





Lampiran 2



Nomor : LB.02.03/ 0066 /2021  
Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Studi Pendahuluan untuk Karya Tulis Ilmiah  
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang  
Jl. Simpang Laksda Adi Sucipto No. 45 Pandanwangi  
di -  
Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di Puskesmas Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Diah Ajeng Pertiwi  
NIM/Semester : P17210184106 / VI  
Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 18 Januari 2021

Ketua Jurusan Keperawatan,  
Amam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.  
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:  
1. Ketua Prodi D-III Keperawatan Malang

Lampiran 3

**PEMERINTAH KOTA MALANG**  
**DINAS KESEHATAN**  
Jl. Simpang L.A. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879  
[www.dinkes.malangkota.go.id](http://www.dinkes.malangkota.go.id) e-mail : [dinkes@malangkota.go.id](mailto:dinkes@malangkota.go.id)  
MALANG Kode Pos : 65124

---

Malang, 27 Januari 2021

Nomor : 072/023/35.73.302/2021  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Studi Pendahuluan

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas Kendalsari  
di  
M A L A N G

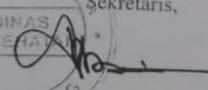
Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Politeknik Kesehatan  
Kemenkes ( POLTEKES Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Diah Ajeng Pertiwi  
NIM : P172100184106

Akan melaksanakan Studi Pendahuluan mulai tanggal 1 Februari  
2021 s/d 29 Maret 2021 dengan judul : Pengaruh Pelatihan Hatha Yoga  
Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di  
Puskesmas Kendalsari Kota Malang

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

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. Plt. KEPALA DINAS KESEHATAN  
KOTA MALANG  
Sekretaris,  
  
**dr. UMAR USMAN**  
Pembina  
NIP. 19691111 199903 1 007





KEMENTERIAN KESEHATAN RI  
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 e Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746  
- Kampus I : Jalan Srikeyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613  
- Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847  
- Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Bitur. Telepon (0342) 801043  
- Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095  
- Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293  
- Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792

Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: [direktora@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktora@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : LB.02.03/3/ *0450*/2021  
Lampiran : 1 (Satu) Exp.  
Perihal : Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Karya Tulis Ilmiah  
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang  
Jl. Simpang Laksda Adi Sucipto No. 45 Pandanwangi  
di -  
Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Karya Tulis Ilmiah di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Malang dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Puskesmas Kendalsari Kota Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 10 April – 30 Mei 2021.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Skripsi adalah:  
Nama : Diah Ajeng Pertiwi  
NIM/Semester : P17210184106 / VI  
Asal Program Studi : D-III Keperawatan Malang  
Judul Karya Tulis Ilmiah : Pengaruh Latihan Hatha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 07 April 2021

a.n. Direktur  
Ketua Jurusan Keperawatan  
  
**Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.**  
NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:  
1. Ketua Program Studi D-III Keperawatan Malang  
2. Kepala Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Lampiran 5

**PEMERINTAH KOTA MALANG**  
**DINAS KESEHATAN**  
Jl. Simpang LA. Sucipto No. 45 ☎ (0341) 406878 Fax. (0341) 406879  
[www.dinkes.malangkota.go.id](http://www.dinkes.malangkota.go.id) e-mail : [dinkes@malangkota.go.id](mailto:dinkes@malangkota.go.id)  
MALANG Kode Pos : 65124

---

Malang, 15 April 2021

Nomor : 072/21 /35.73.402/2021  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Pengambilan Data

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas Kendalsari  
di  
MALANG

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Diah Ajeng Pertiwi  
NIM : P17210184106/VI

Akan melaksanakan Ijin Pengambilan Data mulai tanggal 10 April  
s/d 30 Mei 2021 dengan judul : Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap  
Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas  
Kendalsari Kota Malang

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk  
membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa  
yang telah selesai melaksanakan Ijin Pengambilan Data wajib melaporkan  
hasilnya 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 6

Lampiran 1

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : NY R  
Umur : 53 th  
Alamat : Jl Kalpataru 50/60 Lowokwaru  
Pendidikan : S1

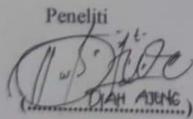
Menyatakan bahwa telah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh Diah Ajeng Pertiwi dengan judul "Pengaruh Latihan Hatha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang".

