


LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informed Consent

INFORMED CONSENT

	<p style="text-align: center;">LEMBAR <i>INFORMED CONSENT</i></p> <p style="text-align: center;">PENGARUH PELATIHAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN KADER SEBAGAI INSTRUKTUR SENAM HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN SAMAAN</p>
---	--

Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*):

Saya Syahrul Darmawan adalah peneliti dari Poltekkes Kemenkes Malang Jurusan Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Senam Hipertensi Kader Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Sebagai Instruktur Senam Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan”. Dengan beberapa penjelasan sebagai berikut :

1. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisa pengaruh pelatihan senam hipertensi kader kesehatan dalam memenuhi kebutuhan aktifitas fisik (senam) lansia sebagai upaya penatalaksanaan hipertensi di posyandu lansia.
2. Anda dilibatkan dalam penelitian ini karena anda memenuhi kriteria peneliti yaitu, (1) memiliki kemampuan dalam berbahasa Indonesia, (2) memahami apa yang disampaikan oleh peneliti, (3) bersedia mengikuti proses penelitian, (4) sehat jasmani rohani.
3. Apabila anda tidak menyetujui cara ini maka anda dapat memilih cara lain yaitu mengundurkan diri atau anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenai sanksi apapun.
4. Penelitian ini akan berlangsung selama 1 bulan dengan *Total Sampling* yang sesuai dengan kriteria dari peneliti.

5. Anda akan diberikan pelatihan tentang senam hipertensi.
6. Setelah selesai penelitian, anda akan diberikan informasi tentang hasil penelitian secara umum melalui presentasi umum dari peneliti.
7. Anda akan mendapatkan informasi tentang keadaan kesehatan anda selama pengambilan data/sampel dengan mengisi kuisisioner yang telah dibuat dan telah memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh peneliti (Kecuali Komisi Etik) telah menyetujui untuk tidak memberitahu data itu kepada subjek, jikapun demikian, subjek tetap harus diberikan alasannya.
8. Anda akan mendapatkan informasi bila ditemukan hal yang tidak diinginkan selama penelitian berlangsung.
9. Anda juga akan diinformasikan data lain yang berhubungan dengan keadaan anda yang kemungkinan ditemukan saat pengambilan data berlangsung kecuali (1) data yang didapat telah sesuai dengan peneliti, (2) data telah terpenuhi, (3) data tidak memiliki korelasi dalam penelitian.
10. prosedur pengambilan sampel adalah dengan *Total Sampling, non probability sampling* ialah Teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel penelitian dengan instrument data berupa kuisisioner, cara ini mungkin mengakibatkan terbukanya informasi diri privasi dikarenakan dalam kuisisioner terdapat informasi pribadi yang dicantumkan dalam penelitian.
11. Keuntungan yang anda peroleh dengan ikutsertaan anda adalah pengetahuan yang berhubungan dengan penatalaksanaan hipertensi.
12. Penelitian dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat bagi responden dan mengurangi kejadian masalah yang berhubungan dengan penatalaksanaan hipertensi.
13. Setelah penelitian ini selesai, anda tidak memerlukan perawatan setelah penelitian karena tidak terdapat intervensi dalam penelitian ini.
14. anda tidak mendapatkan intervensi dengan resiko tertentu yang memerlukan pengobatan atau Tindakan kesehatan setelah penelitian ini karena penelitian ini hanya menggunakan kuisisioner.

15. Anda tidak memerlukan pengobatan atau Tindakan tertentu karena penelitian ini hanya menggunakan kuisioner.
16. Anda akan diberikan informasi bila didapatkan informasi baru dari penelitian ini ataupun dari sumber lain.
17. Semua data dalam penelitian ini akan disimpan oleh peneliti (tim peneliti) dalam bentuk hard file selama jangka waktu 6 bulan.
18. Semua informasi yang anda berikan dalam penelitian ini tidak akan disebar luaskan sehingga kerahasiaannya akan terjaga.
19. Penelitian ini merupakan penelitian pribadi dan tidak ada sponsor yang mendanai penelitian ini.
20. Penelitian menjadi peneliti sepenuhnya dalam penelitian ini.
21. Selama penelitian, peneliti tidak akan memberikan jaminan kesehatan atau perawatan kepada subjek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi terhadap subjek.
22. Tidak ada pengobatan atau rehabilitasi dan perawatan kesehatan pada individu/subjek karena penelitian ini tidak mengandung unsur intervensi terhadap subyek.
23. Peneliti tidak menjamin apaabila terjadi resiko pada subyek karena penelitian ini non intervensi dan tidak ada organisasi yang bertanggung jawab karena ini merupakan penelitian pribadi.
24. Penelitian ini tidak melibatkan unsur-unsur yang membahayakan kepada dividedu/subjek sehingga tidak ada jaminan hukum untuk hal tersebut.
25. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan layak etik dari KEPK Poltekkes Kemenkes Malang.
26. Anda akan diberikan informasi apabila terjadi pelanggaran pelaksanaan protokol penelitian ini, dan jika terjadi pelanggaran, makan peneliti akan bertanggung jawab sepenuhnya.
27. Anda akan diberi tahu bagaimana prosedur penelitian ini berlangsung dari awal sampai selesai termasuk cara pengisian kuisioner.
28. Semua informasi penting akan diungkap selama penelitian berlangsung dan anda berhak untuk menarik data/informasi selama penelitian berlangsung

29. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner tidak menggunakan hasil tes genetic dan informasi genetik lainnya.
30. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda.
31. Penelitian ini tidak menggunakan catatan medis dan hasil laboratorium perawatan klinis milik anda, sehingga tidak diperlukan pengumpulan, penyimpanan, dan penggunaan bahan biologi.
32. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada Wanita subur.
33. Penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada Wanita hamil/menyusui.
34. penelitian ini hanya observasional menggunakan instrument kuisisioner, semua responden mendapat perlakuan yang sama dan apabila ada yang membutuhkan tentang informasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat akan dijelaskan oleh peneliti, termasuk bila ada individu yang pernah mengalami atau menjadi korban bencana.
35. Penelitian ini tidak dilakukan secara online dan menggunakan alat online atau digital.

Saya berharap saudara bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dimana saudara akan melakukan pengisian kuisioner yang terkait dengan penelitian ini. Setelah saudara membaca maksud dan tujuan penelitian diatas maka saya mohon untuk mengisi nama dan tanda tangan dibawah ini.

Saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama :

Tanda tangan :

Terimakasih atas ketersediaan anda untuk ikut serta didalam penelitian ini

Saksi

Dengan hormat

Peneliti,

Syahrul Darmawan
NIM. P17421203059

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Bersedia untuk dijadikan responden penelitian dari:

Nama : Syahrul Darmawan

NIM : P17421203059

Prodi : Sarjana Terapan Promosi Kesehatan


Dengan judul “Pengaruh Pelatihan Senam Hipertensi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Sebagai Instruktur Senam Hipertensi Di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan”.

Malang, 2024

Responden

(.....)

Lampiran 2 Pedoman Kuesioner

	<p>KISI-KISI SOAL <i>PRETEST</i> DAN <i>POSTEST</i></p> <p>PENGARUH PELATIHAN SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN KADER SEBAGAI INSTRUKTUR SENAM HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN SAMAAN</p>
---	--

Lembar *Pre-test* dan *Post-test* Responden

Subjek : 30 orang (Kader Lansia Kelurahan Samaan)

Hari/Tanggal :

Tempat : Kelurahan Samaan

No.	Aspek	Nomor pertanyaan	Jumlah
1	Gambaran Senam Hipertensi	1	1
2	Manfaat Senam Hipertensi	2,8,9	3
3	Gerakan Senam Hipertensi	3,13	2
4	Konsep Senam Hipertensi	6,10	2
5	Tujuan Senam Hipertensi	4	1
6	Hal yang perlu diperhatikan selain senam hipertensi dalam pencegahan hipertensi	5,12	2
7	Peran kader dalam senam hipertensi	7,11,14,15	4
Total			15

Lampiran 3 Pre-Test dan Post-test Pengetahuan

SOAL PRETES DAN POSTES

POKOK BAHASAN : SENAM HIPERTENSI

A. IDENTITAS RESPONDEN :

1. Nama :.....
2. Usia :.....
3. L/P :.....
4. Hari/tgl :.....

SOAL PILIHAN GANDA

Petunjuk pengerjaan:

1. Berdoa sebelum mengerjakan soal
2. Isilah biodata dengan benar pada kolom yang ada
3. pilih diantara jawaban dibawah ini yang dianggap benar dan tepat
4. Isilah sesuai dengan kemampuan diri
5. Periksa kembali jawaban dengan teliti sebelum dikumpulkan

