DAFTAR PUSTAKA

AHA. (2020). 2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. *Hypertension*, *75*(6), 1334–1357. https://doi.org/10.1161/hypertensionaha.120.15026

Abdullah, R., & Mulane, S. U. (2021). Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Mitrasehat*, *11*(2), 244-251.

Alifatun, V. D. (2019). *Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia Mengalami Hipertensi Di Dusun Kanugrahan Desa Kanugrahan Kecamatan Maduran Kabupaten Lamongan* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Aljundi, R., & Heriyanto, H. (2024). Penerapan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Dewa Kota Bengkulu Tahun 2024. *Journal Of Nursing And Public Health*, *12*(2), 382-388.

Aini, E. N., Nuari, N. A., & Noviantika, A. H. A. (2024). Home Based Walking Exercises and Alternative Nasal Breathing Decrease Blood Pressure in Pre-Elderly People with Hypertension. *Jurnal Medika Nusantara*, *2*(1), 01-09.

Ainiyah, N., Nurjanah, S., Kusumawati, D. R., Aziziah, I., Anggraini, S. M., & Wardhany, S. E. K. A. (2021). Empowering Keluarga dan Kader Dalam Implementasi Penyakit Degeneratif. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(3), 920–925.

Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (Joting)*, *2*(1), 81–90.

Annisaa, E., Anam, K., Dianingati, R. S., Wulandari, F., & Widyandani, S. (n.d.). *Buku Saku Jamu Hipertensi*.

Anugerah, A., Abidin, A. Z., & Prastiyo, J. (2022). Terapi Komplementer Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Studi Literatur. *Journal of Bionursing*, *4*(1), 44-54.

Arifin, A. N., Yana, R. O., & Nurhayati, U. A. (2024). Pengaruh Penambahan Alternate Nostril Breathing Pada Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penderita Hipertensi Lansia. *Jurnal Nasional Fisioterapi (Jurnafisio)*, *2*(3).

Ariyanti, R., Preharsini, I. A., & Sipolio, B. W. (2020). Edukasi kesehatan dalam

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

upaya pencegahan dan Pengendalian penyakit Hipertensi pada Lansia. *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 74-82.

Arwani, A., Zulfa, A., & Karlina, L. (2023). Pemberian senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Ners Muda*, *4*(3), 273-279.

Astuti, Y. (2021). Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Medika Hutama*, *2*(04 Juli), 1263-1269.

Bakris, G. L., & Sorrentino, M. (2021). *Hypertension: A companion to braunwald's heart disease*. Elsevier Health Sciences.

Dafriani, P., & Prima, B. (2019). *Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi*.

Damanik, S., & Sitompul, L. N. (2020). Hubungan gaya hidup dengan hipertensi pada lansia. *Nursing Arts*, *14*(1), 30-36.

Elvira, M., & Anggraini, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *8*(1), 78. https://doi.org/10.36565/jab.v8i1.105

Fatiha, A. N., Ma'rufi, I., & Rokhmah, D. (2021). Peran Senam Ergonomis Untuk Kesehatan. *Multidisciplinary Journal*, *4*(2), 69–76.

Fernalia, F., Listiana, D., & Monica, H. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bentiring Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, *3*(1), 1-10.

Gandari, N. K. M., Darmawan, A. A. K. N., & Budiadnyani, N. K. (2019). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Perubahan Nyeri Pada Lansia Dengan Rematik Di Sada Jiwa Banjar Pasekan Desa Sembung Kecamatan Mengwi Kabupaten Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *5*(2), 47–58.

Hamzah, B., Akbar, H., & Langingi, A. R. C. (2021). Analisis hubungan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, *5*(1), 194-201.

Hanik, U. (2018). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang).

Hasanah, L., Inayati, H., & Rasyidah, R. (2023). Hubungan Frekuensi Kunjungan Lansia Pada Posyandu Lansia Dengan Kontrol Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, *3*(3), 493–500.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Hasina, S. N., & Khafid, M. (2020). Pengaruh Sleep Hygiene Dan Ergonomic Exercise Berbasis Spiritual Care Terhadap Kadar Asam Urat Dan Kualitas Hidup Penderita Arthritis Gout. *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal*, *12*(2), 203–216.

Hidayati, F., Agustina, W., Rahmawati, N., & Rahmawati, E. (2024). Pengaruh Terapi Relaksasi Slow Deep Breathing Dengan Kombinasi Alternate Nostril Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Padapasien Hipertensi Di Ruang Anggrek Rumah Sakit Prima Husada Sukorejo. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 4, No. 1, pp. 1425-1252).

Hidayat, N., & Cloudia, C. (2020). Pengaruh senam ergonomik terhadap peubahan kadar asam urat pada lansia di BPSTW budi luhur Yogyakarta. *Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia*, *9*(1), 53–60.

Ima Arifa, I., Fitriana, R. N., & Ns, M. K. (2023). *Penerapan Alternate Nostril Breathing Exercise Untuk Menurunkan Respiration Rate Pada Pasien Congestive Heart Failure Yang Mengalami Sesak Napas* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Imelda, I., Sjaaf, F., & PAF, T. P. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada lansia di puskesmas air dingin lubuk minturun. *Health and Medical Journal*, *2*(2), 68-77.

Irawan, M. R., Ludiana, L., & Utami, I. T. (2025). Implementasi Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Cendikia Muda*, *5*(2), 296-302.

Iswahyuni, S. (2019). Hubungan antara aktifitas fisik dan hipertensi pada lansia. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, *14*(2), 1-4.

Jumari, J., & Putri, W. I. (2021). Pengaruh Terapi Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Nutrix Journal*, *5*(1), 48. https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss1.539

Kairupan, M., Lolon, Y., & Haryanto, W. (2024). Pengaruh Teknik Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruangan Edelweys Rsud Noongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *1*(2), 52-67.

Kusuma, U., Surakarta, H., Igd, D. I., & Salatiga, R. (2023). *Penerepan alternative nostril breathing exercise terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensu di igd RSUD Salatiga*. 2017–2020.

Laka, O. K., Widodo, D., & Rahayu, W. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Ngantang Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *3*(1).

Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Wardani, R. K., Susilaningrum, A. R., & Ramdhani, A. (2020). *Buku Saku Kader: Pengontrolan Tekanan Darah di Masyarakat. Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada*.

Manik, M. H., Marlina, S., & Zuliawati, Z. (2023). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Puskesmas Deli Tua tahun 2022. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology, 6 (2), 205–211. https://doi. org/10.30743/BEST. V6I2. 7714*.

Mein-Woei, S. (2020). Spiritual well-being and mental health of students in Indonesia. *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2019)*, 149–152.

Muliani, R., Rahayu, M. N. T., Bose, D., & Nambiar, N. (2021). Alternative nostril breathing on blood pressure in the elderly with hypertension. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, *17*(June), 79–82.

Naftali, A. R. (2019). *Kesehatan spiritual dan kesiapan lansia dalam menghadapi kematian*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fkik-Uksw.

Nopo, F. B., Dwisetyo, B., & Djafar, R. H. (2022). Pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Aertembaga Satu. *Jurnal Kesehatan Amanah*, *6*(2), 35-40.

Novitasari, M., Sabri, R., & HURIANI, E. (2023). Pengaruh Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Frekuensi Napas Pada Pasien Congestive Heart Failure. *Jurnal Ners*, *7*(1), 110-115.

Nugroho, E. S., Suhariyanti, E., & Kamal, S. (2020). Hubungan Senam Jantung Sehat Dengan Tingkat Stres Pada Lansia Di Kelompok Senam Jantung Sehat Among Roso Kecamatan Ngluwar Kabupaten Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*, *3*(2), 38–63.

Nurfitri, R. (2019). Pengaruh senam ergonomik terhadap perubahan tekanan darah lansia dengan hipertensi. *ProNers*, *4*(1).

