

LAMPIRAN

Lampiran 1

Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I Tahun 2025

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		■	■	■	■															
2	Seminar Proposal						■	■													
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
Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada
Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja
Puskesmas Bebandem Tahun 2025**

Alokasi dana yang diperlukan pada penelitian ini dirancang sebagai berikut :

No	Keterangan	Biaya
1	Tahap Persiapan	
	Penyusunan Proposal Penelitian	Rp. 200.000
	Penggandaan Proposal Penelitian	Rp. 250.000
	Revisi Proposal	Rp. 200.000
2	Tahap Pelaksanaan	
	Pengurusan <i>Ethical Clearance</i>	Rp.150.000
	Penggandaan Lembar Pengumpulan Data	Rp. 250.000
	Snack Untuk Responden	Rp. 700.000
	Tranportasi dan Akomodasi Penelitian	Rp. 300.000
	Kuota dan ATK	Rp. 200.000
3	Tahap Akhir	
	Penyusunan Laporan	Rp. 200.000
	Pengadaan Laporan	Rp. 350.000
	Revisi Laporan	Rp. 200.000
4	Biaya Tambahan	
	Biaya tidak terduga	Rp. 300.000
Total biaya :		Rp. 3.000.000

Lampiran 3

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Bapak/Ibu/Saudara Calon Responden

Di-

Wilayah UPTD Puskesmas Karangasem I

Dengan hormat,

Saya mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar semester VIII bermaksud akan melakukan penelitian tentang “**Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I Tahun 2025**”, 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 bapak/ibu/saudara berikan akan dijaga kerahasiannya.

Demikian permohonan ini saya sampaikan dan atas partisipasinya, saya ucapkan terimakasih.

Denpasar, 2025

Putu Titin Ernawati
NIM.P07120221152

Lampiran 4

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

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

Judul	Pengaruh Yoga <i>Sukhasana</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I Tahun 2025
Peneliti Utama	Putu Titin Ernawati
Insitusi	Poltekkes Kemenkes Denpasar
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	Jl. Raya Perasi, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem, Bali
Sumber Pendanaan	Swadana

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga *Sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Jumlah peserta yaitu 42 orag dengan syarat memenuhi kriteria inklusi yaitu lansia dengan usia ≥ 60 tahun., semua lansia yang memiliki hipertensi ringan di wilayah Puskesmas Karangasem I dan lansia yang menandatangani lembar persetujuan. Kriteria eksklusi meliputi lansia yang memiliki hipertensi berat, lansia dengan hipertensi dengan komplikasi seperti stroke, lansia yang memiliki masalah dengan postur dan posisi duduk, dan lansia yang memiliki gangguan kognitif. Bapak/Ibu akan dilakukan pemeriksaan tekanan darah 10 menit sebelum diberikan yoga *Sukhasana* dan 10 menit setelah dberikan

yoga *Sukhasana*. Pada penelitian ini akan memberikan perlakuan yang akan diberikan kepada pasien terpilih.

Kepesertaan dalam penelitian ini akan secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Kompensasi yaitu peneliti akan memberikan snack setiap pertemuan selama 3x pertemuan dalam seminggu selama 2 minggu untuk peserta. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpan dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu dapat menolak untuk mengisi kuisisioner dan diberikan terapi. Keputusan bapak/ibu untuk menolak sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan kases 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 /wali setelah Bapak/Ibu benar-benar memahami tentang penelitian ini akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian ini, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu.

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan bertanya langsung atau bisa menghubungi : **Putu Titin Ernawati** dengan No. Hp **087884900854**.

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/Wali Subjek Penelitian

Denpasar,

2025

Peneliti

Tanggal : / / 2025

Tanggal : / / 2025

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

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Informed Consent ini hanya bila

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/tidak bisa menulis.
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/tidak bisa menulis.

- Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalkan untuk penelitian risiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan :

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

Saksi :

Saya menyatakan bahwa benar informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Tanda Tangan Saksi


Tanggal : / / 2025

Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong.

