

## Lampiran 1



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon: (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Nomor : 074/673/Kesbangpol/2016  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Yogyakarta, 03 Maret 2016  
Kepada Yth. :  
Gubernur Jawa Timur  
Up. Kepala Badan Kesbangpol  
Provinsi Jawa Timur  
Di  
SURABAYA

Memperhatikan surat :

Dari : Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah  
Yogyakarta  
Nomor : 113/M.Kep/D.-III/II/2016  
Tanggal : 29 Februari 2016  
Perihal : Surat Izin Pendahuluan dan Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan tesis dengan judul proposal "PERBANDINGAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN JALAN KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLIK (TDS) TEKANAN DARAH DIASTOLIK (TDD) PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS POHJARAK KABUPATEN KEDIRI", kepada:

Nama : ERNI RAHMAWATI  
NIM : 2014105012  
No. HP/Identitas : 085648622290 / 3506175508880003  
Prodi /Jurusan : Magister Keperawatan  
Program : Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : Puskesmas Pohjarak, Kabupaten Kediri, Provinsi Jawa Timur  
Waktu Penelitian : 03 Maret s.d 30 Agustus 2016

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

a.n. KEPALA  
BADAN KESBANGPOL DIY  
KABID. POLDAGRINDAN EMASYARAKATAN

  
ARIS ARIYANTO.SH.MM  
NIP.196801281998031003

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan).;
2. Kaprodi Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Yang bersangkutan

## Lampiran 2



**PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR**  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
JALAN PUTAT INDAH NO.1 TELP. (031) - 5677935, 5681297, 5675493  
SURABAYA - (60189)

**REKOMENDASI PENELITIAN/SURVEY/KEGIATAN**

**Nomor : 070/ 2985 /203.3/2016**

- Dasar** : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 tahun 2014 tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 tahun 2011 ;  
2. Peraturan Gubernur Jawa Timur Nomor 101 Tahun 2008 tentang Uraian Tugas Sekretariat, Bidang, Sub Bagian dan Sub Bidang Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jawa Timur.
- Menimbang** : Surat Kepala Bakesbang dan Politik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta tanggal 3 Maret 2016 Nomor : 074/673/Kesbangpol/2016 perihal Rekomendasi Penelitian atas nama Emi Wahmawati

**Gubernur Jawa Timur, memberikan rekomendasi kepada :**

- a. Nama : Erni Rahmawati  
b. Alamat : Jl. Halmahera RT 2 RW 17 Pelem, Pare, Kab. Kediri  
c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa Pascasarjana  
d. Instansi/Organisasi : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
e. Kebangsaan : Indonesia

**Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :**

- a. Judul Proposal/tema : "Perbandingan Isometric Handgrip Exercise dan Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah Sistolik (TDS) Tekana Darah Diastolik (TDD) pada pasien Hipertensi di Puskesmas Puhjarak Kabupaten Kediri"  
b. Tujuan : Permohonan data dan wawancara  
c. Bidang Penelitian : Keperawatan  
d. Dosen Pembimbing : Novita Kurnia Sari, S.Kep., Ns., M.Kep.  
e. Anggota/Peserta : -  
f. Waktu Penelitian : 6 bulan  
g. Lokasi Penelitian : Kabupaten Kediri

**Dengan ketentuan**

1. Berkewajiban menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib di daerah setempat / lokasi penelitian/survey/kegiatan;
2. Pelaksanaan penelitian agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan keamanan dan ketertiban di daerah/lokasi setempat ;
3. Wajib melaporkan hasil penelitian dan sejenisnya kepada Gubernur Jawa Timur melalui Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jawa Timur dalam kesempatan pertama.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Surabaya, 7 Maret 2016

an. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
PROVINSI JAWA TIMUR  
Kepala Bidang Budaya Politik



**Tembusan :**

- Yth. 1. Gubernur Jawa Timur (sebagai laporan);  
2. Kepala Bakesbang dan Politik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta di Yogyakarta;  
3. Yang bersangkutan.