Nursita, C. F., Prihananto, D. I., & Risnasari, N. (2024). *Penerapan Terapi Alternate Nostril Breathing Exercise (Anbe) Untuk Meningkatkan Pola Napas Pada Anggota Keluarga Yang Mengalami Pola Napas Tidak Efektif Dengan Diagnosa Medis Pneumonia Di Puskesmas Sukorame Kota Kediri (Studi Kasus)* (Doctoral Dissertation, Universitas Nusantara Pgri Kediri).

Papademetriou, V., Andreadis, E. A., & Geladari, C. (2022). Management of

Kemenkes Poltekkes BengkuluKu

hypertension. *Cham: Springer International Publishing AG*.

Patriyani, R. E. H., Rahayu, S., & Rohimah, Y. T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Hipertensi dan Keterampilan Pengukuran Tekanan Darah Bagi Kader Kesehatan. *Prosiding Semhas Hiilirisasi Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Tahun 2022*, 286–292.

Pradono, J., Kusumawardani, N., & Rachmalina, R. (2020). *Hipertensi: Pembunuh Terselubung di Indonesia*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Prameswari, A., & Wulandari, R. (2024). Penerapan Senam Ergonomik pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Kapurancak Kabupaten Boyolali. *Calory Journal: Medical Laboratory Journal*, *2*(3), 52-63.

Prastika, Y. D., & Siyam, N. (2021). Faktor risiko kualitas hidup lansia penderita hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, *1*(3), 407-419.

Rahmawati, F. (2022). *Aplikasi Terapi Senam Ergonomik Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Stage 1* (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang).

Ramadhan, Y. C., & Prajayanti, E. D. (2023). Pengaruh Teknik Alternate Nostril Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *7*(1), 22–28. https://doi.org/10.33366/nn.v7i1.2536

Rampengan, S. H. (2020). *Buku Praktis Kardiologi*. Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Resti Amelia, P. (2020). Pengaruh Kombinasi Senam Ergonomik Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Pra Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru (*Doctoral Dissertation,* Poltekkes Kemenkes Riau).

Royani, M. P. (2023). Penerapan Alternate Nostril Breathing Exercise (Anbe) Terhadap Respiration Rate Pada Pasien CHF. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *1*(3), 143-148.

Saputri, O. P. (2024). *Penerapan Senam Ergonomik Untuk Mengatasi Nyeri Akut Pada Klien Dengan Hipertensi* (Doctoral dissertation, Universitas Widya Husada Semarang).

Sembiring, T. M., Susyanti, D., & Pratama, M. Y. (2022). Penurunan Tekanan Darah Dengan Teknik Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Flora*, *15*(1), 74–81.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Setiawan, D. (2021). *Terapi Nostril Breathing Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi* (Doctoral Dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).

Shinta, C. P. D., Mulyaningsih, M., & Natshir, M. (2024). Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di 03/09 Petoran Jebres Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, *2*(4), 725-733.

Siauta, M., Tamin, S., & Siauta, M. (2019). Pemberian Senam Ergonomik dapat Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Moluccas Health Journal*, *1*(3).

Suaib, M., Cheristina, N., & Dewiyanti, N. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Journal Fenomena Kesehatan*, *2*(1), 269-275.

Suling, F. R. W. (2020). *Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia*.

Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh senam hipertensi lansia terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, *1*(2), 47-55.

Suranata, F. M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Natashia, D. (2019). Slow deep breathing dan alternate nostril breathing terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *2*(2), 160–175.

Suryono, S. (2022). *Anatomi, Fisiologi dan Patofisiologi Bising Jantung*. Fakultas Kedokteran-UNEJ.

Suwanti, S., Purwaningsih, P., & Setyoningrum, U. (2019). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *1*(1), 1-12.

Syarli, S., & Arini, L. (2021). Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review: Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review. *Ahmar metastasis health journal*, *1*(3), 112-117.

Thei, A. D. (2020). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. *CHMK Applied Scientific Journal*, *1*(1), 18-22.

Uğur, G. (2020). Alternatif Burun Solunumu Egzersizinin Hipertansiyonu Olan Bireylerin Kan Basıncının Düzenlenmesinde Etkisi. *Journal of Cardiovascular Nursing*, *11*(26), 125–131. https://doi.org/10.5543/khd.2020.92905

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Unger, T., Borghi, C., Charchar, F., Khan, N. A., Poulter, N. R., Prabhakaran, D., Ramirez, A., Schlaich, M., Stergiou, G. S., & Tomaszewski, M. (2020). 2020 International Society of Hypertension global hypertension practice guidelines. *Hypertension*, *75*(6), 1334–1357.

Utami, R. T., Ismail, I. U., Dinata, A. S., Delfira, A., Rinarto, N. D., Safitri, M., Afrianti, N., Sari, D. M., Al Hazmi, A., & Fitriani, I. (2023). *Anfisman: Anatomi & Fisiologi Manusia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

WHO.(2021).*Hypertension*.https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension

Wibowo, D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Keluarga Tentang Perawatan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Pamalayan Kecamatan Cijeungjing Kabupaten Ciamis. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, *17*(2), 339–356.

Widiyanto, A., Atmojo, J. T., Fajriah, A. S., Putri, S. I., & Akbar, P. S. (2020). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Hipertensi. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 172–181.

Winda Septiya, W. (2023). *Penerapan Alternative Nostril Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Igd Rsud Salatiga* (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Witriyani, W., Marni, M., & Kurniawan, M. (2024). Efektivitas Senam Ergonomis Dalam Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi.

Yulianto, Y., & Indrawati, I. (2024). Transfer Iptek Senam Ergonomik Untuk Mengendalikan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi. *Masyarakat Mandiri Dan Berdaya*, *3*(5), 61-69.

Yuniartie, F. (2018). Study Kasus Terapi Senam Ergonomis Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Medokan Ayu Rungkut Surabaya (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).

Zainuddin, A. A., Faqih, D. M., Trisna, D. V., Waluyo, D. A., Ekayanti, F., Hariyani, I., Hendarto, J., & Paranadipa, M. (2021). *Panduan praktik klinis bagi dokter di fasilitas pelayanan kesehatan primer*. Ikatan Dokter Indonesia.

Poltekkes Bengkulu

LAMPIRAN

Lampiran 1 Inform Consent

INFORM CONSENT DAN

PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth.
Calon Responden

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	:	Akbar Herlambang
Prodi	:	STr. Keperawatan dan Profesi Ners
NIM	:	P05120321001
No. HP	:	085172287527

Adalah Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang sedang melaksanakan penelitian dengan judul : **Pengaruh Senam Ergonomik dan Alternate Nostril Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025.** Tujuan penelitian ini adalah menambah pengetahuan untuk diterapkan dirumah terkait perawatan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian, bahaya, dan efek apapun bagi responden. Jika anda telah menjadi responden dan terjadi hal-hal yang memberatkan, maka diperbolehkan untuk melaporkan pada peneliti atau dapat langsung mengundurkan diri dari penelitian ini dengan menghubungi peneliti pada nomor telepon yang tercantum diatas. Responden akan mendapatkan kompensasi untuk penggantian waktu untuk pengisian kuesioner ini yang ditentukan peneliti besarannya.

Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Semua hasil catatan atau data responden akan disimpan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden penelitian. Atas perhatian, kerjasama dan kesediannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu,2025

(.....)

Lampiran 2 Permohonan Responden

SURAT PERMOHONAN

RESPONDEN

Dengan Hormat,

Saya yang bertandatangan dibawah ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu:

Nama : Akbar Herlambang

Nim : P05120321001

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Senam Ergonomik dan *Alternate Nostril Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025".

Sehubungan dengan maksud tersebut, maka dengan kerendahan hati saya mohon partisipasi Bapak/Ibu untuk menjadi responden penelitian ini. Data yang diperoleh dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan. Informasi tentang data yang diperoleh akan dijamin kerahasiaanya dan hanya digunakan untuk data penelitian. Demikian permohonan ini, atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Akbar Herlambang

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 3 Persetujuan Responden

SURAT PERSETUJUAN

RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Alamat :

Dengan ini saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Saudara Akbar Herlambang Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Bengkulu dengan judul **"**Pengaruh Senam Ergonomik dan *Alternate Nostril Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025**".**

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya dan keluarga saya, maka saya bersedia menjadi responden. Demikian surat persetujuan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 2025

(.....)

