

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N. R., & Mustofa, S. (2023). Hipertensi: Gambaran Umum. *Jurnal Majority*, 11(2), 128-138.
- Anggani, R. N. (2021). Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Doctoral dissertation*, Program Studi Keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Annisa, R. N. (2022). Gambaran Pola Makan Pada Penyandang Hipertensi di Dusun Bumen Jelapan Karangrejo Borobudur Magelang. *Skripsi*, Program Studi Ilmu Keperawatan Politeknik Kesehatan Yogyakarta.
- Arwih, M. Z., & Mongsidi, W. (2022). Sosialisasi Senam Jantung Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Masyarakat. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 161-166.
- Azzahra, H. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Jagakarsa Jakarta Selatan. *Skripsi*, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Nasional, Jakarta.
- David, W., & Djamaris, A. R. (2018). Metode Statistik Untuk Ilmu dan Teknologi Pangan. Jakarta: Penerbitan Universitas Bakrie.
- Hasanudin., Ardiyani, V. M., Perwiraaningtyas, P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi di Wilayah Tlogosuryo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 787-792.
- Istianah, Indriani, N. P. S., & Hapipah. (2022). Efektivitas Senam Jantung Sehat terhadap perubahan tekanan darah dan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi. *Journal of Health (JoH)*, 9(1), 31-39.
- Jasmine, M., Maulida, D., Pradana, D. A., Nanjar, I. I., & Idya, S. (2022). Kajian literatur: Faktor risiko pre-hipertensi dan hipertensi pada dewasa muda di beberapa negara. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 24-34.
- Jumayanti, J., Wicaksana, A. L., & Sunaryo, E. Y. A. B. (2020). Kualitas hidup pasien dengan penyakit kardiovaskular di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1-12.
- Kemenkes RI. (2016). Permenkes Nomor 25 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019. *Kementerian Kesehatan RI*, Jakarta.
- Kholifah, S. H., Budiwanto, S., & Katmawanti, S. (2020). Hubungan antara Sosioekonomi, Obesitas, dan Riwayat Diabetes Melitus (DM) dengan

Kejadian Hipertensi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(2), 157-165.

Lestari, P. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Kabupaten Magelang. *Skripsi*, Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Magelang.

Manuntung, N. A., & Kep, M. (2019). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Malang: Wineka Media.

Mayasari, M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Azzam, R. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi. *Journal of Telenursing*, 1(2), 344-353.

Melati, M., Utomo, W., & Agrina, A. (2021). Pengaruh Senam Anti Stroke Terhadap perubahan tekanan darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 206.

Morika, H. D., & Sari, I. K. (2020). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainika*, 2(2), 138-141.

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jagakarsa Jakarta Selatan: Salemba Medika.

Nurwanti, O. (2023). Analisis Asuhan Keperawatan Melalui Intervensi Senam Anti Hipertensi Pada Keluarga Dengan Diagnosa Medis Hipertensi Di Kelurahan Jati Padang Jakarta Selatan. *Karya Ilmiah*, Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas Nasional, Jakarta.

Prabowo, B. (2018). Efektivitas Senam Jantung Sehat Dan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Ringan. *Skripsi*, Prodi DIV Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang.

Warjiman, W., Unja, E. E., Gabrilinda, Y., & Hapsari, F. D. (2020). Skrining dan Edukasi Penderita Hipertensi. *Jurnal Suaka Insan Mengabdikan (JSIM)*, 2(1), 15-26.

WHO., (2023). *Hypertention*. World Health Organization. [https://www-who-int.translate.google/newsroom/factsheets/detail/hypertension](https://www-who.int.translate.google/newsroom/factsheets/detail/hypertension), diakses 1 Juni 2023.

Windayanti, K. A. (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Yang Bekerja Dari Rumah Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Wilayah Kelurahan Seririt Tahun 2021. *Doctoral dissertation*, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Zuliatin, M., & Yulianto, Y. (2023). Pengaruh Senam Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 126-140.

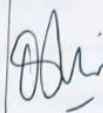
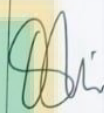
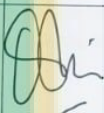
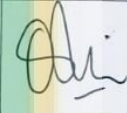
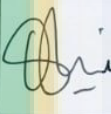
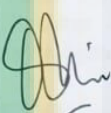
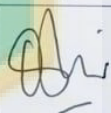

Lampiran 1. 1 Lembar Konsultasi Skripsi

LEMBAR KONSULTASI/ BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Dini Nurul Jannah  
 NPM : 204201446165  
 Program Studi : Ilmu Keperawatan  
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor  
 Dosen Pembimbing I : Ns. Naziah S.Kep., M.Kep  
 Dosen Pembimbing II : Ns. Nita Sukamti S.Kep., M.Kep

Kegiatan Konsultasi




No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda tangan Pembimbing
1	04/01/2023	Pengajuan judul skripsi, dengan judul "Hubungan usia, pengetahuan, dan lama pemakaian kontrasepsi suntik DMPA dengan gangguan menstruasi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor"	ACC judul skripsi, dan lanjutkan ke-BAB I, II, dan III	
2	05/06/2023	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perubahan judul skripsi, menjadi "Pengaruh senam prolanis terhadap pengendalian kadar gula darah dan tekanan darah pada pasien Diabetes Melitus dan Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor"	