Lampiran 3  
**PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI**

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK  
JALAN SOEKARNO HATTA NOMOR 1 TELEPON 689969

**KEDIRI**

Website : [www.Kedirikab.go.id](http://www.Kedirikab.go.id) Email : [bakesbangpol@kedirikab.go.id](mailto:bakesbangpol@kedirikab.go.id)

Kediri, 8 Maret 2016

Nomor : 070/179 / 418.62 / 2016  
Sifat : Biasa  
Lampiran :  
Perihal : Rekomendasi

KEPADA  
YTH. SDR. **KEPALA DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN KEDIRI**  
DI  
**KEDIRI**

**REKOMENDASI**

Menunjuk Surat Saudara Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Jawa Timur tanggal 7 Maret 2016 Nomor : 070/2986/203.3/2016 perihal Rekomendasi/Penelitian/Survey/Kegiatan

Memperhatikan surat persetujuan lokasi dari Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri Tanggal 8 Maret 2016 Nomor : 070/234/418.48.2/2016.

Berdasarkan :

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Permendagri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;
2. Peraturan Daerah Kabupaten Kediri Nomor 1 Tahun 2015 tentang Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa dan Politik;
3. Peraturan Bupati Kediri Nomor 4 tahun 2015 tentang Penjabaran Tugas dan Fungsi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik;
4. Surat Edaran Bupati Kediri tanggal 6 Agustus 2012 Nomor : 070/1541/418.62/2012 Perihal Perubahan Proses Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Bersama ini diberitahukan bahwa :

Nama : **ERNI RAHMAWATI**  
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
Alamat : Jl. Halmahera RT.02 RW. 17 Pare Kediri  
Kebangsaan : Indonesia

Diberikan Rekomendasi untuk mengadakan kegiatan dimaksud di Unit / Wilayah Kerja

Saudara dengan :

Judul : *Perbandingan Isometric Handgrip Exercise dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Sistolik ( TDS ) Tekanan Darah Diastolik (TDD) pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Puhjarak Kabupaten Kediri*

Penanggung jawab : **NOVITA KURNIA SARI, S. Kep, Ns, M. Kep**  
Waktu : 6 (enam) bulan sejak tanggal Rekomendasi diterbitkan  
Lokasi : Dinas Kesehatan Kab. Kediri ( Puskesmas Puhjarak )

Peserta : -

Penerima rekomendasi wajib mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku dan apabila selesai melaksanakan kegiatannya diwajibkan memberikan laporan.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya



**TEMBUSAN : Kepada YTH.**

1. Ibu Bupati Kediri ( sebagai laporan );
2. Sdr. Kepala Bappeda Kabupaten Kediri;
3. Sdr. Yang bersangkutan.

Lampiran 4



**PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI**  
**DINAS KESEHATAN**

JL. PAMENANG NO. 1C KATANG TELP. 0354 – 683756 FAX. 0354 – 680445  
Website : [www.dinkes.kedirikab.go.id](http://www.dinkes.kedirikab.go.id) – email : [kesehatan@kedirikab.go.id](mailto:kesehatan@kedirikab.go.id)

**K E D I R I**

Kediri, 08 Maret 2016

Nomor : 070 / 234 / 418.48.2 / 2016

Kepada :

Sifat : Biasa

Yth. Sdr. Ka. UPTD PKM

Lampiran : -

PUHJARAK

Perihal : Persetujuan Studi Pendahuluan

di -

KEDIRI

Menunjuk surat dari Ketua Program Studi Magister Keperawatan Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tanggal 17 Pebruari 2016 Nomor : 089/M.Kep/C.6-III/II/2016 perihal Permohonan Ijin Studi Pendahuluan mahasiswa :

N a m a : ERNI RAHMAWATI

Nim : 20141050012

Institusi : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

Alamat : JL. LINGKAR SELATAN TAMANTIRTO, KASIHAN BANTUL  
YOGYAKARTA

Judul : PERBANDINGAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN JALAN  
KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLIK (TDS) DAN TEKANAN  
DARAH DIASTOLIK (TDD) PADA PASIEN HIPERTENSI.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, maka dapat disetujui lokasi kegiatan dimaksud.