B. PERTANYAAN

1. Menurut anda manakah pernyataan dibawah yang menggambarkan tentang senam hipertensi
 - a. Olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan ranga yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah.
 - b. Olahraga yang melibatkan gerakan meloncat dan lari ditempat
 - c. Olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan tenaga dan stamina tubuh
 - d. Olahraga yang bertujuan untuk hiburan dan kesenangan singkat
2. Manakah dibawah ini yang bukan merupakan manfaat dari senam hipertensi
 - a. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
 - b. Meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen
 - c. Menurunkan daya tahan tubuh
 - d. Menurunkan tekanan darah secara terstruktur
3. Menurut anda gerakan yang bagaimana yang cocok sebagai senam hipertensi untuk lansia
 - a. Gerakan yang dilakukan dengan menggunakan matras seperti senam lantai
 - b. Gerakan yang mudah diikuti oleh lansia seperti senam tepuk nadi

- c. Gerakan yang sangat enerjik seperti senam aerobik
 - d. Gerakan yang berirama seperti senam irama
4. Menurut anda apa tujuan dari dilaksanakannya senam hipertensi tersebut
 - a. Untuk meningkatkan kesehatan dan menurunkan tekanan darah
 - b. Untuk meningkatkan kecerdasan gerak pada lansia
 - c. Untuk mengisi waktu luang
 - d. Untuk menurunkan angka kemalasan pada lansia
 5. Menurut anda hal apa yang perlu diperhatikan untuk mencegah dan mengendalikan hipertensi selain senam hipertensi ?
 - a. Kebiasaan bermain gadget
 - b. Kebiasaan membaca buku
 - c. Kebiasaan merokok, hindari konsumsi alkohol, kontrol berat badan
 - d. Kebiasaan bermalasan
 6. Menurut anda berapa durasi yang baik dalam melaksanakan senam hipertensi
 - a. 20-30 menit
 - b. 3 jam
 - c. 120 menit
 - d. 2 jam
 7. Menurut anda bagaimana cara untuk meningkatkan ketertarikan lansia dalam mengikuti senam hipertensi
 - a. Membiarkan begitu saja
 - b. Mengajak dengan cara memaksa
 - c. Memberikan motivasi dan dukungan
 - d. Memberikan pelayanan
 8. Menurut anda apa manfaat dari senam hipertensi
 - a. Mudah lelah dan capek
 - b. Buang-buang waktu
 - c. Agar tidak mudah terserang penyakit
 - d. Meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru
 9. Menurut anda pernyataan manakah di bawah ini cara yang tepat untuk mengontrol hipertensi seseorang
 - a. Melakukan senam secara rutin
 - b. Menghindari kontak langsung dengan penderita hipertensi
 - c. Tidak melakukan pemeriksaan kesehatan
 - d. Pasrah pada setiap keadaan
 10. Menurut anda berapa kali anjuran melakukan aktivitas fisik seperti senam hipertensi selama 1 minggu
 - a. 2 kali
 - b. 4 kali
 - c. 1 kali
 - d. 6 kali
 11. Menurut anda, apa peran kader posyandu lansia dalam pelaksanaan senam hipertensi, kecuali
 - a. Mengajak untuk ikut serta dalam senam hipertensi
 - b. Mengedukasi dan mengajari lansia senam hipertensi

- c. Memberikan contoh yang baik dalam pelaksanaan senam hipertensi
 - d. Mengajarkan gerakan senam hipertensi yang salah
12. Menurut anda apa yang perlu diperhatikan dalam mencegah dan mengendalikan hipertensi selain senam hipertensi
- a. Memberikan motivasi pada kelompok lansia untuk datang ke posyandu lansia dan mengikuti senam hipertensi.
 - b. Tidak menyiapkan peralatan
 - c. Pemberi pengobatan
 - d. Tidak mengisi kartu menuju sehat (KMS) dengan petugas kesehatan
13. Menurut anda gerakan apa saja yang biasa dilakukan dalam senam hipertensi, kecuali
- a. Gerakan Pemanasan
 - b. Gerakan Inti
 - c. Gerakan Inovasi
 - d. Gerakan Pendinginan
14. Menurut anda, faktor yang mempengaruhi ketertarikan dalam mengikuti senam hipertensi, kecuali
- a. Keinginan untuk lebih sehat
 - b. Keinginan untuk berolahraga secara rutin
 - c. Motivasi
 - d. Rasa malas
15. Peran kader posyandu lansia dalam menekan angka kejadian hipertensi adalah
- a. Melakukan pengobatan
 - b. Mengajak lansia untuk ikut serta dalam senam hipertensi
 - c. Memberikan pelayanan kesehatan
 - d. Tidak memberikan motivasi

Lampiran 4 Kunci Jawaban

SOAL	JAWABAN
1.	A
2.	C
3.	B
4.	A
5.	C
6.	A
7.	C
8.	D
9.	A
10.	A
11.	D
12.	A
13.	C
14.	D
15.	B

Lampiran 5 Lembar Observasi Keterampilan Instruktur Senam Hipertensi


Nama :

Hari, tanggal :

No.	Indikator/ Aspek	Instrumen	Ya	Tidak
TAHAP ORIENTASI				
1.	Senam Hipertensi	Melakukan pembukaan dengan menyampaikan maksud dan tujuan dengan baik dan benar		
2.	Senam Hipertensi	Menjelaskan tujuan, prosedur tindakan, persetujuan, memberikan kesempatan peserta bertanya sebelum melakukan		
TAHAP INTI				
3.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan peregangan dengan baik dan benar		
4.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan tepuk tangan dengan baik dan benar		
5.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan tepuk jari dengan baik dan benar		
6.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan jalin tangan dengan baik dan benar		
7.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan silang ibu jari dengan baik dan benar		
8.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan adu sisi kelingking dengan baik dan benar		
9.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan adu sisi telunjuk dengan baik dan benar		
10.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan ketok pergelangan dengan baik dan benar		
11.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan ketok nadi dengan baik dan benar		
12.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan tekan jari-jari dengan baik dan benar		
13.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan buka dan mengepal dengan baik dan benar		
14.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan menepuk punggung tangan dengan baik dan benar		
15.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan menepuk lengan dan bahu dengan baik dan benar		
16.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan menepuk pinggang dengan baik dan benar		
17.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan menepuk paha dengan baik dan benar		

18.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan menepuk samping betis dengan baik dan benar		
1.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan jongkok berdiri dengan baik dan benar		
20.	Senam Hipertensi	Memberikan contoh gerakan menepuk perut dengan baik dan benar		
21.	Senam Hipertensi	Melakukan gerakan kaki jinjit dengan baik dan benar		
TAHAP TERMINASI				
22.	Senam Hipertensi	Memberikan arahan bahwa senam sudah selesai		
23.	Senam Hipertensi	Menanyakan perasaan peserta setelah mengikuti senam		
24.	Senam Hipertensi	Memberikan motivasi dan ajakan untuk rutin mengikuti senam		
25.	Senam Hipertensi	Melakukan penutupan kegiatan senam dengan baik		

Lampiran 6 SOP Pelatihan Senam Hipertensi

	POLTEKKES KEMENKES MALANG	No. Dokumen :
	STANDARD OPERASIONAL PROSEDUR	No. Revisi : 00
	Pelatihan Senam Hipertensi	Tanggal Terbit : Halaman : 1/2
Petugas / pelaksana : Syahrul Darmawan		
Pengertian	Pelatihan senam hipertensi terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan menggunakan media PPT dan <i>e-booklet</i> dalam memampukan individu untuk mengetahui pentingnya peran kader dalam penatalaksanaan hipertensi.	
Tujuan	Sebagai acuan pelaksanaan pelatihan senam hipertensi dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebagai instruktur senam hipertensi di posyandu lansia Kelurahan Samaan Kota Malang	
Prosedur	Penyiapan alat dan bahan kegiatan Alat : 1. Alat tulis kantor 2. Laptop 3. Poster/ alat bantu penyuluhan 4. Lembar SOP 5. Lembar kuisioner <i>pre-test</i> dan <i>pos-tets</i> (online) Bahan : 1. Materi Senam Hipertensi 2. Media PPT	

