

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Keterangan Laik Etik Penelitian Poltekkes Tanjungkarang



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Tanjungkarang

Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Lampung 35145
telp (0721) 763852
<https://poltekkes-rya.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.3TR/KEPK-TJK/VI/2025

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

Peneliti Utama : Prika Cindy Aytawandi
Principal Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Tanjung Karang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung Tahun 2025."

"The Effect of Tera Exercise on Blood Pressure in Patients with Hypertension at the Satellite Community Health Center, Bandar Lampung City, Lampung Province in 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Penerimaan Bahan dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Manfaat/Exploitation, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Secara Perjelasan, yang memuat 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) Acceptable Assessment and Benefit, 4) Risk, 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 indication of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 Juni 2025 sampai dengan tanggal 02 Juni 2026.

This declaration of ethics applies during the period June 02, 2025 until June 02, 2026. Chairperson,



Dr. Aprina, S.Kp., M.Kes

Lampiran 2
Surat Izin Penelitian DPMPTSP



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Jalan Soekarno Hatta No.8 Bandar Lampung
Lampung 35145
(021) 783352
<http://www.poltekkes-dik.kemkes.go.id>

Bandar Lampung, 3 Juni 2025

Nomor : PP. 03.04/ F.XXXV.13/365/2025
Hal : Ijin Penelitian a.n. Priska Cindy Ayuwandari
Lampiran : 1 berkas

Yth.
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Satu Pintu
Kota Bandar Lampung
di –
Bandar Lampung

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya kegiatan SKRIPSI oleh mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, kami sampaikan permohonan Ijin Penelitian bagi mahasiswa:

Nama : Priska Cindy Ayuwandari
NIM. : 2114301037
Tingkat : IV (Empat) Reguler 1
Judul Penelitian : Pengaruh senam Tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung tahun 2025
Lokasi Penelitian : Puskesmas Satelit Bandar Lampung

Demikian surat kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Juru Bicara Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang
Ketua,

Tuti Rini S.Kep., M.Kep.,
NIP. 97111291994021001

Lampiran 3

Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan Bandar Lampung



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tanjungkarang
Jalan Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Lampung 35445
☎ 0721/781852
🌐 <http://www.poltekkes-tjg.ac.id>

Bandar Lampung, 22 Mei 2025

Nomor : PP. 03.04/F.XXXV.13/065/2025
Hal : Ijin Penelitian a.n. Priska Cindy Ayuwandari
Lampiran : 1 berkas

Yth.
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung
di –
Bandar Lampung

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya kegiatan SKRIPSI oleh mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, kami sampaikan permohonan Ijin Penelitian bagi mahasiswa:

Nama	: Priska Cindy Ayuwandari
NIM	: 2114301037
Tingkat	: IV (Empat) Reguler I
Judul Penelitian	: Pengaruh sonam Tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung tahun 2025
Lokasi Penelitian	: Puskesmas Satelit Bandar Lampung

Demikian surat kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terimakasih.

Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang
Kerus,



Teri Rihimoro, S.Kp., M.Kep.
NIP. 197112291994021001

Lampiran 4
Surat Izin Penelitian Puskesmas Satelit

 Kemenkes Poltekkes Tanjungkarang	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Sumber Daya Manusia Kesehatan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Jalan Soekarno Hatta No. 6 Bandar Lampung Lampung 35445 ☎ 07211 701852 🌐 https://www.poltekkes-tjg.ac.id
Bandar Lampung, 22 Mei 2025	
Nomor : PP. 03.04/ F.XXXV.13/365/2025 Hal : Ijin Penelitian a.n. Priska Cindy Ayuwandari Lampiran : 1 berkas	
Yth. Kepala Puskesmas Satelit Bandar Lampung di – Bandar Lampung	
Sehubungan dengan akan dilaksanakannya kegiatan SKRIPSI oleh mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025, kami sampaikan permohonan Ijin Penelitian bagi mahasiswa:	
Nama	: Priska Cindy Ayuwandari
NIM	: 2114301037
Tingkat	: IV (Empat) Reguler I
Judul Penelitian	: Pengaruh senam Tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung tahun 2025
Lokasi Penelitian	: Puskesmas Satelit Bandar Lampung
Demikian surat kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terimakasih.	
 Ketua  Tori Rihiantoro, S.Kp., M.Kep. NIP. 197111291994021001	

Lampiran 5
Surat Keterangan Penelitian DPMPTSP



PEMERINTAH KOTA BANDARLAMPUNG
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jalan Dr. Susilo Nomor 2 Bandar Lampung, Telepon (0721) 476362
Faksimile (0721) 476362 Website: <https://dpmptsp.bandarlampungkota.go.id>
Pos-el: dpmptsp.kota@bandarlampungkota.go.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN (SKP)

Nomor : 1871/070/06725/SKP/III.16/VI/2025

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 63 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian dan Rekomendasi dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kota Bandar Lampung Nomor **070/01895/IV.05/2025** Tanggal **2025-06-19 14:06:47**, yang bertandatangan dibawah ini Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Bandar Lampung memberikan Surat Keterangan Penelitian (SKP) kepada :

- | | |
|---|--|
| 1. Nama | : PRISKA CINDYA AYUWANDARI |
| 2. Alamat | : JL. SUTTA ASRAMA SATLOG |
| 3. Judul Penelitian | : PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SATELIT KOTA BANDAR LAMPUNG PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2025 |
| 4. Tujuan Penelitian | : UNTUK MENGETAHUI PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SATELIT KOTA BANDAR LAMPUNG PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2025 |
| 5. Lokasi Penelitian | : PUSKESMAS SATELIT KOTA BANDAR LAMPUNG |
| 6. Tanggal dan/atau lamanya penelitian | : 1 (SATU) BULAN |
| 7. Bidang Penelitian | : KEPERAWATAN |
| 8. Status Penelitian | : - |
| 9. Nama Penanggung Jawab atau Koordinator | : TORI RIHANTORO, S.KEP.M.KEP |
| 10. Anggota Penelitian | : |
| 11. Nama Badan Hukum, Lembaga dan Organisasi Kemasyarakatan | : POLTEKKES TANJUNG KARANG |

Dengan Ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan Penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas pemerintah.
2. Setelah Penelitian selesai, agar menyerahkan hasilnya kepada Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik (BAKESBANGPOL) Kota Bandar Lampung.
3. Surat Keterangan Penelitian ini berlaku selama 1 (satu) tahun sejak tanggal ditetapkan.