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KABUPATEN KEDIRI  
KEPALA UPTD PPSDMK



Tembusan Kepada :

1. Yth. Sdr. Ka. Bakesbangpol Kab. Kediri
2. Arsip.



Lampiran 5  
**PEMERINTAH KABUPATEN KEDIRI**

**DINAS KESEHATAN**

**UPTD PUSKESMAS PUHJARAK**

Jl. Raya Pare-Papar km 6 Ds. Puhjarak Kecamatan Plemahan telp (0354)394113

Kediri, 2 Juni 2016

Nomor : 445/ 2504/418.48.3.95/2015

Kepada :

Lamp. :-

Yth. Kepala Desa Sidowareg

Perihal : Pemberitahuan Penelitian

Di

SIDOWAREG

Menunjuk surat dari Kepala Dinas Kesehatan Kab. Kediri tanggal, 8 Mar' 2016 Nomor :  
070 / 234 / 418.48.2 / 2016 perihal Persetujuan Studi Pendahuluan Mahasiwa :

Nama : ERNI RAHMAWATI  
N I M : 20141050012  
Institusi : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
Alamat : JL. LINGKAR SELATAN TAMANTIRTO, KASHIHAN BANTUL  
YOGYAKARTA  
Judul : PERBANDINGAN ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE DAN JALAN  
KAKI TERHADAP TEKANAN DARAH SISTOLIK ( TDS ) DAN  
TEKANAN DARAH DIASTOLIK (TDD) PADA PASIEN HIPERTENSI DI  
DESA SIDOWAREG KEC. PLEMAHAN .

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, maka kami menghadapkan yang bersangkutan  
untuk pengambilan data .

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih .



**Dr. DEWI RETNO PURNAMAWATI**  
NIP. 19720429 200212 2 001



## Lampiran 6

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

### SURAT KETERANGAN KELAYAKAN ETIKA PENELITIAN

Nomor : 191/EP-FKIK-UMY/VI/2016

Komisi Etika Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang terdiri atas :

1. Prof. dr.H. Djauhar Ismail, Sp.A(K), Ph.D.
2. Prof.Dr.dr.H. Soewito A, Sp.THT-KL
3. drg. Ana Medawati, M.Kes
4. drh. Tri Wulandari, M.Kes
5. Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes
6. Dr. dr. Tri Wahyuliati, Sp. S., M. Kes
7. Titih Huriah, Ns., M. Kep., Sp. Kom
8. Dr. drg. Tita Ratya Utari, Sp. Ort
9. Sabtanti Harimurti, Ph. D., Apt
10. Dr. dr. Arlina Dewi, MMR
11. Yuni Permatasari Istanti, S. Kep. Ns., Sp. KMB
12. Dra. Irma Risdiyana, Apt., MPH
13. dr. Inayati Habib, Sp. MK., M. Kes

Telah mengkaji permohonan kelayakan etika penelitian yang diajukan oleh :

<b>Nama Peneliti</b>	: Erni Rahmawati
<b>NIM</b>	: 20141050012
<b>Judul Penelitian</b>	: Perbandingan <i>Isometric Handgrip Exercise</i> dan Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Sistolik (TDS), Tekanan Darah Diastolik (TDD) Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pohjarak Kabupaten Kediri
<b>Pada Tanggal</b>	: 18 Juni 2016
<b>Dengan Hasil</b>	: Layak Etik

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 20 Juni 2016

Sekretaris  


Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes



Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183  
Telp. (0274) 387656 ext. 213, 7491350 Fax. (0274) 387658

Muda memi



**PT. SURYA MEDIKAL SERVIS**  
LABORATORIUM KALIBRASI

DP-SMS-PH-01/001- 012

**SERTIFIKAT KALIBRASI**

Nomor : SPA/KD1.157/1115/1174

**IDENTITAS ALAT**

Nama : TENSIMETER  
Merek : SPYGMED MEDICAL  
Tipe : DESK  
Nomor Seri : -

**IDENTITAS PEMILIK**

Nama : UPTD PUSKESMAS PUHJARAK  
Alamat : JL Raya Papar – Pare, Ds. Puhjarak, Kec Plemahan  
Kediri

Tanggal Diterima : 04 November 2015  
Tanggal Kalibrasi : 04 November 2015  
Penanggungjawab Kalibrasi : Mada Gemawantoro, Amd. TEM  
Hasil Kalibrasi : Laik pakai,  
Permenkes No.363/Menkes/Per/IV/1998

