

Lampiran 1 Jadwal Rencana Kegiatan Penelitian

JADWAL RENCANA KEGIATAN PENELITIAN PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KERAMBITAN 2

No	Kegiatan	Waktu Kegiatan (Dalam Minggu)																			
		Januari				Februari				Maret				April				Mei			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Proposal Penelitian																				
2	Seminar Proposal Penelitian																				
3	Revisi Proposal																				
4	Pengurusan Izin Penelitian																				
5	Pengumpulan Data																				
6	Pengolahan Data																				
7	Analisis Data																				
8	Penyusunan Laporan																				
9	Sidang Hasil Penelitian																				
10	Revisi Laporan																				
11	Pengumpulan Skripsi																				

Lampiran 2 Realisasi Anggaran Penelitian

REALISASI ANGGARAN PENELITIAN PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KERAMBITAN 2

Realisasi dana yang diperlukan pada penelitian ini dirancang sebagai berikut:

No	Keterangan	Biaya
A Tahap Persiapan		
1	Penyusunan Proposal Penelitian	Rp. 150.000
2	Penggandaan Proposal Penelitian	Rp. 200.000
3	Revisi Proposal	Rp. 150.000
B Tahap Pelaksanaan		
1	Pengurusan Ethincal Clearance	Rp. 150.000
2	Penggandaan Lembar Pengumpulan Data	Rp. 250.000
3	Transportasi dan Akomodasi Penelitian	Rp. 150.000
4	Kuota dan ATK	Rp. 150.000
5	Biaya Instruktur	Rp. 300.000
C Tahap Akhir		
1	Penyusunan Laporan	Rp. 150.000
2	Penggandaan Laporan	Rp. 250.000
3	Revisi Laporan	Rp. 150.000
D Biaya Tambahan		
1	Biaya Tidak Terduga	Rp. 150.000
2	Total Biaya	Rp. 2.200.000

Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Bapak/Ibu Calon Responden

Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar semester VIII bermaksud melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerajaan UPTD Puskesmas Kerambitan 2”**, sebagai persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan. Berkaitan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan bapak/ibu/saudara untuk menjadi responden yang merupakan sumber informasi bagi penelitian ini. Informasi yang saudara berikan akan dijaga kerahasiannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya saya ucapkan terima kasih

Denpasar, 18 Maret 2024

Peneliti



Ni Luh Made Ariska Maha Dewi

NIM. P07120220025

Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*)

PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (*INFORMED CONSENT*) SEBAGAI PESERTA PENELITIAN

Yang terhormat Bapak/Ibu, kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan dipersilakan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerajaan UPTD Puskesmas Kerambitan 2
Peneliti Utama	Ni Luh Made Ariska Maha Dewi
Institusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	Kerambitan
Sumber Pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerajaan UPTD Puskesmas Kerambitan 2. Jumlah peserta 20 orang yang memenuhi kuota sampel yang telah ditentukan di UPTD Puskesmas Kerambitan 2 dengan syarat yaitu:

- i. Kriteria Inklusi
 - a) Penderita hipertensi yang mampu beraktivitas mandiri.
 - b) Penderita hipertensi yang berusia ≥ 60 tahun.
 - c) Penderita hipertensi yang tidak mengalami komplikasi penyakit, seperti stroke.
 - d) Penderita hipertensi yang bersedia dijadikan responden dengan menandatangani *informed concent* atau lembar persetujuan menjadi responden.

- ii. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di UPTD Puskesmas Kerambitan 2 yang tidak kooperatif selama mengikuti latihan hatha yoga .

Pada hari pertama latihan di satu jam sebelum latihan hatha yoga dimulai, peneliti mengukur tekanan darah responden dengan stetoskop dan tensimeter pada hari pertama latihan. Hasilnya dicatat pada lembar dokumentasi tekanan darah.

Pada penelitian ini, Peneliti akan melakukan wawancara mengenai data diri pasien, selanjutnya peneliti akan melakukan pengukuran tekanan darah satu jam sebelum melakukan gerakan yoga selama 10-15 menit. Selanjutnya peneliti akan melakukan observasi mengenai perilaku responden taat tidaknya melakukan gerakan hatha yoga menggunakan lembar observasi setiap tiga kali dalam seminggu selama satu bulan.

Kepesertaan dalam penelitian ini secara tidak langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Dalam penelitian ini mungkin menimbulkan resiko cedera pada awal pertama kali melakukan latihan gerakan yoga. Atas kesedian

berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Kompensasi yaitu peneliti akan memberikan botol minum (tumbler) untuk peserta. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu diminta untuk menandatangani formulir "Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) Sebagai Peserta Penelitian" setelah Bapak/Ibu benar-benar memahami tentang penelitian ini akan diberikan salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silahkan hubungi peneliti : **Ni Luh Made Ariska Maha Dewi** dengan No. Hp: **087855914887**

Tanda tangan Bapak/Ibu dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta penelitian/wali**

Peserta/Subjek Penelitian

Wali

Tanggal : / /

Tanggal : / /

Hubungan dengan Peserta/Subjek

Penelitian

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)

Peneliti



Tanggal : / /

Tandatangan saksi diperlukan pada formular Consent ini hanya bila

- ☐ Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/tidak dapat bicara atau buta
- ☐ Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/tidak dapat bicara atau buta
- ☐ Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Tanggal: / /

Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tandatangan saksi ini

**Coret yang tidak perlu*

Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur Hatha Yoga

Standar Prosedur Operasional (SPO)

