

**LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Biodata peneliti

### BIODATA PENELITI



#### A. Identitas Pribadi

Nama : Nisa Ardini  
Tempat, Tanggal Lahir : Samarinda, 24 agustsus 2001  
  
Tahun Masuk : 2019  
Alamat : samarinda, jln.mugirejo rt. 14  
No. Telepon/HP : 085845349343  
Email : nisaardini07@gmail.com

#### B. Riwayat Pendidikan Formal

1. SDN 018 Samarinda (2005-2012)
  2. SMP IT MADINA (2012-2015)
  3. SMA MADINA CITRA INSANI (2015-2019)
  4. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (2019-2023)
-

## Lampiran 2. Surat izin penelitian



**UMKT**  
Program Studi  
**Kesehatan Masyarakat**  
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://kesmas.umkt.ac.id>

email: [kesmas@umkt.ac.id](mailto:kesmas@umkt.ac.id)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Nomor : 077/FIK.3/C.2/B/2023  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yth.  
Kepala Dinas Kesehatan Kota Samarinda  
di Tempat

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan hormat teriring salam dap do'a kami haturkan semoga Bapak/Ibu selalu dalam keadaan sehat walafiat.

Sehubungan penyusunan tugas akhir Skripsi Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, bersama ini disampaikan permohonan rekomendasi ke Puskesmas Lempake untuk pengambilan data hipertensi pada lansia dan pengukuran data secara langsung kepada lansia pasien hipertensi.

Adapun daftar nama mahasiswa terlampir. Demikian yang dapat disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Samarinda, 24 Rajab 1444 H  
15 Februari 2023 M

Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat

  
Nida Amalia, S.K.M., M.PH  
NIDN. 1101119301

Tembusan disampaikan kepada:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Arsip

Kampus 1 : Jl. Ir. H. Juanda, No.15, Samarinda  
Kampus 2 : Jl. Pelita, Pesona Mahakam, Samarinda



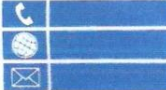
Kalimantan Timur  
Berkualitas Berprestasi Berkeadilan

**UMKT**  
Program Studi  
**Kesehatan Masyarakat**  
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Telp. 0541-748511 Fax.0541-766832

Website <http://kesmas.umkt.ac.id>

email: [kesmas@umkt.ac.id](mailto:kesmas@umkt.ac.id)



Daftar Nama Mahasiswa :

NO.	NIM	NAMA MAHASISWA
1	1911102413003	Candra Meidiyono
2	1911102413127	Alda Karintia Saputri
3	1911102413106	Afifah Batrisya
4	1911102413107	Nanik Tri Susilowati
5	1911102413054	Nisa Ardini

### Lampiran 3. Surat telah melakukan penelitian



#### PEMERINTAH KOTA SAMARINDA

DINAS KESEHATAN

UPTD PUSKESMAS LEMPAKE

Jalan. D.I. Panjaitan Kebon Agung No.1 Lempake kec Samarinda Utara Kota  
Samarinda, Kalimantan Timur 75118, Telepon 280620

<https://pkm-lempake.samarindakota.go.id>

E-mail : [Puskesmaslempake@yahoo.com](mailto:Puskesmaslempake@yahoo.com)

Samarinda, 9 Juni 2023

Nomor : 800.1.11 / 255 /100.02.24.007  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

Kepada Yth,  
Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat  
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur  
di-  
Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan adanya surat Izin Penelitian Nomor. 077/FIK.3/C.2/B/2023 dari Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Samarinda atas nama:

NAMA	NIM	Judul Penelitian
Candra Meidiyono	1911102413003	Hubungan IMT dengan kejadian Hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake
Alda Karintia Saputri	1911102413127	Hubungan pola makan dengan kejadian Hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake
Afifah Batrisya	1911102413106	Hubungan perilaku merokok dengan kejadian Hipertensi di Puskesmas Lempake
Nanik Tri Susilowati	1911102413107	Hubungan Asupan Serat Dengan Kejadian Hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake
Nisa Ardini	1911102413054	Hubungan senam bugar prolanis dengan kejadian Hipertensi pada lansia di Puskesmas Lempake