Diterbitkan di Surabaya, 23 November 2015

PT. Surya Medikal Servis



**Lestari Rukitaningrum, ST.**

Manager Mutu

Lembar ke 1 dari 3 halaman



# PT. SURYA MEDIKAL SERVIS

## LABORATORIUM KALIBRASI

DP-SMS-PH-01/001-012

### HASIL KALIBRASI

No. Label : SPA/KD1.157/1115/1174

#### DATA ALAT PELANGGAN

Nama Alat : TENSIMETER  
 Merek : Spygmed Medical  
 Model/Tipe : Desk  
 No. Seri : -

#### PELAKSANAAN KALIBRASI

Tanggal Kalibrasi : 04 Nopember 2015  
 Tempat Kalibrasi : UPTD Puskesmas Puhjarak  
 Nama Ruang : UPTD Puskesmas Puhjarak  
 Metode Kerja : Prosedur Pengujian dan atau Kalibrasi Alat Kesehatan  
 Mengacu pada SMS-LAB-01/IK-010

#### KONDISI RUANG

1. Suhu :  $29.8 \pm 0.00$  °C  
 2. Kelembaban :  $61.5 \pm 0,08$  % RH

#### PEMERIKSAAN KONDISI FISIK DAN FUNGSI KOMPONEN ALAT

1. Fisik : Baik  
 2. Fungsi : Baik

#### UJI KEBOCORAN

Setting Tekanan (mmHg)	Laju kebocoran setelah 60 detik	Kesalahan Maksimal yang Diijinkan
200	5	15 mmHg

#### HASIL PENGUKURAN KINERJA ALAT

No.	Pembacaan Alat (mmHg)	Pembacaan Standar		Kesalahan		Kesalahan Maksimal yang diijinkan	Ketidakpastian Pengukuran	
		Naik (mmHg)	Turun (mmHg)	Naik (mmHg)	Turun (mmHg)		Naik (mmHg)	Turun (mmHg)
1.	0	-0.02	-0.03	0.02	0.03	± 3 mmHg	± 0.66	± 0.66
2.	50	50.98	50.25	-0.98	-0.25		± 1.62	± 1.68
3.	100	101.45	100.97	-1.45	-0.97		± 1.92	± 1.80
4.	150	152.01	150.71	-2.01	-0.71		± 2.08	± 2.07
5.	200	201.66	201.25	-1.66	-1.25		± 1.84	± 1.84
6.	250	250.80	250.88	-0.80	-0.88		± 2.03	± 2.13

Lembar ke 2 dari 3 halaman





# PT. SURYA MEDIKAL SERVIS

LABORATORIUM KALIBRASI

DP-SMS-PH-01/001-012

## CATATAN

1. Untuk uji kebocoran, kesalahan maksimal yang diijinkan  $\pm 15$  mmHg sesuai dengan ECRI
2. Untuk pengukuran kinerja, kesalahan maksimal yang diijinkan  $\pm 3$ mmHg sesuai dengan OIML R 16-1, Edition 2002 (E)
3. Ketidakpastian pengukuran dilaporkan pada tingkat kepercayaan 95 % dengan faktor cakupan  $k = 2$
4. Konversi satuan; 1 mmHg = 133.3 Pa.

## ALAT YANG DIGUNAKAN

1. Parameter Tester, Merek : Fluke , Model/Type : DPM 4 1-G, (Tertelusur ke BPFK Surabaya,LK 132 IDN)
2. Therna-Hyrometer, Merek : HTC-1

## PETUGAS KALIBRASI

1. Rachmat Alif Muhaidin, AMd. TEM.
2. Mada Gemawantoro, AMd. TEM.

Surabaya, 23 November 2015

Menyetujui,

  
**Syaifudin, ST. MT**  
Manager Teknik

Lembar ke 3 dari 3 halaman

Jl. Pucang Rinenggo No. 62, Surabaya | Telp./Faks. 031-5021198 | Email: info@kalibrasi-sms.com

Dilarang keras mengutip / memperhanyak dan / atau menyalin sebagian atau seluruh isi laporan ini ke PT. Surya Medikal Servis.

Sertifikat ini sah dan valid apabila diterbitkan oleh PT. Surya Medikal Servis.