Terselamatkan
1. BAKESBANGPOL Kota Bandar Lampung
2. Bappeda Kota Bandar Lampung
3. Peringkat



Ditetapkan di : Bandar Lampung
pada tanggal : 16 Juni 2025



Ditandatangani secara elektronik oleh :
Kepala Dinas
MUHTADI A. TEMENGUNG, S.T., M.Si.
NIP. 19710810 199502 1 001



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh **BSrE - BSSN**.



Reputasi
berkeadilan
berkeadilan

Lampiran 6

Surat Izin Pengambilan Data Dinas Kesehatan Bandar Lampung



PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG
DINAS KESEHATAN

Jalan Way Pengubuan No. 3 Pahoman, Enggal Bandar Lampung, 35127
Telepon (0721) 472003, Website : www.bandarlampungkota.go.id

Bandar Lampung, 23 April 2025

Nomor : BJ/1751/400.7.22/III.02/V/04/2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian

Yth. Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Tanjungkarang
di
Bandar Lampung

Sehubungan dengan surat saudara nomor : PP.03.04/F.XXXV.13/175/2025 tanggal 21 April 2025 Hal Izin Penelitian a.n Priska Cindya Ayuwandari bagi Mahasiswa Tingkat IV (empat) Reguler 1 Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tanjungkarang Tahun Akademik 2024/2025 dalam rangka Penyusunan Skripsi, atas nama PRISKA CINDY AYUWANDARI NIM. 2114301037 Judul Penelitian : "Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung Tahun 2025".

Perlu kami informasikan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Pengambilan data di Wilayah Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung mengacu kepada peraturan Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung
- b. Izin Pengambilan data digunakan semata-mata hanya untuk kepentingan Akademik/Studi dan tidak akan dipublikasikan tanpa izin tertulis dari Kepala Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung.
- c. Kegiatan Pengambilan data dilaksanakan selama 3 (tiga) bulan sejak tanggal ditetapkan.
- d. Setelah menyelesaikan kegiatan tersebut, mahasiswa diwajibkan menyampaikan laporan hasil kegiatannya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

an. Kepala Dinas Kesehatan
Sekretaris,


drg. Santi Sundah, M.Kes
Pemina Tk. I (a/b)
NIP. 19790614 200604 2 010

Tembusan : disampaikan Kepada Yth.

1. Sdr. Kabid. Pelayanan Kesehatan
2. Sdr. Kabid. Kesehatan Masyarakat
3. Sdr. Kabid. Pencegahan dan Pengendalian Penyakit
4. Sdr. Kepala Puskesmas Rawat Inap Satelit
5. Sdr. Dosen Pembimbing
6. Sdr. Mahasiswa yang bersangkutan
7. ----- Peringgatan -----

Lampiran 7
Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KOTA BANDAR LAMPUNG
UPT PUSKESMAS SATELIT

Jalan Gajah Mada no 01 Tanjung Raya - Kedamaian Kota Bandar Lampung 35128
Telepon: (0721) 253541

Bandar Lampung, 17 Juni 2025

Nomor : B/ 396 /400.7.22/III.02/19/ VI /2025
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Izin Penelitian an. Priska Cindy Ayuwandari.

Yth.
Direktur Poltekkes Tanjungkarang
di -
BANDAR LAMPUNG

Dengan hormat,

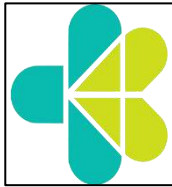
Menindak lanjuti Surat Permohonan Izin Penelitian dari Poltekkes Tanjungkarang Nomor PP.03.04/F.XXXV.13/175/2025 tanggal 21 April 2025 an. Priska Cindy Ayuwandari NPM : 2114301037 di UPT Puskesmas Satelit, dengan judul Penelitian *"Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung"*.

Dimana Mahasiswa tersebut diatas, telah selesai mengambil data Penelitian di UPT Puskesmas Satelit yang telah dilaksanakan dari tanggal 2 Mei 2025 s.d 31 Mei 2025

Demikian surat balasan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Kepala UPT Puskesmas Satelit
Kasubag. Tata Usaha


Heriyaslyah, S.ST.,MM
Penata TK.I, III/d
NIP. 197307011994031004



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI BADAN
PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN
TANJUNGKARANG**



Jl. Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung
Telp : 0721-783852 Faxsimile : 0721-773918

Website : www.bppsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang E-mail :
poltekkestanjungkarang@yahoo.co.id

LEMBAR PENJELASAN

Judul Penelitian: PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SATELIT KOTA BANDAR LAMPUNG PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2025

Dalam Penelitian ini tidak ada resiko dan tidak membahayakan fisik maupun kesehatan subjek penelitian (responden). Peneliti akan memberikan edukasi kepada pasien mengenai bagaimana cara pencegahan. Peneliti akan memberikan serangkaian manfaat kepada pasien terkhususnya pasien hipertensi. Selanjutnya data yang diperoleh tersebut digunakan untuk mengolah data serta setelah selesai penelitian data akan dimusnahkan.

Penelitian terhadap responden akan dilaksanakan setelah mendapat persetujuan dari responden dengan menandatangani lembar *informed consent* dan semua data yang diteliti dijamin kerahasiaannya. Bila selama penelitian ini responden kurang nyaman, maka responden berhak untuk tidak melanjutkan partisipasinya dalam penelitian ini. Demikian penjelasan mengenai penelitian ini, peneliti sangat megharapkan kerjasama dan keikutsertaan responden dalam penelitian ini.

Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent):

Saya Priska Cindya Ayuwandari adalah peneliti dari Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, Jurusan Keperawatan, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul ” **PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SATELIT KOTA BANDAR LAMPUNG PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2025**” dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh senam tera terhadap tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung Tahun 2025. Jenis Penelitian yang akan digunakan merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasy-experimental design* dengan pendekatan *two-group pre-test dan post-test experiment with control group*. Variabel dari penelitian ini meliputi variabel bebas yaitu senam tera dan variabel terikat yaitu tekanan darah. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien berusia 45-70 tahun yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Satelit Bandar Lampung. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling*, jenis *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin dimana populasi dalam penelitian ini yang berjumlah 32 responden dimana akan dibedakan menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan (diberikan senam tera) dan kelompok kontrol (tidak diberikan senam tera), sebelum dilakukan senam tera dua kelompok dilakukan cek pengukuran tekanan darah, lalu setelah diberikan perlakuan, kembali dilakukan cek pengukuran tekanan darah kepada kedua kelompok setelah 3 hari. Sampel pada penelitian ini adalah bagian dari populasi yang dianggap memenuhi kriteria yang telah ditetapkan sebanyak 32 responden yang memiliki

hipertensi. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data primer yaitu hasil dari pengukuran tekanan darah yang dilakukan kepada responden menggunakan lembar observasi.

