

### Lampiran 1 Jadwal Penelitian

| Kegiatan                | Bulan |   |    |    |    |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------|-------|---|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|
|                         | 8     | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |   |
| 1. Penyusunan proposal  | X     | X | X  |    |    |   |   |   |   |   |   |   |
| 2. Penyusunan Instrumen |       | X | X  |    |    |   |   |   |   |   |   |   |
| 3. Seminar proposal     |       |   |    | X  |    |   |   |   |   |   |   |   |
| 4. Perbaikan proposal   |       |   |    | X  | X  | X | X | X | X | X |   |   |
| 5. Persiapan lapangan   |       |   |    |    |    |   |   |   |   | X | X |   |
| 6. Pengumpulan data     |       |   |    |    |    |   |   |   |   |   |   | X |
| 7. Pengolahan Data      |       |   |    |    |    |   |   |   |   |   |   | X |
| 8. Analisa Data         |       |   |    |    |    |   |   |   |   |   |   | X |
| 9. Penyusunan Laporan   |       |   |    |    |    |   |   |   |   |   |   | X |
| 10. Uji Sidang          |       |   |    |    |    |   |   |   |   |   |   | X |

## Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden

### LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Bapak/Ibu/Saudara Calon Responden

Di Posyandu Lansia Desa Purworejo

Sebagai syarat Tugas Akhir mahasiswa Prodi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen, saya akan melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pelaksanaan Senam ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang”. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Posyandu lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang. Keperluan tersebut saya mohon kesediaan Bapak/Ibu/Saudara untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Selanjutnya kami mohon Bapak/Ibu/Saudara untuk mengisi observasi yang saya sediakan dengan kejujuran dan apa adanya. Jawaban saudara dijamin kerahasiaannya. Demikian atas bantuan dan partisipasinya disampaikan terima kasih.

Malang, 20 November 2019

Peneliti

### Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Peserta Penelitian

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PESERTA PENELITIAN

**“Gambaran Pelaksanaan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang”**

Oleh :

Triska Dwi Purwanti

Setelah saya membaca maksud dan tujuan dari penelitian ini, maka saya dengan sadar menyatakan bahwa saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Tanda tangan saya dibawah ini, sebagai bukti kesediaan saya menjadi responden penelitian.

**Tanda Tangan** :

**Tanggal** :

**No. Responden** :

## Lampira 4 Lembar Kuesioner

### LEMBAR KUISIONER

#### A. DATA UMUM

Petunjuk Pengisian :

Beri tanda cek (√) pada kotak yang telah disediakan sesuai dengan jawaban anda :

1. Nama :
2. Jenis Kelamin
  - a. Laki – laki
  - b. Perempuan
3. Usia
  - a. Antara 45-59 tahun
  - b. Antara 60-74 tahun
  - c. Antara 75-90 tahun
4. Pendidikan
  - a. Tidak sekolah
  - b. SD
  - c. SLTP
  - d. SLTA
  - e. Perguruan Tinggi

5. Pekerjaan

- a. IRT
- b. Petani
- c. Buruh
- d. Swasta
- e. Wiraswasta
- f. PNS

**B. Kuesioner Aktivitas Olahraga**

| Pertanyaan  | ✓                        | Jawaban                  |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Pada Senam Ergonomik Gerakan apa yang paling sering anda lakukan ? | <input type="checkbox"/> | Gerakan Berdiri Sempurna |
|   | <input type="checkbox"/> | Gerakan Lapang Dada      |
|   | <input type="checkbox"/> | Gerakan Tunduk Syukur    |
|   | <input type="checkbox"/> | Gerakan Duduk Perkasa    |
|   | <input type="checkbox"/> | Gerakan Duduk Pembakaran |
|   | <input type="checkbox"/> | Gerakan Berbaring Pasrah |
| 2. Berapa minggu anda melakukan Senam Ergonomik tersebut ?            | <input type="checkbox"/> | 1x/ Minggu               |
|   | <input type="checkbox"/> | 2x/ Minggu               |
|   | <input type="checkbox"/> | 3x/ Minggu               |
| 3. Berapa menit anda melakukan Senam Ergonomik tersebut ?             | <input type="checkbox"/> | <30 Menit                |
|   | <input type="checkbox"/> | 30-40 Menit              |
|   | <input type="checkbox"/> | 50-60 Menit              |