Lampiran 4 Pengumpulan Data Demografi

PENGUMPULAN
DATA DEMOGRAFI RESPONDEN

No Responden :

1. Nama Responden (inisial) :
2. Jenis Kelamin :Laki-laki ☐
   Perempuan ☐
3. Agama :Islam ☐
   Kristen ☐
   Hindu ☐
   Budha ☐
4. Usia : Tahun
5. Pendidikan : Tidak Sekolah ☐
   SD ☐
   SMP ☐
   SMA/SMK ☐
   Perguruan Tinggi ☐
6. Pekerjaan : Tidak Bekerja ☐
   Bekerja ☐
7. Apakah Keluarga ada yang menderita Hipertensi ☐ : Ada
   ☐ Tidak Ada
8. Riwayat Merokok : Ya ☐
   Tidak ☐
9. Riwayat Hipertensi : Ya ☐
   Tidak ☐

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 5 SOP Pemeriksaan Tekanan Darah

Kemenkes Poltekkes Bengkulu	**POLTEKKES KEMENKES BENGKULU** **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR**		
	No Dok : Keperawatan Kep/ /2024 No. Revisi:	Tgl. Diterbitkan : Juni 2024 Hal:	Paraf: Ketua Jurusan

STANDAR OPERATIONAL PROSEDURE
PEMERIKSAAN TEKANAN DARAH

	Butir Evaluasi	**Dilakukan**	**Tidak Dilakukan**
Pengertian	Tekanan darah adalah ukuran yang dapat menentukann berapa kuat jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh/Suatu pengukuran untuk mengetahui nilai tekanan darah pasien		
Tujuan	Mengetahui nilai tekanan darah normal atau tidak normal		
A.	**INPUT**		
	FASE PRA INTERAKSI		
	Menyiapkan tempat yang nyaman, bersih dan cukup pencahayaan. Tunggu 1-5 menit jika pasien baru melakukan aktivitas fisik		
B.	**PROSES**		
	FASE ORIENTASI		
	Menyampaikan salam		
	Memperkenalkan diri pada pasien dan keluarga pasien		

	Mengingatkan kontrak waktu hari ini		
	Menjelaskan tujuan tindakan keperawatan yang akan dilakukan		
	Menanyakan kesiapan pasien dari keluarga dalam menerima edukasi		
	Meminta persetujuan tindakan		
	PELAKSANAAN PROSEDUR TINDAKAN		
	1. Letakkan lengan yang hendak di ukur pada posisi terlentang		
	2. Lengan baju dibuka		
	3.Pasang manset pada lengan kanan/kiri atas sekitar 3 cm diatas fossa cubiti (jangan terlalu ketat maupun terlalu longgar)		
	4.Posiskan alat ukur tekanan darah sebisa mungkin sejajar dengan dada kiri (posisi jantung).		
	5.Pastikan selang yang terdapat pada alat pengukur tekanan darah dalam keadaan lurus, bebas dari tekanan maupun lekukan.		
	6.Tekan tombol "Start/Stop" untuk mengaktifkan alat pengukur tekanan darah. 7.Biarkan alat pengukur tekanan darah melakukan proses pengukuran tekanan darah hingga seluruh parameter yang ingin diukur (tekanan darah sistolik dan diastolik) terbaca pada monitor. 8.Pastikan untuk tetap rileks dan tidak bicara selama proses pengukuran tekanan darah. 9.Hasil akan terlihat di layar monitor tensimeter digital. 10.Lakukan pengukuran 2 kali dengan jeda 1-2 menit untuk hasil yang maksimal.		

Sumber: (Wahyuni & Syamsudin, 2020)

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

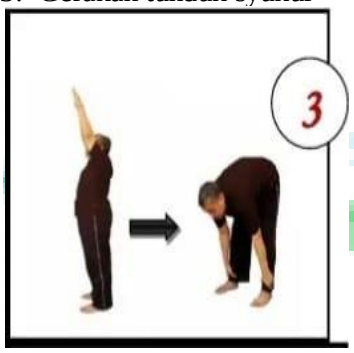
Lampiran 6 Senam Ergonomik dan Alternate nostril breathing exercise

	POLTEKKES KEMENKES BENGKULU STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR		
Kemenkes Poltekkes Bengkulu	No Dok : Keperawatan Kep/ /2024 No. Revisi:	Tgl. Diterbitkan : Juni 2024 Hal:	Paraf: Ketua Jurusan

STANDAR OPERATIONAL PROSEDURE
SENAM ERGONOMIK DAN ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE

	Butir Evaluasi	Dilakukan	Tidak Dilakukan
Pengertian	Gerakan senam ergonomik merupakan gerakan yang diilhami dari gerakan-gerakan shalat, gerakan dalam senam ini sangat sederhana, bahkan minim gerakan, namun bila dilakukan secara konsisten dan continue, maka akan memberikan manfaat yang sangat baik bagi Kesehatan. Terapi alternate nostril breathing exercise adalah terapi pernapasan dengan menggunakan kedua lubang hidung secara begantian dengan cara menghirup napas melalui lubang hidung kanan dan menghembuskan napas melalui lubang hidung kiri dan sebaliknya selama 10-20 menit.		
Tujuan	a. Untuk menenangkan pikiran b. Untuk mengurangi kecemasan c. Untuk mengaktifan fungsi organ tubuh d. Untuk membangkitkan biolistrik dalam tubuh e. Untuk melancarkan sirkulasi oksigen sehingga tubuh akan segar dan energi bertambah f. Untuk mengontrol tekanan darah		

A	**INPUT**		
	FASE PRA INTERAKSI		
	Menyiapkan tempat yang nyaman, bersih dan cukup pencahayaan		
B.	**PROSES**		
	FASE ORIENTASI		
	Menyampaikan salam		
	Memperkenalkan diri pada pasien dan keluarga pasien		
	Mengingatkan kontrak waktu hari ini		
	Menjelaskan tujuan tindakan keperawatan yang akan dilakukan		
	Menanyakan kesiapan pasien dari keluarga dalam menerima edukasi		
	Meminta persetujuan tindakan		
	PELAKSANAAN PROSEDUR TINDAKAN		
	1. Gerakan berdiri sempurna  Teknik : gerakan pembuka atau gerakan berdiri sempurna yaitu berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, telapak tangan kanan diatas telapak kiri diletakkan didepan dada, lalu posisi kaki selebar bahu.		

	2. Gerakan lapang dada  Teknik : gerakan lapang dada yaitu tangan diangkat lurus ke atas, ke samping dan ke bawah dengan posisi kaki seperti jinjit dan turun seperti mengikuti irama gerakan tangan 3. Gerakan tunduk syukur  menkes tekkes Bengkulu Teknik : gerakan tunduk syukur yaitu posisi seperti gerakan rukuk/ membungkukkan badan dengan kedua kaki mencengkram mata kaki, lalu kepala mendongak dan pandangan kearah depan 4. Gerakan duduk perkasa		



Teknik : posisi duduk dengan jari kaki sebagai tumpuan, tangan mencengkram pergelangan kaki, lalu kepala mendongak dan pandangan kearah depan.

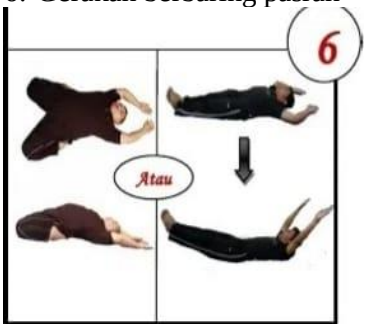
5. Gerakan duduk pembakar



nenkes
kkes Bengkulu

Teknik : Posisi duduk seperti perkasa namun beralaskan telapak kaki (bersimpu seperti sinden), kemudian telapak tangan berada di pinggang, lalu kepala mendongak dan pandangan kea rah depan.

