

**GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI SENAM YOGA PADA  
LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR ABIANTIMBUL  
DESA PEMECUTAN KELOD DENPASAR BARAT  
KOTA DENPASAR TAHUN 2022**



**Oleh :**  
**NI KADEK KUSUMAWATI**  
**NIM. P07120019025**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI DIPLOMA III  
DENPASAR  
2022**

**GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI SENAM YOGA PADA  
LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR ABIANTIMBUL  
DESA PEMECUTAN KELOD DENPASAR BARAT  
KOTA DENPASAR TAHUN 2022**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III  
Jurusan Keperawatan**



**Oleh :  
NI KADEK KUSUMAWATI  
NIM. P07120019025**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI DIPLOMA III  
DENPASAR  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI SENAM YOGA PADA LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR ABIANTIMBUL DESA PEMECUTAN KELOD DENPASAR BARAT KOTA DENPASAR TAHUN 2022

Oleh :

NI KADEK KUSUMAWATI

NIM. P07120019025

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping :



Ketut Sudiantara, A.Per.Pen., S.Kep., Ns., M.Kes  
NIP. 196808031989031003



I Ketut Gama, SKM., M.Kes  
NIP. 196202221983091001

MENGETAHUI :  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

**KARYA TULIS ILMIAH DENGAN JUDUL :**

**GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI SENAM YOGA PADA  
LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR ABIANTIMBUL  
DESA PEMECUTAN KELOD DENPASAR BARAT  
KOTA DENPASAR TAHUN 2022**

Oleh :

**NI KADEK KUSUMAWATI**  
**NIM. P07120019025**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SELASA**

**TANGGAL : 17 MEI 2022**

**TIM PENGUJI :**

1. Ners. I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep.,M.Kes (Ketua)  
NIP. 196303241983091001
2. Dr. Agus Sri Lestari. SST. S.Kep. M.Erg (Anggota)  
NIP. 196408131985032002
3. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.,S.Kep.,Ns.,M.Kes (Anggota)  
NIP. 196808031989031003

**MENGETAHUI :**

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Kusumawati  
NIM : P07120019025  
Program studi : Diploma Tiga  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2021/2022  
Alamat : Jalan Ayani Utara Gang Wahyu No. 6

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul **Gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022** adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 17 Mei 2022

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Kusumawati  
NIM. P07120019025

**DESCRIPTION OF GIVING YOGA EXERCISE THERAPY TO  
HYPERTENSION ELDERLY IN BANJAR ABIANTIMBUL  
PEMECUTAN KELOD VILLAGE DENPASAR CITY OF  
WEST DENPASAR IN 2022**

**ABSTRACT**

*Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases experienced by the elderly. Non-pharmacological treatments such as yoga exercise can provide relaxation so that it can help lower blood pressure. This study aims to determine the description of giving yoga exercise therapy to the elderly with hypertension in Banjar Abiantimbul Pemecutan Kelod Village, West Denpasar, Denpasar City in 2022. This type of research is descriptive research with a one group pretest posttest approach. The sample used in this study were 44 respondents. The results of this study found that the majority of hypertension patients aged 60-64 years were 19 respondents (43.2%), women were 25 respondents (56.8%), primary school education was 21 respondents (47.7%) and most of the respondents are housewives (31.8%). Blood pressure before doing yoga exercises, namely 35 respondents had Hypertension Grade I and 9 respondents experienced Hypertension Grade II. After being given yoga practice, the respondents blood pressure decreased and improved, namely 25 respondents with Pre Hypertension, 16 respondents with Hypertension Grade I and 3 respondents with Hypertension Grade II. Based on the results of this study, it can be concluded that yoga exercise can reduce blood pressure for people with hypertension. Suggestions for respondents to be able to do yoga exercise independently at home.*

*Keywords: Yoga Exercise Therapy, Elderly, Hypertension*

**GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI SENAM YOGA PADA LANSIA  
HIPERTENSI DI BANJAR ABIANTIMBUL DESA PEMECUTAN  
KELOD DENPASAR BARAT KOTA DENPASAR  
TAHUN 2022**