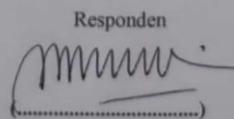
Saya memutuskan **bersedia / tidak bersedia\*** untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden, secara sukarela tanpa paksaan. Bila selama penelitian ini saya menginginkan mengundurkan diri, maka saya dapat mengundurkan sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Demikian persetujuan ini saya tandatangi secara sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun.

\*)coret yang tidak perlu

Malang, 10 April 2021

Peneliti  
  
DIAH AJENG

Responden  
  
(.....)

Lampiran 7



**PEMERINTAH KOTA MALANG**  
**DINAS KESEHATAN**  
**PUSKESMAS KENDALSARI**  
Jl. Cengger Ayam 1 / 8 Malang Telp. 0341 - 478215

---

Malang, 30 Juni 2021

Nomor : 072/ 147 /35.73.402.015/2021.      Kepada  
Sifat : Biasa.      Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang  
Lampiran : -      di  
Hal : Balasan Penelitian.      M A L A N G

Dengan ini diberitahukan dengan hormat bahwa Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Diah Ajeng Pertiwi  
N I M : P17210184106/VI  
Sekolah / PT : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Waktu : 10 April s/d 30 Mei 2021  
Judul : Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Telah melaksanakan Penelitian di wilayah Puskesmas Kendalsari

Demikian atas perhatiannya disampaikan terima kasih.

Kepala Puskesmas Kendalsari

  
SATININGRAT SETYO PALUPI  
NIP. 19680919 199312 2 002

## PENJELASAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : DIAH AJENG PERTIWI

Instansi : Politeknik Kesehatan Kmenkes Malang

Bermaksud mengadakan penelitian tentang **“Pengaruh Latihan Hatha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi”**

Bersama ini saya akan menjelaskan beberapa hal terkait dengan penelitian yang akan saya lakukan, meliputi :

1. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang.
2. Manfaat penelitian ini adalah sebagai penanganan alternatif pada penderita hipertensi dengan cara berlatih senam yoga.
3. Penelitian ini tidak memberikan pengaruh yang merugikan pada Bapak/Ibu karena agar Bapak/Ibu akan diberikan senam yoga untuk mengatasi penyakit hipertensi Bapak/Ibu yang dilakukan sebanyak 24 kali pertemuan, setiap 1 minggu diadakan latihan yoga sebanyak 3 kali dengan durasi kurang lebih 30-45 menit.
4. Sebelum dilakukan senam yoga peneliti melakukan wawancara dilakukan kurang lebih 30-45 menit, dan dipertemuan terakhir peneliti melakukan wawancara kembali.
5. Partisipan Bapak/Ibu bersifat sukarelatanpa adanya paksaan, dan apabila menolak sebagai subjek penelitian tidak ada sanksi apapun.
6. Selama penelitian dilakukan untuk kelancara pengumpulan data, penelitian menggunakan alat bantu pedoman wawancara, voice recorder, dan lembar observasi.
7. Semua catatan yang berhubungan dengan penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya.

8. Subjek penelitian berhak mengajukan keberatan pada peneliti jika terdapat hal-hal yang tidak berkenan dan selanjutnya akan dicari penyelesaian berdasarkan kesepakatan peneliti dan subjek penelitian.

Malang, 10 April 2021

Peneliti

**DIAH AJENG PERTIWI**



Lampiran 10

LEMBAR PEDOMAN WAWANCARA

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Hatha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang

Identitas Responden

Nama : .....

Umur : .....

Jenis Kelamin : .....

Alamat : .....

Lembar Wawancara

1. Bisa dijelaskan mengapa bapak/ibu bisa sampai mengalami hipertensi seperti saat ini?

Jawab : .....

.....

.....

2. Bisa diceritakan Bagaimana bapak/ibu menjalani pengobatan untuk mengatasi hipertensi?

Jawab : .....

.....

.....

3. Bagaimana aktivitas keseharian yang biasa bapak/ibu jalani selama mengalami hipertensi ?

Jawab : .....

.....

.....

4. Bagaimana gaya hidup yang bapak/ibu jalankan saat menjadi responden?

Jawab : .....

.....

.....