**PEMERINTAH KOTA SAMARINDA**

**DINAS KESEHATAN**

**UPTD PUSKESMAS LEMPAKE**

Jalan. D.I. Panjaitan Kebon Agung No.1 Lempake kec Samarinda Utara Kota  
Samarinda, Kalimantan Timur 75118, Telepon 280620

<https://pkm-lempake.samarindakota.go.id>

E-mail : [Puskesmaslempake@yahoo.com](mailto:Puskesmaslempake@yahoo.com)

Dengan ini kami menyampaikan bahwa mahasiswa/i tersebut telah melaksanakan tugas Penelitian/Pengambilan data di Puskesmas Lempake untuk keperluan menyelesaikan tugas Penelitian.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Kepala UPTD Puskesmas Lempake



Dr. Misba'uddin Hasan

NIP. 197104102010011012

## Senam Prolanis Menurunkan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi

Adha Reza Fahlevi<sup>1\*</sup>, Agung Riyadi<sup>2</sup>, Mardiani<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi DIV Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

<sup>2,3</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia

\*adharezafahlevi324@gmail.com

### Abstract

Hypertension is the cause of death of about 12.8% of total deaths in the world. Based on data obtained from Talang Tinggi Public Health Center in 2017 the number of elderly people with hypertension reached 223 people, one of the handling that can control blood pressure is gymnastics. The purpose of this research was to determine the effect of Prolanis gymnastics (Chronic Disease Management Program) to blood pressure elderly patients with hypertension. This research was an analytic study with quasi experiment. The sample was a mild hypertension patient with age  $\geq 60$  years old, amounting to 34 people consisting of 17 people in the intervention group and 17 people in the control group. The sampling technique was simple random sampling. Data analysis was used wilcoxon and mann-whitney test. The results of this study showed that there was an effect between Prolanis gymnastics on decline blood pressure of elderly hypertension patients in the intervention group before and after Prolanis gymnastics with  $p$  value of systolic blood pressure ( $p=0.001$ ),  $p$  value of diastolic blood pressure ( $p=0.001$ ). Prolanis gymnastics beneficial for elderly people with hypertension to control and manage the disease experienced. Prolanis gymnastics is expected to be active as a hypertension control program.

*Keyword:* hypertension, elderly, prolanis gymnastic, blood pressure

### Abstrak

Hipertensi merupakan penyebab kematian sekitar 12,8% dari jumlah total kematian di dunia. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Talang Tinggi tahun 2017 jumlah lanjut usia (lansia) penderita hipertensi mencapai 223 orang. Salah satu penanganan yang dapat mengontrol tekanan darah adalah senam prolanis. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh senam Prolanis (Program Pengelolaan Penyakit Kronis) terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi. Jenis penelitian ini merupakan studi analitik dengan desain *quasi eksperimen*. Sampel adalah penderita hipertensi ringan dengan usia  $\geq 60$  tahun yang berjumlah 34 orang terdiri dari 17 orang pada kelompok intervensi dan 17 orang pada kelompok kontrol. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon* dan *mann whitney*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh senam Prolanis terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi dengan  $p$  value tekanan darah sistolik ( $p=0,001$ ),  $p$  value tekanan darah diastolik ( $p=0,001$ ). Senam Prolanis bermanfaat bagi lansia penderita hipertensi untuk mengontrol dan mengelola penyakit yang dialami. Senam Prolanis diharapkan terus aktif sebagai program pengendalian hipertensi.