## Lampiran 8

### PENJELASAN PENELITIAN

Judul Penelitian : Perbandingan *Isometric Handgrip Exercise* dan Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah Sistolik, Tekanan Darah Diastolik pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pohjarak Kabupaten Kediri

Peneliti : Erni Rahmawati

NIM : 2014105012

No telepon/Hp : 085648622290

Saya mahasiswa Magister Keperawatan, Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, bermaksud melaksanakan penelitian untuk mengetahui Perbandingan *Isometric Handgrip Exercise* dan Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah Sistolik, Tekanan Darah Diastolik pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pohjarak Kabupaten Kediri. Penelitian ini bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Bapak/Ibu yang berpartisipasi dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dengan menggunakan *Isometric Handgrip Exercise* (latihan menggenggam dengan menggunakan alat) selama 5 hari berturut-turut, 1 kali sehari selama 3 menit dan kelompok intervensi dengan jalan kaki selama 5 hari dalam waktu 6 menit dan berjalan sejauh 300 meter diukur dengan menggunakan pedometer dan terkait waktunya diukur dengan menggunakan stopwatch. Latihan akan dilaksanakan antara pukul 08.30-11.30 WIB. Bapak/Ibu yang bergabung dalam kelompok intervensi akan diajarkan latihan isometrik (latihan menggenggam dengan menggunakan alat) dan jalan kaki setelah pengumpulan data penelitian selesai.

Sebelum pelaksanaan latihan isometrik dan jalan kaki dan setiap kali selesai melaksanakan latihan akan dilakukan pengukuran tekanan darah dengan menggunakan tensimeter digital. Bapak/Ibu diperbolehkan melakukan pengukuran tekanan darah sendiri dan hasilnya tidak didokumentasikan sebagai data penelitian.

Peneliti menjamin bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi Bapak/Ibu. Apabila selama berpartisipasi dalam penelitian ini Bapak/Ibu mengalami ketidaknyamanan, maka Bapak/Ibu mempunyai hak untuk berhenti atau keluar dari penelitian ini. Kami berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak Bapak/Ibu sebagai responden dengan cara menjaga kerahasiaan data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian data. Peneliti juga menghargai keinginan Bapak/Ibu untuk tidak berpartisipasi/keluar kapan saja dari penelitian ini. Apabila terdapat hal-hal yang kurang jelas mengenai prosedur penelitian, maka Bapak/Ibu dapat langsung bertanya pada peneliti.

Demikian secara sukarela dan tanpa unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berpartisipasi untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Kediri, 2016

Responden

Peneliti

(.....)

Erni Rahmawati

## Lampiran 9

### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

#### *(Informed Consent)*

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : .....

Alamat : .....

No telepon/HP : .....

Menyatakan bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian setelah mendapatkan penjelasan dan mengetahui manfaat dari penelitian yang akan dilakukan oleh Erni Rahmawati, mahasiswa Magister Keperawatan, Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang berjudul: “Perbandingan *Isometric Handgrip Exercise* dan Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah Sistolik, Tekanan Darah Diastolik pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pohjarak Kabupaten Kediri”.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar, suka rela dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Kediri, 2016

Yang menyatakan

( )

## Lampiran 10

### PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI ASISTEN PENELITI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Pekerjaan :

Pendidikan :

Menyatakan bersedia menjadi asisten peneliti saudari Erni Rahmawati dengan judul “Perbandingan *Isometric Handgrip Exercise* dan Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah Sistolik, Tekanan Darah Diastolik pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pohjark Kabupaten Kediri” secara sukarela dan tanpa paksaan apapun.

Demikian pernyataan ini Saya buat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Peneliti

(Erni Rahmawati)

Kediri, 2016

Yang menyatakan

( )

**TUGAS ASISTEN PENELITI**

Nama Peneliti : Erni Rahmawati  
NIM : 2014105012  
Judul Tesis : Perbandingan *Isometric Handgrip Exercise* dan Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah Sistolik (TDS), Tekanan Darah Diastolik (TDD) pada pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pohjarak Kabupaten Kediri.