3	08/06/2023	Bimbingan BAB I	Tambahkan paragraf berisi tentang studi pendahuluan, dan lanjutkan ke-BAB II	
4	05/07/2023	Bimbingan BAB I, II, III, dan pengajuan perubahan judul menjadi "Pengaruh senam prolanis terhadap tekanan darah pada pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor"	ACC perubahan judul, sesuaikan BAB I, II, dan III dengan judul yang baru	
5	15/07/2023	Bimbingan revisi BAB I dan II	Tambahkan data hasil pengukuran tekanan darah tahun 2019	
6	24/07/2023	Bimbingan revisi BAB III	Lanjutkan ke-BAB IV	
7	29/07/2023	Bimbingan BAB IV	Ubahlah tabel penyajian data hasil penelitian menjadi lebih ringkas	
8	02/08/2023	Bimbingan BAB V dan revisi BAB IV	Ubahlah tabel penyajian pada analisis bivariat menjadi lebih ringkas, dan tambahkan persentase pada simpulan dalam BAB V	
9	04/08/2023	Bimbingan revisi BAB IV dan V	Tambahkan asumsi peneliti pada pembahasan dalam BAB IV	
10	07/08/2023	Bimbingan revisi Kembali dari BAB I-V	ACC sidang skripsi	

## LEMBAR KONSULTASI/ BIMBINGAN SKRIPSI

**Nama** : Dini Nurul Jannah  
**NPM** : 204201446165  
**Program Studi** : Ilmu Keperawatan  
**Judul Skripsi** : Pengaruh Senam Prolanis Terhadap perubahan tekanan darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor  
**Dosen Pembimbing I** : Ns. Naziah S.Kep., M.Kep  
**Dosen Pembimbing II** : Ns. Nita Sukamti S.Kep., M.Kep

### Kegiatan Konsultasi

No	Tanggal	Materi Konsultasi	Saran Pembimbing	Tanda tangan Pembimbing
1	04/01/2023	Pengajuan judul skripsi, dengan judul “Hubungan usia, pengetahuan, dan lama pemakaian kontrasepsi suntik DMPA dengan gangguan menstruasi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor”	ACC judul skripsi, dan lanjutkan ke-BAB I, II, dan III	
2	21/06/2023	Pengajuan perubahan judul skripsi, menjadi “Pengaruh senam prolanis terhadap pengendalian kadar gula darah dan tekanan darah pada pasien Diabetes Melitus dan Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor”	ACC perubahan judul skripsi, dan lanjutkan ke-BAB I, II, dan III	
3	14/07/2023	Pengajuan perubahan judul menjadi “Pengaruh senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa	ACC perubahan judul skripsi, lanjutkan BAB I, II, dan III	

		Cileungsi Kabupaten Bogor”		
4	21/07/2023	Bimbingan BAB I, II, dan III	Perbaiki penulisan pada latar belakang dalam BAB I	
5	26/07/2023	Bimbingan revisi BAB I, II, dan III	Tambahkan data klasifikasi usia pada faktor penyebab hipertensi dalam BAB II	
6	28/07/2023	Bimbingan revisi BAB I, II, dan III	Lanjutkan ke-BAB IV	
7	03/08/2023	Bimbingan BAB IV dan V	Ubahlah tabel penyajian data hasil uji wilcoxon agar mudah dipahami	
8	06/08/2023	Bimbingan revisi kembali dari BAB I-V	Ubahlah penyajian gambar pada kerangka teori dan kerangka konsep dalam BAB II, Lengkapi kembali data pada definisi operasional dalam BAB III, Dan perbaiki penyajian kalimat pada pembahasan dalam BAB IV.	
9	10/08/2023	Bimbingan revisi kembali dari BAB I-V	Perubahan kalimat judul skripsi menjadi “Pengaruh senam prolanis terhadap perubahan tekanan darah pada pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor”	

Lampiran 1. 2 Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**UNIVERSITAS NASIONAL**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan, Jakarta Selatan 12550, Telp. 27870882  
Website: [www.unas.ac.id](http://www.unas.ac.id); Email: [fikes@civitas.unas.ac.id](mailto:fikes@civitas.unas.ac.id)

Jakarta, 05 Juni 2023

Nomor : 255/D/SP/FIKES/VI/2023  
Lampiran : -  
Perihal : **Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian**

Kepada Yth : Kepala Klinik Dera As-Syifa Cileungsi, Bogor.  
Jalan Raya Narogong Km 23, Desa Dayeuh, Kecamatan Cileungsi,  
Bogor.

Dengan hormat,

Pimpinan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Jakarta dengan ini meherangkan bahwa :

Nama : Dini Nurul Jannah  
NPM : 204201446165  
Program Studi : Keperawatan  
No. Telepon/HP : 088218014635

Mahasiswa tersebut bermaksud melakukan Studi Pendahuluan dan Penelitian yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul **"Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor"**. Adapun sebagai pembimbing skripsi mahasiswa tersebut, yaitu :

Pembimbing 1 : Ns. Naziyah, S.Kep., M.Kep.  
Pembimbing 2 : Ns. Nita Sukanti, S.Kep., M.Kep.

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan bantuan.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Dekan,



*Retno Widowati*

Dr. Retno Widowati, M.Si.