## Lampiran 5 Rekapitulasi Hasil Pengumpulan Data

### Data Umum

| No. Responden | Jenis Kelamin | Usia | Pendidikan | Pekerjaan |
|---------------|---------------|------|------------|-----------|
| 1.            | 2             | 1    | 1          | 2         |
| 2.            | 2             | 1    | 1          | 1         |
| 3.            | 2             | 1    | 1          | 1         |
| 4.            | 2             | 3    | 1          | 1         |
| 5.            | 2             | 1    | 1          | 1         |
| 6.            | 2             | 1    | 3          | 2         |
| 7.            | 2             | 2    | 2          | 2         |
| 8.            | 2             | 2    | 2          | 2         |
| 9.            | 2             | 2    | 2          | 2         |
| 10.           | 2             | 2    | 2          | 2         |
| 11.           | 2             | 2    | 2          | 1         |
| 12.           | 2             | 1    | 1          | 3         |
| 13.           | 2             | 3    | 1          | 2         |
| 14.           | 2             | 3    | 2          | 2         |
| 15.           | 2             | 3    | 2          | 2         |
| 16.           | 2             | 2    | 1          | 2         |
| 17.           | 2             | 2    | 2          | 2         |
| 18.           | 2             | 1    | 3          | 2         |
| 19.           | 2             | 1    | 1          | 1         |
| 20.           | 2             | 2    | 1          | 2         |
| 21.           | 2             | 2    | 2          | 2         |
| 22.           | 2             | 1    | 2          | 2         |
| 23.           | 2             | 3    | 4          | 2         |
| 24.           | 2             | 2    | 1          | 2         |
| 25.           | 2             | 1    | 1          | 2         |
| 26.           | 2             | 3    | 2          | 2         |
| 27.           | 2             | 3    | 3          | 3         |
| 28.           | 2             | 2    | 2          | 2         |
| 29.           | 2             | 2    | 1          | 2         |
| 30.           | 2             | 2    | 2          | 2         |