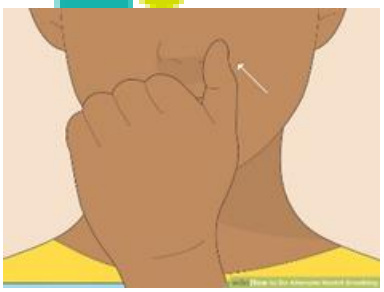
6. Gerakan berbaring pasrah



Teknik : merebahkan badan, lalu kedua

	lutut ditekuk, kemudian kedua tangan diluruskan kea tass kepala dan ke samping kanan-kiri dan ke bawah menempel badan • Sesudah melakukan senam ergonomik langsung dimelakukan terapi relaksasi alternate nostril breathing exercise untuk merilekskan tubuh. 7. Duduklah dengan nyaman dengan tulang belakang tegak dan bahu rileks. Jaga senyum lembut di wajah  8. Letakkan tangan kiri di lutut kiri, dan telapak tangan terbuka ke langit atau di Chin Mudra (ibu jari dan telunjuk bersentuhan lembut di ujungnya)  9. Letakkan ujung jari telunjuk dan jari tengah tangan kanan di antara alis, jari manis dan kelingking pada lubang hidung kiri, dan ibu jari pada lubang hidung kanan. Kami akan menggunakan jari manis dan kelingking untuk membuka atau menutup lubang hidung kiri dan ibu jari untuk lubang hidung kanan.		

Kemenkes Politeknes Bengkulu

	 10. Tekan ibu jari ke bawah pada lubang hidung kanan dan hembuskan dengan lembut melalui lubang hidung kiri.  11. Sekarang tarik napas dari lubang hidung kiri lalu tekan lubang hidung kiri dengan lembut dengan jari manis dan kelingking. Lepaskan ibu jari kanan dari lubang hidung kanan, buang napas dari kanan.  12. Tarik napas dari lubang hidung kanan dan buang napas dari kiri. Sekarang telah menyelesaikan satu putaran Nadi Shodhan pranayama. Lanjutkan menghirup dan menghembuskan napas dari lubang hidung alternatif.		

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	 13. Selesaikan 9 putaran tersebut dengan bernapas secara bergantian melalui kedua lubang hidung. Setelah setiap menghembuskan napas, ingatlah untuk menarik napas dari lubang hidung yang sama dengan tempat menghembuskan napas. Jaga mata tetap tertutup dan lanjutkan mengambil napas panjang, dalam, dan halus tanpa tenaga atau tenang. Sumber: SOP Senam Ergonomik dan Alternate Nostril Breathing Exercise (Nadi Shodhan Pranayama, 2021) (Muliani et al., 2021)		

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 7 Lembar Observasi Responden

LEMBAR OBSERVASI
TEKANAN DARAH RESPONDEN

No	Nama Responden	JK	Pengukuran Tekanan Darah			
			Tanggal	PRE	Tanggal	POST
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						
31.						
32.						
33.						
34.						
35.						
36.						
37.						
38.						
39.						
40.						
41.						
42.						
43.						

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 8 Master Tabel

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Riwayat Hipertensi	Riwayat Genetik	Riwayat Merokok	Konsusmsi Obat	TD PRE Sistolik	TD PRE Diastolik	TD POST Sistolik	TD POST Diastolik
1	Tn.A	62	2	1	2	2	1	170	90	154	90
2	Ny.N	60	1	1	1	1	1	160	91	150	90
3	Tn.S	58	2	2	2	2	2	170	97	160	91
4	Ny.R	64	1	1	2	1	1	155	95	149	91
5	Tn.W	59	2	1	2	2	1	159	88	154	88
6	Tn.S	60	2	2	1	2	2	158	91	150	86
7	Tn.G	58	2	2	2	2	2	180	105	165	95
8	Ny.Y	61	1	2	2	1	1	155	95	148	90
9	Ny.H	60	1	2	2	1	2	160	100	155	88
10	Ny.N	65	1	2	2	1	1	150	81	144	85
11	Tn.A	69	2	1	2	2	1	160	100	157	95
12	Ny.M	61	1	1	2	1	1	157	87	155	80
13	Ny.L	59	1	1	2	1	2	155	95	149	90
14	Ny.D	58	1	2	1	1	2	152	95	149	90
15	Ny.U	59	1	2	2	1	2	148	91	142	85
16	Ny.S	64	2	2	2	1	1	155	90	150	88
17	Tn.T	62	2	2	2	2	2	153	89	150	85
18	Ny.S	65	1	1	2	1	1	154	92	152	88
19	Ny.I	59	1	1	1	1	1	160	98	156	95
20	Tn.D	68	2	2	2	2	1	149	88	145	89
21	Ny.Y	60	1	1	2	1	2	150	90	145	90

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

22	Ny.H	57	1	2	2	1	2	170	88	161	88
23	Tn.Y	60	2	1	2	2	1	168	91	166	91
24	Ny.J	55	1	2	1	1	1	180	105	165	95
25	Ny.G	59	1	2	2	1	1	150	95	148	90
26	Tn.Z	56	2	1	2	2	2	157	91	155	90
27	Ny.E	61	1	2	2	1	1	150	86	146	85
28	Tn.N	66	2	1	2	2	1	160	95	158	95
29	Ny.Y	58	1	2	2	1	2	155	87	155	80
30	Ny.T	65	1	1	2	1	1	166	91	160	84
31	Tn.H	60	2	1	1	1	1	158	94	157	92
32	Tn.F	61	2	2	2	2	1	155	91	150	85
33	Ny.L	63	1	2	2	1	2	152	89	150	86
34	Ny.W	60	1	1	2	1	1	150	89	150	85
35	Ny.S	58	1	1	2	1	2	161	92	158	80
36	Tn.A	64	2	2	1	2	1	157	80	152	88
37	Ny.J	61	1	1	1	1	2	165	95	160	83
38	Tn.M	69	2	2	2	2	1	154	92	150	95
39	Tn.D	67	2	2	2	2	1	160	90	157	86
40	Ny.I	60	1	2	1	1	2	172	89	164	81
41	Ny.Y	58	1	1	2	1	1	168	80	161	80
42	Tn.S	65	2	1	2	2	1	165	84	159	87
43	Ny.E	59	1	2	1	1	1	170	93	165	90

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 9 Output SPSS

OUTPUT SPSS

A. Uji Univariat

1. Gambaran Karakteristik Usia

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Usia	43	100.0%	0	0.0%	43	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Usia	Mean		61.23	.524
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	60.18	
		Upper Bound	62.29	
	5% Trimmed Mean		61.12	
	Median		60.00	
	Variance		11.802	
	Std. Deviation		3.435	
	Minimum		55	
	Maximum		69	
	Range		14	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		.669	.361
	Kurtosis		-.191	.709

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	.178	43	.001	.936	43	.019

a. Lilliefors Significance Correction

2. Gambaran Karakteristik Jenis Kelamin

Statistics

Jenis_Kelamin

N	Valid	43
	Missing	0

Jenis_Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Perempuan	25	58.1	58.1	58.1
Laki-laki	18	41.9	41.9	100.0
Total	43	100.0	100.0	

Poltekkes Bengkulu

3. Gambaran Karakteristik Konsumsi Obat

Statistics

Konsumsi_Obat

N	Valid	43
	Missing	0

Konsumsi_Obat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak teratur	27	62.8	62.8	62.8
	Teratur	16	37.2	37.2	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

4. Gambaran Karakteristik Riwayat Hipertensi

Statistics

Riwayat_Hipertensi

N	Valid	43
	Missing	0

Riwayat_Hipertensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	>5 tahun	20	46.5	46.5	46.5
	<5 tahun	23	53.5	53.5	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

