalu bungkukan badan kedepan, wajah diangkat menghadap lurus kedepan. Saat membungkuk pantat jangan sampai menungging. Tahan beberapa saat setelah itu hembuskan napas perlahan melalui mulut dan Kembali ke posisi semula

Gerakan keempat

Gambar 7.5 Gerakan Duduk Pembakaran

Posisikan kaki duduk pembakaran lalu berbaring pasrah, punggung menyentuh lantai/alas, dua lengan lurus diatas kepala, lakukan sembari bernapas dengan tenang

Gerakan Kelima

Gambar 7.6 Gerakan Berbaring Pasrah

G. Evaluasi

1. Evaluasi hasil yang dicapai
2. beri reinforvement positif pada klien
3. kontrak pertemuan selanjutnya
4. mengakhiri pertemuan dengan baik

H. Hal yang perlu diperhatikan

1. Kenyamanan dan kekuatan kondisi fisik klien harus selalu dikaji untuk mengetahui keadaan klien selama prosedur
2. Perhatikan kontraindikasi dilakukannya Tindakan

Lampiran 7 Lembar Balik Senam Ergonomik (I)

Gambar 7.7 Buku Panduan Senam Ergonomik (I)

Lampiran 8 Lembar Balik Senam Ergonomik (II)

Gambar 7.8 Buku Panduan Senam Ergonomik (II)

Lampiran 9 Lembar Observasi Penelitian

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RW 08 KELURAHAN PASIR JAYA

A. Data Umum

1. No Partisipan : 03
2. Nama Responden : Ny. N
3. Umur : 61
4. Pekerjaan : Tidak bekerja
5. Jenis Kelamin : L/P
6. TB/BB : 145 / 52
7. IMT : 24,7

B. Data Khusus

No	Tanggal	Tekanan Darah			
		TD sebelum senam		TD sesudah senam	
		Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1	1 April 2022	160	100		
2	5 April 2022	160	100	170	100
3	7 April 2022	160	100	140	90
4	9 April 2022	160	90	150	90

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RW 08 KELURAHAN PASIR JAYA

A. Data Umum

1. No Partisipan : 01
2. Nama Responden : Ny. L
3. Umur : 61
4. Pekerjaan : Tidak bekerja
5. Jenis Kelamin : L/P
6. TB/BB : 149 / 50
7. IMT : 22,5

B. Data Khusus

No	Tanggal	Tekanan Darah			
		TD sebelum senam		TD sesudah senam	
		Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1	1 April 2022	160	100		
2	5 April 2022	170	100	160	100
3	7 April 2022	180	100	180	100
4	9 April 2022	160	90	150	90

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RW 08 KELURAHAN PASIR JAYA

A. Data Umum

1. No Partisipan : 01
2. Nama Responden : Tn. S
3. Umur : 62
4. Pekerjaan : Tidak bekerja
5. Jenis Kelamin : L/P
6. TB/BB : 159 / 78
7. IMT : 30,9

B. Data Khusus

No	Tanggal	Tekanan Darah			
		TD sebelum senam		TD sesudah senam	
		Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1.	1 April 2022	200	100		
2.	5 April 2022	220	110	220	100
3.	7 April 2022	190	100	180	100
4.	9 April 2022	190	100	190	100

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RW 08 KELURAHAN PASIR JAYA

A. Data Umum

1. No Partisipan : 04
2. Nama Responden : Ny. E
3. Umur : 63
4. Pekerjaan : Tidak bekerja
5. Jenis Kelamin : L/P
6. TB/BB : 145 / 51
7. IMT : 24,3

B. Data Khusus

No	Tanggal	Tekanan Darah			
		TD sebelum senam		TD sesudah senam	
		Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1	1 April 2022	180	100		
2	5 April 2022	170	100	170	100
3	7 April 2022	180	100	190	100
4	9 April 2022	160	90	150	90

LEMBAR OBSERVASI PENELITIAN

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI RW 08 KELURAHAN PASIR JAYA

A. Data Umum

1. No Partisipan : 05
2. Nama Responden : Ny. A
3. Umur : 63
4. Pekerjaan : Tidak bekerja
5. Jenis Kelamin : L/P
6. TB/BB : 149 / 45 kg
7. IMT :

B. Data Khusus

No	Tanggal	Tekanan Darah			
		TD sebelum senam		TD sesudah senam	
		Sistole	Diastole	Sistole	Diastole
1	1 April 2022	160	100		
2	5 April 2022	190	90	170	90
3	7 April 2022	160	80	150	80
4	9 April 2022	160	80	150	80

Lampiran 10 Surat Izin Praktik Klinik

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

Jalan Dr. Sumeru No. 116 Bogor

Telp. (0251) 8325063,8326587
Fax. (0251) 8325063

Nomor : PP.04.03/4.1.1/0287/2022 22 Maret 2022
Lampiran : --
Perihal : Ijin Praktik Klinik Keperawatan

Yang terhormat,
Kepala Kelurahan Pasirjaya
di-
Tempat

Dalam rangka mencapai target kompetensi mengaplikasikan konsep dan teori asuhan keperawatan pada Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa TK III semester VI TA 2021/2022, kami memohon izin melakukan praktik klinik keperawatan di instansi Ibu/Bapak pada tanggal 4 April 2022 s.d 9 April 2022 *(Nama Mahasiswa dan tempat Penelitian terlampir)* :

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.