**Kata kunci:** hipertensi, lansia, senam prolanis, tekanan darah

**PENGARUH SENAM HIPERTENSI LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH  
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
CAKRANEGARA KELURAHAN TURIDA TAHUN 2019**

Ni Putu Sumartini<sup>1</sup>, Zulkifli<sup>2</sup>, Made Anandam Prasetya Adhitya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia

**Abstrak**

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi pada lansia didefinisikan dengan tekanan sistolik di atas 160 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Senam hipertensi merupakan olah raga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. Metode penelitian ini menggunakan metode rancangan pra-eksperimen, *one group pretest-posttest*. Jumlah sampel 30 orang yang diambil dengan teknik *Purposive Sampling*. Pengumpulan data dengan observasi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, yang dilakukan dua kali seminggu selama empat minggu. Data tekanan darah dianalisa menggunakan *paired sampel t-test* dengan  $\alpha < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam hipertensi lansia 151,80 mmHg, diastolik 94,73 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik sesudah senam hipertensi lansia 137,13 mmHg, diastolik 90,27 mmHg. Hasil uji *paired sampel t-test* didapatkan  $\beta = 0,000 < \alpha = 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh yang signifikan senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. Saran bahwa senam hipertensi lansia dapat menjadi alternatif senam yang dapat diberikan pada lansia yang mengikuti program ProLanis maupun kegiatan olahraga lain.

**Kata Kunci :** Tekanan darah, Senam Hipertensi, Lansia

**EFFECT OF ELDERLY HYPERTENSION GYMNASTICS ON ELDERLY BLOOD  
PRESSURE WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA OF CAKRANEGARA  
HEALTH CENTER IN TURIDA VILLAGE IN 2019**

**Abstract**

Hypertension is a condition when a person experienced an increase in blood pressure above normal which results in increasing morbidity and mortality. Hypertension in the elderly is defined as systolic pressure above 160 mmHg and diastolic pressure above 90 mmHg. Elderly hypertension gymnastics is a sport aims to increase blood flow and oxygen supply to the muscles and skeletons that are active, especially the heart muscle so that it can reduce blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of elderly hypertension gymnastics on the blood pressure of the elderly with hypertension in the working area of Cakranegara Public Health Center in Turida on 2019. The research method used was a pre-experimental design method, one group pretest-posttest. The number of samples were 30 people taken by purposive sampling technique. Data collected by observing blood



## **Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Pengendalian Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II dan Hipertensi**

**Ivonna Hasfika (1) , Suci Erawati (2) , Friska Ernita Sitorus (3)**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

[hasfikaivonna@yahoo.co.id](mailto:hasfikaivonna@yahoo.co.id) , [esuci64@gmail.com](mailto:esuci64@gmail.com) , [friskasitorus87@gmail.com](mailto:friskasitorus87@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Diabetes Mellitus - Hipertensi (DM-HT) adalah intoleransi karbohidrat yang ditandai dengan resistensi insulin, defisiensi insulin relatif, produksi glukosa berlebih oleh hati dan hiperglikemia. Diabetes dan komplikasinya membawa kerugian besar bagi penderita diabetes dan keluarga. Upaya yang dilakukan untuk mengendalikannya adalah dengan latihan prolanis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah dan pengendalian kadar glukosa darah pada pasien DM Tipe II dan Hipertensi di Puskesmas Aek Habil Sibolga. Jenis penelitian dengan menggunakan one group pre and post test dimana penelitiannya terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita diabetes tipe II dan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Aek Habil dengan jumlah sampel sebanyak 49 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan Paired t-test. Sebelum dianalisis dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu dimana diperoleh hasil untuk data kadar gula darah terdistribusi normal dan untuk data tekanan darah sistol dan diastol tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh senam prolanis terhadap gula darah dengan signifikansi 0,001. Pada tekanan darah didapatkan hasil ada pengaruh senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah sistol dengan signifikansi 0,000, dan tekanan darah diastol dengan signifikansi 0,00. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Senam Prolanis terhadap pengendalian kadar gula darah dan tekanan darah pada penderita Diabetes Mellitus dan Hipertensi. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dapat meningkatkan upaya penanganan penyakit diabetes melitus dengan mengoptimalkan kegiatan senam prolanis.