5. Gambaran Karakteristik Riwayat Genetik

Kemenkes
Kes Bengkulu

Statistics

Riwayat_Genetik

N	Valid	43
	Missing	0

Riwayat_Genetik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak ada	10	23.3	23.3	23.3
	Ada	33	76.7	76.7	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

6. Gambaran Karakteristik Riwayat Merokok

Statistics

Riwayat_Merokok

N	Valid	43
	Missing	0

Riwayat_Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak merokok	27	62.8	62.8	62.8
	Merokok	16	37.2	37.2	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

7. Pre Post

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre_Sistolik	43	100.0%	0	0.0%	43	100.0%
Pre_Diastolik	43	100.0%	0	0.0%	43	100.0%
Post_Sistolik	43	100.0%	0	0.0%	43	100.0%
Post_Diastolik	43	100.0%	0	0.0%	43	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Pre_Sistolik	Mean		159.37	1.232
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	156.89	
		Upper Bound	161.86	
	5% Trimmed Mean		158.86	
	Median		158.00	
	Variance		65.287	
	Std. Deviation		8.080	

	Minimum		148	
	Maximum		180	
	Range		32	
	Interquartile Range		11	
	Skewness		.837	.361
	Kurtosis		.202	.709
Pre_Diastolik	Mean		91.51	.832
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	89.83	
		Upper Bound	93.19	
	5% Trimmed Mean		91.42	
	Median		91.00	
	Variance		29.780	
	Std. Deviation		5.457	
	Minimum		80	
	Maximum		105	
	Range		25	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		.260	.361
	Kurtosis		.900	.709
Post_Sistolik	Mean		154.09	.958
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	152.16	
		Upper Bound	156.03	
	5% Trimmed Mean		154.07	
	Median		154.00	
	Variance		39.467	
	Std. Deviation		6.282	
	Minimum		142	
	Maximum		166	
	Range		24	
	Interquartile Range		9	
	Skewness		.192	.361
	Kurtosis		-.785	.709
Post_Diastolik	Mean		88.02	.660
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	86.69	
		Upper Bound	89.36	

	5% Trimmed Mean	88.08	
	Median	88.00	
	Variance	18.738	
	Std. Deviation	4.329	
	Minimum	80	
	Maximum	95	
	Range	15	
	Interquartile Range	5	
	Skewness	-.168	.361
	Kurtosis	-.465	.709

8. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Sistolik	.167	43	.004	.924	43	.007
Pre_Diastolik	.122	43	.112	.956	43	.102
Post_Sistolik	.161	43	.007	.964	43	.197
Post_Diastolik	.118	43	.149	.942	43	.031

a. Lilliefors Significance Correction

B. Uji Bivariat

1. Pengaruh Senam Ergonomik dan Alternate Nostril Breathing Exercise

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre_Diastolik - Pre_Sistolik	Negative Ranks	43	22,00	946,00
	Positive Ranks	0	,00	,00
	Ties	0		
	Total	43		
Post_Diastolik - Post_Sistolik	Negative Ranks	43	22,00	946,00
	Positive Ranks	0	,00	,00
	Ties	0		
	Total	43		

Test Statistics

	Pre_Diastolik - Pre_Sistolik	Post_Diastolik - Post_Sistolik
Z	-5,715	-5,715
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan

DOKUMENTASI KEGIATAN

Persetujuan Menjadi Responden



Pemeriksaan Tekanan Darah



Pemberian Terapi Senam Ergonomik



Pemberian Terapi ANBE



Pemberian Terapi Senam Ergonomik



Pemberian Terapi ANBE



Pemberian Terapi Senam Ergonomik



Pemberian Terapi ANBE



Pemberian Terapi Senam Ergonomik



Pemberian Terapi ANBE



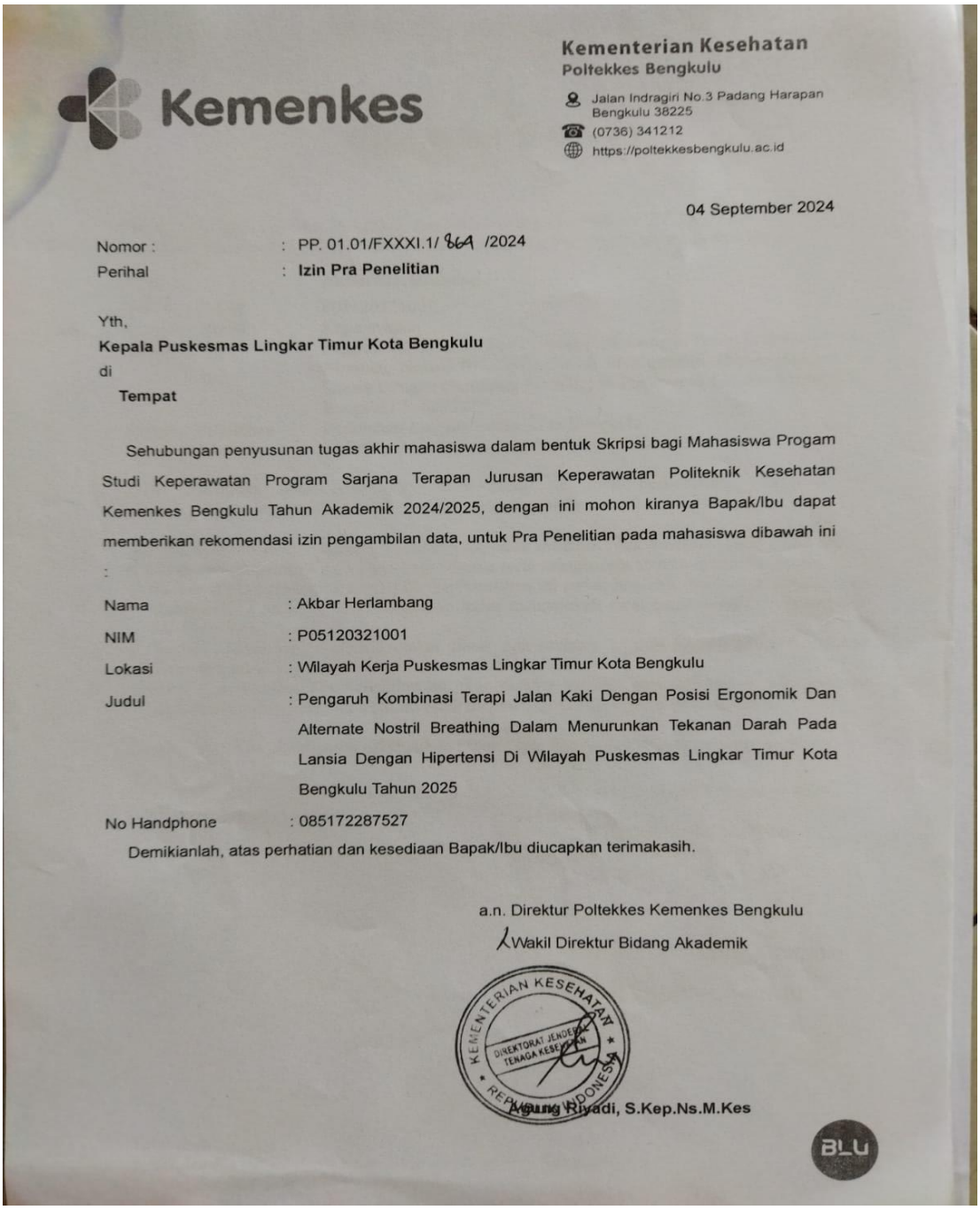
Pengukuran Tekanan Darah



Pengukuran Tekanan Darah



Lampiran 11 Surat Izin Pra Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

04 September 2024

Nomor : PP. 01.01/FXXXI.1/ 869 /2024
Perihal : **Izin Pra Penelitian**

Yth,
Kepala Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Progam Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025, dengan ini mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengambilan data, untuk Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama	: Akbar Herlambang
NIM	: P05120321001
Lokasi	: Wilayah Kerja Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
Judul	: Pengaruh Kombinasi Terapi Jalan Kaki Dengan Posisi Ergonomik Dan Alternate Nostril Breathing Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 085172287527