Pengukuran Tekanan Darah Dengan Tensimeter Digital

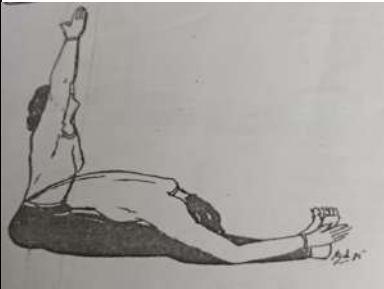
LANGKAH	KEGIATAN
PENGERTIAN	Tata cara pengukuran tekanan darah klien dengan menggunakan tensimeter digital. Tensimeter adalah alat untuk menilai tekanan darah dan sebagai indikator untuk menilai sistem kardiovaskuler. Tekanan darah adalah tekanan yang dialami darah terhadap dinding pembuluh darah yang merujuk kepada tekanan darah pada arteri secara sistemik. Nilai tekanan darah secara umum dinyatakan dalam mmHg.
TUJUAN	Untuk mengetahui tekanan darah setelah dilakukannya terapi hatha yoga
PROSEDUR : PERSIAPAN ALAT	1. Alat pelindung diri (<i>handscoon</i>) 2. Tensimeter atau <i>Sphygnomanometer</i> digital 3. Lembar observasi dan alat tulis
TAHAP PRA INTERAKSI	1. Mencuci tangan 2. Menyiapkan alat yang diperlukan
TAHAP ORIENTASI	1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan 3. Memberi kesempatan bertanya 4. Menanyakan keluhan
TAHAP KERJA	1. Menjaga privasi klien 2. Mengatur posisi klien 3. Mencatat identitas klien pada lembar observasi

	4. Menggunakan alat pelindung diri (<i>handscoon</i>) 5. Mengkomunikasikan tindakan yang akan dilakukan dan mengatur posisi pasien sesuai kebutuhan 6. Mendekatkan alat yang diperlukan dan memastikan alat dapat digunakan 7. Lengan baju pasien dibuka atau digulung 8. Manset tensimeter dipasang pada lengan atas (manset dipasang tidak longgar dan tidak ketat) dengan memperhatikan posisi selang yakni sejajar dengan jari tengah lengan kanan 9. Posisikan alat pengukur tekanan darah sebisa mungkin sejajar dengan dada kiri (posisi jantung) 10. Intruksikan pasien untuk tetap tenang selama pemeriksaan dan anjurkan pasien untuk tidak bicara selama proses pengukuran tekanan darah (pastikan lengan pasien telah diposisikan dengan benar dan telapak tangan pasien dalam keadaan terbuka secara rileks (tidak menggenggam). Pastikan pula selang yang terdapat pada alat ukur tekanan darah dalam keadaan lurus, bebas dari tekanan maupun lekukan. 11. Tekan tombol “START/STOP untuk mengaktifkan alat pengukur tekanan darah 12. Biarkan alat pengukur tekanan darah melakukan proses pengukuran tekanan darah hingga seluruh parameter yang ingin diukur (tekanan darah sistolik, tekanan darah
--	---

	diastolik, mean arterial pressure, dan nadi terbaca pada monitor) 13. Lakukan pengukuran dengan langkah-langkah tersebut sebanyak 2 kali dengan memberikan jeda antar pengukuran selama 2-5 menit dan pastikan lengan pasien terbebas dari manset saat jeda 14. Pastikan pasien tetap rileks hingga pengukuran berikutnya 15. Bila di dapati selisih antar pengukuran melebihi 10 mmHg, maka lakukan pengukuran ketiga dengan memberikan jeda 10 menit terhitung sejak selesainya proses pengukuran tekanan darah yang kedua 16. Membereskan alat dan mencuci tangan
TAHAP TERMINASI	1. Mengevaluasi dan memberi simpulan dari hasil kegiatan 2. Kontrak pertemuan selanjutnya
DOKUMENTASI	1. Mengelola alat dan bahan yang telah digunakan 2. Mencuci tangan 3. Mendokumentasikan hasil kegiatan secara tepatpada lembar observasi.

Lampiran 6 SPO Gerakan Hatha Yoga

LANGKAH	KEGIATAN
PENGERTIAN	Hatha yoga adalah sistem pelatihan yang menggunakan berbagai teknik untuk membentuk sikap tubuh (asana) dan pernapasan (pranayama) untuk mengimbangi dua kekuatan tubuh yang berbeda : tubuh atas dan bawah, tubuh kiri dan kanan, tarikan dan hembusan napas, energi positif dan negatif, dan sebagainya
TUJUAN	Untuk menurunkan tekanan darah
PROSEDUR : PERSIAPAN ALAT	1. Mantras 2. Lembar observasi dan alat tulis
TAHAP PRA INTERAKSI	1. Mencuci tangan 2. Menyiapkan alat yang diperlukan
TAHAP ORIENTASI	1. Memberi salam 2. Menjelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan 3. Memberi kesempatan bertanya 4. Menanyakan keluhan
TAHAP KERJA	a. Virasana  Tahapan 1. Mengawali duduk virasan dengan melemaskan badan ke depan 2. Lengan letakkan ke lantai ke arah belakang tubuh

	3. Kepala ditundukan sehingga dahi mengenai lantai di depannya, atur napas sewajarnya. 4. Setelah itu perelahan-lahan tegakkan badan sambil menghirup udara murni (Prana) sedalam-dalamnya. 5. Selanjutnya keluarkan sisa pernapasan, diiringi pengenduran otot bahu, dada dan perut. b. Pascimotanasan  1. Duduk lurus, dengan pelahan-lahan 2. Hirup udara dalam-dalam, rasakan Prana itu masuk ke seluruh tubuh, sambil menundukkan bagian jari kaki ke arah depan. 3. Setelah itu keluarkan napas sambil melemaskan telapak tangan, sedangkan bagian jari kaki di tarik ke arah dalam. Lakukan hal ini beberapa kali, untuk menyiapkan lutut maupun pergelangan kaki, demikian pula otot pinggang dan pinggul 4. Tahapan berikut, lipat kaki kanan (nanti berganti dengan kaki kiri) sampai telapak-kaki menekan pangkal-paha sebelahnya, 5. Hirup udara dalam-dalam, sambil menangkupkan telapak-tangan ke atas dengan kepala mendongak ke atas.
--	--