Coret yang tidak perlu

Lampiran 6

SOP
PENGARUH YOGA *SUKHASANA* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGASEM I TAHUN 2025

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) YOGA <i>SUKHASANA</i>	Dilakukan	
		Ya	Tidak
Pengertian	Posisi meditasi klasik yang membantu meluruskan tulang belakang, memperlambat metabolisme, meningkatkan ketenangan batin, serta menjaga kestabilan pikiran dan tekanan darah normal		
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ketegangan dan kekauan pada otot dan sendi menurun 2. Stress menurun 3. Tubuh rileks 4. Mengurangi aktivitas system saraf simpatis 5. Tekanan darah menurun 		
Prosedur : Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Matras 2. Speaker 		
Prainteraksi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cek kondisi klien 2. Siapkan alat yang diperlukan 		
Tahap Orientasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beri salam dan perkenalkan diri 2. Jelaskan tujuan, prosedur dari tindakan yang akan diberikan 3. Berikan kesempatan kepada klien bertanya sebelum kegiatan dilakukan 		

Tahap Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mulailah dengan berdiri, kaki selebar pinggul, dan tarik napas dalam-dalam untuk menenangkan diri. 2. Putar bahu ke belakang dan ke bawah untuk melepaskan ketegangan. 3. Duduklah di lantai dengan kaki diluruskan ke depan. 4. Pastikan punggung tegak dan bahu rileks. 5. Jika perlu, letakkan bantal atau selimut di bawah pinggul untuk sedikit mengangkatnya, ini akan membantu kamu duduk dengan punggung yang lebih netral. 6. Tekuk lutut dan silangkan kaki dengan nyaman, pastikan kedua kaki berada di bawah lutut yang berlawanan (misalnya kaki kanan di depan kaki kiri atau sebaliknya). 7. Letakkan telapak kaki menghadap ke atas dan biarkan kaki terkulai secara longgar, tanpa memaksakan posisi. 8. Panjangkan tulang belakang dengan duduk tegak, pastikan kepala sejajar dengan tulang belakang. 9. Tarik tulang belikat ke belakang dan ke bawah untuk membuka dada. 10. Letakkan tangan dengan lembut di atas lutut atau paha, telapak tangan menghadap ke atas atau ke bawah, sesuai preferensi. 11. Tarik napas dalam melalui hidung dan 		
-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>hembuskan perlahan melalui mulut. Fokus pada pernapasan yang stabil dan teratur.</p> <p>12. Biarkan napas menjadi ritmis, menenangkan pikiran</p> <p>13. Tutup mata dengan lembut jika merasa nyaman.</p> <p>14. Tetaplah dalam posisi ini selama beberapa menit, bisa sampai 15-30 menit, sesuai kenyamanan.</p>		
Terminasi	1. Rapihkan alat		
Dokumentasi	i. Catat hasil kegiatan		

Master Tabel

Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

No	Usia Lansia (Tahun)	Jenis Kelamin	Pendidikan	Pekerjaan	Tekanan Darah Lansia (<i>Pre-Test</i>)	Tekanan Darah Lansia (<i>Post-Test</i>)
1	70	Perempuan	SD	Buruh	160/80 mmHg	155/78 mmHg
2	73	Perempuan	SD	Petani	164/91 mmHg	157/79 mmHg
3	68	Perempuan	SMA	IRT	153/90 mmHg	146/90 mmHg
4	73	Laki-Laki	SMP	Buruh	145/79 mmHg	140/78 mmHg
5	75	Perempuan	SMA	IRT	163/88 mmHg	155/86 mmHg
6	75	Perempuan	SMA	IRT	166/76 mmHg	157/75 mmHg
7	70	Laki-Laki	SMA	Petani	163/73 mmHg	157/70 mmHg
8	71	Perempuan	SMA	Petani	143/95 mmHg	137/90 mmHg
9	71	Perempuan	SMA	Petani	161/93 mmHg	153/91 mmHg
10	72	Perempuan	SMA	IRT	142/67 mmHg	133/65 mmHg
11	73	Perempuan	SMA	IRT	137/90 mmHg	129/90 mmHg