Ketua Program Studi,

Dr. Atik Hodikoh, M.Kep.,Sp.Mat
NIP.196704111990032001

Tembusan :
1. Kepada Yth. RW 08 Kel. Pasirjaya Pancasan Bogor
2. Kepada Yth. Rw. 10 Kelurahan Pasir Jaya, Pancasan
3. Kepada Yth. Rw. 11 Kelurahan Pasir Jaya, Pancasan

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR
Jalan Dr. Sumeru No. 116 Bogor
Telp. (0251) 8325063,8326587
Fax. (0251) 8325063

Lampiran :

NAMA MAHASISWA	NIM	SASARAN / TARGET KASUS	TEMPAT PENILITIAN
Mellyatini Nawa Putri	P17320319029	Penerapan Senam Ergonomik pada Lansia Dengan Hipertensi (3-5 orang)	RW 08 Kel. Pasirjaya Pancasan Bogor
Putri Utomo	P17320319037	Penerapan Edukasi Kesehatan Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Mencegah Penyakit Infeksi Saluran Pernafasan Akut Pada Anak (3-5 orang)	Rw. 10 Kelurahan Pasir Jaya, Pancasan
Siti Ainun Kurnianingsih	P17320319042	Terapi Relaksasi 5 Jari pada Populasi Remaja Perokok untuk Menurunkan Tingkat Stres (3-5 orang)	RW 10 Kp. Muara Lebak Kelurahan Pasir Jaya
Ade Murti	P17320319050	Penerapan Intervensi Senam Hipertensi Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Para Lansia Dengan Hipertensi (3-5 orang)	Rw 11 Pancasan
Cut Adinda Rifinah	P17320319057	Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Klien Usia Dewasa Madya Dengan Hipertensi (3-5 orang)	Muara Kidul Rw 11 Pancasan, Kelurahan Pasir Jaya, Kecamatan Bogor Barat, Kota Bogor
Delvi Yuliana Rifka Huwae	P17320319058	Penerapan Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Lansia Yang Mengalami Hipertensi (3-5 orang)	Rw 11 Pancasan
Tiara Azahra	P17320319093	Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Dengan Hipertensi (3-5 orang)	Muara Kidul RW 11 Kelurahan Pasir Jaya
Azzahrah Pratiwi	P17320319056	penerapan pijat kaki dengan aromaterapi lavender pada lansia yang mengalami insomnia (3-5 orang)	RW 11 Pancasan kelurahan pasir jaya kota bogor

Lampiran 1 Formulir Bimbingan KTI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BANDUNG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN BOGOR

FORMULIR BIMBINGAN KTI

NAMA MAHASISWA : Mellyatini Nawa Putri

NIM : P17320319029

NAMA PEMBIMBING : Amid Salmid, S.KM, M.KM

CATATAN PROSES BIMBINGAN

No	HARI / TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	REKOMENDASI (PERUBAHAN ISI DAN BAHAN BACAAN)	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	Senin, 3 Januari 2021	Mengajukan judul KTI studi Kasus	Judul saya ACC dan lanjutkan ke BAB 1	
2.	Selasa, 1 Maret 2022	BAB 1 : Pendahuluan	Pada latar belakang tolong tambahkan hasil penilaian jurnal terkait judul penelitian	
3.	Jumat, 4 Maret 2022	BAB I : Pendahuluan BAB 2 : Tinjauan Pustaka	ACC Bab 1 lanjutkan ke BAB 2 Tambahkan dan lengkapi materi senam ergonomik dengan gambar	
4.	Senin, 7 Maret 2022	BAB 2 : Tinjauan Pustaka	ACC BAB 2 lanjutkan ke BAB 3	
5.	Selasa, 8 Maret 2022	BAB 3 : Metodologi Penelitian	Lengkapi definisi operasional	
6.	Kamis, 10 Maret 2022	BAB 3 : Metodologi Penelitian Daftar Pustaka dan Lampiran	ACC bab 3, lampiran dilengkapi	

7.	Jumat, 11 Maret 2022	Proposal KTI Studi Kasus Lengkap	ACC untuk diujikan pada tanggal 18 maret 2022	
8.	Sabtu, 9 April 2022	Pengumpulan data	Data sudah terkumpul silahkan diolah lanjutkan BAB 4 dan BAB 5	
9.	Senin, 11 April 2022	BAB 4 : Hasil penelitian	Outline BAB 4 disamakan dengan panduan dan redaksi kalimat dikoreksi dan penulisan dilengkapi	
10.	Selasa, 12 April 2022	BAB 4 : Hasil penelitian	BAB 4 ACC lanjut BAB 5	
11.	Kamis, 21 April 2022	BAB 5 : Kesimpulan 5 ACC	BAB 5 ACC	
12.	Jumat, 22 April	BAB 1 – BAB 5	KTI Lengkap saya ACC untuk diujikan	
13.	Jumat 13 Mei 2022	BAB 1-5	Perbaiki sesuai saran dan masukan penguji saat sidang hasil	
14.	Senin, 23 Mei 2022	BAB 1 - 5	KTI di ACC untuk dibukukan	

Ketua Program Studi Keperawatan Bogor

Dr. Atik Hadiyah, M. Kep, Sp. Mat
NIP. 196704111990032001

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian