

LAMPIRAN

Lampiran 1

Lembar Permohonan Menjadi Responden

Yth. Bapak/Ibu Calon Responden

Di tempat

Dengan hormat,

Dengan ini saya yang bertanda tangan dibawah ini mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyusun skripsi berjudul “Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Membalong”. Penelitian ini dilakukan sebagai syarat untuk menempuh ujian akhir program sarjana keperawatan.

Untuk keperluan ini saya memohon kesediaan Ibu/Bapak untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Kerahasiaan data Bapak/Ibu dalam penelitian ini dapat saya pertanggung jawabkan dengan baik dan digunakan hanya dalam proses penelitian. Kerahasiaan data Bapak/Ibu disimpan didalam laptop yang terkunci. Partisipasi Bapak/Ibu menjadi responden saya dalam penelitian ini merupakan bantuan yang sangat berharga bagi tercapainya keberhasilan penelitian. Atas ketersediaan waktu dan kerjasamanya, saya ucapkan terimakasih dan mohon maaf apabila ada kekurangan dalam penulisan.

Jakarta, 12 Juli 2021
Peneliti



Dita Lestari
20170303001

Lampiran 2**Lembar Pernyataan Menjadi Responden****(Informed Consent)**

Yang terhormat Bapak/Ibu, saya meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Judul : Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Membalong

Peneliti : Dita Lestari

Nim : 20170303001

Insitus : Universitas Esa Unggul

Atas kesediaan Bapak/Ibu yang berpartisipasi dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa ada unsur pemaksaan dari siapa pun. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data responden dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti.

Jika setuju menjadi responden pada penelitian ini, saya mohon kepada Bapak/Ibu untuk menandatangani formulir “Lembar Pernyataan Menjadi Responden” setelah Bapak/Ibu memahami tentang penelitian ini. Bila selama penelitian berlangsung menimbulkan ketidaknyamanan yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu untuk kelanjutan keikutsertaan dalam penelitian, peneliti akan menghentikan dan Bapak/Ibu berhak mengundurkan diri.

Tanda tangan dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu telah membaca, telah memahami dan telah mendapatkan kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian.

Bersedia

Menjadi responden dalam skirpsi

Membalong.....

Responden

Peneliti



Dita Lestari

Lampiran 3

Standar Operasional Prosedur (SOP)

*Brisk Walking Exercise*Pemberian *brisk walking exercise* terhadap penurunan tekanan darah

Tahap	Tindakan
Persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan pada responden tentang pelaksanaan dan tujuan dari tindakan yang akan kita lakukan dan ketersediannya 2. Menyiapkan alat-alat yang akan digunakan <ol style="list-style-type: none"> a. Stopwatch/ jam tangan b. Stetoscope c. Tensimeter
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 3. Saat melangkahakan kaki, tumpuan kaki harus selalu kontak dengan tanah dan lutut harus dalam keadaan lurus, sebelum kaki yang dilangkahakan mendarat ditanah. 4. Saat mengangkat paha kedepan selalu bersamaan dengan ayunan tangan. Misalnya mengangkat tungkai kaki kiri kedepan, maka di saat yang sama tangan kanan diayunkan kedepan dengan diikuti badan condong kedepan. 5. Pada saat kaki mendarat (misalnya kaki kiri) menyentuh tanah, segera paha tungkai kanan diangkat ke depan bersamaan dengan tangan kiri diayunkan ke depan diikuti dengan badan condong ke depan dan pandangan tetep lurus. 6. Kaki mendarat dimulai dari tumit kemudian berangsur-angsur menuju ke ujung kaki, lutut dalam kedaan lurus. 7. Saat melakukan gerakan pada lengan dan bahu jangan mengangkatnya terlalu tinggi. 8. Saat berjalan usahakan agar pinggul tetap rendah dan berada di bawah, keadaan ini harus diusahakan tetap stabil, hindari gerakan ke samping yang berlebihan.
Terminasi	<ol style="list-style-type: none"> 9. Setelah selesai, tanyakan pada klien tentang bagaimana kondisi sebelum dan sesudah diberikan latihan jalan cepat atau <i>brisk walking exercise</i>.

Lampiran 4

Standar Operasional Prosedur (SOP)

Mengukur Tekanan Darah

Prosedur	Kegiatan		K	BK	KE T
	Nama Alat	Jumlah			
	Tensimeter	1			
	Stetoscope	1			
	Buku catatan tanda-tanda vital	1			
	Alat tulis	1			
Persiapan Klien	1. Menjelaskan kepada klien mengenai tujuan dari tindakan keperawatan yang diberikan kepada klien				
	2. Kaji kembali keluhan klien dan disesuaikan dengan indikasi, serta rencana tindakan yang ingin diberikan kepada klien				
	3. Kontrak waktu dengan klien : kapan pelaksanaan dan berapa lama pelaksanaan tindakan keperawatan				
Pelaksanaan	Fase Orientasi				
	1. Mengucapkan salam kepada klien				
	2. Mengidentifikasi klien dengan nama, tanggal lahir, nomor rekam medis klien (nrm) klien				
	3. Memvalidasi kontrak waktu yang telah disepakati				
	Fase Kerja				
	1. Mendekatkan alat-alat ke dekat klien				
	2. Menutup sampiran/gordyn				
	3. Mencuci tangan				
	4. Mengatur posisi klien				
	5. Membuka lengan baju klien digulung				
	6. Letakkan tensimeter sejajar dengan jantung klien				
7. Memasang manset tensimeter pada lengan atas 2-3 cm diatas vena diatas vena cubiti dengan pipa karetanya berada dibagia luar					
8. lengan. Manset dipasang tidak terlalu kencang atau longgar					

	9. Meraba denyut arteri brachialis lalu stetoskope ditempatkan pada daerah tersebut			
	10. Menutup skrup balon karet, pengunci raksa dibuka. Selanjutnya balon dipompa sampai denyut arteri tidak terdengar lagi dan air raksa dalam pipa gelas atau jarum naik.			
	11. Membuka skrup balon perlahan-lahan sehingga air raks aturun perlahan-lahan. Sambil memperhatikan turunya air raksa atau jarum, dengarkan bunyi denyutan pertama (sistolik) dan terakhir (diastolik)			
	12. Merapikan alat-alat seperti semula			
	13. Mencuci tangan			
	Fase Terminasi			
	14. Mengevaluasi perasaan klien setelah dilakukan tindakan keperawatan			
	15. Mengevaluasi secara subjektif adanya perubahan saat atau setelah dilakukan tindakan keperawatan			
	16. Kontrak waktu untuk tindak lanjut untuk tindakan keperawatan selanjutnya			
	17. Mengucapkan salam kepada klien			
	18. Mendokumentasikan tindakan keperawatan yang telah diberikan kepada klien			
Sikap	1. Ramah dan sopan (menjaga perasaan klien)			
	2. Teliti dan hati-hati dalam melakukan tindakan keperawatan			
	3. Tidak tergesa-gesa dalam melakukan tindakan keperawatan			
	4. Cermat dalam mengambil langkah-langkah tindakan keperawatan			

Lampiran 5

Lembar Observasi Penelitian

Pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Membalong

Identitas Responden

No. Responden :

Tanggal :

Nama : (nama inisial)

Jenis Kelamin : Laki-Laki Perempuan

Usia :

Pekerjaan :

Lembar Observasi Pelaksanaan *Brisk Walking Exercise* serta Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Format Pelaksanaan *Brisk Walking Exercise* dan Hasil Pengukuran Tekanan Darah

NO	Minggu	Pertemuan	Pelaksanaan <i>Brisk Walking</i>				Keterangan
			Pre Test		Post Test		
			TS	TD	TS	TD	
	I	2					
		4					
		6					
	II	8					
		10					
		12					