1	2	3	4	5	6	7
12	66	Laki-Laki	SMA	Buruh	143/91 mmHg	137/90 mmHg
13	74	Laki-Laki	SMP	Buruh	150/92 mmHg	143/91 mmHg
14	73	Perempuan	SMP	IRT	155/83 mmHg	147/95 mmHg
15	67	Perempuan	SMA	Buruh	154/97 mmHg	145/95 mmHg
16	79	Perempuan	SMA	IRT	146/87 mmHg	145/84 mmHg
17	68	Perempuan	SMA	Buruh	140/80 mmHg	130/79 mmHg
18	62	Perempuan	SMA	Buruh	130/80 mmHg	125/80 mmHg
19	64	Perempuan	SMA	Petani	135/72 mmHg	129/70 mmHg
20	63	Perempuan	SMA	Petani	142/64 mmHg	135/60 mmHg
21	65	Perempuan	SMA	Petani	138/87 mmHg	130/85 mmHg
22	73	Perempuan	SMA	Buruh	159/73 mmHg	159/73 mmHg
23	75	Perempuan	SMA	Buruh	161/102 mmHg	161/102 mmHg
24	76	Perempuan	SMA	Petani	140/80 mmHg	140/80 mmHg
25	85	Laki-Laki	Tidak Sekolah	Tidak Bekerja	134/74 mmHg	141/80 mmHg
26	73	Perempuan	SMA	buruh	169/89 mmHg	169/89 mmHg
27	89	Perempuan	Tidak Sekolah	Tidak Bekerja	137/73 mmHg	137/73 mmHg
28	70	Laki-Laki	SMP	Petani	164/100 mmHg	164/100 mmHg

1	2	3	4	5	6	7
29	80	Perempuan	SD	Petani	160/100 mmHg	160/100 mmHg
30	71	Perempuan	SMA	Buruh	146/73 mmHg	146/73 mmHg
31	72	Perempuan	SMA	Petani	146/89 mmHg	146/89 mmHg
32	66	Perempuan	SMP	IRT	137/84 mmHg	137/84 mmHg
33	75	Perempuan	SMA	IRT	130/80 mmHg	140/90 mmHg
34	70	Perempuan	SMA	IRT	140/80 mmHg	140/80 mmHg
35	66	Perempuan	SMP	IRT	142/83 mmHg	142/83 mmHg
36	77	Perempuan	SMA	IRT	146/83 mmHg	146/83 mmHg
37	65	Perempuan	SMA	IRT	140/84 mmHg	140/84 mmHg
38	63	Perempuan	SMA	IRT	141/80 mmHg	141/80 mmHg
39	74	Perempuan	SMA	IRT	130/80 mmHg	130/80 mmHg
40	65	Perempuan	SMA	IRT	157/83 mmHg	162/98 mmHg
41	70	Perempuan	SD	Petani	150/100 mmHg	150/100 mmHg
42	72	Laki-Laki	SMP	Petani	140/70 mmHg	140/70 mmHg

Lampiran 8

Hasil Analisa Data Penelitian

Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

1. Analisa Univariat

a. Usia Lansia

Kelompok Intervensi

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-70	10	47.6	47.6	47.6
	71-80	11	52.4	52.4	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Kelompok Kontrol

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-70	8	38.1	38.1	38.1
	71-80	11	52.4	52.4	90.5
	81-90	2	9.5	9.5	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

b. Jenis Kelamin Lansia

Kelompok Intervensi

jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	17	81.0	81.0	81.0
	laki-laki	4	19.0	19.0	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Kelompok Kontrol

jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	perempuan	16	76.2	76.2	76.2
	laki-laki	5	23.8	23.8	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

4. Pendidikan Lansia

Kelompok Intervensi

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sd	2	9.5	9.5	9.5
	smp	4	19.0	19.0	28.6
	sma	15	71.4	71.4	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Kelompok Kontrol