Lampiran 1. 3 Surat Balasan Penelitian dari Tempat Penelitian

**KLINIK DERA AS-SYIFA**  
JL. RAYA NAROGONG KM 23, CILEUNGSI, BOGOR  
Telp : 021-8234492, Email : deraassyifa2004.da@gmail.com

---

Cileungsi, 09 Juni 2023

Nomor : 01/KDA/SKel/VI/2023  
Lampiran : - lembar  
Perihal : Surat halaman

Kepada Yth,  
**Dekan, Universitas Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan**  
di -  
Tempat

Berdasarkan surat saudara nomor: 255/D/SP/FIKES/VI/2023, tanggal 09 Juni 2023 perihal "Permohonan Izin Penelitian" dalam bentuk penelitian dan pengambilan data yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala Klinik Dera As-Syifa. Memberikan izin kepada:

Nama : Dini Nurul Jannah  
NPM : 204201446165  
Program Studi : Keperawatan  
Judul : "Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor."

Untuk melaksanakan Penelitian dan Pengambilan Data dalam rangka Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional. Yang akan dilaksanakan di Klinik Dera As-Syifa.


Demikian surat ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.

  
**dr. Natalia Widiyanti**  
SIP.440/050-1/dr/00777/DPMPSTP/2021



Lampiran 1. 4 Instrumen Penelitian

1. SOP Senam Prolanis Hipertensi

	<b>SENAM PROLANIS HIPERTENSI</b>		dr. Natalia Widiyanti
	<b>SOP</b>	No. Dokumen : 05/SOP/KDA/2023	
		No. Revisi : 00	
		Tanggal Terbit : 2023	
Halaman : 1/2			
<b>KLINIK DERA AS-SYIFA</b>			

1. Pengertian	Senam prolanis merupakan jenis senam aerobik yang dilakukan dengan gerakan ringan, lambat, dan teratur untuk meningkatkan kebugaran, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kemampuan otot, dan menurunkan tekanan darah yang diikuti oleh penderita hipertensi untuk membantu mengendalikan tekanan darah.
2. Tujuan	Sebagai acuan penerapan langkah-langkah senam prolanis untuk pasien hipertensi di Klinik Dera As-Syifa.
3. Kebijakan	Berdasarkan Keputusan Kepala Klinik Dera As-Syifa Nomor: 11/SK/KDA/2023 tentang Pelayanan Promotif dan Preventif di Klinik Dera As-Syifa.
4. Referensi	Senam jantung sehat Yayasan Jantung Indonesia.
1. Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Persiapan             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Persiapan klien, memberitahukan peserta senam mengenai tindakan dan tujuan yang akan dilakukan</li> <li>b. Persiapan lingkungan, menyiapkan tempat yang nyaman untuk melakukan senam prolanis.</li> </ol> </li> <li>2. Pelaksanaan             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Gerakan Pemanasan Pemanasan terdiri dari sembilan gerakan yang dilakukan sebanyak 2x8 hitungan selama 5-7 menit.</li> <li>b. Gerakan Inti</li> </ol> </li> </ol>

	<p>Gerakan inti meliputi rangkaian gerakan dilakukan selama 6-12 menit dengan usaha untuk mencapai <i>Target Heart Rate</i> (THR), gerakannya meliputi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jalan di tempat 2x8 hitungan</li> <li>• Tepuk tangan sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Tepuk jari sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Jalin jari sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Adu sisi kelingking sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Adu sisi telunjuk sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Ketuk pergelangan tangan kanan dan kiri sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Tekan jari-jari tangan sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Buka dan mengepal tangan sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Menepuk punggung tangan kanan dan kiri sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Menepuk lengan dan bahu kanan dan kiri sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Menepuk pinggang sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Menepuk paha sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Menepuk betis sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Jongkok dan berdiri sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Menepuk perut sebanyak 8 kali hitungan</li> <li>• Kaki jinjit sebanyak 8 kali hitungan</li> </ul> <p>c. Gerakan Pendinginan Lakukan nafas dalam dengan menghirup udara dari hidung dan dikeluarkan melalui mulut dan peregangan sebanyak 2x8 hitungan dilakukan selama 3-5 menit hingga denyut nadi mendekati nadi istirahat.</p>
6. Diagram Alir	-
7. Unit Terkait	-

## 2. Lembar Hasil Pengukuran Tekanan Darah



**KLINIK DERA AS-SYIFA**  
 JL. RAYA NAROGONG KM 23, CILEUNGSI, BOGOR  
 Telp : 021-8234492, Email : deraassyifa2004.da@gmail.com

Club Prolanis : Hipertensi

Jenis Kegiatan : Senam

Hari/Tanggal : Jumat, 16/06/2023

NO	Nama Peserta	No BPJS	JK	Tekanan Darah
1	AAM YULIA BT JASAN	1164588524	P	140/90
2	AKHMAD KARIRI	1137306172	L	140/90
3	AMINAH	2063632498	P	205/110
4	ANIS KOMALASARI	1158575894	P	120/80
5	ATIN SUPRIATIN	1885066086	P	150/100
6	CAHYA NINGSIH	1158660808	P	150/90
7	EEN ANGGRAENI	1836216922	P	130/80
8	ELAS SUSILAWATI	1644336628	P	140/80
9	ERAT RETNAWATI	2299968876	P	160/100
10	ETIH BT. H. HIDAYAT	1652314476	P	160/90
11	HJ. NYI WARSIH	1194639197	P	140/90
12	ISMA ALIYAH	1336475777	P	170/100
13	JUMIYEM	1807421499	P	130/80
14	KUSMIYATI	1646923904	P	160/90
15	LALAH ROHALAH	1158447407	P	130/90
16	LINSEU NURLIAH	1281590649	P	160/100
17	MAEMUNAH	1655267152	P	160/90
18	MASITOH BT.H.HIDAYAT	1337650312	P	160/100
19	MIMIN	1627180334	P	140/80
20	NURWACHYUNI	1157523399	P	150/90
21	NYAI HARTATI	1627170254	P	130/80
22	OSMAWATI	1627162143	P	140/90
23	ROBEAH BT. USUP	1457181437	P	160/90
24	RUSMIATI	1461675148	P	140/90
25	SAROH	1470271296	P	150/90
26	SITI NUR AJIZAH	1627174372	P	140/90
27	SITI ROHAENIH	1303076632	P	140/80
28	SOLIAH	1627174765	P	140/90
29	SUGIARTATIK	1182727844	P	130/90
30	SUSANTI BT. TURSIAH	1644337304	P	150/90
31	TRIA RINI YULI ASTUTI	1183932213	P	120/80
32	WAHYUNI	1257465126	P	140/90

