

Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Prolanis

No Rspdn	Nama	Umur	Tekanan darah	Keterangan	Kode
1.	Ny. S	61	150/97	Stadium 1	3
2.	Ny. T	67	165/102	Stadium 2	4
3.	Ny. S	66	159/98	Stadium 1	3
4.	Ny. N	61	160/102	Stadium 2	4
5.	Ny. N	60	151/97	Stadium 1	3
6.	Ny. S	63	150/94	Stadium 1	3
7.	Ny. S	67	179/109	Stadium 2	4
8.	Ny. S	66	157/96	Stadium 1	3
9.	Ny. P	60	179/107	Stadium 2	4
10.	Ny. S	66	155/91	Stadium 1	3
11.	Ny. G	64	154/96	Stadium 1	3
12.	Ny. S	60	160/101	Stadium 2	4
13.	Ny. P	66	144/92	Stadium 1	3
14.	Ny. S	61	148/92	Stadium 1	3
15.	Ny. M	64	174/102	Stadium 2	4
16.	Ny. S	60	150/94	Stadium 1	3
17.	Ny. M	67	162/101	Stadium 2	4
18.	Ny. S	62	150/96	Stadium 1	3
19.	Ny. M	60	148/96	Stadium 1	3
20.	Ny. S	66	166/102	Stadium 2	4
21.	Ny. S	66	178/109	Stadium 2	4
22.	Ny. P	62	144/92	Stadium 1	3

Tekanan Darah Setelah Dilakukan Senam Prolanis

No Rspdn	Nama	Umur	Tekanan darah	Keterangan	Kode
1.	Ny. S	61	125/75	Normal	1
2.	Ny. T	67	138/86	Normal tinggi	2
3.	Ny. S	66	130/87	Normal tinggi	2
4.	Ny. N	61	135/85	Normal tinggi	2
5.	Ny. N	60	138/85	Normal tinggi	2
6.	Ny. S	63	130/86	Normal tinggi	2
7.	Ny. S	67	150/90	Stadium 1	3
8.	Ny. S	66	130/86	Normal tinggi	2
9.	Ny. P	60	140/90	Stadium 1	3
10.	Ny. S	66	139/87	Normal tinggi	2
11.	Ny. G	64	127/80	Normal	1
12.	Ny. S	60	147/92	Stadium 1	3
13.	Ny. P	66	127/81	Normal	1
14.	Ny. S	61	120/81	Normal	1
15.	Ny. M	64	159/97	Stadium 1	3
16.	Ny. S	60	135/87	Normal tinggi	2
17.	Ny. M	67	135/86	Normal tinggi	2
18.	Ny. S	62	130/86	Normal tinggi	2
19.	Ny. M	60	128/84	Normal	1
20.	Ny. S	66	134/89	Normal tinggi	2
21.	Ny. S	66	140/90	Stadium 1	3
22.	Ny. P	62	125/80	Normal	1

LAMPIRAN GAMBAR SENAM PROLANIS

A. Gerakan Pemanasan

Gerakan pemanasan berguna untuk merelaksasikan otot-otot dan persendian tubuh.

1. Gerakan jalan ditempat 8x hitungan dan gerakan ini diulang sebanyak 2x



2. Gerakan jalan ditempat di ikuti gerakan tangan diangkat keatas lalu turun menyamping 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x



3. Gerakan jalan ditempat, kepala sambil bergantian ditekuk ke atas lalu kebawah, kekanan dan kekiri 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 4x



4. Berdiri lurus kaki rapat lutut dan siku ditekuk didepan dada bersamaan 8x hitungan



5. Kaki direganggakan kemudian gerakan bahu memutar kebelakang 8x1 hitungan



6. Posisi kaki lurus lalu lutut ditekuk bersamaan dengan gerakan tangan seperti memompa lurus kedepan didepan dada 8x hitungan



7. Posisi kaki agak merenggang lalu tangan kanan dan kiri bergantian diputar kearah belakang 5x hitungan



8. Gerakan jalan ditempat diselingi dengan bertepuk tangan 4x hitungan



9. Kaki direganggakan kemudian gerakan bahu memutar kebelakang 8x hitungan



10. Gerakan tangan seperti memompa di ikuti dengan gerakan kaki kanan dan kiri bergantian dimajukan 4x hitungan



11. Gerakan tangan bergantian diluruskan sambil di ikuti gerakan kaki bergantian di majukan 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x