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak sekolah	2	9.5	9.5	9.5
	sd	2	9.5	9.5	19.0
	smp	4	19.0	19.0	38.1
	sma	13	61.9	61.9	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

5. Pekerjaan Lansia

Kelompok Intervensi

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	buruh	7	33.3	33.3	33.3
	petani	8	38.1	33.3	66.7
	irt	6	28.6	33.3	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Kelompok Kontrol

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak bekerja	3	14.3	14.3	14.3
	buruh	5	23.8	23.8	38.1
	petani	7	33.3	33.3	71.4
	irt	6	28.6	28.6	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Lampiran 9

Hasil Analisa Data Penelitian

Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

1. Statistik

Kelompok Intervensi

Statistics

		Pre test	Post test
N	Valid	21	21
	Missing	0	0
Mean		2.10	1.57
Median		2.00	2.00
Mode		2	2
Std. Deviation		.700	.507
Minimum		1	1
Maximum		3	2

Kelompok Kontrol

Statistics

		Pre Test	Pos Test
N	Valid	21	21
	Missing	0	0
Mean		1.95	2.10
Median		2.00	2.00
Mode		2	2
Std. Deviation		.669	.625
Minimum		1	1
Maximum		3	3

2. Pre-Test

Kelompok Intervensi

pre test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Prahipertensi	8	38.1	38.1	38.1
	hipertensi tahap 1	10	47.6	47.6	85.7
	hipertensi tahap 2	3	14.3	14.3	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Kelompok Kontrol

pre test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Prahipertensi	5	23.8	23.8	23.8
	hipertensi tahap 1	12	57.1	57.1	81.0
	hipertensi tahap 2	4	19.0	19.0	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

3. Post-Test

Kelompok Intervensi

post test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Prahipertensi	7	33.3	33.3	33.3
	hipertensi tahap 1	12	57.1	57.1	90.5
	hipertensi tahap 2	2	9.5	9.5	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

Kelompok Kontrol

Pos Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Prahipertensi	3	14.3	14.3	14.3
	Hipertensi Tahap 1	13	61.9	61.9	76.2
	Hipertensi Tahap 2	5	23.8	23.8	100.0
	Total	21	100.0	100.0	

4. Rank

Kelompok Intervensi

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
pre test - post test Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	11 ^b	6.00	66.00
Ties	10 ^c		
Total	21		

a. pre test < post test

b. pre test > post test

b. pre test = post test

Kelompok Kontrol

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	3 ^b	2.00	6.00
Ties	18 ^c		
Total	21		

a. Post Test < Pre Test

b. Post Test > Pre Test

c. Post Test = Pre Test

2) Test Statistik

Kelompok Intervensi

Test Statistics^a

		pre test - post test
Z		-3.317 ^b
Asymp. tailed)	Sig. (2-	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

c. Based on negative ranks.

Kelompok Kontrol

Test Statistics^a

		Post Test - Pre Test
Z		-1.732 ^b
Asymp. tailed)	Sig. (2-	.083

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Surat Izin Pengambilan Data Penelitian

Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I



පිළිබිඳුගත දැනුම සහ කාර්යක්ෂමතාව
PEMERINTAH KABUPATEN KARANGASEM
සෞඛ්‍ය සේවය
DINAS KESEHATAN
කරංගසෙම පළාතේ (පංචාසල) (රජයේ) ප්‍රධාන මාර්ගය
JALAN AHMAD YANI, GALIRAN (80811) (0363)21274
අමාත්‍යාංශය
AM LAPURA
email: diskes@karangasemkab.com Laman: <https://dinkes.karangasemkab.go.id/>

Anggara Pon Menail, 17 Desember 2024

Nomor : 700.1.1/ 6938 / Bid. Yankes dan SDK/Dinkes
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : **Fasilitasi Penelitian**

Yth.