Tanggung jawab dan tugas asisten peneliti:

1. Membantu merencanakan kegiatan penelitian
2. Berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti sesuai kesepakatan bersama
3. Membantu melakukan penelitian secara mandiri dengan bimbingan dan pengawasan peneliti
4. Bertanggung jawab pada proses pengumpulan data selama penelitian berlangsung (5 hari)
5. Bersama dengan peneliti utama melakukan input data selanjutnya analisis dan penulisan pelaporan penelitian

Syarat:

- 1) Minimal lulusan S1 Keperawatan
- 2) Sehat jasmani dan rohani
- 3) Mampu berkomunikasi dengan baik
- 4) Bersedia mematuhi peraturan yang ditetapkan oleh peneliti dan menandatangani form kesediaan menjadi asisten penelitian
- 5) Ikut serta dalam persamaan persepsi

**KUESIONER PENELITIAN**

Perbandingan *Isometric Handgrip Exercised* dan Jalan Kaki terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Tekanan Darah Diastolik pada Pasien Hipertensi di Wilayah Puskesmas Pohjarak Kediri.

**No. Responden:** .....

**A. DATA UMUM**

- 1. Nama (Inisial) : .....
- 2. Umur : .....
- 3. Jenis Kelamin :  Laki-laki  Perempuan
- 4. Alamat : .....  
Kelurahan//Kecamatan : .....
- 5. Nomor Telepon : .....

**B. Riwayat Kesehatan**

- BB : kg TB : cm IMT : .....
- a) Hipertensi  Ya  Tidak
    - 1. Lama menderita: ..... tahun ..... bulan
    - 2. Menjalani Pengobatan:  Ya  Tidak
  - b) Diabetes Melitus  Ya  Tidak
    - 1. Lama menderita: ..... tahun ..... bulan
    - 2. Menjalani Pengobatan:  Ya  Tidak
  - c) Stroke  Ya  Tidak
    - 1. Lama menderita: ..... tahun ..... bulan
    - 2. Menjalani Pengobatan:  Ya  Tidak
  - d) Gagal Jantung  Ya  Tidak
    - 1. Lama menderita: ..... tahun ..... bulan
    - 2. Menjalani Pengobatan:  Ya  Tidak
  - e) Gagal Ginjal
    - 1. Lama menderita: ..... tahun ..... bulan
    - 2. Menjalani Pengobatan:  Ya  Tidak

Jika Ya:

HD

Peritoneal Dialysis

Transplantasi Ginjal

### KEBIASAAN MEROKOK

No			Coding
1	Apakah bapak/ibu merokok?	1. Ya 2. Sudah tidak, terakhir merokok ..... 3. Tidak pernah	

### AKTIFITAS FISIK

No			
1	Apakah bapak/ibu biasa berolahraga?	1. Ya 2. Tidak	
2	Sebutkan jenis olahraga dan seberapa sering anda berolahraga		
	Jenis olahraga	Jam/minggu (waktu)	Bulan/tahun (proporsi)
	a.	1. < 1 jam 2. 1-2 jam 3. 2-3 jam 4. 3-4 jam 5. > 4 jam	1. < 1 bulan 2. 1-3 bulan 3. 4-6 bulan 4. 7-9 bulan 5. > 9 bulan
	b.	1. < 1 jam 2. 1-2 jam 3. 2-3 jam 4. 3-4 jam 5. > 4 jam	1. < 1 bulan 2. 1-3 bulan 3. 4-6 bulan 4. 7-9 bulan 5. > 9 bulan



## Lampiran 12

### KUESIONER KESEHATAN MENTAL (*SELF REPORT QUESTIONNAIRE*)

No	PERTANYAAN	YA	TIDAK
1	Apakah anda sering menderita sakit kepala?		
2	Apakah anda kurang nafsu makan?		
3	Apakah anda sulit tidur?		
4	Apakah anda mudah merasa takut?		
5	Apakah anda merasa tegang, cemas atau kuatir?		
6	Apakah tangan anda gemetar?		
7	Apakah anda mengalami gangguan pencernaan?		
8	Apakah anda sulit untuk berfikir jernih?		
9	Apakah anda merasa tidak bahagia?		
10	Apakah anda menangis lebih sering?		
11	Apakah anda merasa sulit untuk menikmati kegiatan sehari-hari?		
12	Apakah anda sulit untuk mengambil keputusan?		
13	Apakah pekerjaan anda sehari-hari terganggu?		
14	Apakah anda tidak mampu melakukan hal-hal yang bermanfaat dalam hidup?		
15	Apakah anda kehilangan minat pada berbagai hal?		
16	Apakah anda merasa tidak berharga?		
17	Apakah anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup?		
18	Apakah anda sering merasa lelah?		
19	Apakah anda mengalami rasa tidak enak di perut?		
20	Apakah anda mudah lelah?		