**Kata Kunci** : Latihan Prolanis, Tekanan Darah, Kadar Glukosa Darah

### **ABSTRACT**

Diabetes Mellitus - Hypertension (DM-HT) is carbohydrate intolerance marked with insulin resistance, relative insulin deficiency, excess glucose production by the liver and hyperglycemia. Diabetes and its complications bring huge losses for diabetics and families. Efforts made to control it is with prolanis exercises. The purpose of this research to find out the influence of prolanis gymnastics against blood pressure and controlling blood glucose levels in Patients with Type II DM and Hypertension at Puskesmas Aek Habil Sibolga. Types of research by using one group pre and post test where is the research there is a pretest before being treated and posttest after being treated. The population in this study is all people with Type II diabetes and hypertension in the working area of the Aek Habil Health Center with the number of samples as many as 49 people taken with a purposive sampling technique. Data analysed by using Paired t-test. Before being analysed done first data normality test where results are obtained for blood sugar levels distributed data normally and for systole blood pressure and diastole data is not normally distributed. Based on research results there was the influence of prolanis exercises with blood sugar with significancy 0,001. On blood pressure is obtained the results there is the influence of prolanis gymnastics against changes in systole blood pressure with significancy 0,000, and diastole blood pressure with significancy 0,00. From the results of the study can be concluded that there is the influence of Prolanis Gymnastics on controlling blood sugar levels and blood pressure in people with Diabetes Mellitus and hypertension. Expected to health workers to increase disease management efforts diabetes mellitus by optimizing prolanis gymnastics activities.

**Keywords** : Prolanis Exercises, Blood Pressure, Blood Glucose Levels

**PENGARUH SENAM PROLANIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS MENJALIN KABUPATEN LANDAK**

**Indri Erwhani, Dewi Puspitasari, Annisa Rahmawati**  
STIK Muhammadiyah Pontianak  
[indri@stikmuhptk.ac.id](mailto:indri@stikmuhptk.ac.id)

**Abstract**

**Background:** Hypertension is a degenerative disease found in Indonesia, characterized by an increase in blood pressure above the normal value that can be caused by various factors. **The purpose of this study:** to determine the effect of PROLANIS gymnastics on reducing blood pressure in hypertensive patients in the working area of Puskesmas Menjalin, Landak Regency. **Methodology:** this study uses a quantitative design with a Quasi experimental method with one group pretest-posttest design without control approach. The research sample of 20 people obtained through purposive sampling. PROLANIS gymnastics is carried out for 4 weeks. Data analysis using the Wilcoxon signed test. **Result:** the study showed the mean blood pressure before doing PROLANIS gymnastics with systolic results 152 and diastolic 95.50, while the mean blood pressure after PROLANIS gymnastics with 136 and diastolic systolic results 81. The results of statistical analysis showed a P-Value = 0,000 a <0.05 so it can be concluded that there is an effect of PROLANIS Gymnastics on blood pressure in patients with hypertension in the working area of Menjalin Health Center in Landak Regency. Based on these results it is expected that health agencies can continue the PROLANIS gymnastic activities to maintain the stability of blood pressure of hypertension sufferers. **Conclusion:** There is a significant effect on the decrease in systolic and diastolic blood pressure after PROLANIS gymnastics for 4 consecutive weeks. **Keywords:** Blood Pressure, PROLANIS gymnastics, hypertension.