Kepala Klinik Dera As-Syifa

dr. Natalia Widiyanti





KLINIK DERA AS-SYIFA  
JL. RAYA NAROGONG KM 23, CILEUNGSI, BOGOR  
Telp : 021-8234492, Email : deraassyifa2004.da@gmail.com

Club Prolanis : Hipertensi

Jenis Kegiatan : Senam

Hari/Tanggal : Jumat, 07/07/2023

NO	Nama Peserta	No BPJS	JK	Tekanan Darah
1	AAM YULIA BT JASAN	1164588524	P	130/80
2	AKHMAD KARIRI	1137306172	L	130/80
3	AMINAH	2063632498	P	140/100
4	ANIS KOMALASARI	1158575894	P	120/80
5	ATIN SUPRIATIN	1885066086	P	140/90
6	CAHYA NINGSIH	1158660808	P	140/90
7	EEN ANGGRAENI	1836216922	P	120/80
8	ELAS SUSILAWATI	1644336628	P	130/90
9	ERAT RETNAWATI	2299968876	P	140/100
10	ETIH BT. H. HIDAYAT	1652314476	P	160/100
11	HJ. NYI WARSIH	1194639197	P	120/80
12	ISMA ALIYAH	1336475777	P	130/100
13	JUMIYEM	1807421499	P	120/80
14	KUSMIYATI	1646923904	P	130/90
15	LALAH ROHALAH	1158447407	P	120/80
16	LINSEU NURLIAH	1281590649	P	150/90
17	MAEMUNAH	1655267152	P	150/90
18	MASITOH BT.H.HIDAYAT	1337650312	P	160/90
19	MIMIN	1627180334	P	140/80
20	NURWACHYUNI	1157523399	P	130/80
21	NYAI HARTATI	1627170254	P	130/90
22	OSMAWATI	1627162143	P	140/80
23	ROBEAH BT. USUP	1457181437	P	150/100
24	RUSMIATI	1461675148	P	130/80
25	SAROH	1470271296	P	140/80
26	SITI NUR AJIZAH	1627174372	P	140/100
27	SITI ROHAENIH	1303076632	P	120/80
28	SOLIAH	1627174765	P	120/80
29	SUGIARTATIK	1182727844	P	130/100
30	SUSANTI BT. TURSIAH	1644337304	P	120/80
31	TRIA RINI YULI ASTUTI	1183932213	P	120/80
32	WAHYUNI	1257465126	P	140/80

Kepala Klinik Dera As-Syifa

dr. Natalia Widiyanti

### 3. Lembar Absensi Senam Prolanis Hipertensi



**KLINIK DERA AS-SYIFA**  
 JL. RAYA NAROGONG KM 23, CILEUNGSI, BOGOR  
 Telp : 021-8234492, Email : deraassyifa2004.da@gmail.com

Club Prolanis : Hipertensi

Jenis Kegiatan : Senam

Hari/Tanggal : Jumat, 16/06/2023

NO	Nama Peserta	No BPJS	JK	TTD
1	AAM YULIA BT JASAN	1164588524	P	1 <i>[Signature]</i>
2	AKHMAD KARIRI	1137306172	L	2 <i>[Signature]</i>
3	AMINAH	2063632498	P	3 <i>[Signature]</i>
4	ANIS KOMALASARI	1158575894	P	4 <i>[Signature]</i>
5	ATIN SUPRIATIN	1885066086	P	5 <i>[Signature]</i>
6	CAHYA NINGSIH	1158660808	P	6 <i>[Signature]</i>
7	EEN ANGGRAENI	1836216922	P	7 <i>[Signature]</i>
8	ELAS SUSILAWATI	1644336628	P	8 <i>[Signature]</i>
9	ERAT RETNAWATI	2299968876	P	9 <i>[Signature]</i>
10	ETIH BT. H. HIDAYAT	1652314476	P	10 <i>[Signature]</i>
11	HJ. NYI WARSIH	1194639197	P	11 <i>[Signature]</i>
12	ISMA ALIYAH	1336475777	P	12 <i>[Signature]</i>
13	JUMIYEM	1807421499	P	13 <i>[Signature]</i>
14	KUSMIYATI	1646923904	P	14 <i>[Signature]</i>
15	LALAH ROHALAH	1158447407	P	15 <i>[Signature]</i>
16	LINSEU NURLIAH	1281590649	P	16 <i>[Signature]</i>
17	MAEMUNAH	1655267152	P	17 <i>[Signature]</i>
18	MASITOH BT.H.HIDAYAT	1337650312	P	18 <i>[Signature]</i>
19	MIMIN	1627180334	P	19 <i>[Signature]</i>
20	NURWACHYUNI	1157523399	P	20 <i>[Signature]</i>
21	NYAI HARTATI	1627170254	P	21 <i>[Signature]</i>
22	OSMAWATI	1627162143	P	22 <i>[Signature]</i>
23	ROBEAH BT. USUP	1457181437	P	23 <i>[Signature]</i>
24	RUSMIATI	1461675148	P	24 <i>[Signature]</i>
25	SAROH	1470271296	P	25 <i>[Signature]</i>
26	SITI NUR AJIZAH	1627174372	P	26 <i>[Signature]</i>
27	SITI ROHAENIH	1303076632	P	27 <i>[Signature]</i>
28	SOLIAH	1627174765	P	28 <i>[Signature]</i>
29	SUGIARTATIK	1182727844	P	29 <i>[Signature]</i>
30	SUSANTI BT. TURSIAH	1644337304	P	30 <i>[Signature]</i>
31	TRIA RINI YULI ASTUTI	1183932213	P	31 <i>[Signature]</i>
32	WAHYUNI	1257465126	P	32 <i>[Signature]</i>