2. Anda dilibatkan dalam penelitian karena anda merupakan pasien usia lanjut yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Satelit. Keterlibatan anda dalam penelitian ini bersifat sukarela.
3. Seandainya anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama bulan Mei dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Non-Probability Sampling* dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
5. Anda tidak diberikan imbalan pengganti/ kompensasi karena penelitian ini hanya melakukan pengisian kuesioner kepada usia lanjut yang bersifat sukarela.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui laporan tertulis/presentasi secara umum/laporan per individu yang telah dibuat peneliti dan dapat menanyakan langsung kepada peneliti melalui via email yang telah diberikan oleh peneliti jika responden meminta.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel melalui lembar kuesioner yang telah dibuat oleh peneliti.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan temuan yang tidak diharapkan selama penelitian ini.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan sampel/data berlangsung, kecuali jika responden tidak meminta saat pengambilan sampel/data berlangsung.

10. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan cara peneliti melakukan pengambilan data dengan metode observasi pengukuran tekanan darah (tensi) yang dilakukan peneliti dengan lembar observasi
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah meningkatkan pengetahuan usia lanjut mengenai pengaruh senam tera bagi penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas satelit
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi responden, institusi pendidikan, pelayanan kesehatan dan peneliti berikutnya dalam pengembangan ilmu pengetahuan.
13. Setelah penelitian ini selesai, anda dapat meneruskan perawatan/ pelayanan kesehatan lanjutan) di Puskesmas dan di pelayanan kesehatan terdekat.
14. Anda tidak mendapatkan intervensi dengan risiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan lembar observasi pengukuran tekanan darah.
15. Selama menunggu pengesahan secara legal, anda dapat menggunakan pengobatan atau tindakan yang dianjurkan dari Puskesmas Satelit
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti dalam bentuk soft file dan hard file selama penelitian ini berlangsung dan akan menjaga kerahasiaan data yang telah diberikan oleh responden. Responden dapat melihat data tersebut jika responden meminta.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjamin.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Peneliti menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Peneliti tidak memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subyek karena penelitian ini hanya melakukan pengisian lembar observasi dengan metode observasi pengukuran tekanan darah.

22. Apabila terjadi risiko lain maka anda bisa mendapatkan pelayanan kesehatan berupa pengobatan atau tindakan dari rumah sakit.
23. Jika terjadi kecacatan dan atau kematian akibat penelitian ini, maka peneliti akan bertanggung jawab sepenuhnya.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada individu/subyek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut.
25. Penelitian ini telah mendapat persetujuan laik etik dari KEPK Politeknik Kesehatan Tanjungkarang.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini.
27. Anda akan diberi tahu bagaimana prosedur penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai penelitian termasuk cara pengambilan data lembar observasi.
28. Semua informasi penting akan diungkapkan selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selama penelitian berlangsung.
29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument lembar observasi, tidak menggunakan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument lembar observasi, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument lembar observasi, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti.
33. Penelitian ini melibatkan pasien usia lanjut menggunakan instrument lembar observasi, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada

yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti.

34. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument Lembar Observasi, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang kesehatan akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk disitu bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan tidak menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap Saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuesioner yang terkait dengan penelitian. Setelah Saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama : _____

Tanda tangan : _____

Terimakasih atas kesediaan anda untuk ikut serta di dalam penelitian ini.

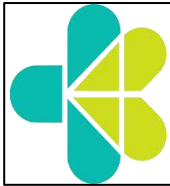
Dengan hormat

Saksi

Peneliti

.....

Priska Cindya Ayuwandari
NIM. 2114301037



**KEMENTERIAN KESEHATAN RI BADAN
PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN
TANJUNGKARANG**



Jl. Soekarno Hatta No.6 Bandar Lampung

Telp : 0721-783852 Faxsimile : 0721-773918

Website : www.bppsdmk.depkes.go.id/poltekkestanjungkarang E-mail :
poltekkestanjungkarang@yahoo.co.id

LEMBAR PERSETUJUAN /INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nomor responden :
Nama responden :
Umur :
No HP :

Menyatakan bersedia menjadi subyek penelitian :

Nama Peneliti : Priska Cindya Ayuwandari
Institusi : Politeknik Kesehatan Tanjungkarang

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian, dengan judul
**“Pengaruh Senam Tera Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan
Hipertensi di Puskesmas Satelit Kota Bandar Lampung Provinsi
Lampung Tahun 2025”** dan saya yakin tidak membahayakan bagi
kesehatan dan dijamin kerahasiaannya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa paksaan.

Bandar Lampung,..... 2025

Menyetujui,

Peneliti

Responden

Priska Cindya Ayuwandari

.....