Lampiran 6

**TABULASI PENELITIAN
KELOMPOK PERLAKUAN**

NO	KODE	KARAKTERISTIK RESPONDEN			TEKANAN DARAH			
		Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Pre Test		Post Test	
					TS	TD	TS	TD
1	R1	Perempuan	U1	Kode 1	150	99	130	89
2	R2	Perempuan	U3	Kode 1	148	97	128	87
3	R3	Laki-laki	U3	Kode 5	140	90	110	80
4	R4	Perempuan	U1	Kode 1	142	92	120	80
5	R5	Laki-laki	U2	Kode 6	145	95	125	85
6	R6	Perempuan	U2	Kode 1	150	99	130	89
7	R7	Perempuan	U2	Kode 1	148	97	128	87
8	R8	Laki-laki	U1	Kode 6	142	92	120	80
9	R9	Laki-laki	U1	Kode 6	145	95	125	85
10	R10	Perempuan	U1	Kode 4	140	90	110	80
11	R11	Perempuan	U1	Kode 1	148	97	128	87
12	R12	Perempuan	U1	Kode 1	150	99	130	89
13	R13	Laki-laki	U1	Kode 6	142	92	122	82
14	R14	Perempuan	U2	Kode 1	145	95	125	85
15	R15	Laki-laki	U2	Kode 2	140	90	110	80
16	R16	Perempuan	U1	Kode 4	148	97	128	87
17	R17	Perempuan	U3	Kode 1	150	99	130	89
18	R18	Laki-laki	U1	Kode 6	140	90	110	80
19	R19	Perempuan	U1	Kode 4	142	92	120	80
20	R20	Laki-laki	U1	Kode 6	148	97	128	87
21	R21	Perempuan	U1	Kode 1	145	95	125	85

Lampiran 7

**TABULASI PENELITIAN
KELOMPOK KONTROL**

NO	KODE	KARAKTERISTIK RESPONDEN			TEKANAN DARAH			
		Jenis Kelamin	Usia	Pekerjaan	Pre Test		Post Test	
					TS	TD	TS	TD
22	R22	Laki-laki	U3	Kode 4	140	90	130	85
23	R23	Perempuan	U3	Kode 2	145	97	140	90
24	R24	Perempuan	U1	Kode 1	150	90	145	94
25	R25	Laki-laki	U2	Kode 5	142	92	137	87
26	R26	Perempuan	U2	Kode 1	140	97	135	92
27	R27	Laki-laki	U2	Kode 6	150	90	145	85
28	R28	Perempuan	U1	Kode 1	147	92	142	87
29	R29	Perempuan	U1	Kode 1	145	97	140	92
30	R30	Laki-laki	U2	Kode 6	150	99	145	94
31	R31	Laki-laki	U1	Kode 6	145	95	140	90
32	R32	Perempuan	U1	Kode 4	150	99	145	94
33	R33	Laki-laki	U1	Kode 6	145	95	140	90
34	R34	Perempuan	U2	Kode 4	140	92	135	87
35	R35	Laki-laki	U2	Kode 6	142	97	137	92
36	R36	Perempuan	U1	Kode 1	140	90	135	85
37	R37	Laki-laki	U3	Kode 5	150	99	145	94
38	R38	Laki-laki	U1	Kode 4	142	92	137	87
39	R39	Perempuan	U1	Kode 1	145	92	140	87
40	R40	Laki-laki	U1	Kode 6	150	99	145	94
41	R41	Laki-laki	U1	Kode 4	145	95	140	90
42	R42	Perempuan	U3	Kode 1	140	90	135	85