| No. | BENTUK              |                |                  |                  |                   |                           | Skor | INTENSITAS |            |            | Skor | DURASI    |             |             | Skor | Total Skor | Kategori |
|-----|---------------------|----------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------------|------|------------|------------|------------|------|-----------|-------------|-------------|------|------------|----------|
|     | G. Berdiri Sempurna | G. Lapang Dada | G. Tunduk Syukur | G. Duduk Perkasa | G. Duduk Pembakar | G. Duduk Berbaring Pasrah |      | 1x/ Minggu | 2x/ Minggu | 3x/ Minggu |      | <30 Menit | 30-40 Menit | 50-60 Menit |      |            |          |
| 1   | 1                   | 1              | 1                | 1                |                   |                           | 4    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 8    | Cukup      |          |
| 2   | 1                   | 1              | 1                | 1                |                   |                           | 4    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 8    | Cukup      |          |
| 3   | 1                   | 1              | 1                | 1                | 1                 | 1                         | 6    |            |            | 3          | 3    |           | 3           | 3           | 12   | Baik       |          |
| 4   | 1                   | 1              | 1                | 1                | 1                 | 1                         | 6    |            |            | 3          | 3    |           | 3           | 3           | 12   | Baik       |          |
| 5   | 1                   | 1              | 1                | 1                |                   |                           | 4    |            | 2          |            | 2    |           | 2           | 2           | 8    | Cukup      |          |
| 6   | 1                   | 1              | 1                |                  |                   |                           | 3    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 5    | Cukup      |          |
| 7   | 1                   | 1              | 1                |                  |                   |                           | 3    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 5    | Cukup      |          |
| 8   | 1                   | 1              | 1                | 1                |                   |                           | 4    |            | 2          |            | 2    |           | 2           | 2           | 8    | Cukup      |          |
| 9   | 1                   | 1              | 1                | 1                | 1                 | 1                         | 6    |            |            | 3          | 3    |           | 3           | 3           | 12   | Baik       |          |
| 10  | 1                   | 1              | 1                | 1                |                   |                           | 4    |            | 2          |            | 2    |           | 2           | 2           | 8    | Cukup      |          |
| 11  | 1                   | 1              | 1                |                  |                   |                           | 3    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 5    | Cukup      |          |
| 12  | 1                   | 1              |                  |                  |                   |                           | 2    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 4    | Kurang     |          |
| 13  | 1                   | 1              | 1                | 1                |                   |                           | 4    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 6    | Cukup      |          |
| 14  | 1                   | 1              | 1                | 1                |                   |                           | 4    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 6    | Cukup      |          |
| 15  | 1                   | 1              |                  |                  |                   |                           | 2    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 4    | Kurang     |          |
| 16  | 1                   | 1              | 1                |                  |                   |                           | 3    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 4    | Kurang     |          |
| 17  | 1                   | 1              | 1                |                  |                   |                           | 3    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 4    | Kurang     |          |
| 18  | 1                   | 1              | 1                |                  |                   |                           | 3    |            | 2          |            | 2    |           | 2           | 2           | 7    | Cukup      |          |
| 19  | 1                   | 1              | 1                | 1                | 1                 | 1                         | 6    |            |            | 3          | 3    |           | 3           | 3           | 12   | Baik       |          |
| 20  | 1                   | 1              | 1                |                  |                   |                           | 3    |            | 2          |            | 2    |           | 2           | 2           | 7    | Cukup      |          |
| 21  | 1                   | 1              | 1                | 1                |                   |                           | 4    |            | 2          |            | 2    |           | 2           | 2           | 8    | Cukup      |          |
| 22  | 1                   | 1              | 1                |                  |                   |                           | 3    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 5    | Cukup      |          |
| 23  | 1                   | 1              | 1                | 1                |                   |                           | 4    |            | 2          |            | 2    |           | 2           | 2           | 8    | Cukup      |          |
| 24  | 1                   | 1              | 1                | 1                | 1                 | 1                         | 6    |            |            | 3          | 3    |           | 3           | 3           | 12   | Baik       |          |
| 25  | 1                   | 1              | 1                | 1                | 1                 | 1                         | 6    |            |            | 3          | 3    |           | 3           | 3           | 12   | Baik       |          |
| 26  | 1                   | 1              | 1                | 1                | 1                 |                           | 4    |            | 2          |            | 2    |           | 2           | 2           | 8    | Cukup      |          |
| 27  | 1                   | 1              | 1                | 1                | 1                 |                           | 4    |            | 2          |            | 2    |           | 2           | 2           | 8    | Cukup      |          |
| 28  | 1                   | 1              | 1                | 1                | 1                 |                           | 5    |            | 2          |            | 2    |           | 2           | 2           | 9    | Baik       |          |
| 29  | 1                   | 1              |                  |                  |                   |                           | 2    | 1          |            |            | 1    | 1         |             | 1           | 4    | Kurang     |          |
| 30  | 1                   | 1              | 1                |                  |                   |                           | 3    |            | 2          |            | 2    |           | 2           | 2           | 7    | Cukup      |          |



| No | Kategori | Frekuensi (orang) | Presentase (%) |
|----|----------|-------------------|----------------|
| 1  | Baik     | 7                 | 23,3           |
| 2  | Cukup    | 18                | 60             |
| 3  | Kurang   | 5                 | 16,7           |





## Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA  
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN

Malang, 17 Juni 2020

Nomor : B / 210 / VI / 2020  
Klasifikasi : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Ijin  
Penelitian

Kepada

Yth. Kepala Bakesbangpol Kab.Malang  
di  
Malang

1. Dasar :

- a. Kurikulum Nasional Dili Keperawatan Tahun 2014 tentang Penyusunan KTI dan UAP; dan
- b. Kalender Akademik Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen TA. 2019/2020 tentang jadwal penyusunan KTI dan UAP.