*Lampiran 11*

**HASIL TRANSKIP WAWANCARA**

Nama : Ny.R  
Umur : 53 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl Kalpataru VD/60 Lowokwaru Kota Malang

**A. Hasil Wawancara sebelum dilakukan Senam Yoga**

1. Sejak kapan ibu menderita hipertensi?

Jawaban :“

*Sejak tahun 2016 mbak, sejak suami saya sakit”*

2. Keluhan apa yang ibu rasakan pada saat awal menderita hipertensi?

Jawaban :

*“Waktu pulang dari RS badan saya meriang mbak greges gitu, kepala bagian belakang sakit, setelah saya periksa ya itu tadi ternyata tekanan darah saya tinggi”*

3. Apa yang ibu lakukan ketika ibu tahu bahwa ibu menderita hipertensi, dan berapa tekanan darah ibu pada saat itu?

Jawaban :

*“Ya saya langsung ke puskesmas mbak, periksa, waktu itu tekanan darah saya tinggi sekitaran 180 an”*

4. Berapa lama hipertensi ibu teratasi?

Jawaban :

*“Kalau sembuhnya biasanya kurang lebih 1 minggu mbak, tapi kadang 3 hari sudah sembuh”*

5. Pada saat ibu diperiksa, apakah ibu mendapatkan obat atau tidak?

Jawaban :

*“Dari dokter itu dapat mbak, biasanya diminum 3 kali sehari, ada juga yang 2 hari sekali”*

6. Apa yang dikatakan dokter ketika ibu kontrol?

Jawaban :

*“Pesan dari dokter ya disuruh datang lagi mbak kalau obatnya habis, saya kontrolnya kalau lagi kambuh saja”*

7. Apakah ibu mengonsumsi obat sampai habis?

Jawaban :

*“Enggak mbak, kalau dalam waktu 3 hari sudah sembuh ya saya gak minum lagi”*

8. Biasanya kalau kambuh, apa yang ibu lakukan?

Jawaban :

*“Kalau lagi kambuh biasanya saya minum obat mbak kalau obatnya masih ada, kalau obatnya gak ada ya saya ke puskesmas, biasanya kalau saya kecapek an baru kambuh”*

9. Apakah keluarga ibu memiliki riwayat hipertensi?

Jawaban :

*“Bapak saya hipertensi mbak, suami saya ini juga hipertensi awalnya, kalau ibu saya sakit DM mbak”*

10. Apakah sebelumnya ibu sering mengonsumsi alkohol atau merokok?

Jawaban :

*“Oh nggak mbak saya gak pernah merokok dan minum alkohol”*

11. Mungkin bisa diceritakan, kenapa ibu bisa sampai mengalami hipertensi seperti ini?

Jawaban :

*“Suami saya stroke mbak, kan ribet ya, satu tahun setengah gak bisa jalan, semenjak di RS saya ribet riwa-riwi ngurus orang sakit sendirian, jadi kecapekan mbak, saya juga tidurnya kurang”*

12. Apa yang membuat ibu stress?

Jawaban :

*“Ya itu mbak karna jaga suami sendiri, pagi itu saya ngajar, pulang ngajar ngerawat orang sakit, tiap hari seperti itu, tapi Alhamdulillah suami saya sekarang sudah bisa bicara agak jelas gitu mbak”*

13. Aktivitas apa yang ibu lakukan mulai dari bangun tidur?

Jawaban :

*“Mulai dari bangun tidur itu ya tetap beraktivitas mbak, saya kalau pagi masak, nyiapkan makanan buat suami, tapi jangan lupa minum air putih, itu nomer satu mbak, terus setelah itu saya minum air hangat satu cangkir setiap hari, habis itu saya berangkat ngajar, sepulang ngajar ya saya jaga suami saya, gak ada kegiatan lain, gitu aja terus tiap hari mbak”*

*“Selama suami saya sakit semua kegiatan saya lepas mbak, mulai dari renang, badminton, jogging, senam, wes lepas semuanya, saya dulu aktivitas kayak olahraga itu senang mbak, kalau sekarang sudah gak pernah”*

14. Untuk pola makannya bagaimana bu, apakah pola makan ibu teratur?

Jawaban :

*“Kalau makan ya gak teratur mbak, saya kalau pagi gak pernah sarapan, suami saya ini semenjak sakit mintanya makanan yang jos-jos mbak, makanan yang enak enak seperti sate, gule gitu. Saya kalau lagi jenuh makannya ya yang enak-enak, biasanya pulang kerja diajak teman makan yang berlemak, saya juga punya penyakit kolesterol dan asam urat mbak, saya itu kebanyakan nyemil*

*mbak, dulu itu BB saya 53 54 sekarang sekitaran 70 an karna sering makan yang berlemak sama gak pernah olah raga”*

15. Tadi ibu mengatakan kurang tidur, apa yang membuat kurang tidur? dan biasanya ibu tidur jam berapa?

Jawaban :

*“Karna banyak pikiran mbak, tiap hari itu saya tidurnya jam 2, subuh itu saya bangun mbak, tiap hari seperti itu, kecuali kalau lagi capek banget itu bisa tidur lebih awal”*

## **B. Hasil Wawancara setelah dilakukan Senam Yoga**

1. Bagaimana pola hidup yang ibu jalankan selama menjadi responden?

Jawaban :

*“Selama saya jadi responden ya saya sedikit ngurangin sih mbak makanan yang berlemak, tapi ya masih makan kalau pengen, soalnya suami saya itu kan selalu minta yang enak-enak mbak, jadi saya juga ikut makan”*

2. Selama ini apakah ibu melakukan aktivitas seperti jogging, atau olahraga lainnya bu?

Jawaban :

*“Gak mbak, gak pernah olahraga, ya cuma yoga sama sampean saja itu, tidurnya saya ya tetap mbak, apa karna sudah kebiasaan ya mbak, jadi sulit juga mau tidur lebih awal”*

Lampiran 12

**HASIL OBSERVASI TEKANAN DARAH**

Nama : Ny.R  
Umur : 53 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jl Kalpataru VD/60 Lowokwaru Kota Malang

Pertemuan	Tanggal	Tekanan Darah	
		Sebelum	Sesudah
1	Selasa, 13-04-21	176/100	170/98
2	Kamis, 15-04-21	181/102	178/100
3	Sabtu, 17-04-21	175/98	171/94
4	Selasa, 20-04-21	178/90	174/87
5	Kamis, 22-04-21	170/92	166/89
6	Sabtu, 24-04-21	169/98	164/97
7	Selasa, 27-04-21	160/101	155/96
8	Kamis, 29-04-21	164/100	157/97
9	Sabtu, 01-05-21	150/107	148/100
10	Selasa, 04-05-21	145/83	140/80
11	Kamis, 06-05-21	135/94	132/90
12	Sabtu, 08-05-21	141/97	135/93
LIBUR		LIBUR	LIBUR
13	Selasa, 18-05-21	171/100	167/95
14	Kamis, 20-05-21	160/80	155/74
15	Sabtu, 22-05-21	152/90	148/86

16	Selasa, 25-05-21	157/104	153/100
17	Kamis, 27-05-21	149/90	145/86
18	Sabtu, 29-05-21	150/92	147/88
19	Rabu, 02-06-21	143/98	136/95
20	Jumat, 04-06-21	147/93	140/90
21	Minggu, 06-06-21	136/90	131/87
22	Rabu, 09-06-21	142/83	138/80
23	Sabtu, 12-06-21	153/91	150/85
24	Selasa, 15-06-21	156/96	151/93



**LEMBAR BIMBINGAN KTI**

**Nama mahasiswa : Diah Ajeng Pertiwi**

**NIM : P17210184106**

**Nama pembimbing : Lenni Saragih, S. KM., M.  
Kes.**

<b>NO</b>	<b>TANGGAL</b>	<b>REKOMENDASI PEMBIMBING</b>	<b>TANDA TANGAN PEMBIMBING</b>
1.	29 September 2020	- Menjelaskan maksud dan tujuan dari judul yang diambil - Acc Judul - Lanjut BAB 1	
2.	14 Oktober 2020	- Revisi latar belakang, terlalu banyak bagian hipertensi daripada yoga - Menjelaskan manfaat penelitian	
3.	09 Desember 2020	- Tambahan teori tentang berapa kali dilakukan yoga - Revisi manfaat teoritis dan manfaat praktis - Lanjut BAB 2	