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

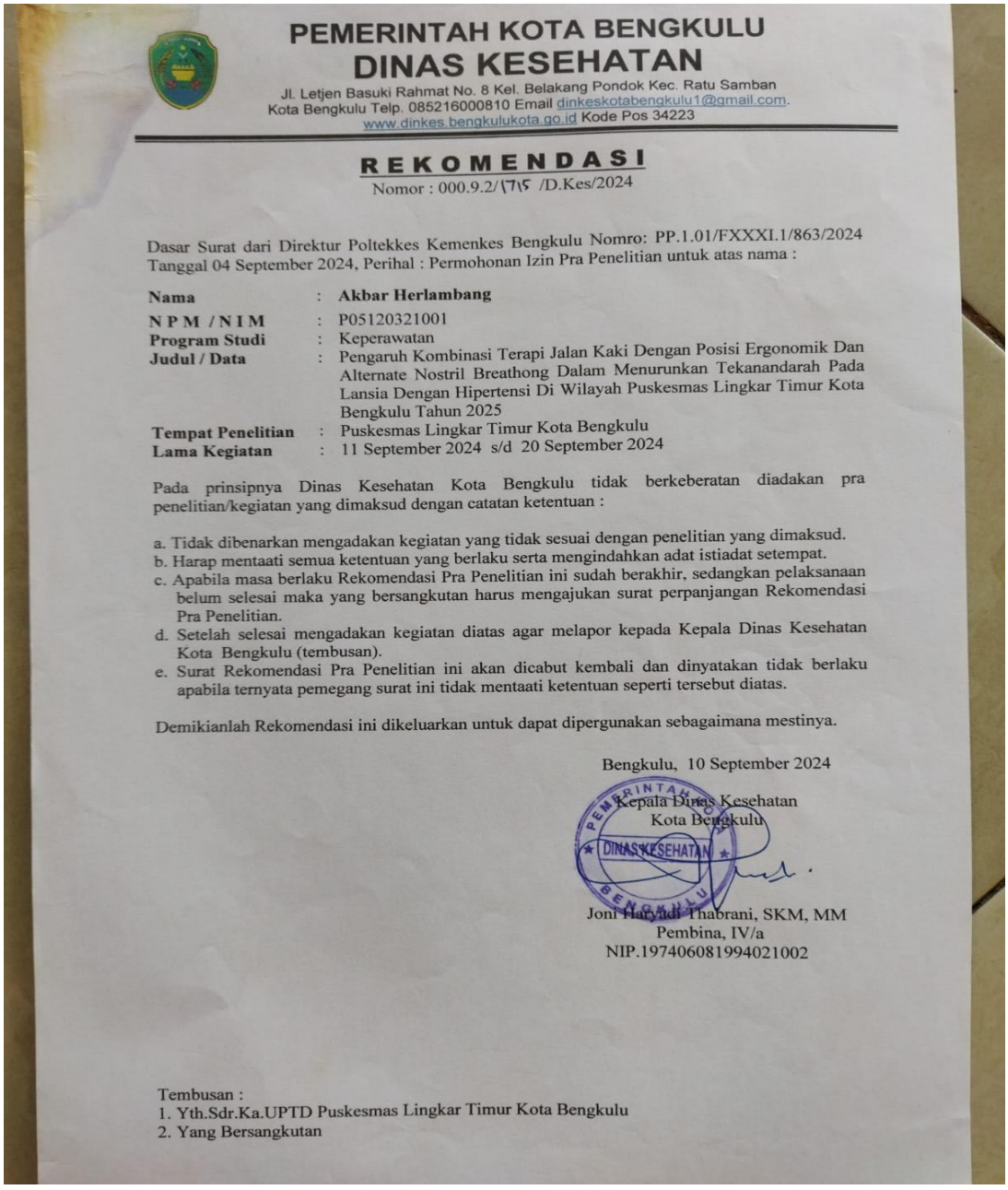
a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

Agung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

BLU

Lampiran 12 Surat Rekomendasi Pra Penelitian Dinkes



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2/175 /D.Kes/2024

Dasar Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomro: PP.1.01/FXXXI.1/863/2024 Tanggal 04 September 2024, Perihal : Permohonan Izin Pra Penelitian untuk atas nama :

Nama	:	**Akbar Herlambang**
N P M / N I M	:	P05120321001
Program Studi	:	Keperawatan
Judul / Data	:	Pengaruh Kombinasi Terapi Jalan Kaki Dengan Posisi Ergonomik Dan Alternate Nostril Breathong Dalam Menurunkan Tekanandarah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	11 September 2024 s/d 20 September 2024

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 10 September 2024
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina, IV/a
NIP.197406081994021002

Tembusan :
1. Yth.Sdr.Ka.UPTD Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 13 Surat Layak Etik

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/207/04/2025

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

Peneliti utama : Akbar Herlambang
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"Pengaruh Senam Ergonomik dan Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025"

"The Effect of Ergonomic Gymnastics and Alternate Nostril Breathing Exercises on Reducing Blood Pressure in Elderly with Hypertension in the Lingkar Timur Health Center Area of ??Bengkulu City in 2025"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk 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) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

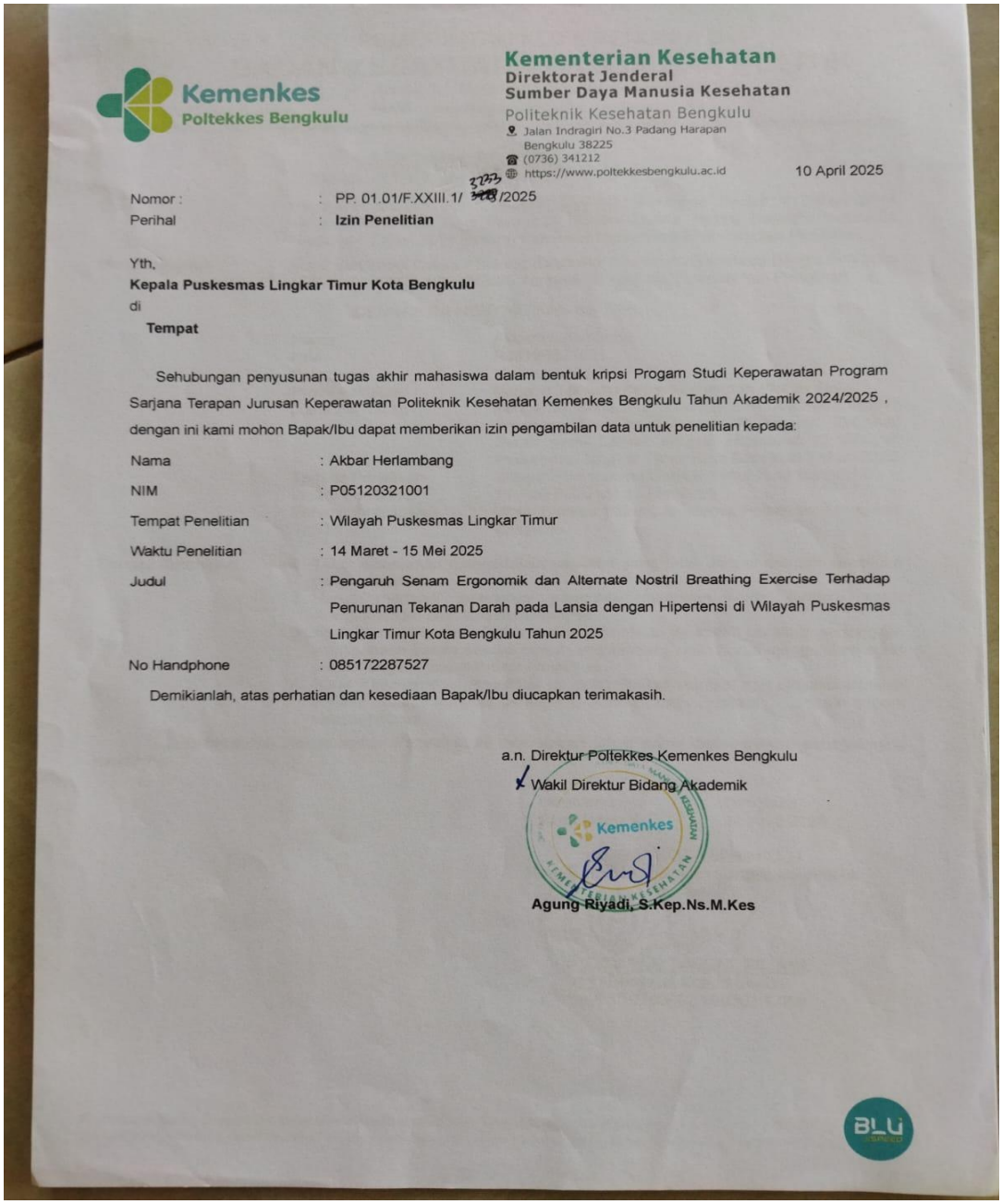
Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 06 April 2025 sampai dengan tanggal 06 April 2026.