2. Sehubungan hal tersebut di atas, dengan ini diajukan permohonan ijin pengambilan data penelitian untuk mahasiswa Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang TA. 2019/2020 a.n. Triska Dwi Purwanti NIM. 171171 dengan judul "Gambaran Pelaksanaan Senam Ergonomik Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Purworejo Kecamatan Donomulyo Kabupaten Malang".

3. Demikian mohon dimaklumi.



Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen  
DIREKTUR  
POLITEKNIK KESEHATAN

Letkol Ckm Arief Elendi, S.MPh, SH, S.Kep., Ners, MM., M.Kes  
NIDK. 8807901019

INSTITUT POLITEKNIK KESEHATAN  
RS DR. SOEPRAOEN KESDAM VIBRW  
TAKSA SUJATI UTAMA

## Lampiran 7 Lembar Konsulan Pembimbing

POLITEKNIK KESEHATAN RS. Dr. SOEPRAOEN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

**KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : TRISKA DWI PURWATI Mulai bimb: .....

N.I.M : 17111 Akhir bimb: .....

Judul Studi Kasus : GAMBARAN AKTIVITAS OLARHAEGA LANSIA MENDERICA HIPERTENSI DI POSTANDU LANSIA DESA PURWOREJO KECAMATAN DONOMULYO KABUPATEN MALANG

Nama Pembimbing I : Bayu Budi L.M.H.P.

Nama Pembimbing II : Ama Zaharia M.H.S.

| Tanggal    | Bimbingan yang diberikan oleh Dosen |  | Tanda Tangan |
|------------|-------------------------------------|--|--------------|
|            | Pembimbing I/II                     | Pemmasalahan   |              |
| 2/8 2019   | I                                   | Acc Judul Lanjut Bab I   |              |
| 12/9 2019  | I                                   | Bab I revisi Lanjut Bab II   |              |
| 25/9 2019  | I                                   | Bab I Acc, Bab II Revisi Lanjut Bab III  |              |
| 23/10 2019 | I                                   | Bab II Revisi  |              |
| 20/10 2019 | I                                   | Bab II Revisi, Bab III Revisi Definisi Revisi  |              |
| 11/11 2019 | I                                   | Revisi Bab II Kerangka konsep, Revisi Bab III Definisi Operasional, Revisi kuisioper |              |
| 12/11 2019 | I                                   | Acc full concept   |              |

Calatan: .....

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : IRISKA DWI PURWANTI Mulai bimb: .....  
 N I M : 17111 Akhir bimb: .....  
 Judul Studi Kasus :  
 GAMBARAN AKTIVITAS OLAHRAGA LANSIA MENDELERIA,  
 HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA PURWOREJO  
 KECAMATAN DONOMULYO KABUPATEN MALANG  
 Nama Pembimbing I : Bayu Budi L. M.kep  
 Nama Pembimbing II : Amin Zakaria, M.kep

| Tanggal    | Bimbingan yang diberikan oleh Dosen |   | Tanda Tangap |
|------------|-------------------------------------|---|--------------|
|            | Pembimbing I/II                     | Permasalahan                                |              |
| 2/8/2019   | I                                   | Acc judul akhir                             | ✓            |
| 26/9 2019  | II                                  | BAB I → kualifikasi probl. p.               | ✓            |
| 20/10 2019 | I                                   | BAB I → epl dan vuly<br>dga ? lanjut BAB II | ✓            |
| 20/10 2019 | II                                  | Acc BAB I                                   | ✓            |
| 5/11 2019  | II                                  | Acc BAB II                                  | ✓            |
| 13/11 2019 | II                                  | Acc uji proposal<br>full draft              | ✓            |
|            |                                     |   |              |
|            |                                     |   |              |

Catatan:

.....  
 .....  
 .....