	manis										
4	Es krim	B5									
<b>D</b>	<b>Sayuran</b>										
1	Bayam	D1									
2	Sawi	D2									
3	Kol	D3									
4	Kembang kol	D4									
5	Daun pepaya	D5									
6	Daun singkong	D6									
7	Kacang buncis	D7									
<b>E</b>	<b>Buah-buahan</b>										
1	Pisang	D8									
2	Alpukat	D9									
3	Tomat	D10									
4	Jeruk	D11									
5	Anggur	D12									
6	Pepaya	D13									
7	Jambu biji	D14									
	<b>Lain-lain</b>										
1	Kecap	A9									
2	Margarin/mentega	C12									
3	Saus	A10									
4	Bumbu penyedap	A11									
5	Santan	B6									
6	Gorengan	B7									

Keterangan:

A : Tinggi Natrium

B : Tinggi lemak

C : Tinggi Natrium dan Tinggi Lemak

D : Tinggi Kalium

**Keterangan kriteria :**

Lemak : Sering jika skor  $\geq 88$   
Tidak sering jika skor  $< 88$

Natrium : Sering jika skor  $\geq 76$   
Tidak sering jika skor  $< 76$

Kalium : Sering jika skor  $\geq 56$   
Tidak sering jika skor  $< 56$

**PROSEDUR**

*Isometric Handgrip Exercise*

1. Pre testing dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan responden (menentukan indeks massa tubuh).
2. Responden diminta untuk duduk beristirahat selama 5 menit
3. Setelah istirahat, dilakukan pengukuran tekanan darah dan denyut nadi menggunakan tensi digital, kemudian catat hasilnya.
4. Responden tetap dalam keadaan duduk, diminta untuk melakukan kontraksi isometrik (menggenggam handgrip) dengan satu tangan selama 45 detik.
5. Kemudian membuka gengaman dan istirahat selama 15 detik.
6. Responden diminta kembali untuk melakukan kontraksi isometrik (menggenggam handgrip) dengan tangan yang lain selama 45 detik.

Prosedur diulang, sehingga masing-masing tangan mendapatkan 2 kali kontraksi, jumlah total durasi selama latihan sebanyak 180 detik atau 3 menit.

Pada saat melakukan gengaman responden dianjurkan untuk latihan mengambil dan menghembuskan nafas secara teratur.

7. Setelah 3 menit, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah dan denyut nadi kembali.

Sumber: Mortimer & Mckune, 2011

**PEDOMAN PENGUKURAN TEKANAN DARAH**

1. Persiapan Pasien
  - a. Atur posisi responden pada posisi duduk
  - b. Jelaskan prosedur kepada pasien
  - c. Sebelum pengukuran, responden istirahat minimal 5 menit dari aktivitas
  - d. Posisi pengukuran dibagian lengan kanan
  
2. Persiapan Alat
  - a. Signomanometer
  - b. Stetoskop
  - c. Manset dewasa
  - d. Pena
  - e. Lembar Observasi tekanan Darah
  
3. Pelaksanaan
  - a. Posisikan beban lengan atas setinggi jantung (beri sokongan bila perlu) dengan telapak tangan menghadap ke atas.
  - b. Gulung lengan baju bagian atas lengan, palpasi arteri brakialis dan letakkan manset 2,5 cm diatas nadi brakialis.
  - c. Dengan manset masih kempis, pasang dengan rata diatas sekeliling lengan atas. Pastikan bahwa manometer diposisikan secara vertikal sejajar mata, jarak pemeriksa tidak boleh lebih dari 1 meter.
  - d. Palpasi nadi radialis atau brakialis dengan ujung jari satu tangan sambil menggelembungkan manset dengan cara cepat sampai tekanan 30 mmHg di atas titik dimana denyut tidak teraba. Dengan perlahan