6. Kemudian keluarkan napas, sambil membongkokkan badan ke depan
7. Ambil dengan sebisanya sikap mencium lutut sambil jari tangan mencoba memegang jari kaki

c. Bhuyangasan



Tahapan melatih Bhuyangasan

1. Tahapan pertama badan menelungkup secara wajar dan relax. dengan tangan berada disisi kepala.
2. Tahapan berikut hirup udara sambil mengangkat kepala & bahu. Tahan napas untuk beberapa waktu, barulah keluarkan sambil menelungkup kembali.
3. Ulangilah lahan ini sebanyak tiga atau empat kali, penahanan napas penting sekali, tetapi janganlah dipaksakan, lakukan sewajarnya

d. Salabasan



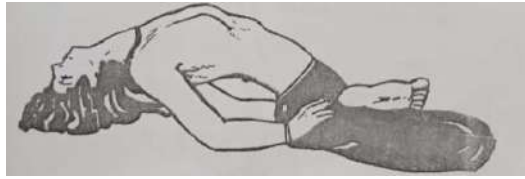
Tahapan dasar salabasan

1. Pertama-tama badan menelungkup dengan kedua lengan membujur ke arah depan.

	Relax dan siapkan otot- otot anda untuk membuat gerakan berikut nanti. 2. Kemudian sambil menghirup udara dalam-dalam, naikan kedua lengan bke atas sebisanya. 3. Tahan napas beberapa detik, kemudian keluarkan dan menelungkup kembali. Ulangi gerakan ini antara lima atau enam kali e. Padahastasan  Tahapan melaksanakan padahastasan secara sempurna 1. Pertama-tama badan berdiri lurus, sambil menghirup udara dalam-dalam naikan kedua lengan lurus ke atas 2. Kedua sambil mengeluarkan napas turunkanlah kedua lengan sambil merundukkan badan ke depan perlahan-lahan. 3. Ketiga lanjutkan merundukkan badan sehingga kedua lengan mendekati lantai. 4. Keempat akhirnya kedua lengan memeluk kedua kaki, sedangkan kepala menekuk demikian rupa sehingga mengenai kedua
--	---

	lutut. Pertahankanlah sikap ini untuk beberapa detik. Bernapas sewajarnya. 5. Tahapan persiapan berikut ini baik untuk dilakukan guna melatih kelentukan tulang-punggung, secara perlahan-lahan. Yang terpenting lemaskan tubuh pada saat menghirup udara sambil melentur ke belakang. begitupun juga pada waktu merunduk ke depan. 6. Usahakan agar kedua lengan dapat mencapai lantai di depan badan, mula-mula jari-jari tangan, lama kelamaan seluruh telapak tangan melekat ke lantai. Kemudian lanjutkan sehingga mulai mampu untuk lebih mendekatkan kepala ke arah kedua lutut. f. Trikonasan  Tahapan gerakan sebagai berikut : 1. Pertama-tama badan berdiri tegak dengan kedua lengan terentang. 2. Hirup udara dalam-dalam, kemudian sambil mengeluarkan napas perlahan-lahan putarkan lengan kanan memegang kaki kiri, sedangkan lengan kiri menunjuk (vertikal) ke atas
--	---

g. Matsyasan



Tahapan untuk bersila secara Padmasana :

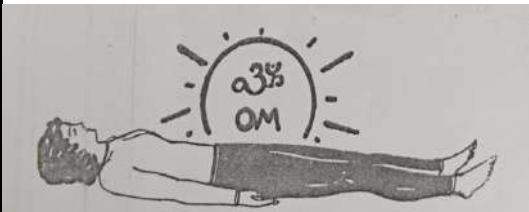
1. Pertama mula-mula kaki kanan letakkan di pangkal paha kiri.
2. Kedua setelah itu naikkan kaki kiri di atas pangkal-paha kanan.
3. Ketiga akhirnya letakkan kedua tangan secara wajar di atas lutut atau dapat juga jari jari tangan dirapatkan kemudian diletakkan di pangkuan.

Kebaikan sikap bersila secara padmasana atau sikap teratai ialah :

1. Sikap duduk stabil, tak mudah bergerak ke kiri, kanan.
2. Punggung dengan secara alami lebih mudah mencapai posisi tegak
3. Bagian bahu senantiasa dalam posisi alami (horizontal).
4. Keenam Cakra di bagian Sushumna (Tulang Belakang) dalam satu
5. Laris lurus vertikal, sehingga memudahkan banggunya Kundalini.
6. Bagian perut dan dada bebas dari tekanan, sehingga memperancar jalannya pernapasan, sewaktu melaksanakan Pranayama

	Tahapan Melaksanakan Matyasan : 1. Pertama duduk bersila dengan Sikap Teratai (Padmasan) tarik nafas beberapakali, sampai merasakan keteguhan yang tak tergoyahkan, tulang-punggung telah benar-benar tegak secara wajar bah, ulengan, dada serta perut dalam keadaan kendur/relax 2. Kedua perlahan-lahan dengan bertumpu pada kedua siku lentukkan badan ke arah belakang. Jaga agar sikap duduk tetap stabil dan teguh. 3. Ketiga kemudian perlahan-lahan pula tengadahkan kepala dan turunkan sehingga bagian ubun-ubun menyentuh lantai kemudian hirup udara perlahan-lahan, serta mulai kendurkan kedua lengan. 4. Bertumpulah pada kepala. Jalankan pernapasan secara alamiah, dalam dan teratur. Penuhi rongga paru-paru, tahan napas beberapa waktu kemudian keluarkan sisa pernapasan dari hidung 5. Posisi badan dalam Matyasan memungkinkan kapasitas paru paru menghirup Oksigen (O₂) secara maksimum h. Pranayama  Teknik Pelaksanaannya 1. Puraka (Hirup Napas)
--	--

	Duduk dengan sikap Sidhasan, Padmasan atau Virasan. Tegakkan tulang-punggung. Hirup Udara pelahan, dalam melalui lubang hidung. Udara (Prana) terasa menyentuh rongga terdalam dari hidung, terus ke paru-paru, seperti membentuk suara 'SA'. Jangan menggembungkan perut waktu menghirup udara, seluruh bagian perut (abdominal) dan dada seakan tertarik ke dalam, ke arah tulang-punggung. 2. Antara Kumbhaka (Tahan Napas Didalam): Tahanlah udara di dalam paru-paru, yang disebut 'Antara Kumbhaka', sambil menekankan dagu pada bagian atas tulang dada, selama satu dua detik. 3. Rechaka (Keluarkan Napas): Keluarkanlah sisa pernapasan pelahan-lahan, dalam dan tenang, sehingga seluruh udara di paru-paru habis. Dua atau Tiga detik setelah mengeluarkan napas (Rechaka) ini, relaksan diaphragma (sekat rongga dada) pelahan-lahan. Sewaktu mengeluarkan napas ini sentuhkan udara yang keluar itu pada dinding atas bagian dalam hidung, membentuk suara "HA". 4. Bahya Kumbhaka (Hentikan sebelum menghirup napas baru) Setelah selesai seluruh udara sisa-pernapasan keluarkan, tunggulah satu-dua detik sebelum menghirup udara baru. Periode menunggu inilah yang disebut Bahya Kumbhaka
--	--

	5. Proses antara Nomor I sampai dengan 4 di atas ini merupakan sebuah lingkaran (cycle) dari Ujjayi Pranayama. Ulanglah proses ini sampai sekitar lima atau sepuluh menit. i. Dhyana  Tahapan gerakan : 1. Tidur terlentang dengan lengan kurang lebih 15 cm menjauh dari badan, telapak tangan menengadah ke atas. Kaki, tangan, dan jari-jarinya pada posisi relaksasi. 2. Gerakkan kaki kanan dan kiri hingga saling menjauh perlahan-lahan hingga ke posisi yang paling nyaman. Kepala dan tulang belakang harus pada satu garis lurus. Pastikan kepala tidak miring ke salah satu sisi badan. 3. Relaksasikan seluruh badan dan hentikan semua gerakan fisik. Bangkitkan kesadaran terhadap gerakan nafas natural dan biarkan gerakan nafas rileks dan ritmis. Setelah itu, sekali lagi bangkitkan kesadaran terhadap gerakan badan dan suara sekitarnya, dan perlahan-lahan lepaskan postur tersebut
TAHAP TERMINASI	1. Mengevaluasi dan memberi simpulan dari hasil kegiatan 2. Kontrak pertemuan selanjutnya

DOKUMENTASI	1. Mengelola alat dan bahan yang telah digunakan 2. Mendokumentasikan hasil kegiatan secara tepatpada lembar observasi.
--------------------	--

Lampiran 7 Lembar Wawancara Hatha Yoga

LEMBAR WAWANCARA HATHA YOGA

1. Nama :
2. Umur :
3. Alamat :
4. Pekerjaan :
 - ☐ Swasta
 - ☐ Guru
 - ☐ Pedagang
 - ☐ PNS
 - ☐ Petani Pedagang
 - ☐ Tidak Bekerja
 - ☐ Lainnya
5. Jenis Kelamin :
6. Berat Badan :
7. Tinggi Badan :
8. Pendidikan :
 - ☐ SD
 - ☐ SMP
 - ☐ SMA
 - ☐ Diploma
 - ☐ S1
 - ☐ S2
 - ☐ S3
9. Lama Hipertensi :
10. Obat yang Diminum :
11. Apakah Tiap Hari Minum Obat :
12. Apakah Tidak Pernah Minum Obat :
13. Penyakit Penyerta Sebelumnya :

Lampiran 8 Lembar Dokumentasi Tekanan Darah

LEMBAR DOKUMENTASI TEKANAN DARAH

Petunjuk :

- Pada kolom (1) tulislah nomor urut responden
- Pada kolom (2) tulislah inisial nama responden
- Pada kolom (3) tulislah jenis kelamin responden
- Pada kolom (4) tulislah umur responden
- Pada kolom (5) pre, tulislah tekanan darah responden sebelum diberilakn perlakuan. “S” untuk tekanan darah sistol, “D” untuk tekanan darah diastol
- Pada kolom (5) post, tulislah tekanan darah responden setelah diberilakn perlakuan. “S” untuk tekanan darah sistol, “D” untuk tekanan darah diastol

NO	INISIAL RESPONDEN	JENIS KELAMIN	UMUR	HASIL PENGUKURAN TEKANAN DARAH		
					PRE	POST
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)		
1				S		
				D		
2				S		
				D		
3				S		
				D		
4				S		
				D		
5				S		
				D		
6				S		

				D		
7				S		
				D		
8				S		
				D		
9				S		
				D		
10				S		
				D		
11				S		
				D		
12				S		
				D		
13				S		
				D		
14				S		
				D		
15				S		
				D		
16				S		
				D		
17				S		
				D		

18				S		
				D		
19				S		
				D		
20				S		
				D		

Lampiran 9 Master Table Pengumpulan Data

Master Table Pengumpulan Data Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2

Kode Responden	Kualitas Tidur Subjektif		Latensi Tidur		Durasi Tidur		Efisiensi Kebiasaan Tidur		Gangguan Tidur		Penggunaan Obat Tidur		Disfungsi di Siang Hari		Total Skor Kualitas Tidur		Tekanan Darah			
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
																	S	S	D	D
Ny. KS	2	1	1	1	2	0	1	0	2	1	0	0	1	1	9	4	130	110	80	75
Ny. NW	2	2	1	1	2	3	1	0	1	0	0	0	2	0	9	6	130	120	80	70
Ny. WS	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0	1	0	8	0	130	120	90	80
Ny. W	3	0	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0	2	0	9	0	130	100	80	70
Ny.ML	3	1	1	1	3	1	1	0	2	1	0	0	2	2	12	6	140	120	90	70
Ny. MT	2	0	2	0	2	0	0	0	1	0	0	0	1	0	8	0	130	125	70	70
Ny. NA	2	0	1	0	3	0	1	1	1	0	0	0	2	0	10	1	130	125	90	70
Ny. KK	0	0	0	1	3	0	0	0	1	0	0	0	2	0	6	1	130	125	80	80
Tn. MD	2	1	3	2	2	1	1	0	1	1	1	0	1	0	11	5	130	120	80	80
Ny. K	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	0	1	0	12	8	130	120	80	75
Tn. KD	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	0	0	2	0	11	7	145	125	70	70
Ny. NT	1	0	1	0	2	0	1	1	1	1	1	0	1	0	8	2	130	110	80	70
Ny. WL	3	1	0	0	3	0	0	0	1	0	0	0	2	0	9	1	140	125	70	70
Tn. PG	1	1	1	0	2	1	1	0	1	0	0	0	1	0	7	2	140	125	90	70
Ny. CNS	3	0	1	0	3	0	1	0	1	0	0	0	1	0	10	0	140	125	80	80
Tn. MS	3	0	3	0	3	0	0	0	2	0	0	0	1	0	12	0	130	110	80	60
Tn. WS	3	0	2	0	3	0	0	0	2	0	0	0	2	0	12	0	130	120	80	60
Ny. WB	1	1	1	0	2	1	1	0	2	1	1	1	2	1	10	5	140	120	90	70
Ny. KR	1	1	3	0	2	0	0	0	2	1	1	0	2	0	11	2	130	110	90	80
Tn. WD	2	1	1	0	2	0	1	0	1	1	0	0	1	0	8	2	150	125	70	70

Lampiran 10 Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur

Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2

No	Komponen	Pertanyaan No.	Skor	
1	Kualitas tidur subjektif	9	Sangat baik	0
			Cukup baik	1
			Cukup buruk	2
			Sangat buruk	3
2	Latensi tidur	2	≤ 15 menit	0
			16 – 30 menit	1
			31 – 60 menit	2
			> 60 menit	3
		5a	Tidak pernah	0
			1 kali seminggu	1
			1 atau 2 kali seminggu	2
			2 atau 3 kali seminggu	3
	Skor Total Komponen 2	2 + 5a	Skor 0	0
			Skor 1 – 2	1
			Skor 3 – 4	2
			Skor 5 – 6	3
3	Durasi tidur	4	> 7 jam	0

No	Komponen	Pertanyaan No.	Skor	
			6 – 7 jam	1
			5 – 6 jam	2
			< 5 jam	3
4	Efisiensi kebiasaan tidur	$\frac{4}{3 - 1} \times 100\%$	> 85%	0
			75 – 84%	1
			65 – 74%	2
			< 65%	3
5	Gangguan tidur	5b - 5j	Tidak pernah	0
			1 kali seminggu	1
			1 atau 2 kali seminggu	2
			2 atau 3 kali seminggu	3
	Skor Total Komponen 5	$5b + 5c + 5d + 5e + 5f + 5g + 5h + 5i + 5j$	Skor 0	0
			Skor 1 – 9	1
			Skor 10 – 18	2
			Skor 19 – 27	3
6	Penggunaan obat tidur	6	Tidak pernah	0
			1 kali seminggu	1
			1 atau 2 kali seminggu	2
			2 atau 3 kali seminggu	3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah	0
			1 kali seminggu	1

No	Komponen	Pertanyaan No.	Skor
		1 atau 2 kali seminggu	2
			3
		2 atau 3 kali seminggu	3
			0
		Tidak pernah	0
			1
		1 kali seminggu	2
			3
8	Skor Total Komponen 7	7 + 8	Skor 0
			0
			Skor 1 – 2
			1
			Skor 3 – 4
	Skor Global <i>PSQI</i>	0 - 21	2
			3

(Surbakti, Sitepu and Silaen, 2020)

Skor Global *PSQI* :

1. Skor ≤ 5 : Kualitas tidur baik
2. Skor >5 : Kualitas tidur buruk

Lampiran 11 Kuesioner Penelitian Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index*

KUESIONER PENELITIAN KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality Index

PETUNJUK

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama sebulan lalu. Jawaban dari anda akan mengindikasikan tanggapan yang paling akurat pada mayoritas sehari-hari atau malam-malam yang anda lalui sebulan lalu. Mohon anda menjawab semua pertanyaan.

1. Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa anda biasanya tidur di malam hari?
.....
2. Selama 1 bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) anda membutuhkan waktu untuk dapat tertidur di malam hari?
.....
3. Selama 1 bulan terakhir, sekitar pukul berapa anda biasanya bangun tidur di pagi hari?
.....
4. Selama 1 bulan terakhir, berapa jam anda dapat tertidur nyenyak di malam hari? (ini mungkin berbeda dengan jumlah waktu yang dihabiskan saat tidur)
.....

5. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur, yang disebabkan karena.....	Tidak selama 1 bulan terakhir	Kurang dari 1 kali dalam seminggu	1 atau 2 kali dalam seminggu	3 kali atau lebih dalam seminggu
a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit				
b. Terbangun di tengah malam atau pagi – pagi sekali				
c. Terbangun karena ingin ke toilet				
d. Tidak dapat bernapas dengan nyaman				
e. Batuk atau mendengkur dengan keras				
f. Merasa sangat kedinginan				
g. Merasa sangat kepanasan				
h. Mimpi buruk				
i. Merasa nyeri				
j. Alasan lain, jelaskan				
6. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu anda				

agar dapat tidur (resep ataupun dari took obat)				
7. Selama 1 bulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk saat berkendara, makan, atau ketika melakukan aktivitas sosial				
	Tidak menjadi masalah	Hanya masalah kecil	Agak menjadi masalah	Masalah besar
8. Selama 1 bulan terakhir, seberapa berat anda untuk tetap dapat bersemangat dalam mengerjakan sesuatu				
	Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk
9. Selama 1 bulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan				

Lampiran 12. Analisis Univariat

JenisKelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-laki	6	30.0	30.0	30.0
Valid Perempuan	14	70.0	70.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
60-65 tahun	8	40.0	40.0	40.0
Valid 66-71 tahun	7	35.0	35.0	75.0
72-77 tahun	5	25.0	25.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Swasta	2	10.0	10.0	10.0
Pedagang	5	25.0	25.0	35.0
Petani	2	10.0	10.0	45.0
Pensiunan	4	20.0	20.0	65.0
Ibu Rumah Tangga	7	35.0	35.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak sekolah	2	10.0	10.0	10.0
SD	7	35.0	35.0	45.0
SMP	5	25.0	25.0	70.0
SMA	1	5.0	5.0	75.0
Perguruan Tinggi	5	25.0	25.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Statistics

	Pre Sistol	Post Sistol	Pre Diastol	Post Diastol	Pre Kualitas Tidur	Post KualitasTidur
N Valid	20	20	20	20	20	20
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	135.25	118.75	81.00	72.00	9.60	2.60
Median	130.00	120.00	80.00	70.00	9.50	2.00
Mode	130	120	80	70	8 ^a	0
Std. Deviation	7.159	7.048	7.182	5.938	1.789	2.664
Minimum	130	100	70	60	6	0
Maximum	150	125	90	80	12	8

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

LAMPIRAN UJI NORMALITAS DATA

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreSistol	.368	20	.000	.725	20	.000
PostSistol	.320	20	.000	.791	20	.001
PreDiastol	.255	20	.001	.812	20	.001
PostDiastol	.282	20	.000	.817	20	.002
PreKualitasTidur	.133	20	.200 [*]	.936	20	.197
PostKualitasTidur	.239	20	.004	.858	20	.007

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 13 Analisis Bivariat

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostSistol - PreSistol	Negative Ranks	20 ^a	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	20		
PostDiastol - PreDiastol	Negative Ranks	13 ^d	7.00	91.00
	Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
	Ties	7 ^f		
	Total	20		
PostKualitasTidur - PreKualitasTidur	Negative Ranks	20 ^g	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 ^h	.00	.00
	Ties	0 ⁱ		
	Total	20		

- a. PostSistol < PreSistol
- b. PostSistol > PreSistol
- c. PostSistol = PreSistol
- d. PostDiastol < PreDiastol
- e. PostDiastol > PreDiastol
- f. PostDiastol = PreDiastol
- g. PostKualitasTidur < PreKualitasTidur
- h. PostKualitasTidur > PreKualitasTidur
- i. PostKualitasTidur = PreKualitasTidur

Test Statistics ^a			
	PostSistol - PreSistol	PostDiastol - PreDiastol	PostKualitasTidur - PreKualitasTidur
Z	-3.948 ^b	-3.236 ^b	-3.930 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on positive ranks.

Lampiran 14 Surat Izin Pengambilan Data



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
Jalan Sanitasi 1 Sidakarya, Denpasar
Telp : (0361) 710447, Fax : (0361) 710448
Laman (Website) : <https://www.poltekkes-denpasar.ac.id/>
Email : info@poltekkes-denpasar.ac.id



Nomor : KH.03.03/F.XXXII.13/ *2285* /2023 10 Desember 2023
Hal : Mohon ijin Pengambilan Data studi pendahuluan

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Denpasar
di-

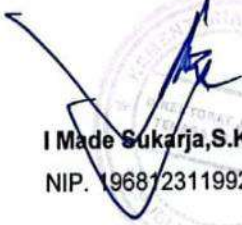
Tempat

Sehubungan dengan pembuatan tugas akhir mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin pengambilan data pendukung/studi pendahuluan penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

NAMA	NIM	DATA YANG DIAMBIL
Ni Luh Made Ariska Maha Dewi	P07120220025	1. Data Kasus Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Kerambitan II 2. Data Program Kesehatan yang telah dilakukan terkait penyakit Hipertensi dan 3 Tahun terakhir di UPTD Puskesmas Kerambitan II

Demikian kami sampaikan atas perkenannya kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Keperawatan