Kepala UPTD Puskesmas Karangasem I
di-

Tempat

Menindak lanjuti surat nomor : PP.06.02/F.XXXII.13/3196/2024 tanggal : 25 November 2024 perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data Studi Pendahuluan, dalam rangka melaksanakan penyusunan Tugas Akhir oleh Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Denpasar, dimohon kepada Saudara untuk memfasilitasi pengambilan data di Puskesmas terkait penelitian dimaksud.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

PARAF HIERARKI	
Kepala Bidang Pelayanan dan SDK	↓
Ketua Tim K.	↓



Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Karangasem
di: Gusti Bagus Putra Pertama, MM.
Pembina Utama Muda/IV c
NIP. 197106082006041006

Tembusan :

1. Bupati Karangasem
2. Sekretaris Daerah Kabupaten Karangasem
3. Putu Titin Ernawati

Nomor : PP.06.02/F.XXXII.13/ 3196 /2024

25 November 2024

Hal : Mohon ijin Pengambilan Data studi pendahuluan

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem

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
Putu Titin Emawati	P07120221152	Jumlah Lansia yang mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Karangasem I pada Tahun 2021,2022,2023, dan 2024.

Demikian kami sampaikan atas perkasannya kami ucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan

11/12/24
PP.06.02 2848
1059


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

Tembusan :

1. Kepala UPTD Puskesmas Karangasem I

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://tts.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.kemkes.go.id/verifyPDF>.



Surat Izin Penelitian

Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I



ꦏꦫꦁꦱꦺꦩ꧀
PEMERINTAH KABUPATEN KARANGASEM
ꦢꦶꦤꦱ꧀ꦏꦺꦱꦺꦴꦠꦤ꧀
DINAS KESEHATAN
ꦗꦭꦤ꧀ꦲꦩꦢꦪꦤ꧀ꦒꦭꦶꦂꦤ꧀ꦠꦺꦁꦱꦶꦩꦠꦶꦥꦸꦏꦺꦩꦱꦺꦩꦶꦩꦶ
JALAN AHMAD YANI, GALIRAN (80811) (0363)21274
ꦲꦩꦭꦏꦸꦫꦤ꧀
AMLAPURA
email: diskes@karangasemkab.com Laman: <https://dinkes.karangasemkab.go.id/>

Wraspati Wage Tolu, 13 Maret 2025

Nomor : 700.1.1/1577/ Bid. Yankes dan SDK/Dinkes
Sifat : Biasa
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. UPTD Puskesmas Karangasem I
di-
Tempat

Menindak lanjuti surat nomor : PP.06.02/F.XXIV.13/1136/2025 tanggal : 11 Maret 2025 perihal : Permohonan Ijin Penelitian dalam rangka melaksanakan penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Denpasar, sesuai dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia nomor 3 tahun 2018 tentang penerbitan Surat Keterangan Penelitian, dimohon kepada Saudara untuk memfasilitasi terkait penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terimakasih.

PARAF HIERARKI	
Kepala Bidang Pelayanan Kesehatan dan SDK	
Ketua Tim Kerja	

Kepala Dinas Kesehatan
Kabupaten Karangasem

dr. Gusni Bagis Putra Pertama, MM
Pembina Utama Muda /IV c
NIP. 197106082006041006

- Tembusan :**
1. Bupati Karangasem
 2. Sekretaris Daerah Kabupaten Karangasem
 3. Putu Titin Ernawati

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.13/ 1136 /2025 11 Maret 2025
Hal : Mohon ijin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem
Jalan Ahmad Yani Subagan Karangasem – Bali.