**Abstrak**

**Latar belakang:** Hipertensi merupakan salah satu penyakit degenerative yang banyak ditemukan di Indonesia, ditandai oleh kenaikan tekanan darah diatas nilai normal yang dapat diakibatkan oleh berbagai macam faktor. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui pengaruh senam PROLANIS terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Menjalin Kabupaten Landak. **Metode penelitian:** penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan metode *Quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design without control*. Sampel penelitian berjumlah 20 orang yang diperoleh melalui *purposive sampling*. Senam PROLANIS dilakukan selama 4 minggu. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed test*. **Hasil:** penelitian menunjukkan rerata tekanan darah sebelum dilakukan senam PROLANIS dengan hasil sistolik 152 dan diastolik 95.50, sedangkan rerata tekanan darah sesudah dilakukan senam PROLANIS dengan hasil sistolik 136 dan diastolik 81. Hasil analisis statistik menunjukkan nilai *P-Value* = 0,000 a < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Senam PROLANIS terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Menjalin Kabupaten Landak. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka diharapkan kepada instansi kesehatan dapat melanjutkan kegiatan senam PROLANIS untuk menjaga stabilitas tekanan darah penderita hipertensi. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan senam PROLANIS selama 4 minggu berturut-turut. **Kata kunci:** Tekanan Darah, senam PROLANIS, hipertensi.



**PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG  
MELAKUKAN SENAM PROLANIS DI PUSKESMAS  
TAMALANREA KOTA MAKASSAR**

**BLOOD PRESSURE CHANGES IN LANS WHO DO PROLANISM  
IN TAMALANREA PUSKESMAS TAMALANREA  
CITY OF MAKASSAR**

Noyumala<sup>1</sup>, Sri Darmawan<sup>2</sup>, Sriwahyuni<sup>3</sup>, Adalina Seltit<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ners, STIKes Gunung Sari, Makassar

<sup>2</sup>Program Studi DIII Keperawatan, STIKes Nani Hasanuddin Makassar

<sup>3</sup>Program Studi Ners, STIKes Nani Hasanuddin Makassar

<sup>4</sup>Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Nani Hasanuddin Makassar

Email: <sup>1</sup>noyumala@gmail.com, <sup>2</sup>sridarmawan58@gmail.com, <sup>4</sup>adalinaseltit@gmail.com

\*Corresponding author: <sup>3</sup>Sriwahyunicallista@gmail.com

**ABSTRAK**

Latar Belakang: Penyakit tekanan darah tinggi atau dikenal dengan hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling sering dirasakan oleh masyarakat, namun 95 persen tanda dan gejala tidak jelas tingginya prevalensi penderita hipertensi di seluruh dunia meningkat terutama Negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia. Olahraga bagi penderita hipertensi merupakan salah satu olahraga yang dapat mengendurkan pembuluh darah, melakukan aktivitas atau olahraga baik dalam rumah atau diluar rumah secara terus menerus dengan waktu tertentu dapat terjadi perubahan tekanan darah dimana hal ini dilakukan dalam waktu lama dapat membuat pembuluh darah menjadi elastis karena pembuluh darah bias lebih rileks yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga tekanan darah bisa menurun. Tujuan: Untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia yang melakukan senam prolanis. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia penderita hipertensi yang rutin mengikuti senam prolanis setiap minggu yaitu sebanyak 11 orang sehingga menggunakan total sampling. Metode: quasi eksperimen dengan rancangan rangkaian waktu (Time Series Design). Desain ini digunakan untuk observasi yang dilakukan baik itu sebelum dan sebelum perlakuan. Hasil: berdasarkan observasi yang dilakukan pada pertemuan I, III, V diperoleh hasil perbandingan tekanan darah sebelum latihan prolanis  $p=0,002 < \alpha=0,05$  sedangkan rasio tekanan darah diastolik setelah latihan prolanis  $p=0,002 < \alpha=0,05$ . Kesimpulan: Ada perubahan tekanan darah sistolik dan hipertensi setelah dan sebelum melakukan senam prolanis. Diharapkan penderita hipertensi dapat berolahraga secara teratur yang diharapkan dapat memberikan maaf untuk mengubah tekanan darah menjadi lebih rendah, meningkatkan kebugaran dan meningkatkan metabolisme tubuh yang dapat mengontrol tekanan darah.