12. Kaki direganggakan kemudian gerakan bahu memutar kebelakang 8x hitungan



13. Gerakan jalan ditempat diselingi dengan bertepuk tangan 4x hitungan



14. Gerakan tangan seperti memompa di ikuti dengan gerakan kaki kanan dan kiri bergantian dimajukan 4x hitungan



15. Kaki direganggakan kemudian gerakan bahu memutar kebelakang 8x hitungan



16. Gerakan jalan ditempat 4x hitungan



17. Kaki direganggakan kemudian gerakan bahu memutar kebelakang 8x hitungan



18. Gerakan tangan lurus didepan dada lalu siku ditekuk di ikuti dengan gerakan kaki dimajukan secara bergantian 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x



19. Gerakan tangan lurus didepan dada lalu digerakan keatas lalu digerakan kesamping seperti merentangkan tangan 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x



20. Gerakan salah satu tangan lurus keatas dan gerakan tangan yang satunya diluruskan kesamping seperti membentangkan tangan di ikuti dengan menarik nafas dalam 8x hitungan



21. Gerakan kaki diregangkan di ikuti gerakan tangan digerakan keatas dengan mengenggam 8x hitungan



22. Gerakan kaki agak diregangkan lalu lutut sedikit ditekuk lalu gerakan tangan salah satu lurus didepan dada dan tangan satunya direntangkan ke samping dilakukan gerakan tangan dilakukan bergantian 8x hitungan



23. Posisi kaki lurus rapat dengan gerakan tangan disilangkan didepan dada tangan kiri menyentuh siku dan tangan kanan memegang bahu 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x



24. Gerakan kaki kanan dan kiri bergantian digerakan mundur lalu gerakan tangan seperti mendorong ke depan 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 4



B. Gerakan inti

Gerakan inti adalah gerakan inti dari senam prolanis

1. Gerakan jalan ditempat sambil gerakan tangan disilangkan didepan dada sampai menyentuh bahu 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x



2. Gerakan tangan lurus didepan lalu siku menekuk di ikuti dengan gerakan kaki bergantian di gerakan kesamping kanan dan kiri 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 8x



3. Gerakan tangan seperti mengangkat barbel lalu di ikuti gerakan kaki bergantian digerakan ke samping kanan dan kiri 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 8x



4. Gerakan jalan ditempat lalu gerakan tangan disilangkan sambil berteriak hah pada hitungan kelima 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 3x



5. Gerakan kaki kanan dan kiri bergantian digerakan kesamping kanan dan kiri di ikuti gerakan tangan bergantian dinaik dan turunkan 8x hitungan



6. Gerakan tangan seperti gerakan mendorong kedepan bergantian kesamping kanan dan kiri di ikuti gerakan kaki di tarik mundur bergantian 8x hitungan



7. Gerakan kaki kanan dan kiri bergantian digerakan kesamping kanan dan kiri di ikuti gerakan tangan bergantian dinaik dan turunkan 8x hitungan



8. Gerakan tangan seperti gerakan mendorong kedepan bergantian kesamping kanan dan kiri di ikuti gerakan kaki di tarik mundur bergantian 8x hitungan



9. Gerakan kaki bergerak zig zag lalu di ikuti gerakan salah satu tangan ditekuk sejajar dengan dada dan tangan yang satunya direntangkan kesamping 8x hitungan



10. Gerakan jalan ditempat lalu gerakan tangan disilangkan sambil berteriak hah pada hitungan kelima 8x hitungan dan gerakan diulangi sebanyak 3x



11. Gerakan jalan ditempat di ikuti gerakan salah satu tangan bergantian direntangkan 8x hitungan dan gerakan diulangi sebanyak 8x



12. Gerakan jalan ditempat lalu gerakan tangan disilangkan sambil berteriak hah pada hitungan kelima 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 3x



13. Gerakan jalan ditempat dengan sedikit lompatan di ikuti gerakan tangan diangkat keatas 8x hitungan dan gerakana diulang sebanyak 8x



14. Gerakan jalan ditempat lalu gerakan tangan disilangkan sambil berteriak hah pada hitungan kelima 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 3x



15. Gerakan tangan seperti memompa kebawah dan kedepan di ikuti dengan gerakan kaki kanan dan kiri bergantian dimajukan 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 8x



16. Gerakan jalan ditempat lalu gerakan tangan disilangkan sambil berteriak hah pada hitungan kelima 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x



17. Gerakan tangan seperti berputar kesamping di ikuti dengan gerakan kaki digerakan kesamping kanan dan kiri secara bergantian 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 3



18. Gerakan jalan ditempat di ikuti gerakan tangan direntangkan kesamping lalu bergerak keatas lalu diturunkan sambil tarik nafas dalam 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 2x



C. Gerakan pendinginan

Gerakan pendinginan bermanfaat untuk membantu mengurangi kelelahan otot dan melatih fleksibilitas otot