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar tahun akademik 2024-2025, kami mohon perkenannya untuk memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa kami atas nama :

Nama : Putu Titin Ernawati
Nim : P07120221152
Judul penelitian : Pengaruh Yoga Sukhasana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I
Lokasi penelitian : Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I
Waktu penelitian : 1 – 15 April 2025

Atas perkenannya kami ucapkan terima kasih

12/03²⁵
PP.06.02 68
13-43

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
Ketua Jurusan Keperawatan



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

Tembusan : Kepala UPTD Puskesmas Karangasem I

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



KETENTUAN LAIN-LAIN :

1. Setiap peneliti dalam melakukan penelitian harus memiliki SKP.
2. SKP dikecualikan terhadap:
 - a. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri; dan
 - b. Penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah.
3. Dalam hal penelitian lebih dari 1 (satu) tahun, peneliti wajib mengajukan perpanjangan SKP.
4. Perpanjangan SKP sebagaimana dimaksud pada poin 3 dilaksanakan dengan mengajukan surat perpanjangan dengan menyertakan laporan hasil kegiatan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya.
5. SKP berlaku paling lama 1 (satu) tahun sejak tanggal diterbitkan.

Ooo000ooO



Lembar Persetujuan Etik

Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I



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/ 557 /2025

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 Yoga Sukhasana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

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

Putu Titin Ernawati

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, 8 Mei 2025

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



Validasi Bimbingan SIAK

Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

Portal Perkuliahan Perkuliahan (mhs) Laporan (Mhs) Yudisium (Mhs) **SISTEM INFORMASI MANAJEMEN AKADEMIK**

Sditi

Data Skripsi Mahasiswa

N I M : P07120221152
 Nama Mahasiswa : Putu Titin Ernawati
 Info Akademik : Fakultas : Jurusan Keperawatan - Jurusan Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan + Profesi Ners
 Semester : 8

Skrripsi **Bimbingan** Jurnal Ilmiah Seminar Proposal Syarat Sidang Sidang Skripsi

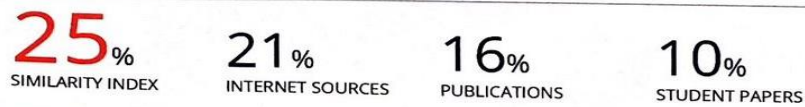
No	Dosen	Topik	Masukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mendiskusikan terkait judul yang akan diambil	Mencari jurnal paliatif dan data yang mendukung	6 Jan 2023	✓	
2	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Mengajukan judul serta data pendukung	Mencari judul yang lebih spesifik	8 Jan 2025	✓	
3	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mendiskusikan dan mengajukan judul yang akan diteliti	Judul perlu diperbaiki	8 Jan 2025	✓	
4	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Mendiskusikan dan mengajukan BAB I	Cari data yang mendukung dan revisi BAB I	16 Jan 2025	✓	
5	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan revisi BAB I dan mendiskusikan BAB II	Tulisan perlu diperbaiki	10 Feb 2025	✓	
6	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Mendiskusikan revisi BAB I dan mendiskusikan BAB II	Penulisan perlu diperbaiki serta spasi	11 Feb 2025	✓	
7	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mendiskusikan Revisi BAB II	BAB III perlu ditambahkan	12 Feb 2025	✓	
8	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Mengajukan revisi BAB I, II, III, IV	Revisi BAB III pada kerangka konsep	13 Feb 2025	✓	
9	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan BAB I, I, III dan IV	Perbaiki kerangka konsep	14 Feb 2025	✓	
10	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Mengajukan BAB I, II, III, IV	Revisi BAB IV dan revisi penulisan	14 Feb 2025	✓	
11	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan revisian BAB III dan IV	Acc maju	17 Feb 2025	✓	
12	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Mengajukan revisian proposal lengkap dan melengkapi lampiran	Acc maju	17 Feb 2025	✓	
13	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan Bab V	Perbaiki penulisan	5 Mei 2025	✓	
14	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Mengajukan Bab V	Perbaiki penulisan dan eyd	5 Mei 2025	✓	
15	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan revisi Bab V	Lanjutkan bab IV	6 Mei 2025	✓	
15	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Mengajukan revisi Bab V dan penulisan	Lanjutkan bab IV	6 Mei 2025	✓	
16	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan Bab IV	Perbaiki di saran	7 Mei 2025	✓	
17	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan Perbaikan Bab IV	Lanjutkan lengkapi yang belum	8 Mei 2025	✓	
17	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Mengajukan Bab IV	Perbaiki penulisan serta kalimat yang digunakan	7 Mei 2025	✓	
18	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Mengajukan revisi penulisan bab IV	Lengkapi skripsi sesuai dengan pedoman	8 Mei 2025	✓	
18	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Mengajukan kelengkapan bab IV	Lanjutkan kelengkapan yang lainnya	9 Mei 2025	✓	
19	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Mengajukan kelengkapan bab IV dan penulisan	Lanjutkan pembuatan abstrak dan yang lain	9 Mei 2025	✓	
20	197201091996031001 - Ns. I WAYAN SUARDANA, S.Kep., M.Kep.	Melengkapi abstrak, ringkasan penulisan	Acc silakan maju dan tentukan tanggal	9 Mei 2025	✓	
20	196303241983091001 - Ners. I GUSTI KETUT GEDE NGURAH, S.Kep., M.Kes.	Melengkapi skripsi	Acc maju	9 Mei 2025	✓	