Lampiran 11
Standar Operasional Prosedur

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR	SENAM TERA
Pengertian	Senam Tera adalah olahraga pernafasan yang dipadu dengan olahraga gerak yang menggabungkan Gerakan tubuh dengan Teknik pernafasan
Tujuan	Menurunkan tekanan darah pada pra lansia dan lansia dengan hipertensi.
Indikasi	Pra lansia dan lansia dengan hipertensi
Petugas	Peneliti / Instruktur
Pengkajian	Cek tekanan darah
Prinsip Gerakan	Prinsip gerak senam tera terdiri dari gerak lentur dan ringan, gerak lambat, gerak melingkar, gerak yang teratur, dan gerak tidak terputus, dilakukan secara teratur.
Instrumen	a. Musik / Video b. <i>Sound</i> Musik c. <i>Spymomanometer</i> d. Lembar observasi
Prosedur Pelaksanaan	a. Gerakan peregangan 1) Dorong tangan ke atas 2) Dorong tangan ke kiri 3) Dorong tangan ke kanan 4) Dorong tangan ke depan 5) Rentangkan tangan ke samping kanan kiri 6) Angkat siku rapat 7) Tangan masih disiku buka kebelakang 8) Putar ke kiri 9) Putar ke kanan 10) Bungkuk lengan ke atas 11) Lenturkan badan 12) Tekuk lutut ke kiri 13) Tekuk lutut ke kanan 14) Lutut kiri ke depan 15) Lutut kanan ke depan 16) Putar pinggul ke kiri dan kebalikannya 17) Tekuk lutut rapat b. Gerakan Persendian 1) Kepala menoleh ke kiri dan kanan 2) Tundukan kepala 3) Miringkan kepala 4) Putar kepala 5) Lengan kedepan 6) Telapak tangan kea arah badan 7) Telapak tangan kea rah depan 8) Putar bahu ke depan 9) Balik arah/ putar bahu ke belakang 10) Busungkan badan 11) Telapak tangan ke ara bawah 12) Rentangkan tangan 13) Dorong tangan ke atas 14) Putarkan pinggang 15) Bermain piano

	16) Kaki kiri ke depan dan ke belakang 17) Angkat lutut 18) Tumit ke depan 19) Tumit ke samping 20) Kaki ke belakang 21) Tangan dilipat 22) Tepuk tangan 23) Tumit diangkat 24) Jalan di tempat c. Pernafasan 1) Mengatur nafas 2) Bangkit mengatur nafas 3) Melapangkan dada 4) Mengayun Pelangi 5) Membelah awan 6) Mengayun lengan 7) Mengayuh di danau 8) Mengakat bola 9) Memandang rembulan 10) Mendorong telapak 11) Membelai meja 12) Meraup air 13) Mendorong ombak 14) Membentangkan sayap 15) Menyulurkan tinju 16) Terbang melayang 17) Memutar roda 18) Menepuk bola 19) Menggosok telapak tangan
--	--

DATA UMUM RESPONDEN

No Responden :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Riwayat Hipertensi :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Minum Obat : YA/TIDAK

Hari/Tanggal :

Tekanan Darah	
Sistolik	Diastolik

LEMBAR OBSERVASI PENGARUH SENAM TERA

TERHADAP TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK PERLAKUAN

Hari/ Tanggal:

NO Responden	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Tekanan Darah Sistolik	
				Sebelum Senam tera	Sesudah Senam tera
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

**LEMBAR OBSERVASI PENGARUH SENAM TERA
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA KELOMPOK KONTROL**

Hari/ Tanggal:

NO Responden	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Tekanan Darah Sistolik	
				Sebelum Senam tera	Sesudah Senam tera
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

**LEMBAR OBSERVASI PENGARUH SENAM TERA
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI**

Hari/ Tanggal:

NO Responden	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Tekanan Darah Sistolik	
				Sebelum Senam tera	Sesudah Senam tera
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					

Hasil Penelitian Karakteristik Responden

No. Resp	Kel. Responden	Nama	Kelompok Usia	Jenis kelamin	Riwayat hipertensi	Pendidikan terakhir	Pekerjaan	Konsumsi Obat	Tekanan darah (Sistolik)	Tekanan darah (Diastolik)
1	Kel.Perlakuan	Ny. M	74	perempuan	ada riwayat hipertensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	165	94
2	Kel.Perlakuan	Ny. S	55	perempuan	ada riwayat hipertensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	179	89
3	Kel.Perlakuan	Ny. M	61	perempuan	ada riwayat hipertensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	167	94
4	Kel.Perlakuan	Ny. T	69	perempuan	ada riwayat hipertensi	SD	IRT	Ya, konsumsi obat	164	88
5	Kel.Perlakuan	Ny. K	66	perempuan	ada riwayat hipertensi	SMP	IRT	Ya, konsumsi obat	169	97
6	Kel.Perlakuan	Ny. M	72	perempuan	ada riwayat hipertensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	167	86
7	Kel.Perlakuan	Ny. I	65	perempuan	ada riwayat hipertensi	SMP	IRT	Ya, konsumsi obat	163	85
8	Kel.Perlakuan	Ny. R	57	perempuan	ada riwayat hipertensi	SD	IRT	Ya, konsumsi obat	161	90
9	Kel.Perlakuan	Ny. H	68	perempuan	ada riwayat hipertensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	168	87
10	Kel.Perlakuan	Ny. H	55	perempuan	ada riwayat hipertensi	SMP	IRT	Ya, konsumsi obat	175	90
11	Kel.Perlakuan	Ny. T	78	perempuan	ada riwayat hipertensi	SMP	IRT	Ya, konsumsi obat	166	86
12	Kel.Perlakuan	Ny. V	74	perempuan	ada riwayat hipertensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	162	87

13	Kel.Perlakuan	Ny. R	70	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SMP	IRT	Ya, konsumsi obat	160	97
14	Kel.Perlakuan	Ny. T	62	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SD	IRT	Ya, konsumsi obat	166	88
15	Kel.Perlakuan	Ny. E	62	perempuan	ada riwayat hiprtensi	Kuliah	IRT	Ya, konsumsi obat	165	85
16	Kel.Perlakuan	Ny. R	70	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SMP	IRT	Ya, konsumsi obat	162	87
17	Kel.Kontrol	Ny. A	62	perempuan	ada riwayat hiprtensi	Kuliah	IRT	Ya, konsumsi obat	162	89
18	Kel.Kontrol	Ny. E	73	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SD	IRT	Ya, konsumsi obat	165	90
19	Kel.Kontrol	Ny. S	61	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SD	IRT	Ya, konsumsi obat	160	85
20	Kel.Kontrol	Ny. A	59	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	167	90
21	Kel.Kontrol	Ny. L	61	perempuan	ada riwayat hiprtensi	Kuliah	IRT	Ya, konsumsi obat	163	86
22	Kel.Kontrol	Ny. H	60	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SMP	IRT	Ya, konsumsi obat	162	88
23	Kel.Kontrol	Ny. S	52	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	164	87
24	Kel.Kontrol	Ny. A	53	perempuan	ada riwayat hiprtensi	Kuliah	IRT	Ya, konsumsi obat	160	87
25	Kel.Kontrol	Ny. G	66	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	165	90
26	Kel.Kontrol	Ny. I	68	perempuan	ada riwayat hiprtensi	Kuliah	IRT	Ya, konsumsi obat	168	89
27	Kel.Kontrol	Ny. R	57	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	170	86
28	Kel.Kontrol	Ny. A	62	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SMP	IRT	Ya, konsumsi obat	166	88
29	Kel.Kontrol	Ny. T	65	perempuan	ada riwayat	Kuliah	IRT	Ya, konsumsi	165	90

					hiprtensi			obat		
30	Kel.Kontrol	Ny. N	68	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	162	86
31	Kel.Kontrol	Ny. N	59	perempuan	ada riwayat hiprtensi	SMA	IRT	Ya, konsumsi obat	163	89
32	Kel.Kontrol	Ny. W	75	perempuan	ada riwayat hiprtensi	Kuliah	IRT	Ya, konsumsi obat	168	87