1. Posisi kaki agak membuka dan lutut ditekuk di ikuti gerakan tangan kanan dan kiri bergantian di luruskan kedepan dan direntangkan kesamping 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 8x



2. Posisi kaki lurus gerakan tangan kanan menyilang menyentuh bahu dan tangan kiri menyentuh siku dilakukan bergantian 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 4x



3. Gerakan kaki bergantian digerakan kebelakang dan di ikuti gerakan tangan digerakan kedepan seperti mendorong 8x hitungan dan gerakan diulang sebanyak 8x



**LEMBAR OBSERVASI TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS
KELURAHAN TEMON**

Nama responden :

Umur responden :

No.	Waktu	Tekanan darah sebelum dilakukan senam prolanis	Tekanan darah setelah dilakukan senam prolanis	keterangan
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

PERMOHONAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Kepada Yth,

Saudara/ saudari calon asisten peneliti

Dengan hormat,

Sebagai persyaratan tugas akhir mahasiswi Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang bernama ITA TRISUSILOWATI dengan judul "Pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon".

Untuk keperluan tersebut, saya mohon kesediaan saudara/ saudari untuk menjadi asisten peneliti dalam penelitian ini.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan partisipasinya saya mengucapkan terimakasih.

Surakarta, 2019

Peneliti

(Ita Trisusilowati)

LEMBAR PERMOHONAN SEBAGAI RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon Responden

Di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon

Dengan hormat

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah program Sarjana Keperawatan STIKES Aisyiyah Surakarta :

Nama : Ita Trisusilowati

Nim : C2015050

Saat ini sedang mengadakan penelitian dengan judul : “ pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah pada lansia di Posyandu lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon”.

Penelitian tidak berbahaya dan tidak akan merugikan anda sebagai responden. Tujuan dan manfaat penelitian ini adalah responden dapat mengetahui pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah pada lansia di Posyandu lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon. Semua informasi yang telah diberikan akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Jika anda tidak bersedia menjadi responden, maka diperbolehkan untuk tidak ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

Apabila anda menyetujuinya, maka saya mohon kesediaanya untuk menandatangani lembar persetujuan untuk pelaksanaan penelitian saya. Atas perhatiannya dan kesediaan anda menjdai responden, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya

(Ita Trisusilowati)

PERSETUJUAN MENJADI ASISTEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Dengan ini menyatakan bahwa telah memberikan persetujuan untuk berpartisipasi sebagai peneliti, pada penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswi Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta yang bernama ITA TRISUSILOWATI dengan judul “Pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah pada lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon”.

Saya mengetahui bahwa penelitian yang saya lakukan akan bermanfaat besar terhadap tenaga kesehatan dan masyarakat umum.

Surakarta, 2019

Asisten Peneliti

(.....)

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Inisial :

Umur :

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di Posyandu Lansia Ngudi Waras Kelurahan Temon”.

Setelah di beritahukan oleh peneliti, bahwa angket ini hanya digunakan untuk kepentingan penelitian dan dijaga kerahasiaannya.

Boyolali,.....2019

Responden

(.....)

Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pretest	22	100.0%	0	.0%	22	100.0%
posttest	22	100.0%	0	.0%	22	100.0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
pretest	Mean	3.41	.107
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	3.19	
	Upper Bound	3.63	
	5% Trimmed Mean	3.40	
	Median	3.00	
	Variance	.253	
	Std. Deviation	.503	
	Minimum	3	
	Maximum	4	
	Range	1	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	.397	.491
Kurtosis	-2.037	.953	
posttest	Mean	1.95	.154
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	1.63	
	Upper Bound	2.27	
5% Trimmed Mean	1.95		

Median	2.00	
Variance	.522	
Std. Deviation	.722	
Minimum	1	
Maximum	3	
Range	2	
Interquartile Range	1	
Skewness	.069	.491
Kurtosis	-.929	.953

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	.383	22	.000	.628	22	.000
posttest	.252	22	.001	.813	22	.001

a. Lilliefors Significance Correction

Frequencies

Statistics

		pretest	Posttest
N	Valid	22	22
	Missing	0	0

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	stadium 1	13	59.1	59.1	59.1
	stadium 2	9	40.9	40.9	100.0
Total		22	100.0	100.0	

posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	normal	6	27.3	27.3	27.3
	normal tinggi	11	50.0	50.0	77.3
	stadium 1	5	22.7	22.7	100.0
Total		22	100.0	100.0	

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	22 ^a	11.50	253.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	22		

- a. posttest < pretest
- b. posttest > pretest
- c. posttest = pretest

Test Statistics^b

	posttest - pretest
Z	-4.235 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test