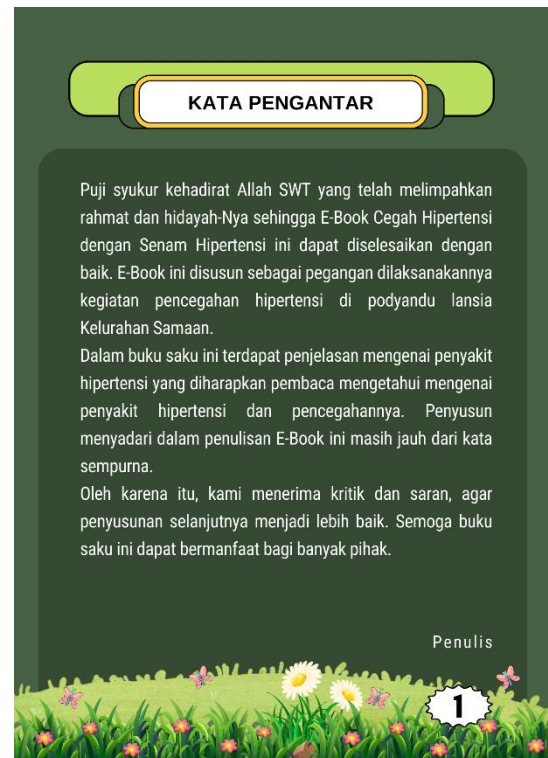
Langkah-langkah	<p>Proses Pelatihan</p> <p>Tahap Penyuluhan dan pelatihan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan salam kepada responden, memperkenalkan diri, dan memberi tahu maksud serta tujuan 2. Memberikan link soal <i>pre-test</i> 3. Memberikan waktu untuk mengisi selama 15 menit. 4. Memberikan materi penyuluhan 5. Menyampaikan materi penyuluhan 6. Menutup dengan kesimpulan dan salam 								
Unit terkait	1. Peserta kader posyandu lansia Kelurahan Samaan								
Rekam historis perubahan	<table border="1" data-bbox="571 882 1316 996"> <thead> <tr> <th data-bbox="571 882 639 936">No</th> <th data-bbox="639 882 836 936">Yang diubah</th> <th data-bbox="836 882 1038 936">Isi perubahan</th> <th data-bbox="1038 882 1316 936">Tanggal perubahan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="571 936 639 996"></td> <td data-bbox="639 936 836 996"></td> <td data-bbox="836 936 1038 996"></td> <td data-bbox="1038 936 1316 996"></td> </tr> </tbody> </table>	No	Yang diubah	Isi perubahan	Tanggal perubahan				
No	Yang diubah	Isi perubahan	Tanggal perubahan						

2. Media senam hipertensi



Sumber : <https://youtu.be/bKpS--SUdAI?si=DaxYuMFOHXBSb6XO>

3. Media *E-Booklet*



KLASIFIKASI HIPERTENSI

Hipertensi diklasifikasikan menjadi beberapa bagian. Klasifikasi hipertensi menurut JNC-VII 2003 dibedakan menjadi 4 kategori, yaitu :

Klasifikasi	TDS (mmHg)	TDS (mmHg)
Normal	<120	<80
Pra-Hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Tingkat 1	140-159	90-99
Hipertensi Tingkat 2	>160	>100

Sumber : Joint National Committee on Prevention Detection, Evaluation, and Treatment of High Pressure VII/JNC - 2003 (NWN Febrian Rahayu 2020)



4

sumber : NWN Febrian Rahayu 2020

PENCEGAHAN HIPERTENSI

Hipertensi dapat dihindari dengan menghindari faktor resiko dan mencegahnya dengan beberapa upaya yaitu menerapkan pola hidup sehat dengan **melakukan aktifitas fisik secara teratur**, kebutuhan tidur yang cukup, pikiran yang rileks dan santai, menghindari kafein, rokok, alcohol, dan stress, kemudian menerapkan pola makan yang sehat dengan menghindari atau mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi, tinggi kalori, berminyak, kolestrol, santan, garam berlebihan, dan penggunaan kadar gula tinggi.

Jenis aktivitas fisik yang bisa dilakukan lansia antara lain adalah senam lansia. **Senam lansia** adalah serangkaian gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap kemampuan fisik lansia.



5

LANGKAH-LANGKAH SENAM HIPERTENSI



Peregangan

Melakukan gerakan jalan di tempat selama 2x8 hitungan

sumber : Youtube (Senam Refleksi Tepuk Nadi)

6



1. Tepuk tangan 4 x 8

Tepuk Tangan

melakukan gerakan Tepuk Tangan selama 4x8 hitungan



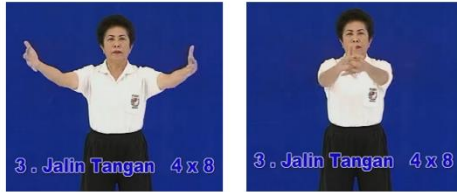
2. Tepuk Jari 4 x 8

Tepuk Jari

melakukan gerakan Tepuk Jari selama 4x8 hitungan

sumber : Youtube (Senam Refleksi Tepuk Nadi)

7



3. Jalin Tangan 4 x 8

3. Jalin Tangan 4 x 8

Jalin Tangan

melakukan gerakan Jalin Tangan selama 4x8 hitungan



4. Silang Ibu Jari 4 x 8

4. Silang Ibu Jari 4 x 8

Silang Ibu Jari

melakukan gerakan Silang Ibu Jari selama 4x8 hitungan

sumber : Youtube (Senam Refleksi Tepuk Nadi)

8



5. Adu Sisi Kelingking 2 x 8

5. Adu Sisi Kelingking 2 x 8

Adu Sisi Kelingking

melakukan gerakan adu sisi kelingking selama 2x8 hitungan



6. Adu Sisi Telunjuk 2 x 8

6. Adu Sisi Telunjuk 2 x 8

Adu Sisi Telunjuk

melakukan gerakan adu sisi telunjuk selama 2x8 hitungan

sumber : Youtube (Senam Refleksi Tepuk Nadi)

9



7. Ketok Pergelangan 2 x 8

7. Ketok Pergelangan 2 x 8

Ketok Pergelangan

melakukan gerakan ketok pergelangan selama 2x8 hitungan



8. Ketok Nadi 2 x 8

8. Ketok Nadi 2 x 8

Ketok Nadi

melakukan gerakan ketok nadi Telunjuk selama 2x8 hitungan

sumber : Youtube (Senam Refleksi Tepuk Nadi)

10



9. Tekan Jari - Jari 2 X 8

9. Tekan Jari - Jari 2 X 8

Tekan Jari - Jari

melakukan gerakan tekan jari-jari selama 2x8 hitungan



10. Buka dan Mengepal 2 x 8

10. Buka dan Mengepal 2 x 8

Buka dan Mengepal

melakukan gerakan buka dan mengepal selama 2x8 hitungan

sumber : Youtube (Senam Refleksi Tepuk Nadi)

11



11. Menepuk punggung tangan 4 x 8

Menepuk Punggung Tangan

melakukan gerakan menepuk punggung tangan selama 4x8 hitungan



12. Menepuk lengan dan bahu 4 x 8

Menepuk Lengan dan Bahu

melakukan gerakan menepuk lengan dan bahu selama 4x8 hitungan

sumber : Youtube (Senam Refleksi Tepuk Nadi)

12



13. Menepuk Pinggang 2 x 8



13. Menepuk Pinggang 2 x 8

Menepuk Pinggang

melakukan gerakan menepuk pinggang selama 2x8 hitungan



14. Menepuk Paha 4 x 8



14. Menepuk Paha 4 x 8

Menepuk Paha

melakukan gerakan menepuk paha selama 4x8 hitungan

sumber : Youtube (Senam Refleksi Tepuk Nadi)

13



15. Menepuk samping betis 2 x 8



15. Menepuk samping betis 2 x 8

Menepuk Samping Betis

melakukan gerakan menepuk samping betis selama 2x8 hitungan



16. Jongkok Berdiri 2 x 8



16. Jongkok Berdiri 2 x 8

Jongkok Berdiri

melakukan gerakan jongkok berdiri selama 2x8 hitungan

sumber : Youtube (Senam Refleksi Tepuk Nadi)

14



17. Menepuk Perut 2 x 8



17. Menepuk Perut 2 x 8

Menepuk Perut

melakukan gerakan menepuk perut selama 2x8 hitungan



18. Kaki Jinjit 2 x 8

Kaki Jinjit

melakukan gerakan kaki jinjit selama 2x8 hitungan

sumber : Youtube (Senam Refleksi Tepuk Nadi)

15

VIDEO SENAM HIPERTENSI



SCAN UNTUK MELIHAT VIDEO SENAM HIPERTENSI

Atau salin link berikut :
https://youtu.be/bKpS--SUDAI?si=x8Sn631TpPBR_e_h_



16

REFERENSI

Febrian Rahayu, N. W. N., Rodja Suantara, I., Nursanyoto, M. K., & Hertog, I. (2020). *Gambaran Asupan Serat, Kolesterol Dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Peguyangan Kecamatan Denpasar Utara* (Doctoral dissertation, Jurusan Gizi).

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.

<https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi>

Eviyanti, E., Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia*. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(1), 18-23.

Adyti Official. *Senam Refleksi Tepuk Nadi (Demo)*, 14 Mei 2020, Youtube Video, 03 : 55,
https://youtu.be/bKpS--SUDAI?si=x8Sn631TpPBR_e_h_



17

BIODATA PENULIS



Syahrul Darmawan

Poltekkes Kemenkes Malang

Program Studi : Sarjana Terapan Promosi Kesehatan

Lahir di Malang 25 Maret 2001

Alamat : Desa Pakiskembar RT.02/RM.03, Pakis, Malang

Email : syahruldarman01@gmail.com

Instagram : syahrul_drm

Whatsapp : 07822105722



18

Nikmati Masa Senja Bebas Hipertensi



Lampiran 8 Uji Media

No	Aspek yang dinilai	Skor		
		3	2	1
	3) Kebenaran materi			
	4) Mudah untuk dipahami			
	5) Sistematis, sesuai alur logika dan jelas			
	6) Menyentuh perasaan (emosi)			
	7) Sesuai perkembangan jiwa sasaran			
	8) Menimbulkan daya tarik sasaran			
	9) Mendorong sasaran untuk menerapkan dalam kehidupan sehari – hari			
2	Kualitas pembelajaran	✓		
	1) Merangsang timbulnya partisipasi untuk mempelajari media			
	2) Merangsang tumbuhnya kerjasama dalam belajar			
	3) Menimbulkan saling ketergantungan positif dalam belajar			
	4) Merasa lebih bergairah dan bersemangat untuk belajar			
	5) Lebih fleksibel dalam mencapai tujuan belajar			
	6) Media edukasi interaktif			
	7) Menjadi sumber belajar yang memadai			
	8) Pembelajaran berpusat pada sasaran edukasi			

No	Aspek yang dinilai	Skor		
		3	2	1
	9) Evaluasi belajar mengacu pada tujuan pembelajaran			
	10) Memberi umpan balik terhadap hasil evaluasi			

B. Kelayakan aspek kualitas materi dan pembelajaran

No	Jenis Kekurangan	Saran perbaikan
		layak uji coba

C. Kesimpulan

Rekomendasi : Lingkari nomor yang sesuai penilaian.

1. Layak digunakan
2. Layak digunakan dengan perbaikan
3. Tidak layak digunakan

Malang, 6 Mei 2024
Ahli Materi,



Dr. Farida Hafis, S.K.E., M.Pd.
NIP. 196605091991032001

Lampiran 9 Hasil Nilai Kuesioner Pretest & Postest Pengetahuan

1. Nilai Kuesioner Pretest

Subyek	Pertanyaan															Total	Nilai	Kriteria
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
R1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	73	CUKUP
R2	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	8	53	KURANG
R3	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	11	73	CUKUP
R4	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	10	67	CUKUP
R5	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	6	40	KURANG
R6	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	9	60	CUKUP
R7	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	6	40	KURANG
R8	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	11	73	CUKUP
R9	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	11	73	CUKUP
R10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
R11	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	5	33	KURANG
R12	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80	BAIK
R13	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	7	47	KURANG
R14	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	11	73	CUKUP
R15	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	11	73	CUKUP
R16	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	6	40	KURANG
R17	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	9	60	CUKUP
R18	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	10	67	CUKUP
R19	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	11	73	CUKUP
R20	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	11	73	CUKUP
R21	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	9	60	CUKUP
R22	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	10	67	CUKUP
R23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	12	80	BAIK
R24	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	73	CUKUP
R25	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	10	67	CUKUP
R26	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	6	40	KURANG
R27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	13	87	BAIK
R28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	11	73	CUKUP
R29	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	7	47	KURANG
R30	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	8	53	KURANG

2. Nilai Kuesioner Postest

Subyek	Pertanyaan															Total	Nilai	Kriteria
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
R1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	13	87	BAIK
R2	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87	BAIK
R3	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	73	CUKUP
R4	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	12	80	BAIK
R5	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	11	73	CUKUP
R6	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	BAIK
R7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	13	87	BAIK
R8	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	73	CUKUP
R9	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	12	80	BAIK
R10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
R11	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	13	87	BAIK
R12	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12	80	BAIK
R13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	13	87	BAIK
R14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	13	87	BAIK
R15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
R16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
R17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
R18	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
R19	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	13	87	BAIK
R20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	93	BAIK
R21	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	87	BAIK
R22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
R23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
R24	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	12	80	BAIK
R25	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14	93	BAIK
R26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
R27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	14	93	BAIK
R28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
R29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	100	BAIK
R30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	14	93	BAIK

Lampiran 10 Hasil Nilai Lembar Observasi Keterampilan

1. Nilai Lembar Observasi Sebelum Perlakuan

Subyek	Pertanyaan																									Total	Skor Max	%	Kriteria
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25				
R1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	13	25	52	Kurang
R2	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	15	25	60	Sedang
R3	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	14	25	56	Sedang
R4	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	25	72	Sedang
R5	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	11	25	44	Kurang
R6	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	14	25	56	Sedang
R7	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	9	25	36	Kurang
R8	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	11	25	44	Kurang
R9	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	11	25	44	Kurang
R10	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	12	25	48	Kurang
R11	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	10	25	40	Kurang
R12	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	14	25	56	Sedang
R13	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	9	25	36	Kurang
R14	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	15	25	60	Sedang
R15	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	12	25	48	Kurang
R16	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	11	25	44	Kurang
R17	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	10	25	40	Kurang
R18	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	15	25	60	Sedang
R19	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	13	25	52	Kurang
R20	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	16	25	64	Sedang
R21	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	14	25	56	Sedang
R22	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	12	25	48	Kurang
R23	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	18	25	72	Sedang
R24	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	13	25	52	Kurang
R25	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17	25	68	Sedang
R26	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	25	72	Sedang
R27	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	15	25	60	Sedang
R28	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	25	72	Sedang
R29	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	18	25	72	Sedang
R30	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	20	25	80	Tinggi

2. Nilai Lembar Observasi Sesudah Perlakuan

Subyek	Pertanyaan																									Total	Skor Max	%	Kriteria
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25				
R1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	23	25	92	Tinggi
R2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	25	96	Tinggi
R3	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	25	92	Tinggi
R4	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	25	96	Tinggi
R5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	25	100	Tinggi
R6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	18	25	72	Sedang
R7	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	25	96	Tinggi
R8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	24	25	96	Tinggi
R9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	25	100	Tinggi
R10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	25	100	Tinggi
R11	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	25	72	Sedang
R12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	25	100	Tinggi
R13	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	25	92	Tinggi
R14	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	17	25	68	Sedang
R15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25	25	100	Tinggi
R16	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	16	25	64	Sedang
R17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23	25	92	Tinggi
R18	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	17	25	68	Sedang
R19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	25	96	Tinggi
R20	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	25	92	Tinggi
R21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	25	96	Tinggi
R22	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21	25	84	Tinggi
R23	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	25	92	Tinggi
R24	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	25	88	Tinggi
R25	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	25	88	Tinggi
R26	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	25	92	Tinggi
R27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	20	25	80	Tinggi
R28	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	25	88	Tinggi
R29	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	25	92	Tinggi
R30	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	25	88	Tinggi