Hasil Data Tabulasi Karakteristik Responden

No. Resp	Kel. Responden	Nama	Kelompok Usia	Jenis kelamin	Riwayat hipertensi	Pendidikan terakhir	Pekerjaan	Konsumsi Obat	Tekanan darah (Sistolik)	Tekanan darah (Diastolik)
1	1	Ny. M	3	1	1	4	1	1	165	94
2	1	Ny. S	1	1	1	4	1	1	179	89
3	1	Ny. M	2	1	1	4	1	1	167	94
4	1	Ny. T	2	1	1	2	1	1	164	88
5	1	Ny. K	2	1	1	3	1	1	169	97
6	1	Ny. M	3	1	1	4	1	1	167	86
7	1	Ny. I	2	1	1	3	1	1	163	85
8	1	Ny. R	1	1	1	2	1	1	161	90
9	1	Ny. H	2	1	1	4	1	1	168	87
10	1	Ny. H	1	1	1	3	1	1	175	90
11	1	Ny. T	3	1	1	3	1	1	166	86
12	1	Ny. V	3	1	1	4	1	1	162	87
13	1	Ny. R	3	1	1	3	1	1	160	97
14	1	Ny. T	2	1	1	2	1	1	166	88
15	1	Ny. E	2	1	1	5	1	1	165	85
16	1	Ny. R	3	1	1	3	1	1	162	87
17	2	Ny. A	2	1	1	5	1	1	162	89
18	2	Ny. E	3	1	1	2	1	1	165	90
19	2	Ny. S	2	1	1	2	1	1	160	85
20	2	Ny. A	1	1	1	4	1	1	167	90
21	2	Ny. L	2	1	1	5	1	1	163	86

22	2	Ny. H	2	1	1	3	1	1	162	88
23	2	Ny. S	1	1	1	4	1	1	164	87
24	2	Ny. A	1	1	1	5	1	1	160	87
25	2	Ny. G	2	1	1	4	1	1	165	90
26	2	Ny. I	2	1	1	5	1	1	168	89
27	2	Ny. R	1	1	1	4	1	1	170	86
28	2	Ny. A	2	1	1	3	1	1	166	88
29	2	Ny. T	2	1	1	5	1	1	165	90
30	2	Ny. N	2	1	1	4	1	1	162	86
31	2	Ny. N	1	1	1	4	1	1	163	89
32	2	Ny. W	3	1	1	5	1	1	168	87

Hasil Data Tabulasi Tekanan Darah Responden

No. resp	Kelompok responden	Nama	Tekanan darah sebelum dan sesudah senam tera minggu ke-1				Tekanan darah sebelum dan sesudah senam tera minggu ke-2				Tekanan darah sebelum dan ssudah senam tera minggu ke-3			
			Sistolik	Diastolik	Sisitolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sstolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1	1	Ny. M	165	94	160	86	161	90	158	88	154	89	150	85
2	1	Ny. S	179	89	175	88	172	89	168	86	166	86	158	87
3	1	Ny. M	167	94	162	89	158	89	156	86	153	88	149	84
4	1	Ny. T	164	88	160	86	158	87	155	85	150	86	149	86
5	1	Ny. K	169	97	165	83	162	83	158	87	155	87	153	86
6	1	Ny. M	167	86	164	86	160	85	157	83	154	83	150	84
7	1	Ny. I	163	85	159	86	157	87	154	80	151	80	148	84
8	1	Ny. R	161	90	159	89	156	87	154	85	150	86	147	81
9	1	Ny. H	168	87	166	88	163	86	160	85	157	86	152	83
10	1	Ny. H	175	90	172	88	168	86	165	87	160	85	155	81
11	1	Ny. T	166	86	164	86	160	89	157	86	153	86	148	85
12	1	Ny. V	162	87	159	88	157	86	155	83	150	83	147	82
13	1	Ny. R	160	97	157	84	155	88	153	85	148	85	145	85
14	1	Ny. T	166	88	163	90	160	83	159	86	156	86	152	85
15	1	Ny. E	165	85	162	81	159	85	156	80	154	80	150	83
16	1	Ny. R	162	87	160	97	157	87	155	80	152	80	146	85
17	2	Ny. A	162	89	160	88	161	90	158	89	161	92	157	90
18	2	Ny. E	165	90	163	88	162	87	160	86	162	86	159	88
19	2	Ny. S	160	85	159	87	158	88	156	85	159	85	154	88
20	2	Ny. A	167	90	165	93	163	90	160	89	161	90	156	88
21	2	Ny. L	163	86	162	87	160	88	157	86	159	86	157	88
22	2	Ny. H	162	88	159	90	156	90	154	88	150	88	148	85

23	2	Ny. S	164	87	162	89	159	88	156	87	153	89	149	90
24	2	Ny. A	160	87	157	88	156	86	155	88	158	85	156	86
25	2	Ny. G	165	90	162	86	159	88	157	85	160	87	158	88
26	2	Ny. I	168	89	165	85	163	89	160	83	162	83	160	85
27	2	Ny. R	170	86	167	88	165	86	163	84	165	84	163	88
28	2	Ny. A	166	88	164	87	163	89	161	80	163	80	160	85
29	2	Ny. T	165	90	163	89	160	89	159	90	162	90	159	82
30	2	Ny. N	162	86	160	89	158	85	156	88	159	88	157	84
31	2	Ny. N	163	89	161	87	159	88	157	86	159	88	156	85
32	2	Ny. W	168	87	166	86	165	86	164	89	167	89	164	86