- kempiskan manset dan catat dimana titik denyut nadi muncul.  
Kempiskan manset dan tunggu 30 detik.
- e. Letakkan earpiece stetoskop di telinga dan pastikan bunyi jelas.
  - f. Ketahui lokasi arteri brakialis dan letakkan bel atau diafragma chestpiece di atasnya, tutup katub balon tekanan darah searah jarum jam sampai kencang.
  - g. Gembungkan manset 30 mmHg di atas tekanan sistolik yang dipalpasi, dengan perlahan lepaskan dan biarkan turun dengan kecepatan 2 sampai 3 mmHg perdetik.
  - h. Catat titik pada manometer saat bunyi jelas yang pertama terdengar (sebagai tekanan sistolik).
  - i. Lanjutkan mengempiskan manset, catat titik dimana bunyi muffled atau dampened timbul. Lanjutkan mengempiskan manset, catat titik pada manometer sampai 2 mmHg terdekat dimana bunyi tersebut hilang (sebagai tekanan diastolik).
  - j. Kempiskan manset dengan cepat dan sempurna, buka manset dari lengan kecuali jika ada rencana untuk mengulang.
  - k. Bantu klien untuk kembali ke posisi yang nyaman dan tutup kembali lengan atas. Beritahukan hasil kepada responden.
  - l. Catat tekanan darah, tanggal, waktu pengukuran pada lembar observasi.

Sumber: Perry & Potter (2005)

**PEDOMAN PENGUKURAN BERAT BADAN**

Penimbangan berat badan dilakukan dengan timbangan yang dikalibrasi oleh pabrik. Langkah-langkah dalam penimbangan berat badan adalah:

1. Anjurkan responden untuk melepaskan sandal, sepatu, kaos kaki dan jaket serta ikat pinggang
2. Tempatkan putaran skala berat badan yang bisa digeser ke posisi nol sebelum melakukan penimbangan
3. Anjurkan responden untuk berdiri dengan kedua kaki terletak di tengah-tengah timbangan
4. Catat hasil pengukuran berat badan pada lembar observasi
5. Kembalikan putaran skala berat badan ke posisi nol

**PEDOMAN PENGUKURAN TINGGI BADAN**

Pengukuran tinggi badan dilakukan dengan menggunakan alat ukur meteran. Langkah-langkah dalam penimbangan berat badan adalah:

1. Anjurkan responden untuk melepaskan sandal, sepatu, kaos kaki dan topi. Apabila responden memakai perhiasan pada rambut yang akan mempengaruhi pengukuran, dianjurkan untuk dilepas.
2. Anjurkan responden berdiri tegak dengan bahu rata, tangan disamping, dengan tumit sejajar dan berat terdistribusi merata di kaki. Seharusnya kaki lurus pada dinding atau lempengan dengan tumit menyentuh dasar lantai atau papan vertikal. Ada empat titik kontak antara badan dengan satiometer: kepala, punggung atas, pantat dan tumit.
3. Anjurkan responden untuk meluruskan kepala ke depan.
4. Anjurkan responden untuk mempertahankan posisinya. Tarik headpiece sampai menyentuh ujung kepala dan membentuk sudut benar pada permukaan pengukuran. Cek empat point tubuh yang menyentuh dinding atau lempengan. Baca skala pengukuran yang terlihat.





## Lampiran 20

### *CURRICULUM VITAE*



Nama : Erni Rahmawati  
TTL : Kediri, 15 Agustus 1988  
Alamat : Jl. Halmahera no. 98  
RT.02/RW.017 Desa  
Pelem, Kec. Pare, Kab.  
Kediri Jawa Timur Kode  
Pos : 64213  
Email : [erni\\_maniez23@yahoo.com](mailto:erni_maniez23@yahoo.com)

#### **Riwayat Pendidikan :**

1. SDN PELEM 1 : Lulus tahun 2001
2. MTsN MODEL PARE : Lulus tahun 2003
3. MAN 3 KEDIRI : Lulus Tahun 2007
4. STIKes Bhakti Mulia Pare : Lulus Tahun 2012
5. Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta : proses penyelesaian 2017

#### **Riwayat Pekerjaan :**

Dosen Program Studi S1 Keperawatan STIKes Bhakti Mulia Pare  
Kediri (2012 – sampai sekarang)

# LAMPIRAN