Keterangan :**Usia**

Kode U1 = 35-45

Kode U2 = 46-55

Kode U3 = 56-60

Pekerjaan

Kode 1 = Ibu Rumah Tangga

Kode 2 = Petani/Pekebun

Kode 3 = Karyawan Swasta

Kode 4 = PNS

Kode 5 = Buruh

Kode 6 = Nelayan

Lampiran 8

Hasil Uji Statistik

1. Hasil Karakteristik Responden

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	19	45.2	45.2	45.2
	Perempuan	23	54.8	54.8	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35-45	24	57.1	57.1	57.1
	46-55	11	26.2	26.2	83.3
	56-60	7	16.7	16.7	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	17	40.5	40.5	40.5
	Petani	2	4.8	4.8	45.2
	PNS	8	19.0	19.0	64.3
	Buruh	3	7.1	7.1	71.4
	Nelayan	12	28.6	28.6	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

2. Hasil Uji Normalitas

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Perlakuan	Mean	145.14	.817	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	143.44	
		Upper Bound	146.85	
	5% Trimmed Mean	145.16		
	Median	145.00		
	Variance	14.029		
	Std. Deviation	3.745		
	Minimum	140		
	Maximum	150		
	Range	10		
	Interquartile Range	6		
	Skewness	-.098	.501	
	Kurtosis	-1.536	.972	
	Perlakuan	Mean	94.71	.721
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	93.21	
		Upper Bound	96.22	
5% Trimmed Mean		94.74		
Median		95.00		
Variance		10.914		
Std. Deviation		3.304		
Minimum		90		
Maximum		99		
Range		9		
Interquartile Range		5		
Skewness		-.191	.501	
Kurtosis		-1.423	.972	
Kontrol		Mean	144.90	.853
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	143.12	
		Upper Bound	146.68	
	5% Trimmed Mean	144.89		
	Median	145.00		
	Variance	15.290		
	Std. Deviation	3.910		
	Minimum	140		
	Maximum	150		
	Range	10		

	Interquartile Range	9	
	Skewness	.129	.501
	Kurtosis	-1.437	.972
Kontrol	Mean	94.24	.752
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	92.67
		Upper Bound	95.81
	5% Trimmed Mean	94.21	
	Median	95.00	
	Variance	11.890	
	Std. Deviation	3.448	
	Minimum	90	
	Maximum	99	
	Range	9	
	Interquartile Range	6	
	Skewness	.109	.501
	Kurtosis	-1.584	.972

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Perlakuan	.206	21	.021	.876	21	.012
Perlakuan	.184	21	.061	.882	21	.016
Kontrol	.189	21	.048	.852	21	.005
Kontrol	.218	21	.010	.866	21	.008

a. Lilliefors Significance Correction

3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Post Test Sistolik	Based on Mean	5.474	1	40	.024
	Based on Median	2.538	1	40	.119
	Based on Median and with adjusted df	2.538	1	30.084	.122
	Based on trimmed mean	5.024	1	40	.031
Post Test Diastolik	Based on Mean	.206	1	40	.653
	Based on Median	.065	1	40	.801
	Based on Median and with adjusted df	.065	1	39.612	.801
	Based on trimmed mean	.212	1	40	.648

4. Hasil Uji Paired T-Test Kelompok Perlakuan

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Sistol	145.14	21	3.745	.817
	Post_Sistol	122.95	21	7.214	1.574
Pair 2	Pre_Diastol	94.71	21	3.304	.721
	Post Diastol	84.43	21	3.613	.789

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Sistol & Post_Sistol	21	.935	.000
Pair 2	Pre_Diastol & Post Diastol	21	.982	.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	Pre_Sistol - Post_Sistol	22.190	3.945	.861	20.395	23.986	25.778	20	.000
Pair 2	Pre_Diastol - Post Diastol	10.286	.717	.156	9.959	10.612	65.727	20	.000

5. Hasil Uji Paired T-Test Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Sistolik	144.90	21	3.910	.853
	Post_Sistolik	139.67	21	4.351	.950
Pair 2	Pre_Diastolik	94.24	21	3.448	.752
	Post_Diastolik	89.57	21	3.414	.745

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre_Sistolik & Post_Sistolik	21	.971	.000
Pair 2	Pre_Diastolik & Post_Diastolik	21	.825	.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	Pre_Sistolik - Post_Sistolik	5.238	1.091	.238	4.741	5.735	22.000	20	.000
Pair 2	Pre_Diastolik - Post_Diastolik	4.667	2.033	.444	3.741	5.592	10.519	20	.000