**Kata kunci:** Senam Prolanis, Tekanan Darah, Lansia.








**ABSTRACT**

Background: High blood pressure disease or known as hypertension is one of the diseases that is most often felt by the community but 95 percent of the signs and symptoms are not clear. The high prevalence of hypertension sufferers throughout the world is increasing, especially developing countries including Indonesia. Exercise for people with hypertension is one of the sports that can relax blood vessels. Doing activities or sports both at home or outside the house continuously for a certain time can cause changes in blood pressure which if this is done for a long time can make blood vessels elastic because blood vessels can relax more which causes dilation of blood vessels so that changes blood pressure can decrease. Objective: To determine changes in blood pressure in the elderly who do prolanis exercise. The population in this study were all elderly people with hypertension who routinely participated in prolanis exercise every week, as many as 11 people, so that using total sampling. Method: quasi experiment with time series design (Time Series Design). This design was used for repeated observations, both before and after treatment. Results: based on observations made at meetings I, III, V, the results of the comparison of systolic blood pressure before prolanis exercise were  $p = 0.002 < \alpha = 0.05$  while the pressure ratio was diastolic blood after exercise prolanis  $p=0.002 < \alpha=0.05$ . Conclusion: There are changes in systolic blood pressure and hypertension after and before doing prolanis exercise. It is expected that people with

Lampiran 5. Lembar konsul

**LEMBAR KONSULTASI**

**Judul Skripsi** : Hubungan Senam Bugar Prolanis Dengan  
Kejadian Hipertensi Pada  
Lansia Di Puskesmas Lempake  
**Pembimbing** : Sri Sunarti, M.PH

No	Tanggal	Konsultasi	Hasil konsultasi	Paraf
1.	03 Oktober 2022	Penentuan Kelompok KDM	Kelompok Dosen Mahasiswa	
2.	12 November 2022	Penentuan Tema	Judul Individu : Hubungan Senam Bugar Prolanis Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lempake	
3.	18 November 2022	Bimbingan proposal BAB I-II	Pada bagian pendahuluan diperjelas, dicari data terbaru terkait data hipertensi.	
4.	13 Februari 2023	Bimbingan proposal BAB I-III	Penjelasan dibagian pendahuluan, revisi desain penelitian, revisi Definisi Operasional	
5.	28 Februari 2023	Bimbingan proposal BAB I-III	Pemberian halaman pada proposal, revisi desain penelitian, revisi definisi oprasional	
6.	08 Maret 2023	Konsultasi hasil revisi proposal penelitian	ACC	
7.	26 Juni 2023	Bimbingan Skripsi BAB III-IV	Perbaikan pada bagian pada bab 3 dan perlu penambahan ketebatasan penelitian	

8.	26 Juni 2023	Bimbingan Skripsi BAB III-IV	Perbaikan pada hasil	
9.	27 Juni 2023	Bimbingan Skripsi BAB III-IV	Perbaikan pada bagian saran	
10.	27 juni 2023	Bimbingan Skripsi BAB III-IV	ACC	

Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Setelah mendapatkan penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian bahwa segala informasi tentang penelitian ini akan dirahasiakan dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti, maka saya bersedia untuk menjadi responden penelitian yang berjudul **“Hubungan Senam Bugar Prolanis dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Lempake”** dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat Saya,

Responden

Lampiran 7. Lembar Observasi

**LEMBAR OBSERVASI**  
**HUBUNGAN SENAM BUGAR PROLANIS DENGAN KEJADIAN**  
**HIPERTENSI PADA LANSIA DI PUSKESMAS LEMPAKE**

<b>No. Res</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Umur</b>	<b>TD Sebelum</b>	<b>TD Sesudah</b>
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					

**OUTPUT SPSS**

Analisis Univariat

**jenis kelamin eksperimen**

**Statistics**

jenis kelamin

N	Valid	25
	Missing	0

**jenis kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid L	10	40.0	40.0	40.0
P	15	60.0	60.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	