Statistics

		usia responden	jenis kelamin	riwayat hipertensi	pendidikan terakhir	pekerja an	konsumsi obat	sistolik	diastolik
N	Valid	32	32	32	32	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		2.00						3.00	1.31
Median		2.00						3.00	1.00
Std. Deviation		.718						.000	.471
Minimum		1						3	1
Maximum		3						3	2

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	45-49 tahun	8	25.0	25.0	25.0
	60-69 tahun	16	50.0	50.0	75.0
	> 70 tahun	8	25.0	25.0	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
jenis kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	32	100.0	100.0	100.0

riwayat hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ada riwayat hipertensi	32	100.0	100.0	100.0

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	5	15.6	15.6	15.6
	SMP	8	25.0	25.0	40.6
	SMA	12	37.5	37.5	78.1
	Kuliah	7	21.9	21.9	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Valid	IRT/Tidak Descriptives bekerja	32	100.0	100.0	100.0
-------	--	----	-------	-------	-------

konsumsi obat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ya, mengkonsumsi obat	32	100.0	100.0	100.0

tekanan darah sistolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	160-179 mmHg	32	100.0	100.0	100.0

Tekanan darah diastolik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	85-80 mmHg	22	68.8	68.8	68.8
	90-99 mmHg	10	31.3	31.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

Descriptives

		kelompok reponden	Statistic	Std. Error
TD Sistolik sebelum senam tera Minggu ke-1	kelompok perlakuan	Mean	166.19	1.246
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	163.53
			Upper Bound	168.84
		5% Trimmed Mean	165.82	
		Median	165.50	
		Variance	24.829	
		Std. Deviation	4.983	
		Minimum	160	
		Maximum	179	
		Range	19	
		Interquartile Range	6	
		Skewness	1.384	.564
		Kurtosis	2.108	1.091
	kelompok kontrol	Mean	164.38	.730
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	162.82
			Upper Bound	165.93
		5% Trimmed Mean	164.31	
		Median	164.50	
		Variance	8.517	
		Std. Deviation	2.918	
		Minimum	160	
		Maximum	170	
		Range	10	
		Interquartile Range	5	

TD Diastolik sebelum senam tera minggu ke-1	Skewness		.256	.564
	Kurtosis		-.636	1.091
	Mean		89.38	1.004
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	87.24	
		Upper Bound	91.51	
	5% Trimmed Mean		89.19	
	Median		88.00	
	Variance		16.117	
	Std. Deviation		4.015	
	Minimum		85	
	Maximum		97	
	Range		12	
	Interquartile Range		7	
	Skewness		.936	.564
	Kurtosis		-.344	1.091
	Mean		87.94	.423
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	87.04	
		Upper Bound	88.84	
	5% Trimmed Mean		87.99	
	Median		88.00	
	Variance		2.863	
	Std. Deviation		1.692	
	Minimum		85	
	Maximum		90	

	Range		5	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-.172	.564
	Kurtosis		-1.335	1.091
TD Sistolik sesudah senam tera minggu ke-1	Mean		162.94	1.213
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	160.35	
		Upper Bound	165.52	
	5% Trimmed Mean		162.60	
	Median		162.00	
	Variance		23.529	
	Std. Deviation		4.851	
	Minimum		157	
	Maximum		175	
	Range		18	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		1.381	.564
	Kurtosis		1.729	1.091
kelompok kontrol	Mean		162.19	.697
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	160.70	
		Upper Bound	163.67	
	5% Trimmed Mean		162.21	
	Median		162.00	
	Variance		7.763	
	Std. Deviation		2.786	

	Minimum		157	
	Maximum		167	
	Range		10	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-.030	.564
	Kurtosis		-.629	1.091
TD Diastolik sesudah senam tera minggu ke-1	Mean		87.19	.881
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	85.31	
		Upper Bound	89.07	
	5% Trimmed Mean		86.99	
	Median		87.00	
	Variance		12.429	
	Std. Deviation		3.526	
	Minimum		81	
	Maximum		97	
	Range		16	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		1.095	.564
	Kurtosis		3.542	1.091
kelompok kontrol	Mean		87.94	.470
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	86.94	
		Upper Bound	88.94	
	5% Trimmed Mean		87.82	
	Median		88.00	

	Variance	3.529	
	Std. Deviation	1.879	
	Minimum	85	
	Maximum	93	
	Range	8	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	1.137	.564
	Kurtosis	2.567	1.091

Descriptives

		kelompok reponden		Statistic	Std. Error
TD sistolik sebelumsenam tera minggu ke-2	kelompok perlakuan	Mean		160.19	1.115
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	157.81	
			Upper Bound	162.56	
		5% Trimmed Mean		159.82	
		Median		159.50	
		Variance		19.896	
		Std. Deviation		4.460	
		Minimum		155	
		Maximum		172	
		Range		17	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		1.563	.564
		Kurtosis		2.498	1.091
	kelompok kontrol	Mean		160.44	.713
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	158.92	
			Upper Bound	161.96	
		5% Trimmed Mean		160.43	
		Median		160.00	
		Variance		8.129	
		Std. Deviation		2.851	
		Minimum		156	
		Maximum		165	
		Range		9	
		Interquartile Range		5	
		Skewness		.104	.564
		Kurtosis		-.903	1.091
TD diastolik sebelum	kelompok perlakuan	Mean		86.69	.514

senam tera minggu ke-2	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	85.59	
		Upper Bound	87.78	
	5% Trimmed Mean		86.71	
	Median		87.00	
	Variance		4.229	
	Std. Deviation		2.056	
	Minimum		83	
	Maximum		90	
	Range		7	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-.307	.564
	Kurtosis		-.389	1.091
kelompok kontrol	Mean		87.94	.392
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	87.10	
		Upper Bound	88.77	
	5% Trimmed Mean		87.99	
	Median		88.00	
	Variance		2.463	
	Std. Deviation		1.569	
	Minimum		85	
	Maximum		90	
	Range		5	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-.356	.564

		Kurtosis	-.823	1.091
TD Sistolik sesudah senam tera minggu ke-2	kelompok perlakuan	Mean	157.50	1.008
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	155.35
			Upper Bound	159.65
		5% Trimmed Mean	157.17	
		Median	156.50	
		Variance	16.267	
		Std. Deviation	4.033	
		Minimum	153	
		Maximum	168	
		Range	15	
		Interquartile Range	4	
		Skewness	1.589	.564
		Kurtosis	2.392	1.091
	kelompok kontrol	Mean	158.31	.711
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	156.80
			Upper Bound	159.83
		5% Trimmed Mean	158.24	
		Median	157.50	
		Variance	8.096	
		Std. Deviation	2.845	
		Minimum	154	
		Maximum	164	
		Range	10	