I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

Tembusan :

1. Kepala UPTD Puskesmas Kerambitan II

Lampiran 15 Surat Izin Dinas Kesehatan Kabupaten Tabanan



PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN
DINAS KESEHATAN

JALAN GUNUNG AGUNG NOMOR 82, TABANAN, TELEPON : (0361) 811419
Website: <http://dinkes.tabanankab.go.id> dan Email: dinkes@tabanankab.go.id

Nomor : 071/4118/Dikes
Lampiran : -
Perihal : Pengumpulan Data Awal

Kepada Yth :
Direktur Politeknik Kesehatan
Kemenkes Denpasar
di -
Tempat

Berdasarkan surat dari Saudara, tertanggal 15 Desember 2023 Nomor : KH.03.03/F.XXXII.13/2285/2023, perihal Permohonan Studi Pendahuluan atas nama :

Nama : Ni Luh Made Ariska Maha Dewi
NIM : P07120220025
Data yang diambil : 1. Data Kasus Penderita Hipertensi di UPTD Puskesmas Kerambitan II Tabanan.
2. Data Program Kesehatan yang telah dilakukan terkait penyakit Hipertensi dalam 3 Tahun terakhir di UPTD Puskesmas Kerambitan II Tabanan.

Maka bersama ini disampaikan bahwa hanya diperbolehkan mengumpulkan data pendahuluan (awal), sedangkan jika sudah melakukan penelitian / survei maka diharapkan saudara dapat melengkapi administrasi tentang ijin Penelitian/survey/magang,dsb.

Demikian untuk dapat di gunakan dan atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Tabanan, 19 Desember 2023

Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Tabanan

dr. Ida Bagus Surya Wira Andi, S.Ked
Pembina, IV/a
NIP. : 19840327 201001 1 032

Tembusan disampaikan kepada :

1. Kepala UPTD Puskesmas Kerambitan II
2. Yang Bersangkutan
3. Arsip

Lampiran 16 Surat Izin Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu



Kementerian Kesehatan

Poltekkes - Denpasar

Jalan Santanu No 1, Sidakarya

Denpasar Selatan, Bali 80224

(0361) 710447

<https://poltekkes.denpasar.go.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXXII.13/ /2024 Denpasar, 10 Maret 2024
Lampiran :
Hal : Mohon ijin Penelitian

Yth:

Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Kabupaten Tabanan

di-

Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2023-2024, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama : Ni Luh Made Ariska Maha Dewi
Nim : P07120220025
Judul penelitian : Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Keraj UPTD Puskesmas Kerambitan II
Lokasi penelitian : UPTD Puskesmas Kerambitan II
Waktu penelitian : Maret - April 2024

Atas perkenannya kami ucapkan terima kasih

Ketua Jurusan Keperawatan

Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP. 196612311992031020

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://wbk.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tite.kominfo.go.id/verifyPDF>.





Kepada Yth
Kepala UPTD Puskesmas Kerambitan II
di
Tempat

Lampiran 17 Surat Izin Persetujuan Etik



Kementerian Kesehatan Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

PERSETUJUAN ETIK/ ETHICAL APPROVAL

Nomor : DP.04.02/F.XXXII.25/ 0612 /2024

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur pada Lansia dengan Hipertensi (Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kerambitan 2)

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

Ni Luh Made Ariska Maha Dewi

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 27 Mei 2024

Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://te.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 18 Sertifikat Insturktur Yoga



Lampiran 19 Foto Kegiatan



Lampiran 20 Bukti Penyelesaian Administrasi



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Denpasar

Jalan Sanitasi No 1, Sidakarya,
Denpasar Selatan, Bali 80224
(0361) 710447
<https://poltekkes-denpasar.ac.id>

BUKTI PENYELESAIAN ADMINISTRASI SEBAGAI PERSYARATAN MENGIKUTI UJIAN SKRIPSI PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES DENPASAR

Nama Mahasiswa : Ni Luh Made Ariska Maha Dewi
NIM : P07120220025
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	AKADEMIK	27/5/2024		Rai Sukerni
2	PERPUSTAKAAN	27/5/2024		Dewa Trein Jaya
3	LABORATORIUM	27/5/2024		Swandani
4	HMJ	27/5/2024		Kmy Pasee Adiminata
5	KEUANGAN	27/5/2024		I. A. suabdi. B
6	ADMINISTRASI UMUM/PERLENGKAPAN	27/5/2024		MAM SUPRIZA

Keterangan:

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Skripsi jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 27 Mei 2024
Ketua Jurusan Keperawatan,

I Made Sukaria, S.Kep., Ns, M.Kep
NIP. 196812311992031020



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://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://ite.kominfo.go.id/verifyPDF>.

Lampiran 21 Bukti Lembar Bimbingan SIAK

Portal
Perkuliahan
Perkuliahan (Mhs)
Laporan (Mhs)
Yudisium (Mhs)

SISTEM INFORMASI MANAJEMEN
AKADEMIK

Edit

Pembubahan data skripsi berhasil

NIM
P07120220025

Nama Mahasiswa
Ni Luh Made Aniska Maha Dewi

Info Akademik
Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan + Profesi Ners
Semester : 8