Lampiran 11 Hasil Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner

		Correlations					
		R01	R02	R03	R04	R05	R06
R01	Pearson Correlation	1	.667**	.063	.218	.250	-.167
	Sig. (2-tailed)		.001	.794	.355	.288	.482
	N	20	20	20	20	20	20
R02	Pearson Correlation	.667**	1	.250	.145	.444 [^]	-.111
	Sig. (2-tailed)	.001		.288	.541	.050	.641
	N	20	20	20	20	20	20
R03	Pearson Correlation	.063	.250	1	.491 [^]	.250	.250
	Sig. (2-tailed)	.794	.288		.028	.288	.288
	N	20	20	20	20	20	20
R04	Pearson Correlation	.218	.145	.491 [^]	1	.145	.145
	Sig. (2-tailed)	.355	.541	.028		.541	.541
	N	20	20	20	20	20	20
R05	Pearson Correlation	.250	.444 [^]	.250	.145	1	.444 [^]
	Sig. (2-tailed)	.288	.050	.288	.541		.050
	N	20	20	20	20	20	20
R06	Pearson Correlation	-.167	-.111	.250	.145	.444 [^]	1
	Sig. (2-tailed)	.482	.641	.288	.541	.050	
	N	20	20	20	20	20	20
R07	Pearson Correlation	.419	.105	.157	.435	-.245	.105
	Sig. (2-tailed)	.066	.660	.508	.055	.299	.660
	N	20	20	20	20	20	20
R08	Pearson Correlation	.062	.250	.063	-.055	.667**	.667**
	Sig. (2-tailed)	.794	.288	.794	.819	.001	.001
	N	20	20	20	20	20	20
R09	Pearson Correlation	.157	.105	.157	.435	.105	.454 [^]
	Sig. (2-tailed)	.508	.660	.508	.055	.660	.044
	N	20	20	20	20	20	20
R010	Pearson Correlation	.667**	1.000**	.250	.145	.444 [^]	-.111
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.288	.541	.050	.641
	N	20	20	20	20	20	20
R011	Pearson Correlation	1.000**	.667**	.063	.218	.250	-.167
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.794	.355	.288	.482
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R07	R08	R09	R010	R011	R012
R01	Pearson Correlation	.419	.062	.157	.667**	1.000**	.250
	Sig. (2-tailed)	.066	.794	.508	.001	.000	.288
	N	20	20	20	20	20	20
R02	Pearson Correlation	.105	.250	.105	1.000**	.667**	.444 [^]
	Sig. (2-tailed)	.660	.288	.660	.000	.001	.050
	N	20	20	20	20	20	20
R03	Pearson Correlation	.157	.063	.157	.250	.063	-.167
	Sig. (2-tailed)	.508	.794	.508	.288	.794	.482
	N	20	20	20	20	20	20
R04	Pearson Correlation	.435	-.055	.435	.145	.218	-.218
	Sig. (2-tailed)	.055	.819	.055	.541	.355	.355
	N	20	20	20	20	20	20
R05	Pearson Correlation	-.245	.667**	.105	.444 [^]	.250	.444 [^]
	Sig. (2-tailed)	.299	.001	.660	.050	.288	.050
	N	20	20	20	20	20	20
R06	Pearson Correlation	.105	.667**	.454 [^]	-.111	-.167	.444 [^]
	Sig. (2-tailed)	.660	.001	.044	.641	.482	.050
	N	20	20	20	20	20	20
R07	Pearson Correlation	1	-.105	.341	.105	.419	.105
	Sig. (2-tailed)		.660	.142	.660	.066	.660
	N	20	20	20	20	20	20
R08	Pearson Correlation	-.105	1	.157	.250	.062	.667**
	Sig. (2-tailed)	.660		.508	.288	.794	.001
	N	20	20	20	20	20	20
R09	Pearson Correlation	.341	.157	1	.105	.157	.105
	Sig. (2-tailed)	.142	.508		.660	.508	.660
	N	20	20	20	20	20	20
R010	Pearson Correlation	.105	.250	.105	1	.667**	.444 [^]
	Sig. (2-tailed)	.660	.288	.660		.001	.050
	N	20	20	20	20	20	20
R011	Pearson Correlation	.419	.062	.157	.667**	1	.250
	Sig. (2-tailed)	.066	.794	.508	.001		.288
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R013	R014	R015	TOTAL
R01	Pearson Correlation	.157	-.167	.375	.599**
	Sig. (2-tailed)	.508	.482	.103	.005
	N	20	20	20	20
R02	Pearson Correlation	.105	-.111	.667**	.636**
	Sig. (2-tailed)	.660	.641	.001	.003
	N	20	20	20	20
R03	Pearson Correlation	.419	.250	.375	.481 [^]
	Sig. (2-tailed)	.066	.288	.103	.032
	N	20	20	20	20
R04	Pearson Correlation	.435	.145	.491 [^]	.561 [^]
	Sig. (2-tailed)	.055	.541	.028	.010
	N	20	20	20	20
R05	Pearson Correlation	.105	.444 [^]	.250	.531 [^]
	Sig. (2-tailed)	.660	.050	.288	.016
	N	20	20	20	20
R06	Pearson Correlation	.454 [^]	1.000**	-.167	.478 [^]
	Sig. (2-tailed)	.044	.000	.482	.033
	N	20	20	20	20
R07	Pearson Correlation	.560 [^]	.105	.419	.541 [^]
	Sig. (2-tailed)	.010	.660	.066	.014
	N	20	20	20	20
R08	Pearson Correlation	.157	.667**	.063	.481 [^]
	Sig. (2-tailed)	.508	.001	.794	.032
	N	20	20	20	20
R09	Pearson Correlation	.341	.454 [^]	.157	.541 [^]
	Sig. (2-tailed)	.142	.044	.508	.014
	N	20	20	20	20
R010	Pearson Correlation	.105	-.111	.667**	.636**
	Sig. (2-tailed)	.660	.641	.001	.003
	N	20	20	20	20
R011	Pearson Correlation	.157	-.167	.375	.599**
	Sig. (2-tailed)	.508	.482	.103	.005
	N	20	20	20	20

Correlations

		R01	R02	R03	R04	R05	R06
R012	Pearson Correlation	.250	.444 [*]	-.167	-.218	.444 [*]	.444 [*]
	Sig. (2-tailed)	.288	.050	.482	.355	.050	.050
	N	20	20	20	20	20	20
R013	Pearson Correlation	.157	.105	.419	.435	.105	.454 [*]
	Sig. (2-tailed)	.508	.660	.066	.055	.660	.044
	N	20	20	20	20	20	20
R014	Pearson Correlation	-.167	-.111	.250	.145	.444 [*]	1.000 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.482	.641	.288	.541	.050	.000
	N	20	20	20	20	20	20
R015	Pearson Correlation	.375	.667 ^{**}	.375	.491 [*]	.250	-.167
	Sig. (2-tailed)	.103	.001	.103	.028	.288	.482
	N	20	20	20	20	20	20
TOTAL	Pearson Correlation	.599 ^{**}	.636 ^{**}	.481 [*]	.561 [*]	.531 [*]	.478 [*]
	Sig. (2-tailed)	.005	.003	.032	.010	.016	.033
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R07	R08	R09	R010	R011	R012
R012	Pearson Correlation	.105	.667 ^{**}	.105	.444 [*]	.250	1
	Sig. (2-tailed)	.660	.001	.660	.050	.288	
	N	20	20	20	20	20	20
R013	Pearson Correlation	.560 [*]	.157	.341	.105	.157	.105
	Sig. (2-tailed)	.010	.508	.142	.660	.508	.660
	N	20	20	20	20	20	20
R014	Pearson Correlation	.105	.667 ^{**}	.454 [*]	-.111	-.167	.444 [*]
	Sig. (2-tailed)	.660	.001	.044	.641	.482	.050
	N	20	20	20	20	20	20
R015	Pearson Correlation	.419	.063	.157	.667 ^{**}	.375	.250
	Sig. (2-tailed)	.066	.794	.508	.001	.103	.288
	N	20	20	20	20	20	20
TOTAL	Pearson Correlation	.541 [*]	.481 [*]	.541 [*]	.636 ^{**}	.599 ^{**}	.478 [*]
	Sig. (2-tailed)	.014	.032	.014	.003	.005	.033
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R013	R014	R015	TOTAL
R012	Pearson Correlation	.105	.444 [*]	.250	.478 [*]
	Sig. (2-tailed)	.660	.050	.288	.033
	N	20	20	20	20
R013	Pearson Correlation	1	.454 [*]	.419	.640 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.044	.066	.002
	N	20	20	20	20
R014	Pearson Correlation	.454 [*]	1	-.167	.478 [*]
	Sig. (2-tailed)	.044		.482	.033
	N	20	20	20	20
R015	Pearson Correlation	.419	-.167	1	.639 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.066	.482		.002
	N	20	20	20	20
TOTAL	Pearson Correlation	.640 ^{**}	.478 [*]	.639 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.033	.002	
	N	20	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

2. Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.741	15

3. Hasil Uji Validitas Lembar Observasi

		Correlations					
		R01	R02	R03	R04	R05	R06
R01	Pearson Correlation	1	.435	-.023	.579**	.066	.206
	Sig. (2-tailed)		.055	.924	.007	.783	.384
	N	20	20	20	20	20	20
R02	Pearson Correlation	.435	1	.341	.257	.179	.121
	Sig. (2-tailed)	.055		.142	.274	.450	.612
	N	20	20	20	20	20	20
R03	Pearson Correlation	-.023	.341	1	.257	.390	.341
	Sig. (2-tailed)	.924	.142		.274	.089	.142
	N	20	20	20	20	20	20
R04	Pearson Correlation	.579**	.257	.257	1	.082	-.171
	Sig. (2-tailed)	.007	.274	.274		.731	.471
	N	20	20	20	20	20	20
R05	Pearson Correlation	.066	.179	.390	.082	1	.390
	Sig. (2-tailed)	.783	.450	.089	.731		.089
	N	20	20	20	20	20	20
R06	Pearson Correlation	.206	.121	.341	-.171	.390	1
	Sig. (2-tailed)	.384	.612	.142	.471	.089	
	N	20	20	20	20	20	20
R07	Pearson Correlation	.134	.043	.257	.167	.492 [*]	.257
	Sig. (2-tailed)	.574	.858	.274	.482	.027	.274
	N	20	20	20	20	20	20
R08	Pearson Correlation	.373	.453 [*]	.242	.328	.010	.032
	Sig. (2-tailed)	.105	.046	.303	.158	.966	.895
	N	20	20	20	20	20	20
R09	Pearson Correlation	.134	.257	.043	.167	.492 [*]	.257
	Sig. (2-tailed)	.574	.274	.858	.482	.027	.274
	N	20	20	20	20	20	20
R010	Pearson Correlation	.504 [*]	.390	.179	.492 [*]	.192	.179
	Sig. (2-tailed)	.023	.089	.450	.027	.418	.450
	N	20	20	20	20	20	20
R011	Pearson Correlation	.206	.121	.121	-.171	.390	.560 [*]
	Sig. (2-tailed)	.384	.612	.612	.471	.089	.010
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R07	R08	R09	R010	R011	R012
R01	Pearson Correlation	.134	.373	.134	.504 [*]	.206	.134
	Sig. (2-tailed)	.574	.105	.574	.023	.384	.574
	N	20	20	20	20	20	20
R02	Pearson Correlation	.043	.453 [*]	.257	.390	.121	.257
	Sig. (2-tailed)	.858	.045	.274	.089	.612	.274
	N	20	20	20	20	20	20
R03	Pearson Correlation	.257	.242	.043	.179	.121	.471 [*]
	Sig. (2-tailed)	.274	.303	.858	.450	.612	.036
	N	20	20	20	20	20	20
R04	Pearson Correlation	.167	.328	.167	.492 [*]	-.171	.167
	Sig. (2-tailed)	.482	.158	.482	.027	.471	.482
	N	20	20	20	20	20	20
R05	Pearson Correlation	.492 [*]	.010	.492 [*]	.192	.390	.287
	Sig. (2-tailed)	.027	.966	.027	.418	.089	.220
	N	20	20	20	20	20	20
R06	Pearson Correlation	.257	.032	.257	.179	.560 [*]	.471 [*]
	Sig. (2-tailed)	.274	.895	.274	.450	.010	.036
	N	20	20	20	20	20	20
R07	Pearson Correlation	1	.328	.167	.082	.257	-.042
	Sig. (2-tailed)		.158	.482	.731	.274	.862
	N	20	20	20	20	20	20
R08	Pearson Correlation	.328	1	-.082	.212	.032	.123
	Sig. (2-tailed)	.158		.731	.369	.895	.605
	N	20	20	20	20	20	20
R09	Pearson Correlation	.167	-.082	1	.082	.471 [*]	.375
	Sig. (2-tailed)	.482	.731		.731	.036	.103
	N	20	20	20	20	20	20
R010	Pearson Correlation	.082	.212	.082	1	-.032	.082
	Sig. (2-tailed)	.731	.369	.731		.895	.731
	N	20	20	20	20	20	20
R011	Pearson Correlation	.257	.032	.471 [*]	-.032	1	.685 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.274	.895	.036	.895		.001
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R013	R014	R015	R016	R017	R018
R01	Pearson Correlation	.206	.356	.435	.285	.206	.285
	Sig. (2-tailed)	.384	.123	.055	.223	.384	.223
	N	20	20	20	20	20	20
R02	Pearson Correlation	.780**	.043	.121	.179	.341	.390
	Sig. (2-tailed)	.000	.858	.612	.450	.142	.089
	N	20	20	20	20	20	20
R03	Pearson Correlation	.341	.471*	.121	.601**	.341	.179
	Sig. (2-tailed)	.142	.036	.612	.005	.142	.450
	N	20	20	20	20	20	20
R04	Pearson Correlation	.043	.167	.043	.492*	.257	.082
	Sig. (2-tailed)	.858	.482	.858	.027	.274	.731
	N	20	20	20	20	20	20
R05	Pearson Correlation	.390	.287	.179	.596**	.179	.192
	Sig. (2-tailed)	.089	.220	.450	.006	.450	.418
	N	20	20	20	20	20	20
R06	Pearson Correlation	.121	.471*	.341	.390	-.099	.601**
	Sig. (2-tailed)	.612	.036	.142	.089	.678	.005
	N	20	20	20	20	20	20
R07	Pearson Correlation	.257	.167	.257	.698**	.257	-.123
	Sig. (2-tailed)	.274	.482	.274	.001	.274	.605
	N	20	20	20	20	20	20
R08	Pearson Correlation	.453*	-.082	.242	.414	.453*	.212
	Sig. (2-tailed)	.045	.731	.303	.069	.045	.369
	N	20	20	20	20	20	20
R09	Pearson Correlation	.257	-.042	.043	.287	.257	.287
	Sig. (2-tailed)	.274	.862	.858	.220	.274	.220
	N	20	20	20	20	20	20
R010	Pearson Correlation	.390	.082	.179	.394	.390	.394
	Sig. (2-tailed)	.089	.731	.450	.086	.089	.086
	N	20	20	20	20	20	20
R011	Pearson Correlation	.341	.471*	.341	.179	.121	.601**
	Sig. (2-tailed)	.142	.036	.142	.450	.612	.005
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R019	R020	R021	R022	R023	R024
R01	Pearson Correlation	.218	.356	-.023	.356	.154	.048
	Sig. (2-tailed)	.355	.123	.924	.123	.518	.842
	N	20	20	20	20	20	20
R02	Pearson Correlation	.314	.257	.121	-.171	.032	-.023
	Sig. (2-tailed)	.177	.274	.612	.471	.895	.924
	N	20	20	20	20	20	20
R03	Pearson Correlation	.524 [*]	.043	.780 ^{**}	.257	.242	.206
	Sig. (2-tailed)	.018	.858	.000	.274	.303	.384
	N	20	20	20	20	20	20
R04	Pearson Correlation	.612 ^{**}	.375	.257	.375	.123	.134
	Sig. (2-tailed)	.004	.103	.274	.103	.605	.574
	N	20	20	20	20	20	20
R05	Pearson Correlation	.302	.492 [*]	.179	.287	.010	.285
	Sig. (2-tailed)	.196	.027	.450	.220	.966	.223
	N	20	20	20	20	20	20
R06	Pearson Correlation	.105	.257	.121	.471 [*]	.242	.206
	Sig. (2-tailed)	.660	.274	.612	.036	.303	.384
	N	20	20	20	20	20	20
R07	Pearson Correlation	.204	.167	.257	.583 ^{**}	.123	.356
	Sig. (2-tailed)	.388	.482	.274	.007	.605	.123
	N	20	20	20	20	20	20
R08	Pearson Correlation	.101	-.082	.242	.123	.596 ^{**}	.154
	Sig. (2-tailed)	.673	.731	.303	.605	.006	.518
	N	20	20	20	20	20	20
R09	Pearson Correlation	.612 ^{**}	.792 ^{**}	.043	.167	.123	.356
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.858	.482	.605	.123
	N	20	20	20	20	20	20
R010	Pearson Correlation	.101	.287	.179	.287	.010	-.154
	Sig. (2-tailed)	.673	.220	.450	.220	.966	.518
	N	20	20	20	20	20	20
R011	Pearson Correlation	.105	.471 [*]	-.099	.257	.453 [*]	.435
	Sig. (2-tailed)	.660	.036	.678	.274	.045	.055
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		TOTAL
R01	Pearson Correlation	.515 [*]
	Sig. (2-tailed)	.020
	N	20
R02	Pearson Correlation	.485 [*]
	Sig. (2-tailed)	.030
	N	20
R03	Pearson Correlation	.603 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	20
R04	Pearson Correlation	.479 [*]
	Sig. (2-tailed)	.033
	N	20
R05	Pearson Correlation	.575 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	20
R06	Pearson Correlation	.536 [*]
	Sig. (2-tailed)	.015
	N	20
R07	Pearson Correlation	.495 [*]
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	20
R08	Pearson Correlation	.459 [*]
	Sig. (2-tailed)	.042
	N	20
R09	Pearson Correlation	.512 [*]
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	20
R010	Pearson Correlation	.482 [*]
	Sig. (2-tailed)	.040
	N	20
R011	Pearson Correlation	.569 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.009
	N	20