Kepala Klinik Dera As-Syifa

dr. Natalia Widiyanti





KLINIK DERA AS-SYIFA  
JL. RAYA NAROGONG KM 23, CILEUNGSI, BOGOR  
Telp : 021-8234492, Email : deraassyifa2004.da@gmail.com

Club Prolanis : Hipertensi

Jenis Kegiatan : Senam

Hari/Tanggal : Jumat, 23/06/2023

NO	Nama Peserta	No BPJS	JK	TTD
1	AAM YULIA BT JASAN	1164588524	P	1 <i>[Signature]</i>
2	AKHMAD KARIRI	1137306172	L	2 <i>[Signature]</i>
3	AMINAH	2063632498	P	3 <i>[Signature]</i>
4	ANIS KOMALASARI	1158575894	P	4 <i>[Signature]</i>
5	ATIN SUPRIATIN	1885066086	P	5 <i>[Signature]</i>
6	CAHYA NINGSIH	1158660808	P	6 <i>[Signature]</i>
7	EEN ANGRAENI	1836216922	P	7 <i>[Signature]</i>
8	ELAS SUSILAWATI	1644336628	P	8 <i>[Signature]</i>
9	ERAT RETNAWATI	2299968876	P	9 <i>[Signature]</i>
10	ETIH BT. H. HIDAYAT	1652314476	P	10 <i>[Signature]</i>
11	HJ. NYI WARSIH	1194639197	P	11 <i>[Signature]</i>
12	ISMA ALYAH	1336475777	P	12 <i>[Signature]</i>
13	JUMIYEM	1807421499	P	13 <i>[Signature]</i>
14	KUSMIYATI	1646923904	P	14 <i>[Signature]</i>
15	LALAH ROHALAH	1158447407	P	15 <i>[Signature]</i>
16	LINSEU NURLIJAH	1281590649	P	16 <i>[Signature]</i>
17	MAEMUNAH	1655267152	P	17 <i>[Signature]</i>
18	MASITOH BT.H.HIDAYAT	1337650312	P	18 <i>[Signature]</i>
19	MIMIN	1627180334	P	19 <i>[Signature]</i>
20	NURWACHYUNI	1157523399	P	20 <i>[Signature]</i>
21	NYAI HARTATI	1627170254	P	21 <i>[Signature]</i>
22	OSMAWATI	1627162143	P	22 <i>[Signature]</i>
23	ROBEAH BT. USUP	1457181437	P	23 <i>[Signature]</i>
24	RUSMIATI	1461675148	P	24 <i>[Signature]</i>
25	SAROH	1470271296	P	25 <i>[Signature]</i>
26	SITI NUR AJIZAH	1627174372	P	26 <i>[Signature]</i>
27	SITI ROHAENIH	1303076632	P	27 <i>[Signature]</i>
28	SOLIAH	1627174765	P	28 <i>[Signature]</i>
29	SUGIARTATIK	1182727844	P	29 <i>[Signature]</i>
30	SUSANTI BT. TURSIAH	1644337304	P	30 <i>[Signature]</i>
31	TRIA RINI YULI ASTUTI	1183932213	P	31 <i>[Signature]</i>
32	WAHYUNI	1257465126	P	32 <i>[Signature]</i>

Kepala Klinik Dera As-Syifa

dr. Natalia Widlyanti



**KLINIK DERA AS-SYIFA**  
JL. RAYA NAROGONG KM 23, CILEUNGSI, BOGOR  
Telp : 021-8234492, Email : deraassyifa2004.da@gmail.com