4.	10 Desember 2020	- Revisi bab 1 kata”nya terlalu berulang, latar belakang harus singkat dan mengerucut	
5.	16 Desember 2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definisi lansia dipersingkat</li> <li>- Tambahan pada bab 2 usia lansia menurut teori</li> <li>- Klasifikasi hipertensi diperjelas</li> <li>- Menyicil bab 3</li> <li>- Revisi jenis yoga</li> </ul>	
6.	20 Desember 2020	<p>Mengecek BAB 1 dan 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanjut BAB 3</li> </ul>	
7.	23 Desember 2020	<p>Konsul BAB 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisi definisi operasional dan parameter</li> <li>- Revisi urutan pengambilan data mulai dari pengurusan izin penelitian dan surat komisi etik</li> <li>- Tambahan : Jabarkan etika penelitian yang akan dilakukan</li> <li>- Revisi kuesioner diganti dengan wawancara</li> </ul>	

8.	28 Desember 2020	- Tambahkan untuk bab 2 gerakan yoga	
9.	29 Desember 2021	- Revisi bab 3 di bagian etika penelitian - Revisi instrumen penelitian	
10.	30 Desember 2020	- Acc proposal dan silahkan jadwalkan untuk seminar proposal.	
11.	27 Mei 2021	- Tambahkan pada bagian karakteristik responden - Revisi bagian hasil wawancara	
12.	28 Mei 2021	- Revisi BAB 1 bagian prevalensi	

13.	07 Juni 2021	- Tambahkan pembahasan : pendapat peneliti	
14.	08 Juni 2021	- Jabarkan hasil observasi tekanan darah selama penelitian	
15.	12 Juni 2021	- Revisi BAB 5 Kesimpulan dan Saran	
16.	17 Juni 2021	- Acc, silahkan jadwalkan untuk sidang hasil dengan catatan Abstrak jangan lupa ditambahkan	
17.	19 Juni 2021	- Acc Abstrak	

Lampiran 14

	<b>STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)</b> <b>SENAM YOGA</b> <b>JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES MALANG</b>		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
<b>Pengertian</b>	Yoga merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernapas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran (Sindhu, 2015).		
<b>Indikasi</b>	Memiliki beban pikiran, kecemasan, dan beberapa penyakit lain yang membutuhkan latihan yoga.		
<b>Tujuan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberikan perasaan nyaman</li> <li>2. Mengurangi stress</li> <li>3. Memberikan ketenangan</li> <li>4. Mengurangi ketegangan</li> <li>5. Meningkatkan sirkulasi darah</li> <li>6. Membentuk otot yang lebih lentur dan kuat</li> </ol>		
<b>Persiapan Klien</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan kepada klien tentang tindakan yang akan dilakukan</li> <li>2. Mengenakan pakaian yang nyaman dan longgar</li> <li>3. Tidak memakai alas kaki</li> <li>4. Melepaskan asesoris, lensa kontak, dan kacamata</li> <li>5. Mengosongkan perut 2 jam sebelum berlatih yoga</li> <li>6. Mengosongkan kandung kemih sebelum berlatih yoga</li> <li>7. Diperbolehkan minum susu, air mineral, dan makan buah-buahan untuk mengganjal lapar.</li> <li>8. Atur posisi klien</li> </ol> (Sindhu, 2015)		
<b>Persiapan Alat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Matras atau karpet</li> <li>2. Musik</li> </ol>		
<b>Persiapan Lingkungan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lingkungan tenang, aman dan nyaman</li> <li>2. Mengatur cahaya ruangan</li> <li>3. Menjaga privasi klien</li> </ol>		

## Pelaksanaan

### A. Berlatih pernapasan (Pranayama)

#### 1. *Swastikasana* / duduk bersila

Kaki kanan ada di depan, dan kaki kiri ada dibelakang badan tegak tidak membungkuk

#### 2. Meditasi with *Swastikasana*

Tangan diatas paha, satukan ibu jari dengan telunjuk dengan posisi badan tegak. Bahu dan dada terbuka, perut rileks kemudian mata dipejamkan.

Ambil nafas dari hidung dan buang dari mulut dengan hitungan 10x nafas.

#### 3. *Anuloma Viloma* (pernapasan hidung alternatif)

- Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari, tepat dibawah tulang hidung kanan.
- Tarik napas dalam melalui hidung kiri selama 4 hitungan
- Lepaskan ibu jari dari hidung kanan, lalu hembuskan napas perlahan selama 8 hitungan
- Tarik napas kembali melalui lubang hidung kanan selama 4 hitungan, tahan napas, dan embuskan melalui lubang hidung kiri 8 hitungan.