This declaration of ethics applies during the period April 06, 2025 until April 06, 2026.

April 06, 2025
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

Lampiran 14 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

10 April 2025

Nomor : PP. 01.01/F.XXIII.1/ 3733 /2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk kripsi Progam Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama	: Akbar Herlambang
NIM	: P05120321001
Tempat Penelitian	: Wilayah Puskesmas Lingkar Timur
Waktu Penelitian	: 14 Maret - 15 Mei 2025
Judul	: Pengaruh Senam Ergonomik dan Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 085172287527

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

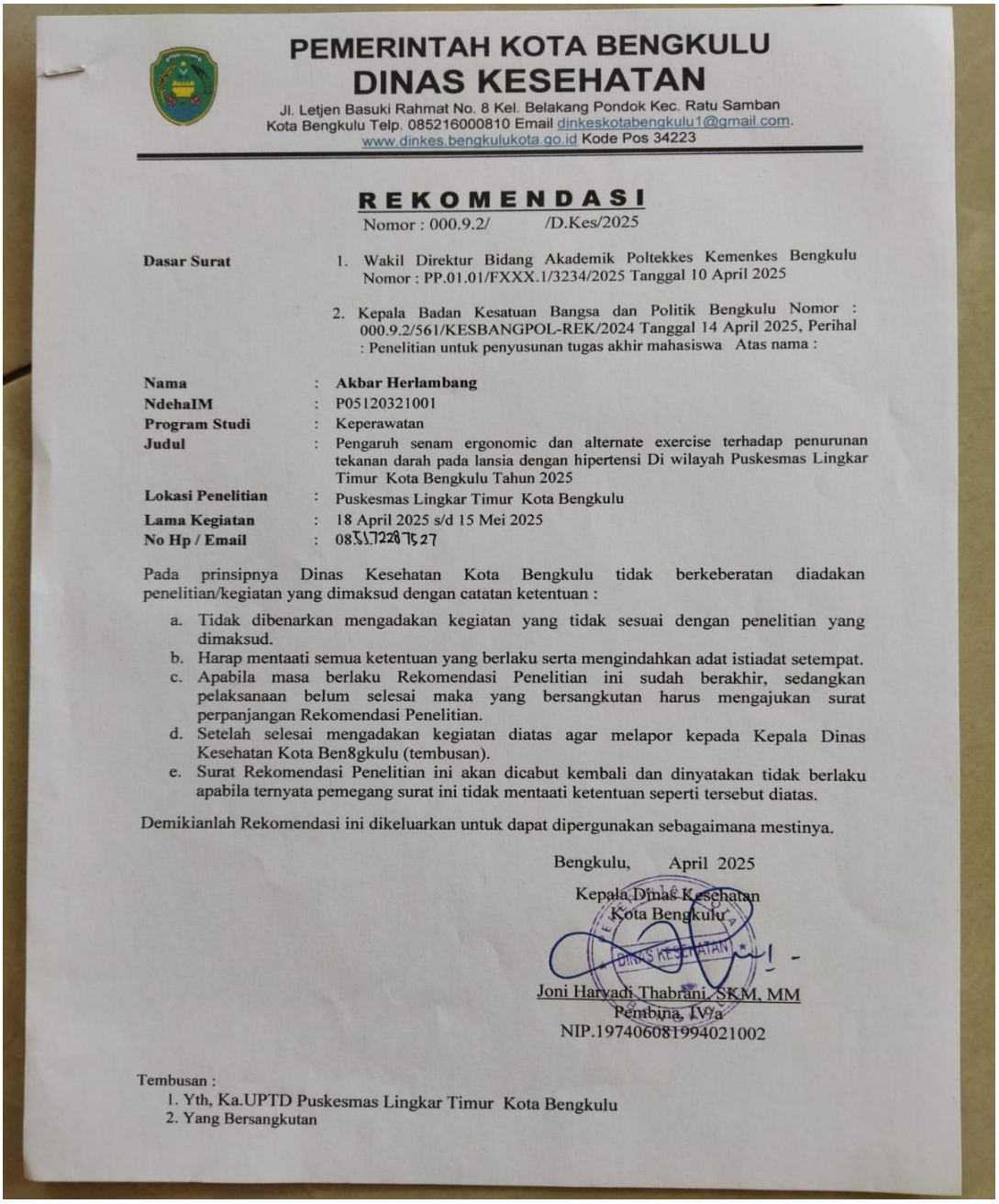
a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

Kemenkes

Agung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

BLU

Lampiran 15 Surat Rekomendasi Penelitian Dinkes



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2/ /D.Kes/2025

Dasar Surat
1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXX.1/3234/2025 Tanggal 10 April 2025
2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/561/KESBANGPOL-REK/2024 Tanggal 14 April 2025, Perihal : Penelitian untuk penyusunan tugas akhir mahasiswa Atas nama :

Nama	:	**Akbar Herlambang**
NdehaIM	:	P05120321001
Program Studi	:	Keperawatan
Judul	:	Pengaruh senam ergonomic dan alternate exercise terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi Di wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025
Lokasi Penelitian	:	Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	18 April 2025 s/d 15 Mei 2025
No Hp / Email	:	085372287527

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Ben8gkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