Club Prolanis : Hipertensi

Jenis Kegiatan : Senam

Hari/Tanggal : Jumat, 30/06/2023

NO	Nama Peserta	No BPJS	JK	TTD
1	AAM YULIA BT JASAN	1164588524	P	1 <i>[Signature]</i>
2	AKHMAD KARIRI	1137306172	L	2 <i>[Signature]</i>
3	AMINAH	2063632498	P	3 <i>[Signature]</i>
4	ANIS KOMALASARI	1158575894	P	4 <i>[Signature]</i>
5	ATIN SUPRIATIN	1885066086	P	5 <i>[Signature]</i>
6	CAHYA NINGSIH	1158660808	P	6 <i>[Signature]</i>
7	EEN ANGGRAENI	1836216922	P	7 <i>[Signature]</i>
8	ELAS SUSILAWATI	1644336628	P	8 <i>[Signature]</i>
9	ERAT RETNAWATI	2299968876	P	9 <i>[Signature]</i>
10	ETIH BT. H. HIDAYAT	1652314476	P	10 <i>[Signature]</i>
11	HJ. NYI WARSIH	1194639197	P	11 <i>[Signature]</i>
12	ISMA ALIYAH	1336475777	P	12 <i>[Signature]</i>
13	JUMIYEM	1807421499	P	13 <i>[Signature]</i>
14	KUSMIYATI	1646923904	P	14 <i>[Signature]</i>
15	LALAH ROHALAH	1158447407	P	15 <i>[Signature]</i>
16	LINSEU NURLIAH	1281590649	P	16 <i>[Signature]</i>
17	MAEMUNAH	1655267152	P	17 <i>[Signature]</i>
18	MASITOH BT.H.HIDAYAT	1337650312	P	18 <i>[Signature]</i>
19	MIMIN	1627180334	P	19 <i>[Signature]</i>
20	NURWACHYUNI	1157523399	P	20 <i>[Signature]</i>
21	NYAI HARTATI	1627170254	P	21 <i>[Signature]</i>
22	OSMAWATI	1627162143	P	22 <i>[Signature]</i>
23	ROBEAH BT. USUP	1457181437	P	23 <i>[Signature]</i>
24	RUSMIATI	1461675148	P	24 <i>[Signature]</i>
25	SAROH	1470271296	P	25 <i>[Signature]</i>
26	SITI NUR AJIZAH	1627174372	P	26 <i>[Signature]</i>
27	SITI ROHAENIH	1303076632	P	27 <i>[Signature]</i>
28	SOLIAH	1627174765	P	28 <i>[Signature]</i>
29	SUGIARTATIK	1182727844	P	29 <i>[Signature]</i>
30	SUSANTI BT. TURSIAH	1644337304	P	30 <i>[Signature]</i>
31	TRIA RINI YULI ASTUTI	1183932213	P	31 <i>[Signature]</i>
32	WAHYUNI	1257465126	P	32 <i>[Signature]</i>

Kepala Klinik Dera As-Syifa

dr. Natalia Widiyanti - BOGOR



KLINIK DERA AS-SYIFA  
JL. RAYA NAROGONG KM 23, CILEUNGI, BOGOR  
Telp : 021-8234492, Email : deraassyifa2004.da@gmail.com

Club Prolanis : Hipertensi

Jenis Kegiatan : Senam

Hari/Tanggal : Jumat, 07/07/2023

NO	Nama Peserta	No BPJS	JK	TTD
1	AAM YULIA BT JASAN	1164588524	P	1 <i>[Signature]</i>
2	AKHMAD KARIRI	1137306172	L	2 <i>[Signature]</i>
3	AMINAH	2063632498	P	3 <i>[Signature]</i>
4	ANIS KOMALASARI	1158575894	P	4 <i>[Signature]</i>
5	ATIN SUPRIATIN	1885066086	P	5 <i>[Signature]</i>
6	CAHYA NINGSIH	1158660808	P	6 <i>[Signature]</i>
7	EEN ANGGRAENI	1836216922	P	7 <i>[Signature]</i>
8	ELAS SUSILAWATI	1644336628	P	8 <i>[Signature]</i>
9	ERAT RETNAWATI	2299968876	P	9 <i>[Signature]</i>
10	ETIH BT. H. HIDAYAT	1652314476	P	10 <i>[Signature]</i>
11	HJ. NYI WARSIH	1194639197	P	11 <i>[Signature]</i>
12	ISMA ALIYAH	1336475777	P	12 <i>[Signature]</i>
13	JUMIYEM	1807421499	P	13 <i>[Signature]</i>
14	KUSMIYATI	1646923904	P	14 <i>[Signature]</i>
15	LALAH ROHALAH	1158447407	P	15 <i>[Signature]</i>
16	LINSEU NURLIAH	1281590649	P	16 <i>[Signature]</i>
17	MAEMUNAH	1655267152	P	17 <i>[Signature]</i>
18	MASITOH BT.H.HIDAYAT	1337650312	P	18 <i>[Signature]</i>
19	MIMIN	1627180334	P	19 <i>[Signature]</i>
20	NURWACHYUNI	1157523399	P	20 <i>[Signature]</i>
21	NYAI HARTATI	1627170254	P	21 <i>[Signature]</i>
22	OSMAWATI	1627162143	P	22 <i>[Signature]</i>
23	ROBEAH BT. USUP	1457181437	P	23 <i>[Signature]</i>
24	RUSMIATI	1461675148	P	24 <i>[Signature]</i>
25	SAROH	1470271296	P	25 <i>[Signature]</i>
26	SITI NUR AJIZAH	1627174372	P	26 <i>[Signature]</i>
27	SITI ROHAENIH	1303076632	P	27 <i>[Signature]</i>
28	SOLIAH	1627174765	P	28 <i>[Signature]</i>
29	SUGIARTATIK	1182727844	P	29 <i>[Signature]</i>
30	SUSANTI BT. TURSIAH	1644337304	P	30 <i>[Signature]</i>
31	TRIA RINI YULI ASTUTI	1183932213	P	31 <i>[Signature]</i>
32	WAHYUNI	1257465126	P	32 <i>[Signature]</i>

Kepala Klinik Dera As-Syifa

dr. Natalia Widiyanti





Lampiran 1. 5 Hasil Uji Normalitas

**Case Processing Summary**

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sistolik sebelum senam	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%
Sistolik setelah senam	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%
Diastolik sebelum senam	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%
Diastolik setelah senam	32	100.0%	0	0.0%	32	100.0%