TD diastolik sesudah senam tera minggu ke-2	Interquartile Range		4	
	Skewness		.531	.564
	Kurtosis		-.415	1.091
	Mean		84.50	.645
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	83.12	
		Upper Bound	85.88	
	5% Trimmed Mean		84.56	
	Median		85.00	
	Variance		6.667	
	Std. Deviation		2.582	
	Minimum		80	
	Maximum		88	
	Range		8	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-.850	.564
	Kurtosis		-.371	1.091
kelompok kontrol	Mean		86.44	.658
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	85.03	
		Upper Bound	87.84	
	5% Trimmed Mean		86.60	
	Median		86.50	
	Variance		6.929	
	Std. Deviation		2.632	
	Minimum		80	

	Maximum	90	
	Range	10	
	Interquartile Range	4	
	Skewness	-.922	.564
	Kurtosis	.876	1.091

Descriptives

kelompok reponden			Statistic	Std. Error		
TD Sisolik sebelum senam tera minggu ke-3	kelompok perlakuan	Mean	153.94	1.105		
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	151.58		
			Upper Bound	156.29		
		5% Trimmed Mean		153.60		
		Median		153.50		
		Variance		19.529		
		Std. Deviation		4.419		
		Minimum		148		
		Maximum		166		
		Range		18		
		Interquartile Range		6		
		Skewness		1.404	.564	
		Kurtosis		2.740	1.091	
			kelompok kontrol	Mean	160.00	1.029
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	157.81
Upper Bound	162.19					
5% Trimmed Mean				160.17		
Median				160.50		
Variance				16.933		
Std. Deviation				4.115		
Minimum				150		
Maximum				167		
Range				17		
Interquartile Range				3		

		Skewness	-.912	.564
		Kurtosis	1.704	1.091
TD diastolik sebelum senam tera minggu ke-3	kelompok perlakuan	Mean	84.75	.698
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	83.26	
		Upper Bound	86.24	
	5% Trimmed Mean		84.78	
	Median		86.00	
	Variance		7.800	
	Std. Deviation		2.793	
	Minimum		80	
	Maximum		89	
	Range		9	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		-.693	.564
	Kurtosis		-.394	1.091
	kelompok kontrol	Mean	86.88	.758
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	85.26	
		Upper Bound	88.49	
	5% Trimmed Mean		86.97	
	Median		87.50	
	Variance		9.183	
	Std. Deviation		3.030	
	Minimum		80	
	Maximum		92	

	Range		12	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-.554	.564
	Kurtosis		.402	1.091
TD sistolik sesudah senam tera minggu ke-3	Mean		149.94	.854
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	148.12	
		Upper Bound	151.76	
	5% Trimmed Mean		149.76	
	Median		149.50	
	Variance		11.663	
	Std. Deviation		3.415	
	Minimum		145	
	Maximum		158	
	Range		13	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		.864	.564
	Kurtosis		.701	1.091
	Mean		157.06	1.059
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	154.81	
		Upper Bound	159.32	
	5% Trimmed Mean		157.18	
	Median		157.00	
	Variance		17.929	
	Std. Deviation		4.234	
kelompok kontrol				

	Minimum		148	
	Maximum		164	
	Range		16	
	Interquartile Range		4	
	Skewness		-.694	.564
	Kurtosis		.878	1.091
TD diastolik sesudah senam tera minggu ke-3	Mean		84.13	.437
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	83.19	
		Upper Bound	85.06	
	5% Trimmed Mean		84.14	
	Median		84.50	
	Variance		3.050	
	Std. Deviation		1.746	
	Minimum		81	
	Maximum		87	
	Range		6	
	Interquartile Range		2	
	Skewness		-.475	.564
	Kurtosis		-.385	1.091
kelompok kontrol	Mean		86.63	.554
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	85.44	
		Upper Bound	87.81	
	5% Trimmed Mean		86.69	
	Median		87.00	

	Variance	4.917	
	Std. Deviation	2.217	
	Minimum	82	
	Maximum	90	
	Range	8	
	Interquartile Range	3	
	Skewness	-.295	.564
	Kurtosis	-.353	1.091

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	kelompok reponden	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
TD Sisolik pre-test	perlakuan	.182	16	.163	.893	16	.163
	kontrol	.216	16	.143	.917	16	.151
TD diastolik pre-test	perlakuan	.235	16	.118	.876	16	.133
	kontrol	.145	16	.200 [*]	.973	16	.883
TD sistolik post-test	perlakuan	.180	16	.174	.948	16	.453
	kontrol	.213	16	.150	.926	16	.211
TD diastolik post-test	perlakuan	.192	16	.118	.936	16	.303
	kontrol	.232	16	.021	.923	16	.191

Paired Samples Test Kelompok Perlakuan

			N	Std. Deviation	Std. Error Mean
		166.19	16	4.983	1.246
	TD Sistolik sesudah m1	162.94	16	4.851	1.213
Pair 2	TD Diastolik sebelum m1	89.38	16	4.015	1.004
	TD Diastolik sesudah m1	87.19	16	3.526	.881
Pair 3	TD sistolik sebelum m2	160.19	16	4.460	1.115
	TD Sistolik sesudah m2	157.50	16	4.033	1.008
Pair 4	TD diastolik sebelum m2	86.69	16	2.056	.514
	TD diastolik sesudah m2	84.50	16	2.582	.645
Pair 5	TD Sisolik sebelum m3	153.94	16	4.419	1.105
	TD sistolik sesudah m3	149.94	16	3.415	.854
Pair 6	TD diastolik sebelum m3	84.75	16	2.793	.698
	TD diastolik sesudah m3	84.13	16	1.746	.437