Ini merupakan satu putaran *alternate nostril breath*. Ulangi hingga 5 putaran.



### B. Pemanasan

#### 1. Buka mata perlahan, putar leher ke kanan, atas dan ke bawah. Ulangi 3x dan kemudian putar leher ke kiri, atas dan ke bawah, ulangi 3x

#### 2. *Dandasana*

- Pose duduk dengan kaki lurus ke depan, tekan paha, lutut, dan betis ke bawah.
- Bawa tangan ke samping pinggul, jari-jari tangan menghadap ke depan. Dada dibuka dan bahu ditarik ke belakang, tahan 10x hitungan.
- Bawa kedua tangan ke atas, panjangkan batang tubuh ke atas. Perlahan condongkan ke depan. Posisi punggung lurus (tidak membungkuk).

- Tangan turun perlahan memegang ujung jari-jari lalu jauhkan perut dari paha (badan ditegakkan) dan tahan 10 hitungan.

### C. Inti

#### 1. POSE 1 TADASANA

Adalah pose statis dimana anda perlu memusatkan keseimbangan tubuh dan pikiran, mendistribusikan berat badan sama-sama di kedua kaki,

- Gerakan kaki

Bahu sejajar dengan pinggul, pinggul sejajar dengan lutut, lutut segaris dengan kaki.

Berdiri tegak lurus dengan lutut bagian dalam, tumit bagian dalam dan ibu jari kaki bersentuhan panjangkan jari-jari ke depan (jari-jari ditekan ) tumit ke belakang.

- Gerakan tubuh

Angkat tubuh dari pusat kearah dada (seperti ditarik), angkat dan buka dada

Gulung / putar bahu ke belakang dan turun menjauhi dari leher  
Dorong tulang belikat ke depan dan kearah belakang rusuk

- Tangan dan wajah

Tarik tangan kebawah, sedikit ke belakang dan menjauhi dari tubuh

Telapak tangan menghadap ke tubuh

Pandangan lurus kedepan jaga leher dan kepala lurus.

#### 2. POSE 2 URDHVA HASTASANA

- Bawa tangan ke atas selebar bahu
- Letakkan lengan dibelakang telinga
- Telapak tangan saling berhadapan
- Panjangkan keatas sisi samping tubuh (ditarik keatas)

#### 3. POSE 3 URDHVA BADDHANGULLYSANA

- Kaitkan jari jemari luruskan lengan, kuatkan siku naikkan tangan keatas kepala sejajar dengan telinga, tahan 10 hitungan
- Tarik ke arah kanan dengan 10 hitungan dan luruskan kembali
- Tarik ke arah kiri dengan 10 hitungan dan turunkan ke bawah.

#### 4. POSE 4 BADDHANGULLYSANA IN UTTANASANA

- Gulung bahu ke belakang, kaitkan jari-jarinya kebelakang punggung, tulang belikat masuk dan tahan selama 10 hitungan lalu badan bawa lurus ke depan, bahu dan punggung segaris dan pandangan kedepan
- Lalu kembalikan badan lurus ke atas, buka lagi jari-jarinya.