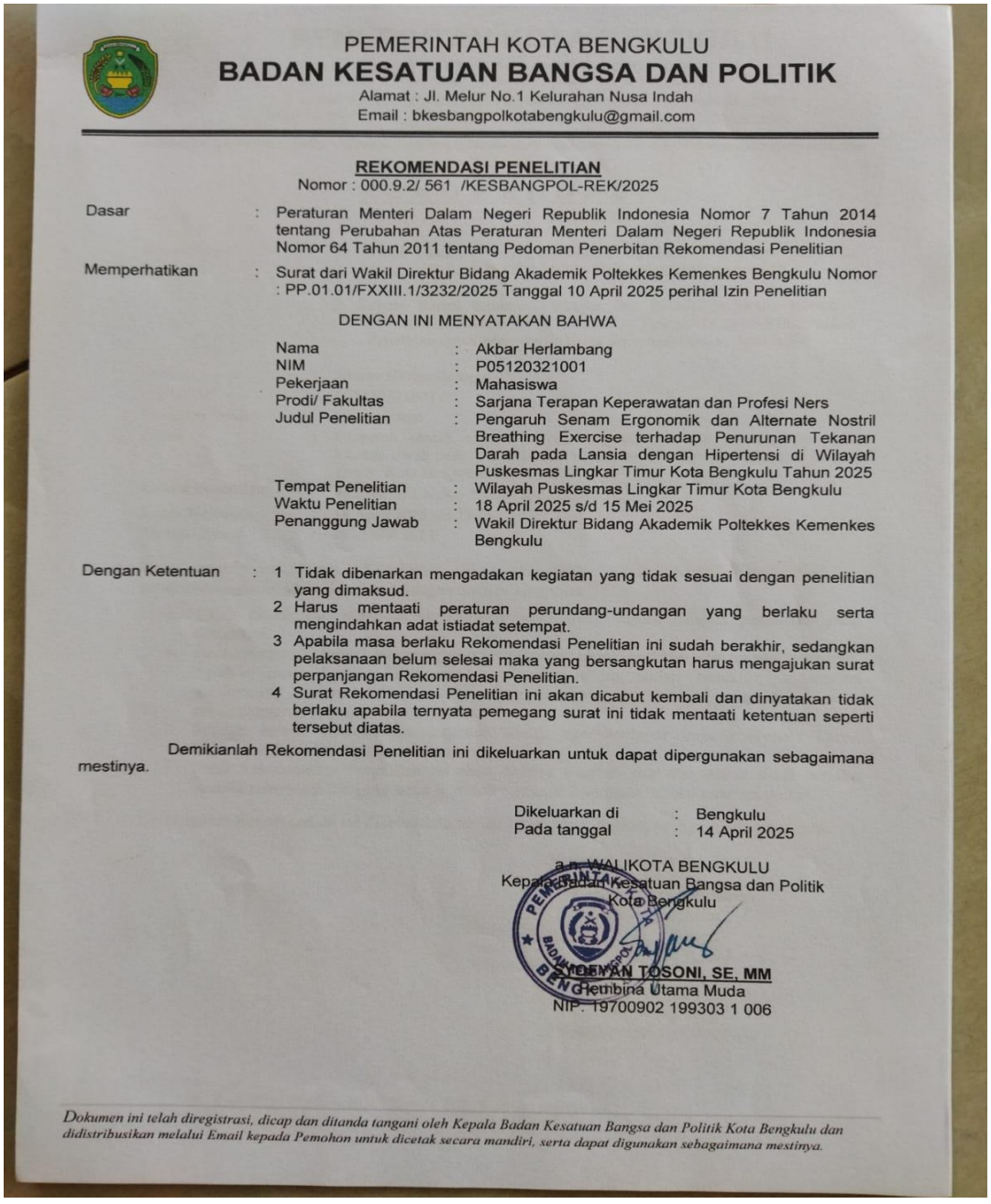
Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, April 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina, IV/a
NIP.197406081994021002

Tembusan :
1. Yth, Ka.UPTD Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 16 Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Alamat : Jl. Melur No.1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 000.9.2/ 561 /KESBANGPOL-REK/2025

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXIII.1/3232/2025 Tanggal 10 April 2025 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	Akbar Herlambang
NIM	:	P05120321001
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	Sarjana Terapan Keperawatan dan Profesi Ners
Judul Penelitian	:	Pengaruh Senam Ergonomik dan Alternate Nostril Breathing Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu
Waktu Penelitian	:	18 April 2025 s/d 15 Mei 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :
1 Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

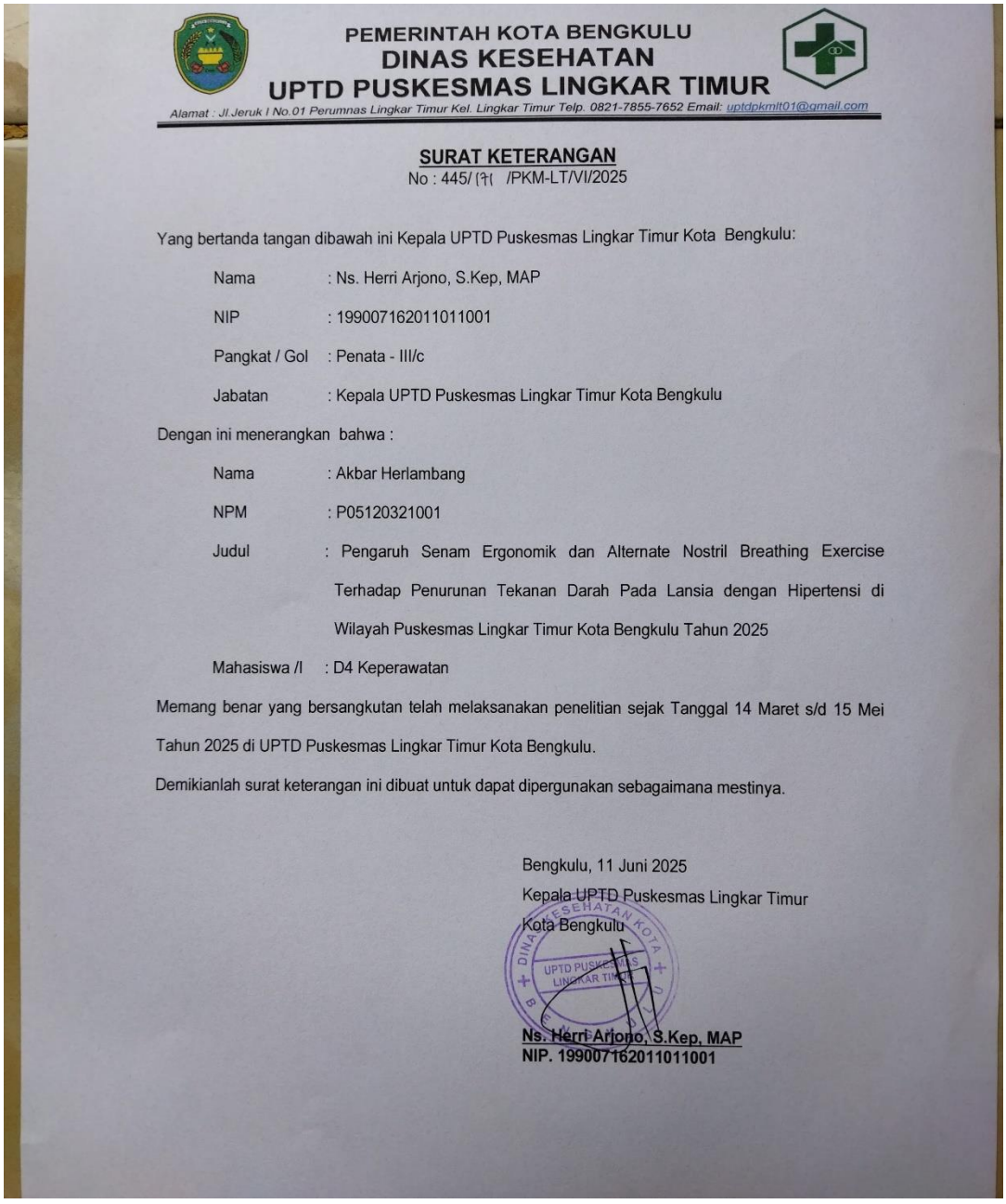
Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 14 April 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYOFYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 19700902 199303 1 006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk dicetak secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Lampiran 17 Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS LINGKAR TIMUR
Alamat : Jl.Jeruk I No.01 Perumnas Lingkar Timur Kel. Lingkar Timur Telp. 0821-7855-7652 Email: uptdpkmlt01@gmail.com

SURAT KETERANGAN
No : 445/ [illegible] /PKM-LT/VI/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala UPTD Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu:

Nama : Ns. Herri Arjono, S.Kep, MAP
NIP : 199007162011011001
Pangkat / Gol : Penata - III/c
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Akbar Herlambang
NPM : P05120321001
Judul : Pengaruh Senam Ergonomik dan Alternate Nostril Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025
Mahasiswa /I : D4 Keperawatan

Memang benar yang bersangkutan telah melaksanakan penelitian sejak Tanggal 14 Maret s/d 15 Mei Tahun 2025 di UPTD Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 11 Juni 2025
Kepala UPTD Puskesmas Lingkar Timur
Kota Bengkulu

Ns. Herri Arjono, S.Kep, MAP
NIP. 199007162011011001