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
Sistolik sebelum senam	.169	32	.021
Sistolik setelah senam	.158	32	.041
Diastolik sebelum senam	.287	32	.000
Diastolik setelah senam	.236	32	.000

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 1. 6 Master Tabel

NO	NAMA PESERTA	JK	USIA	PENDIDIKAN	PEKERJAAN	TD PRE SENAM		TD POST SENAM	
						SISTOLIK	DIASTOLIK	SISTOLIK	DIASTOLIK
1	AAM YULIA BT JASAN	P	41	SMP	IRT	140	90	130	80
2	AKHMAD KARIRI	L	48	S1	Karyawan Swasta	140	90	130	80
3	AMINAH	P	44	SMA	Pedagang	205	110	180	100
4	ANIS KOMALASARI	P	53	SD	IRT	120	80	120	80
5	ATIN SUPRIATIN	P	52	SD	IRT	150	90	140	90
6	CAHYA NINGSIH	P	54	SMA	IRT	150	100	140	90
7	EEN ANGGRAENI	P	50	SMP	IRT	130	80	120	80
8	ELAS SUSILAWATI	P	50	SMA	IRT	140	80	130	80
9	ERAT RETNAWATI	P	53	SD	IRT	160	100	140	90
10	ETIH BT. H. HIDAYAT	P	46	SMA	Wiraswasta	160	90	160	100
21	HJ. NYI WARSIH	P	62	SD	IRT	140	90	120	80
11	ISMA ALIYAH	P	47	SMA	Pedagang	170	100	150	100
12	JUMIYEM	P	45	SMA	IRT	130	80	120	80
13	KUSMIYATI	P	47	SMP	IRT	160	90	130	90
14	LALAH ROHALAH	P	51	SD	IRT	130	90	120	80
15	LINSEU NURLIAH	P	51	SMA	Pedagang	160	100	150	90
16	MAEMUNAH	P	53	SMA	IRT	160	90	150	90
19	MASITOH BT.H.HIDAYAT	P	61	SD	Pedagang	160	100	160	90
17	MIMIN	P	49	SD	IRT	140	80	140	80
18	NURWACHYUNI	P	44	SMA	IRT	150	90	130	80
20	NYAI HARTATI	P	50	SD	IRT	130	80	130	90
22	OSMAWATI	P	44	SMA	IRT	140	90	140	80

23	ROBEAH BT. USUP	P	60	SD	IRT	160	90	150	90
24	RUSMIATI	P	61	SD	IRT	140	90	130	80
25	SAROH	P	60	SD	IRT	150	90	140	90
26	SITI NUR AJIZAH	P	49	SMA	IRT	140	90	140	90
27	SITI ROHAENIH	P	47	SD	Karyawan Swasta	140	80	120	80
28	SOLIAH	P	45	SMA	IRT	140	90	120	80
29	SUGIARTATIK	P	44	SMP	IRT	130	90	130	90
30	SUSANTI BT. TURSIAH	P	49	SMA	IRT	150	90	120	80
31	TRIA RINI YULI ASTUTI	P	33	SMA	Karyawan Swasta	120	80	120	80
32	WAHYUNI	P	44	SMA	IRT	140	90	140	80



## Lampiran 1. 7 Hasil Output Analisis Data

### Analisis Univariat

#### 1. Hasil Output Karakteristik Responden

##### Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	1	3.1	3.1	3.1
	Perempuan	31	96.9	96.9	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

##### Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	27	84.4	84.4	84.4
	2	5	15.6	15.6	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

##### Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	S1	1	3.1	3.1	3.1
	SD	12	37.5	37.5	40.6
	SMA	15	46.9	46.9	87.5
	SMP	4	12.5	12.5	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

##### Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IRT	24	75.0	75.0	75.0
	Karyawan Swasta	3	9.4	9.4	84.4
	Pedagang	4	12.5	12.5	96.9
	Wiraswasta	1	3.1	3.1	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

## 2. Hasil Output Sebelum dan Setelah Dilakukan Senam

### Statistics

		Sistolik sebelum senam	Diastolik sebelum senam	Sistolik setelah senam	Diastolik setelah senam
N	Valid	32	32	32	32
	Missing	0	0	0	0
Mean		146.09	89.69	135.63	85.63
Std. Deviation		16.595	7.399	14.577	6.690
Minimum		120	80	120	80
Maximum		205	110	180	100



## Analisis Bivariat

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Sistolik setelah senam - Sistolik sebelum senam	Negative Ranks	21 <sup>a</sup>	11.31	237.50
	Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	15.50	15.50
	Ties	10 <sup>c</sup>		
	Total	32		
Diastolik setelah senam - Diastolik sebelum senam	Negative Ranks	16 <sup>d</sup>	10.19	163.00
	Positive Ranks	3 <sup>e</sup>	9.00	27.00
	Ties	13 <sup>f</sup>		
	Total	32		

a. Sistolik setelah senam < Sistolik sebelum senam

b. Sistolik setelah senam > Sistolik sebelum senam

c. Sistolik setelah senam = Sistolik sebelum senam

d. Diastolik setelah senam < Diastolik sebelum senam

e. Diastolik setelah senam > Diastolik sebelum senam

f. Diastolik setelah senam = Diastolik sebelum senam

### Test Statistics<sup>a</sup>

	Sistolik setelah- sebelum senam	Diastolik setelah- sebelum senam
Z	-3.678 <sup>b</sup>	-2.995 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Lampiran 1. 8 Bukti Foto Kegiatan Penelitian