Paired Samples Test Kelompok Kontrol

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TD Sistolik sebelum M1	164.38	16	2.918	.730
	TD Sistolik sesudah m1	162.19	16	2.786	.697
Pair 2	TD Diastolik sebelum m1	87.94	16	1.692	.423
	TD Diastolik sesudah m1	87.94	16	1.879	.470
Pair 3	TD sistolik sebelum m2	160.44	16	2.851	.713
	TD Sistolik sesudah m2	158.31	16	2.845	.711
Pair 4	TD diastolik sebelum m2	87.94	16	1.569	.392
	TD diastolik sesudah m2	86.44	16	2.632	.658
Pair 5	TD Sisolik sebelum m3	160.00	16	4.115	1.029
	TD sistolik sesudah m3	157.06	16	4.234	1.059
Pair 6	TD diastolik sebelum m3	86.88	16	3.030	.758
	TD diastolik sesudah m3	86.63	16	2.217	.554

Independent Sampel Test

	kelompok reponden	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
TD Sistolik sesudah m1	kelompok perlakuan	16	162.94	4.851	1.213
	kelompok kontrol	16	162.19	2.786	.697
TD Diastolik sesudah m1	kelompok perlakuan	16	87.19	3.526	.881
	kelompok kontrol	16	87.94	1.879	.470
TD Sistolik sesudah m2	kelompok perlakuan	16	157.50	4.033	1.008
	kelompok kontrol	16	158.31	2.845	.711
TD diastolik sesudah m2	kelompok perlakuan	16	84.50	2.582	.645
	kelompok kontrol	16	86.44	2.632	.658
TD sistolik sesudah m3	kelompok perlakuan	16	149.94	3.415	.854
	kelompok kontrol	16	157.06	4.234	1.059
TD diastolik sesudah m3	kelompok perlakuan	16	84.13	1.746	.437
	kelompok kontrol	16	86.63	2.217	.554

Lampiran 14:
Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Penelitian



	POLTEKES TANJUNGPINANG PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKES TANJUNGPINANG	Kode	TA/PKTK/03.Kep./03.2/1/ 2022
		Tanggal	2 Januari 2023
		Revisi	0
		Halaman	dari...halaman

LEMBAR KONSULTASI

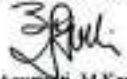
Nama Mahasiswa : PRISKA CINDYA AYUWANDARI
 NIM : 2114301037
 Nama Pembimbing : No. EPA TRISNA, S.Kep., Sp.Kes
 Judul : PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH
 PADA PRA LANSIA DAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI
 DI PUSKESMAS SATELIT BANDAR LAMPUNG PROVINSI
 LAMPUNG TAHUN 2025

NO	HARI/ TANGGAL	MATERI BIMBINGAN	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	12-12-2022 Sabtu	Pengantar Judul	Ulat: Judul menjadi Bimbingan Sesuai yang telah tertera		
2	10-01-2023 Sabtu	Pengantar Judul	Acc. Judul Proposal		
3	10-01-2023 Sabtu	Bimbingan BAB 1-3	Berdasarkan skema masalah Jalur masalah, Bahas: Gejala Perilaku DO dan Kriteria Masalah dan Intervensi		
4	14-02-2023 Sabtu	Bimbingan BAB 1-3	Acc. Bab 1-3		
5	25-02-2023 Sabtu	Bimbingan BAB 1-3	Acc. Bab 1-3		
6	06-03-2023 Sabtu	Bimbingan BAB 1-3	Acc. Bab 1-3		
7	14-04-2023 Sabtu	Bimbingan BAB 4-5	Berdasarkan Bab 4-5 tambah kan data yg tertera		
8	15-05-2023 Sabtu	Bimbingan BAB 4-5	Berdasarkan Bab 4-5 tambahkan tentang BAB 5		
9	16-06-2023 Sabtu	Bimbingan BAB 4-5	Tambahkan pengkajian anamnesis fisik, Acc. Bab 5		
10	20-06-2023 Sabtu	Maju Sidang	Acc. Sidang		
11	17-07-2023 Sabtu	Bimbingan BAB 4	Perbaiki analisis data dan pengkajian data di BAB 4		
12	18-07-2023 Sabtu	Bimbingan BAB 4	Acc. w/ cetak		

Catatan : buku kartu ini setiap konsultasi dan wajib dicatok pada akhir proses bimbingan

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang


 Dwi Agumelli, M.Kep Sp.Kem
 NIP.197108111994022001

	POLTEKKES TANJUNGPINANG PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES TANJUNGPINANG	Kode	TA/PPK/Jk/Kep/03.2/1/2022
		Tanggal	2 Januari 2022
		Revisi	0
		Halaman	...dari...halaman

Formulir Konsultasi

LEMBAR KONSULTASI

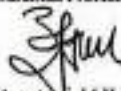
Nama Mahasiswa : PRISKA CINDYA AYUWANDARI
 NIM : 2114301037
 Nama Pembimbing : YULIATI AMPERANINGSIH, SKM., M.Kes
 Judul : PENGARUH SENAM TERA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PRA LANSIA DAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS SATELIT BANDAR LAMPUNG PROVINSI LAMPUNG TAHUN 2025

NO	HARI/TANGGAL	MATERI Bimbingan	MASUKAN	PARAF MHS	PARAF PEMBIMBING
1	02-01-2022	Judul Proposal	Acc Judul		
2	07-01-2022	Bimbingan BAB 1	Perbaikan Penulisan BAB 1		
3	19-02-2022	Bimbingan BAB 2-3	Perbaikan penulisan Bab 2-3		
4	14-02-2022	Bimbingan BAB 1-3	Perbaikan Ejaan, Spasi dan Penulisan Penulisan		
5	28-02-2022	Bimbingan Bab 1-3	Acc Matrik Skema		
6	12-03-2022	Bimbingan Bab 1-3	Perbaikan Penulisan, kaidah Pengantar BAB 4-5		
7	14-03-2022	Bimbingan Bab 4	Perbaikan Penulisan BAB 4		
8	20-03-2022	Bimbingan BAB 5	Perbaikan Penulisan BAB 5		
9	13-04-2022	Bimbingan BAB 1-5	Perbaikan kaidah penulisan Acc Matrik Skema bab 1		
10	15-04-2022	Bimbingan Bab 4-5	Perbaikan matrik Bab 4-5		
11	17-04-2022	Bimbingan Bab 1-5	Perbaikan Penulisan yang sudah salah pada Bab 1-5		
12	14-04-2022	Penyisiran	ACC Penyisiran		

Catatan : bawa kartu ini setiap konsultasi dan wajib disetorkan pada akhir proses bimbingan

Mengetahui

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Tanjungkarang



Dwi Agustiani, M.Kes Sp.Kem
 NIP.197108111994022001