Hasil Turnitin

Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

Pengaruh Yoga Sukhasana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	5%
2	eprintslib.ummgl.ac.id Internet Source	2%
3	Adriani Adriani, Mila Sari. "EFEKTIFITAS PEMBERIAN JUS BELIMBING MANIS DAN MENTIMUN TERHADAP TEKanan DARAH PENDERITA HIPERTENSI", Jurnal Kesehatan, 2019 Publication	1%
4	eprints.ukh.ac.id Internet Source	1%
5	repository.binausadabali.ac.id Internet Source	1%
6	repository.unair.ac.id Internet Source	1%
7	Yana Hendriana. "Kombinasi terapi gabungan murotal surah ar-rahman dan audio musik tradisional degung sunda terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi", Journal of Nursing Practice and Education, 2024 Publication	1%
8	jurnal.stikesimcbintaro.ac.id	

Free. Aden.
[Handwritten signature]

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches Off

Blanko Penyelesaian Administrasi



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Denpasar
 Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya
 Denpasar Selatan, Bali 80224
 (0361) 710447
<https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

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

Nama Mahasiswa : Putu Titin Emawati
 NIM : P07120221152

NO	JENIS	TGL	PENANGGUNG JAWAB	
			TANDA TANGAN	NAMA TERANG
1	Akademik	15/5 25		Ny. Rai Sukerni
2	Perpustakaan	15/5 25		Dewa Triwijaya
3	Laboratorium	14/5 25		Moch. Nagrullah
4	HMJ	14/5 25		I Nayan Aditya Pratama
5	Keuangan	15/5 25		I. A. Sudar
6	Administrasi umum/ perlengkapan	15/5 25		Sudioso

Keterangan :

Mahasiswa dapat mengikuti Ujian Skripsi jika seluruh persyaratan diatas terpenuhi.

Denpasar, 14 Mei 2025
 Ketua Jurusan Keperawatan,

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

Dokumentasi Penelitian

Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I



SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Putu Titin Ernawati
NIM : P07120221152
Program Studi : Sarjana Terapan
Jurusan : Kperawatan
Tahun Akademik : 2024/2025
Alamat : Jl. Pesagi Lingkungan Pebukit Karangasem
No.HP/Email : 087884900854/ernawatititin203gmail.com

Dengan ini menyerahkan Skripsi berupa Tugas Akhir dengan Judul: Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

1. Dan menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan publikasinya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari ada bukti pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam Karya Ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Institusi Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 12 Juni 2025

A yellow official stamp from the Ministry of Health (KEMENKES) of Indonesia. The stamp features the Garuda Pancasila emblem at the top center. Below the emblem, the text reads 'KEMENKES RI' and 'MEPERAI TEMPEL'. At the bottom of the stamp, there is a unique identification number: '9CAMX301611237'. A handwritten signature in black ink is written across the stamp.

Putu Titin Ernawati
NIM.P07120221152