**jenis kelamin kontrol**

**Statistics**

jenis kelamin

N	Valid	25
	Missing	0

**jenis kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid L	11	44.0	44.0	44.0
P	14	56.0	56.0	100.0
Total	25	100.0	100.0	



## umur kelompok experiment

### Statistics

umur

N	Valid	25
	Missing	0

umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60 - 65 tahun	7	28.0	28.0	28.0
	66 - 70 tahun	11	44.0	44.0	72.0
	71 - 75 tahun	6	24.0	24.0	96.0
	76 - 83 tahun	1	4.0	4.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

## umur kelompok kontrol

### Statistics

UMUR

N	Valid	25
	Missing	0

UMUR					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60 - 65 tahun	10	40.0	40.0	40.0
	66 - 70 tahun	6	24.0	24.0	64.0
	71 - 75 tahun	6	24.0	24.0	88.0
	76 - 83 tahun	3	12.0	12.0	100.0
	Total	25	100.0	100.0	

## normalitas kelompok kontrol

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TD sebelum	TD sesudah
N		25	25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	1.80	3.36
	Std. Deviation	.764	.995
Most Extreme Differences	Absolute	.253	.220
	Positive	.253	.161
	Negative	-.203	-.220
Test Statistic		.253	.220
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>	.003 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## normalitas data eksperimen

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		TD sebelum	TD sesudah
N		25	25
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	2.08	1.76
	Std. Deviation	.954	.663
Most Extreme Differences	Absolute	.213	.281
	Positive	.213	.239
	Negative	-.153	-.281
Test Statistic		.213	.281
Asymp. Sig. (2-tailed)		.005 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>

## Analisis Bivariat

### experiment

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 TD sebelum	2.08	25	.954	.191
TD sesudah	1.76	25	.663	.133

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 TD sebelum & TD sesudah	25	.690	.000

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 TD sebelum - TD sesudah	.320	.690	.138	.035	.605	2.317	24	.029

### kontrol

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 TD sebelum	1.80	25	.764	.153
TD sesudah	3.36	25	.995	.199

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 TD sebelum & TD sesudah	25	.318	.121

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 TD sebelum - TD sesudah	-1.560	1.044	.209	-1.991	-1.129	-7.471	24	.000

Lampiran 9. Dokumentasi penelitian



# Hubungan Senam Bugar Prolanis Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lempake

*by* Nisa Ardini

---

**Submission date:** 10-Aug-2023 11:59AM (UTC+0800)

**Submission ID:** 2143798580

**File name:** Nisa\_ardini\_1911102413054\_skripsi.docx (51.92K)

**Word count:** 3967

**Character count:** 25797

---

## Hubungan Senam Bugar Prolanis Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Lempake

### ORIGINALITY REPORT

**29%**  
SIMILARITY INDEX

**26%**  
INTERNET SOURCES

**17%**  
PUBLICATIONS

**10%**  
STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://jurnal.akperkridahusada.ac.id">jurnal.akperkridahusada.ac.id</a> Internet Source	1%
2	<a href="http://jufriibrahim.wordpress.com">jufriibrahim.wordpress.com</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://adoc.pub">adoc.pub</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://repository.binausadabali.ac.id">repository.binausadabali.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://stikeselisabethmedan.ac.id">stikeselisabethmedan.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	1%
7	IAKMI Riau. "Prosiding Seminar Nasional Pengurus Daerah IAKMI Provinsi Riau "Hidup Sehat Melalui Pendekatan Keluarga" Kerjasama dengan Jurnal Kesehatan Komunitas STIKes Hang Tuah Pekanbaru", Prosiding Hang Tuah Pekanbaru, 2018 Publication	1%
8	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	1%
9	<a href="http://journal.ipm2kpe.or.id">journal.ipm2kpe.or.id</a> Internet Source	1%
10	<a href="http://digilib.uns.ac.id">digilib.uns.ac.id</a> Internet Source	1%