	<p>5. POSE 5 URDHVA HASTASANA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bawa tangan ke atas selebar bahu</li><li>• Letakkan lengan dibelakang telinga</li><li>• Telapak tangan saling berhadapan</li><li>• Panjangkan keatas sisi samping tubuh (ditarik keatas)</li></ul> <p>6. POSE 6 UTTANASANA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bawa badan membungkuk kepala mendekati lutut, kedua tangan ada disamping kanan dan kiri kaki, panjangkan batang tubuh</li><li>• Tekan tumit, pindahkan berat badan ke jari-jari kaki untuk menekan jari-jari tangan kebawah.</li><li>• Untuk yang bisa lutut harus lurus, apabila tidak mampu lutut boleh ditekek sedikit.</li></ul> <p>7. POSE 7 ADHOMUKHA SVUANASANA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dari uttanasana, tarik kaki kanan ke belakang langsung disusul kaki kiri selebar pinggul.</li><li>• Buka telapak tangan dan jari-jari dilebarkan, badan membungkuk, tangan menekan lantai dan bawa berat badan ke kaki</li></ul> <p>8. POSE 8 BHUJANGGASANA / COBRA POSE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dari Adhomukha svuanasana, badan dorong ke depan ke bhujanggasana. Dari kaki dan paha menempel ke matras, perut ke atas dada diangkat.</li><li>• Tangan lurus disamping sejajar bahu, bahu tarik ke belakang dada dibuka.</li></ul> <p>9. POSE 9 ADHOMUKHA VIRASANA / CELPUS</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bawa bokong menyentuh tumit, buka paha selebar perut, panjangkan tubuh bagian depan dada menjauhi perut.</li><li>• Tangan lurus ke depan jarak selebar bahu.</li><li>• Saat kepala menyentuh lantai saat kepala menyentuh lantai, rileks (pejamkan mata).</li></ul> <p>10. POSE 10 ADHOMUKHA SVUANASANA</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dari celpus, tarik kaki kanan dan kiri ke belakang selebar pinggul.</li><li>• Buka telapak tangan dan jari-jari dilebarkan, badan membungkuk, tangan menekan lantai dan bawa berat badan ke kaki.</li><li>• Bawa kaki kanan ke depan disusul kaki kiri ke pose uttanasana.</li></ul>
--	--

### 11. POSE 11 URDHVA HASTASANA

- Bawa tangan ke atas selebar bahu
- Letakkan lengan dibelakang telinga
- Telapak tangan saling berhadapan
- Panjangkan keatas sisi samping tubuh (ditarik keatas)

### 12. POSE 12 NAMASKARA

- Kedua telapak tangan saling menempel di depan dada.
- Ulangi gerakan no 1-12 dan diawali dari sisi kiri

### D. Pendinginan / Relaksasi

#### 1. Postur mayat / relaksasi total (Savasana)

Pada praktiknya, luangkan waktu 10-15 menit untuk *playing dead*, dengan berbaring diam dan tidak bergerak dalam postur ini.

- Berbaring telentang dengan kedua kaki sedikit diregangkan.
- Kedua tangan diletakkan di samping tubuh dengan posisi telapak tangan membuka ke atas.
- Posisi kepala dan leher lurus dengan tulang punggung
- Bebaskan seluruh beban tubuh pada alas, bawa seluruh otot tubuh rileks.
- Pejamkan mata
- Di akhir sesi yoga, lakukan Savasana dengan tambahan autosugesti yang dapat melatih pikiran serta memperdalam sensasi relaks pada tubuh.



- Buka mata perlahan, gerakkan jari-jari kaki dan tangan.
- Bawa tangan lurus ke atas, dan lutut ditekuk kemudian goyangkan kaki ke kanan dan ke kiri 3x hitungan.
- Miring ke kanan kemudian bangun perlahan

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duduk swastikasana, kedua telapak tangan saling menempel di depan dada, tundukkan kepala.</li> </ul>
<b>Sikap</b>	<p>Sikap selama pelaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah</li> <li>2. Menjamin privacy klien</li> <li>3. Bekerja dengan teliti</li> <li>4. Memperhatikan body mechanism</li> </ol>
<b>Evaluasi</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respon verbal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klien mengatakan nyaman dan rileks setelah tindakan</li> <li>• Klien mengatakan ketegangan berkurang</li> </ul> </li> <li>2. Respon non verbal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klien tampak tenang</li> <li>• Ekspresi wajah klien tidak tampak tegang</li> <li>• Klien dapat melanjutkan pekerjaan atau aktivitasnya kembali</li> <li>• Tanda-tanda vital dalam batas normal.</li> </ul> </li> </ol>
<b>Sumber</b>	<p>Rohimawati, R. 2008. <i>Sehat dan Bahagia dengan Yoga</i>. Jakarta: Kawan Pustaka.</p> <p>Sindhu, P. 2015. <i>Panduan Lengkap YOGA untuk Hidup Sehat &amp; Seimbang</i>. Bandung: Qanita.</p> <p>Triyanto,E. 2014. <i>Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu</i>.Yogyakarta: GrahaIlmu.</p> <p>Weller, S. 2001. <i>YOGA Terapi: Ikhtiar Penyembuhan Praktis, Tetap Sehat dan Bugar</i>. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.</p>