Correlations

		R01	R02	R03	R04	R05	R06
R012	Pearson Correlation	.134	.257	.471 [*]	.167	.287	.471 [*]
	Sig. (2-tailed)	.574	.274	.036	.482	.220	.036
	N	20	20	20	20	20	20
R013	Pearson Correlation	.206	.780 ^{**}	.341	.043	.390	.121
	Sig. (2-tailed)	.384	.000	.142	.858	.089	.612
	N	20	20	20	20	20	20
R014	Pearson Correlation	.356	.043	.471 [*]	.167	.287	.471 [*]
	Sig. (2-tailed)	.123	.858	.036	.482	.220	.036
	N	20	20	20	20	20	20
R015	Pearson Correlation	.435	.121	.121	.043	.179	.341
	Sig. (2-tailed)	.055	.612	.612	.858	.450	.142
	N	20	20	20	20	20	20
R016	Pearson Correlation	.285	.179	.601 ^{**}	.492 [*]	.596 ^{**}	.390
	Sig. (2-tailed)	.223	.450	.005	.027	.006	.089
	N	20	20	20	20	20	20
R017	Pearson Correlation	.206	.341	.341	.257	.179	-.099
	Sig. (2-tailed)	.384	.142	.142	.274	.450	.678
	N	20	20	20	20	20	20
R018	Pearson Correlation	.285	.390	.179	.082	.192	.601 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.223	.089	.450	.731	.418	.005
	N	20	20	20	20	20	20
R019	Pearson Correlation	.218	.314	.524 [*]	.612 ^{**}	.302	.105
	Sig. (2-tailed)	.355	.177	.018	.004	.196	.660
	N	20	20	20	20	20	20
R020	Pearson Correlation	.356	.257	.043	.375	.492 [*]	.257
	Sig. (2-tailed)	.123	.274	.858	.103	.027	.274
	N	20	20	20	20	20	20
R021	Pearson Correlation	-.023	.121	.780 ^{**}	.257	.179	.121
	Sig. (2-tailed)	.924	.612	.000	.274	.450	.612
	N	20	20	20	20	20	20
R022	Pearson Correlation	.356	-.171	.257	.375	.287	.471 [*]
	Sig. (2-tailed)	.123	.471	.274	.103	.220	.036
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R07	R08	R09	R010	R011	R012
R012	Pearson Correlation	-.042	.123	.375	.082	.685**	1
	Sig. (2-tailed)	.862	.605	.103	.731	.001	
	N	20	20	20	20	20	20
R013	Pearson Correlation	.257	.453*	.257	.390	.341	.257
	Sig. (2-tailed)	.274	.045	.274	.089	.142	.274
	N	20	20	20	20	20	20
R014	Pearson Correlation	.167	-.082	-.042	.082	.471*	.583**
	Sig. (2-tailed)	.482	.731	.862	.731	.036	.007
	N	20	20	20	20	20	20
R015	Pearson Correlation	.257	.242	.043	.179	.341	.257
	Sig. (2-tailed)	.274	.303	.858	.450	.142	.274
	N	20	20	20	20	20	20
R016	Pearson Correlation	.698**	.414	.287	.394	.179	.287
	Sig. (2-tailed)	.001	.069	.220	.086	.450	.220
	N	20	20	20	20	20	20
R017	Pearson Correlation	.257	.453*	.257	.390	.121	.043
	Sig. (2-tailed)	.274	.045	.274	.089	.612	.858
	N	20	20	20	20	20	20
R018	Pearson Correlation	-.123	.212	.287	.394	.601**	.698**
	Sig. (2-tailed)	.605	.369	.220	.086	.005	.001
	N	20	20	20	20	20	20
R019	Pearson Correlation	.204	.101	.612**	.101	.105	.408
	Sig. (2-tailed)	.388	.673	.004	.673	.660	.074
	N	20	20	20	20	20	20
R020	Pearson Correlation	.167	-.082	.792**	.287	.471*	.375
	Sig. (2-tailed)	.482	.731	.000	.220	.036	.103
	N	20	20	20	20	20	20
R021	Pearson Correlation	.257	.242	.043	.179	-.099	.257
	Sig. (2-tailed)	.274	.303	.858	.450	.678	.274
	N	20	20	20	20	20	20
R022	Pearson Correlation	.583**	.123	.167	.287	.257	.167
	Sig. (2-tailed)	.007	.605	.482	.220	.274	.482
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R013	R014	R015	R016	R017	R018
R012	Pearson Correlation	.257	.583**	.257	.287	.043	.698**
	Sig. (2-tailed)	.274	.007	.274	.220	.858	.001
	N	20	20	20	20	20	20
R013	Pearson Correlation	1	.043	.121	.179	.560*	.390
	Sig. (2-tailed)		.858	.612	.450	.010	.089
	N	20	20	20	20	20	20
R014	Pearson Correlation	.043	1	.471*	.287	-.171	.287
	Sig. (2-tailed)	.858		.036	.220	.471	.220
	N	20	20	20	20	20	20
R015	Pearson Correlation	.121	.471*	1	.390	.341	.390
	Sig. (2-tailed)	.612	.036		.089	.142	.089
	N	20	20	20	20	20	20
R016	Pearson Correlation	.179	.287	.390	1	.390	.192
	Sig. (2-tailed)	.450	.220	.089		.089	.418
	N	20	20	20	20	20	20
R017	Pearson Correlation	.560*	-.171	.341	.390	1	.179
	Sig. (2-tailed)	.010	.471	.142	.089		.450
	N	20	20	20	20	20	20
R018	Pearson Correlation	.390	.287	.390	.192	.179	1
	Sig. (2-tailed)	.089	.220	.089	.418	.450	
	N	20	20	20	20	20	20
R019	Pearson Correlation	.105	.204	.105	.503*	.314	.101
	Sig. (2-tailed)	.660	.388	.660	.024	.177	.673
	N	20	20	20	20	20	20
R020	Pearson Correlation	.257	.167	-.171	.287	.043	.287
	Sig. (2-tailed)	.274	.482	.471	.220	.858	.220
	N	20	20	20	20	20	20
R021	Pearson Correlation	.121	.257	.341	.601**	.560*	-.032
	Sig. (2-tailed)	.612	.274	.142	.005	.010	.895
	N	20	20	20	20	20	20
R022	Pearson Correlation	-.171	.375	.257	.698**	.043	.082
	Sig. (2-tailed)	.471	.103	.274	.001	.858	.731
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R019	R020	R021	R022	R023	R024
R012	Pearson Correlation	.408	.375	.257	.167	.533 [*]	.356
	Sig. (2-tailed)	.074	.103	.274	.482	.015	.123
	N	20	20	20	20	20	20
R013	Pearson Correlation	.105	.257	.121	-.171	.032	-.023
	Sig. (2-tailed)	.660	.274	.612	.471	.895	.924
	N	20	20	20	20	20	20
R014	Pearson Correlation	.204	.167	.257	.375	.123	.134
	Sig. (2-tailed)	.388	.482	.274	.103	.605	.574
	N	20	20	20	20	20	20
R015	Pearson Correlation	.105	-.171	.341	.257	.242	.206
	Sig. (2-tailed)	.660	.471	.142	.274	.303	.384
	N	20	20	20	20	20	20
R016	Pearson Correlation	.503 [*]	.287	.601 ^{**}	.698 ^{**}	.414	.504 [*]
	Sig. (2-tailed)	.024	.220	.005	.001	.069	.023
	N	20	20	20	20	20	20
R017	Pearson Correlation	.314	.043	.560 [*]	.043	.242	.206
	Sig. (2-tailed)	.177	.858	.010	.858	.303	.384
	N	20	20	20	20	20	20
R018	Pearson Correlation	.101	.287	-.032	.082	.414	.285
	Sig. (2-tailed)	.673	.220	.895	.731	.069	.223
	N	20	20	20	20	20	20
R019	Pearson Correlation	1	.408	.524 [*]	.204	.101	.218
	Sig. (2-tailed)		.074	.018	.388	.673	.355
	N	20	20	20	20	20	20
R020	Pearson Correlation	.408	1	-.171	.375	.123	.356
	Sig. (2-tailed)	.074		.471	.103	.605	.123
	N	20	20	20	20	20	20
R021	Pearson Correlation	.524 [*]	-.171	1	.257	.242	.206
	Sig. (2-tailed)	.018	.471		.274	.303	.384
	N	20	20	20	20	20	20
R022	Pearson Correlation	.204	.375	.257	1	.328	.356
	Sig. (2-tailed)	.388	.103	.274		.158	.123
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		TOTAL
R012	Pearson Correlation	.643 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	20
R013	Pearson Correlation	.502 [*]
	Sig. (2-tailed)	.024
	N	20
R014	Pearson Correlation	.479 [*]
	Sig. (2-tailed)	.033
	N	20
R015	Pearson Correlation	.485 [*]
	Sig. (2-tailed)	.030
	N	20
R016	Pearson Correlation	.801 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
R017	Pearson Correlation	.502 [*]
	Sig. (2-tailed)	.024
	N	20
R018	Pearson Correlation	.575 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	20
R019	Pearson Correlation	.578 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	20
R020	Pearson Correlation	.528 [*]
	Sig. (2-tailed)	.017
	N	20
R021	Pearson Correlation	.485 [*]
	Sig. (2-tailed)	.030
	N	20
R022	Pearson Correlation	.544 [*]
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	20