Skripsi
Bimbingan
Jurnal Ilmiah
Seminar Proposal
Syarat Gading
Gading Skripsi

Bimbingan

No	Dosen	Topik	Hasil	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen
1	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Pengajuan judul dan bimbingan mengenai latar belakang	Pembimbing menyarankan untuk menambahkan pengobatan farmakologi dan non farmakologi pada latar belakang	8 Jan 2024	✓
2	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Revisi pada bagian judul dan latar belakang	ACC judul dengan menambahkan data puskesmas pada latar belakang	11 Jan 2024	✓
3	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Bimbingan mengenai latar belakang	Tambahkan data upaya dalam melakukan studi pendahuluan	11 Jan 2024	✓
4	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Bimbingan BAB I	Cantumkan hasil penelitian sebelumnya lengkapi data di tempat penelitian	12 Jan 2024	✓
5	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Revisi BAB I dan bimbingan BAB II	Cantumkan alasan memilih tempat penelitian. Pada BAB II Tambahkan langkah langkah pengukuran tekanan darah.	15 Jan 2024	✓
6	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Bimbingan BAB I	Pembimbing menyarankan perbaikan tata tulis seperti spasi	15 Jan 2024	✓
7	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Revisi BAB I dan BAB II	ACC BAB I pada BAB II pembimbing menyarankan menambahkan komplikasi akibat hipertensi pada BAB II dan perbaikan tata tulis	16 Jan 2024	✓
8	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Revisi BAB I dan perbaikan BAB II	Tambahkan Klasifikasi Hipertensi dan perbaikan tata tulis	17 Jan 2024	✓
9	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Revisi BAB II dan bimbingan BAB III	ACC BAB II dan Pada BAB III pembimbing menyarankan untuk membuat kerangka konsep	18 Jan 2024	✓
10	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Revisi BAB III dan Bimbingan BAB IV	Pada bagian Hipotesis Penelitian Tambahkan Ha dan H0 dan perbaikan Definisi Operasional	22 Jan 2024	✓
11	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Revisi BAB III dan BAB IV	Perbaiki pada alur penelitian dengan menambahkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi	26 Feb 2024	✓
12	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Revisi BAB III dan bimbingan BAB IV	ACC BAB III Pada BAB IV Perbaiki analisis data univariat dan analisis data bivariat	6 Feb 2024	✓
13	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Revisi BAB III dan bimbingan BAB IV	ACC BAB III Pada BAB IV ada kalimat yang harus diganti dan ditambahkan	13 Feb 2024	✓
14	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Revisi BAB IV	ACC BAB IV Pembimbing menyarankan untuk melengkapi daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang diperlukan	13 Feb 2024	✓
15	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Bimbingan proposal lengkap	ACC Proposal	19 Feb 2024	✓
16	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Bimbingan proposal lengkap	ACC Proposal	19 Feb 2024	✓
17	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Bimbingan revisi proposal setelah ujian	Perbaiki tata tulis-Lanjutkan penelitian	14 Mar 2024	
18	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Bimbingan revisi proposal setelah ujian	Perbaiki tata tulis-Tambahkan gambar-Lanjutkan penelitian	14 Mar 2024	✓
19	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Bimbingan BAB V	Perbaiki tata tulis-dan penulisan tabel	29 Apr 2024	✓
19	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Bimbingan BAB V	Perbaiki olah data	30 Apr 2024	✓
20	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Bimbingan BAB V	Buat kalimat yang mudah dipahami	6 Mei 2024	✓
20	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Bimbingan BAB V	Perbaiki pembahasan	7 Mei 2024	✓
21	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Bimbingan BAB V dan VI	Cantumkan hasil penelitian yang sejalan dengan pembahasan yang dibuat	10 Mei 2024	✓
21	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Bimbingan BAB V	Perbaiki pembahsan	8 Mei 2024	✓
22	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Bimbingan BAB VI	Perbaiki daftar pustaka	15 Mei 2024	✓
22	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Bimbingan BAB V dan VI	Sesuaikan kesimpulan dengan BAB I	13 Mei 2024	✓
23	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Bimbingan BAB VI	Lengkapi lampiran	17 Mei 2024	✓
24	196512311987031015 - I WAYAN SURASTA, SKPM.Fis	Bimbingan skripsi lengkap	ACC Skripsi	22 Mei 2024	✓
24	196509131989031002 - I KETUT SUARDANA, S.Kp., M.Kes	Bimbingan skripsi lengkap	ACC Skripsi	22 Mei 2024	✓

Lampiran 22 Surat Persetujuan Publikasi Repository

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Made Ariska Maha Dewi
NIM : P07120220025
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2024
Alamat : Br. Baturiti Kaje Kec. Kerambitan Kab. Tabanan
Nomor HP/Email : 087855914887/ ariskamahadewi68@gmail.com

Dengan ini menyerahkan skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul :

Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerajaan UPTD Puskesmas Kerambitan 2

Dan Menyetujui menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan, diizinkan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.

1. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan Pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 25 Juni 2024



Ni Luh Made Ariska Maha Dewi
NIM. P07120220025

NI LUH MADE ARISKA
MAHADEWI_PENGARUH
HATHA YOGA TERHADAP
TEKANAN DARAH DAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DENGAN HIPERTENSI

by Ayu Indriyani

Submission date: 27 May 2024 01:22PM (UTC+0700)

Submission ID: 2389040287

File name: NI_LUH MADE_ARISKA_MAHA_DEWI_removed.pdf (858.56K)

Word count: 13879

Character count: 91323

NI LUH MADE ARISKA MAHADEWI_PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

ORIGINALITY REPORT

19%	17%	10%	10%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	3%
2	download.garuda.ristekdikti.go.id Internet Source	2%
3	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	2%
4	Muhammad Amin, Devi Permata Sari, Deoni Vioneery. "Efektivitas Perbedaan Terapi Deep Breathing dan Senam Bugar Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi", Jurnal Keperawatan Silampari, 2019 Publication	1%
5	repository.binausadabali.ac.id Internet Source	1%
6	jurnal.unitri.ac.id Internet Source	1%

See Dr A. R. Rina