Lampiran 9

Surat Ijin Penelitian



Nomor : 020/SPR/AKADEMIK/PSN-FIKES/UEU/VII/2021
 Perihal : Surat Ijin Penelitian Pendahuluan dan Penelitian
 Lampiran : -

**Kepada Yth,
 Kepala UPT Puskesmas Membalong
 di
 Tempat**

Dengan hormat,

Pertama-tama kami sampaikan salam sejahtera, semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah SWT. Aamiin.

Dalam rangka penyesuaian tugas akhir di Program Studi Keperawatan (Akademik) Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.

Untuk itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu memberikan izin bagi mahasiswa di bawah ini untuk melakukan penelitian di Puskesmas Membalong yang dilaksanakan pada tanggal 12 s.d 26 Juli 2021.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

No	NIM	NAMA	JUDUL PENELITIAN
1	20170303001	Dita Lestari	Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskemas Membalong

Demikian, atas perhatian Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Jakarta, 09 Juli 2021

Program Studi Ners
 Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
 Universitas Esa Unggul



Ety Nurhayati, S.Kp., M.Kep., Ns. Sp. Kep. Mat
 Ka.Prodi Ners

Lampiran 10

Surat Permohonan Lolos Kaji Etik



No : 003/SPR/AKADEMIK/PSN-FIKES/ESAUNGGUL/VI/2021
 Hal : Permohonan Ethical Approval
 Lampiran : -

Jakarta, 10 Juni 2021

Kepada Yth,
 Ketua Komisi Etik Penelitian UEU
Dr. Rokiah Kusumapradja, SKM., MHA
 Jl. Arjuna Utara no.9 Kebon Jeruk
 Jakarta 11510

Dengan hormat,

Bersama ini kami mohon bantuan bapak/ibu Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul untuk dapat memberikan keterangan lolos uji kaji etik (*ethical approval*) untuk protokol penelitian kami yang berjudul :

Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Membalong

Terlampir kami sampaikan :

1. Formulir Permohonan Kaji Etik Penelitian UEU yang telah diisi
2. Protokol Penelitian
3. Biodata Peneliti
4. Biodata pembimbing penelitian

Atas bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.

Yang Mengajukan

(Dita Lestari)
 20170303001

Mengetahui

Esa Unggul
 program studi ilmu keperawatan
 fakultas ilmu-ilmu kesehatan
 Ety Nurhayati, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp. Kep. Mat
 Ka. Prodi Ners

Lampiran 11

Surat Keterangan Lolos Kaji Etik



DEWAN PENEGAKAN KODE ETIK UNIVERSITAS ESA
UNGGUL KOMISI ETIK PENELITIAN
Jl. Arjuna Utara No.9 Kebon Jeruk Jakarta Barat 11510
Telp. 021-5674223 email: dpke@esaunggul.ac.id

Nomor : 0244-21.244 /DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/VIII/2021

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komisi Etik Penelitian Universitas Esa Unggul dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian kesehatan, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

**PENGARUH BRISK WALKING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
MEMBALONG**

Peneliti Utama : Dita Lestari
Pembimbing : Ns. Ratna Dewi, S.Kep., M.Kep. Sp. KMB
Nama Institusi : Universitas Esa Unggul

dan telah menyetujui protokol tersebut di atas.

Jakarta, 13 Agustus 2021

Plt. Ketua

Dr. Aprilita Rina Yanti Eff, M.Biomed., Apt

- * *Ethical approval* berlaku satu tahun dari tanggal persetujuan.
- ** Peneliti berkewajiban
 1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
 2. Memberitahukan status penelitian apabila:
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical approval* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
 3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*).
 4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada subyek sebelum penelitian lolos kaji etik dan *informed consent*.

Lampiran 12

DOKUMENTASI