Lampiran 1. 9 Biodata Penulis

Nama : Dini Nurul Jannah

NPM : 204201446165

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Desa Dayeuh rt 001/ rw 002 Cileungsi Bogor

Nomor Hp aktif : 0882-1801-4635

Email aktif : dinijannah18@gmail.com

Pendidikan :

SD : MI. Dayatussalam, Bogor

SMP : MTs. Ummul Qura, Tangerang Selatan

SMA : MA. Ummul Qura, Tangerang Selatan

D3 : Politeknik Negeri Indramayu, Indramayu

S1 : Universitas Nasional, Jakarta

Pengalaman bekerja :

Klinik Chandra Medika : 2019

Klinik Dera As-Syifa : 2020 - sekarang



# Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Dera As-Syifa Cileungsi Kabupaten Bogor

## ORIGINALITY REPORT

24%

SIMILARITY INDEX

24%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

13%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id">repository.poltekkes-denpasar.ac.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://eprints.umpo.ac.id">eprints.umpo.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://repository.stikes-bhm.ac.id">repository.stikes-bhm.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://digilib.unisayogya.ac.id">digilib.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://repository.unej.ac.id">repository.unej.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://jurnal.uisu.ac.id">jurnal.uisu.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://eprints.poltekkesjogja.ac.id">eprints.poltekkesjogja.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://docobook.com">docobook.com</a> Internet Source	1%

[journal.stikessuakainsan.ac.id](http://journal.stikessuakainsan.ac.id)

9	Internet Source	1 %
10	<a href="http://yankes.kemkes.go.id">yankes.kemkes.go.id</a> Internet Source	1 %
11	<a href="http://jurnal.abulyatama.ac.id">jurnal.abulyatama.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://amalilmiah.uho.ac.id">amalilmiah.uho.ac.id</a> Internet Source	1 %
15	<a href="http://eprints.umg.ac.id">eprints.umg.ac.id</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://jurnalummi.agungprasetyo.net">jurnalummi.agungprasetyo.net</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://de.scribd.com">de.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://repo.poltekkes-medan.ac.id">repo.poltekkes-medan.ac.id</a> Internet Source	<1 %

21	<a href="http://repository.itekes-bali.ac.id">repository.itekes-bali.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://jurnal.stikmuhptk.ac.id">jurnal.stikmuhptk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
23	Hieronimous Amandus, Susito Susito, Yuliana Ninik, M. Ibraar Ayatullah. Jurnal Kesehatan Manarang, 2018 Publication	<1 %
24	<a href="http://jurnal.syedzasaintika.ac.id">jurnal.syedzasaintika.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://jurnal.stikeskendekiautamakudus.ac.id">jurnal.stikeskendekiautamakudus.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://edoc.pub">edoc.pub</a> Internet Source	<1 %
28	<a href="http://jurnal.untan.ac.id">jurnal.untan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	Submitted to Universitas Pamulang Student Paper	<1 %
30	<a href="http://andrisetiyawahyudi-fkp.web.unair.ac.id">andrisetiyawahyudi-fkp.web.unair.ac.id</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %

32	Ahmad Redho, Tengku Isni Yuli Lestari, Nurul Safitri. "PENGARUH MASSAGE TEKNIK EFFLUAGE TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI", Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 2023 Publication	<1 %
33	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1 %
34	Submitted to fpptijateng Student Paper	<1 %
35	<a href="http://jurnal.upnyk.ac.id">jurnal.upnyk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://moam.info">moam.info</a> Internet Source	<1 %
37	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	<1 %
38	<a href="http://jurnal.unived.ac.id">jurnal.unived.ac.id</a> Internet Source	<1 %
39	<a href="http://ojs.binahusada.ac.id">ojs.binahusada.ac.id</a> Internet Source	<1 %
40	Submitted to Universitas Sumatera Utara Student Paper	<1 %
41	<a href="http://repositori.unud.ac.id">repositori.unud.ac.id</a> Internet Source	<1 %

<1 %

42

Submitted to Universitas Nasional

Student Paper

<1 %

43

adoc.pub

Internet Source

<1 %

44

repository.ub.ac.id

Internet Source

<1 %

45

Yulistiani Eka Putri, Wienike Dinar Pratiwi, Een Nurhasanah. "Penerapan Media Podcast terhadap Menyimak Puisi dalam Pembelajaran Daring Siswa", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2021

Publication

<1 %

46

pkm-jatibaru.bimakota.go.id

Internet Source

<1 %

47

www.coursehero.com

Internet Source

<1 %

48

Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudhi, Sumaryanti Sumaryanti, Sumaryanto Sumaryanto, Wawan Sundawan Suherman et al. "Urgensi Aktifitas Bermain di Era Game Online untuk Kebugaran Jasmani Anak", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2023

Publication

<1 %

49 [repositori.usu.ac.id](http://repositori.usu.ac.id) <1 %  
Internet Source

50 [repository.usahidsolo.ac.id](http://repository.usahidsolo.ac.id) <1 %  
Internet Source

51 [text-id.123dok.com](http://text-id.123dok.com) <1 %  
Internet Source

52 Submitted to UIN Syarif Hidayatullah Jakarta <1 %  
Student Paper

53 [repo.stikesperintis.ac.id](http://repo.stikesperintis.ac.id) <1 %  
Internet Source

54 [storage-imelda.s3.ap-southeast-1.amazonaws.com](http://storage-imelda.s3.ap-southeast-1.amazonaws.com) <1 %  
Internet Source

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 17 words

Exclude bibliography  On