Correlations

		R01	R02	R03	R04	R05	R06
R023	Pearson Correlation	.154	.032	.242	.123	.010	.242
	Sig. (2-tailed)	.518	.895	.303	.605	.966	.303
	N	20	20	20	20	20	20
R024	Pearson Correlation	.048	-.023	.206	.134	.285	.206
	Sig. (2-tailed)	.842	.924	.384	.574	.223	.384
	N	20	20	20	20	20	20
TOTAL	Pearson Correlation	.515 [*]	.485 [*]	.603 ^{**}	.479 [*]	.575 ^{**}	.536 [*]
	Sig. (2-tailed)	.020	.030	.005	.033	.008	.015
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R07	R08	R09	R010	R011	R012
R023	Pearson Correlation	.123	.596 ^{**}	.123	.010	.463 [*]	.533 [*]
	Sig. (2-tailed)	.605	.006	.605	.966	.045	.015
	N	20	20	20	20	20	20
R024	Pearson Correlation	.356	.154	.356	-.154	.435	.356
	Sig. (2-tailed)	.123	.518	.123	.518	.055	.123
	N	20	20	20	20	20	20
TOTAL	Pearson Correlation	.495 [*]	.469 [*]	.512 [*]	.462 [*]	.569 ^{**}	.643 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.026	.042	.021	.040	.009	.002
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R013	R014	R015	R016	R017	R018
R023	Pearson Correlation	.032	.123	.242	.414	.242	.414
	Sig. (2-tailed)	.895	.605	.303	.069	.303	.069
	N	20	20	20	20	20	20
R024	Pearson Correlation	-.023	.134	.206	.504 [*]	.206	.285
	Sig. (2-tailed)	.924	.574	.384	.023	.384	.223
	N	20	20	20	20	20	20
TOTAL	Pearson Correlation	.502 [*]	.479 [*]	.485 [*]	.801 ^{**}	.502 [*]	.575 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.024	.033	.030	.000	.024	.008
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		R019	R020	R021	R022	R023	R024
R023	Pearson Correlation	.101	.123	.242	.328	1	.592**
	Sig. (2-tailed)	.673	.605	.303	.158		.006
	N	20	20	20	20	20	20
R024	Pearson Correlation	.218	.356	.206	.356	.592**	1
	Sig. (2-tailed)	.355	.123	.384	.123	.006	
	N	20	20	20	20	20	20
TOTAL	Pearson Correlation	.578**	.528*	.485*	.544*	.507*	.498*
	Sig. (2-tailed)	.008	.017	.030	.013	.023	.025
	N	20	20	20	20	20	20

Correlations

		TOTAL
R023	Pearson Correlation	.507*
	Sig. (2-tailed)	.023
	N	20
R024	Pearson Correlation	.498*
	Sig. (2-tailed)	.025
	N	20
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

4. Hasil Uji Reliabilitas Lembar Observasi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.743	25

Lampiran 12 Hasil Uji Normalitas & Uji Wilcoxon

1. Hasil uji Normalitas Pengetahuan

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	.209	30	.002	.909	30	.014
Post	.163	30	.040	.903	30	.010

a. Lilliefors Significance Correction

2. Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	27 ^b	14.00	378.00
	Ties	3 ^c		
	Total	30		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics ^a	
	Post - Pre
Z	-4.549 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

3. Hasil Uji Normalitas Keterampilan

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	.114	30	.200*	.955	30	.227
Post	.244	30	.000	.834	30	.000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

4. Hasil Uji *Wilcoxon* Keterampilan

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post - Pre	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	30 ^b	15.50	465.00
	Ties	0 ^c		
	Total	30		

a. Post < Pre

b. Post > Pre

c. Post = Pre

Test Statistics ^a	
	Post - Pre
Z	-4.791 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 13 Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Malang
Jalan Besar Ijen 71C
Malang Jawa Timur 65112
(0341) 566015
<https://poltekkes-malang.go.id>

Nomor : PP.08.02/F.XX1.19.1/413/2024
Lampiran : -
Perihal : Surat Ijin Penelitian

23 April 2024

Yth.
Kepala Puskesmas Rampal Celaket
di-
Tempat

Sehubungan dengan kegiatan penelitian dan Penyusunan Skripsi bagi mahasiswa Semester VIII Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang TA. 2023/2024, dengan ini kami mohon dengan hormat agar kiranya Bapak/Ibu pimpinan berkenan memberikan ijin penelitian kepada:

Nama : Syahrul Darmawan
NIM : P17421203059
Alamat : Jl. Raya Pakiskembar RT.02/RW.03, Pakiskembar, Pakis, Malang.

Untuk melaksanakan penelitian dengan kegiatan sebagai berikut :

Waktu Pelaksanaan : 29 April 2024
Tempat Penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket
Jenis Data : Data 10 Penyakit Terbanyak dan Data Penyakit Hipertensi
Judul Skripsi : Pengaruh Penguatan Kemampuan Kader Terhadap Peningkat Kapasitas Kader Sebagai Instruktur Senam Hipertensi Di Pos Lansia Kelurahan Samaan

Selanjutnya, untuk konfirmasi dapat melalui kontak A/N: Syahrul Darmawan No. Hp 087822105722.

Demikian surat ini kami buat. Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua
Prodi ST.r Promosi Kesehatan

Dr. FARIDA HALIS DK, S.Kp, M.Pd
NIP. 196402221988032003

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://web.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tts.keminfo.go.id/verify/>.



(Catatan: Pencantuman Narasi Integritas dan Logo BLU, hanya Lembar yang ada TTD/TTE saja)

Lampiran 14 Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
 Poltekkes Malang
 KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang
 (0341) 566075
 komisietik@poltekkes-malang.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XXI.31/0716/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Syahrul Darmawan
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Edukasi Senam Hipertensi Terhadap Peningkatan Kapasitas Kader Sebagai Instruktur Senam Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Samaan"

"The Influence of Hypertension Exercise Education on Increasing the Capacity of Cadres as Hypertension Exercise Instructors at the Posyandu for the Elderly, Samaan Village"

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 Consent, 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 28 Juni 2024 sampai dengan tanggal 28 Juni 2025.

This declaration of ethics applies during the period June 28, 2024 until June 28, 2025.



June 28, 2024
 Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

Lampiran 15 Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN

Jl. Simpang L.A. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879
 www.dinkes.malangkota.go.id e-mail :dinkes@malangkota.go.id

MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 03 MAY 2024

Nomor : 072/277 /35.73.402/2024
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin penelitian

Kepada
 Yth. Kepala Puskesmas Rampil celaket
 Di
 MALANG

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa politeknik kesehatan kementerian kesehatan Malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM
1.	SYAHRUL DARMAWAN	P17421203059

Akan melaksanakan penelitian mulai bulan Mei 2024 dengan judul: pengaruh penguatan kemampuan kader terhadap peningkatan kapasitas kader sebagai instruktur senam hipertensi di pos lansia Kelurahan Samaan di wilayah kerja Puskesmas Rampil celaket Kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan penelitian, wajib melaporkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN
 KOTA MALANG
 Sekretaris,

dr. UMAR USMAN
 Pembina
 NIP. 19691111 199903 1 007

Lampiran 16 Surat Keterangan Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS RAMPAL CELAKET
Jln. Simpang Kasembon No. 5 Telp. (0341) 356380
e-mail : pkmrampalcelaket@gmail.com
MALANG Kode Pos : 65111

SURAT KETERANGAN

NOMOR: 400.7.22/374/35.73.402.009/2024

Yang Bertanda Tangan di Bawah ini :

Nama : dr. Moh. Ali Sahib
NIP : 19830610 201101 1 003
Pangkat/Golongan : Pembina (IV/a)
Jabatan : Kepala Puskesmas Rampal Celaket

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang:

Nama : Syahrul Darmawan

NIM : P17421203059

Bahwa Mahasiswa tersebut telah menyelesaikan Penelitian Skripsi dengan Judul ***"Pengaruh Penguatan Kemampuan Kader Terhadap Peningkat Kapasitas Kader Sebagai Instruktur Senam Hipertensi di Poslansia Kelurahan Samaan"*** Pada Tanggal 29 April – 13 Juni 2024

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya.

Dikeluarkan di : Malang

Pada tanggal : 14 Juni 2024

**KEPALA PUSKESMAS
RAMPAL CELAKET**



Lampiran 17 Absensi Kegiatan Penelitian

DAFTAR HADIR KEGIATAN PENELITIAN
PENINGKATAN KAPASITAS KADER SEBAGAI INSTRUKTUR SENAM
HIPERTENSI

NO	NAMA	POSYANDU	TANDA TANGAN	
1	Dwi Astuti S	RW 2	1	WF
2	RAHAYU HARTATIE	RW.02		
3	Eny	RW 02	3	
4	Indrawati	RW 03		4
5	FITRI HIDAYATI	RW 02	5	
6	Widya.	-		6
7	IMRODINI		7	
8	Cholifah Triyanti	RW 02		8
9	DEDEH. S.	RW 02	9	
10	TITIE. Ha	RW 02		10
11	NASRUL. S	PUSKASMAS MAMUKI-1	11	
12	Shinta Trinovia K.	PKM Bantet		12
13	Purwati Rahayu	Koordinator Kader	13	
14	Wenny Simadajaja	RW 02.		14
15	Malyuli Ananti.	RW 02.	15	
16	Firdausi Nuzula	RW 03		16
17	EMMA	RW 03	17	
18	FIRDA	RW 03		18
19	ELSA	RW 04	19	
20	Lasmiri	RW 04		20
21	Feni Indayanti	RW 04	21	
22	Paitun	RW 7		22
23	Arsani parmi	RW 07	23	
24	Sumcatun	RW 07		24
25	Paini	RW 01	25	
26	Paijem	RW 01		26
27	MUSRIKSH	RW 01	27	
28	Haraneh.	RW 01.		28
29	Tintin	RW 5	29	
30	Cholidah	RW 6		30

Lampiran 18 Dokumentasi Kegiatan