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang banyak di alami oleh lansia. Pengobatan non-farmakologis seperti senam yoga dapat memberikan kerileksan sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pemberian terapi senam yoga pada lansia hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022. Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 44 responden. Hasil penelitian ini menemukan mayoritas penderita hipertensi berusia 60-64 tahun 19 responden (43,2%), berjenis kelamin perempuan 25 responden (56,8%), berpendidikan Sekolah Dasar 21 responden (47,7%) dan sebagian besar responden sebagai Ibu rumah tangga (31,8%). Tekanan darah sebelum melakukan senam yoga yaitu 35 responden mengalami Hipertensi Derajat I dan 9 responden mengalami Hipertensi Derajat II. Setelah diberikan senam yoga tekanan darah responden mengalami penurunan dan perbaikan yaitu 25 responden dengan Pre-Hipertensi, 16 responden dengan Hipertensi Derajat I dan 3 responden dengan Hipertensi Derajat II. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat ditarik kesimpulan senam yoga mampu menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Saran bagi responden agar dapat melakukan senam yoga secara mandiri dirumah.

Kata Kunci : Terapi Senam Yoga, Lansia, Hipertensi

## RINGKASAN PENELITIAN

### GAMBARAN PEMBERIAN TERAPI SENAM YOGA PADA LANSIA HIPERTENSI DI BANJAR ABIANTIMBUL DESA PEMECUTAN KELOD DENPASAR BARAT KOTA DENPASAR 2022

Oleh : Ni Kadek Kusumawati (NIM : P07120019025)

Lanjut usia merupakan ketika seseorang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, menjadi tua merupakan bukan suatu penyakit tetapi merupakan suatu proses secara berangsur-angsur, yang merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia yaitu Hipertensi (Kholifah, 2016). Hipertensi ditandai dengan meningkatnya tekanan darah diatas normal yaitu ketika tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg (Kemenkes RI, 2018). Tekanan darah meningkat terjadi karena jantung memompa lebih kuat, arteri besar mengalami kehilangan kelenturan dan menjadi kaku, kelainan fungsi ginjal dimana ginjal tidak dapat membuang sejumlah garam dan cairan dalam tubuhnya (Ridwan, 2017).

Senam yoga merupakan salah satu pengobatan non farmakologis yang dapat digunakan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darahnya. Menurut Sindhu melakukan latihan yoga secara teratur dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphin. Hormone endorphin merupakan penenang alami dalam tubuh, hormone ini diproduksi otak dan sumsum tulang belakang yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Hendarti dan Hidayah, 2018)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pemberian terapi senam yoga pada lansia hipertensi. Jenis penelitian ini yaitu jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan *one group pretest posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 44 responden. Jenis pemilihan sampel pada penelitian ini yaitu *probability sampling* dengan *simple random sampling*.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan mendapatkan hasil mayoritas responden berusia 60-64 tahun sebanyak 19 responden (43,2%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden (56,8%), berpendidikan Sekolah Dasar sebanyak 21 responden (47,7%) dan sebagian besar responden adalah ibu rumah



tangga (31,8%). Dalam penelitian ini mayoritas tekanan darah lansia hipertensi berada di kategori Hipertensi Derajat I yaitu sebanyak 35 responden (79,5%) dan Hipertensi Derajat II yaitu sebanyak 9 responden (20,5%). Rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 147,7 mmHg dan tekanan darah diastolik yaitu 94,7 mmHg. Setelah diberikan terapi senam yoga tekanan darah responden rata-rata mengalami penurunan dengan katategori Pre-Hipertensi sebanyak 25 responden (56,8%), Hipertensi Derajat I sebanyak 16 responden (36,4%) dan Hipertensi Derajat II sebanyak 3 responden (6,8%). Rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 136,1 mmHg dan tekanan darah diastolic yaitu 84,7 mmHg.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa tekanan darah responden terjadi penurunan menjadi lebih baik dengan melakukan senam yoga. Peneliti berharap agar responden dapat melakukan senam yoga secara mandiri dirumah serta tetap menjaga pola hidup yang sehat untuk mengendalikan tekanan darah agar tetap stabil dan terhindar dari berbagai komplikasi. Pola hidup yang sehat dapat dilakukan seperti rutin mengontrol tekanan darah, tidak merokok maupun minum alkohol, rutin melakukan aktivitas fisik, diet yang sehat, istirahat yang cukup dan hindari stress.

## KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Tuhan Yang maha Esa karena atas berkat-Nya lah peneliti dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022” tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha peneliti sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP.,MPH. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program Pendidikan Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
2. Bapak Kepala Desa Pemecutan Kelod yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di Desa Pemecutan Kelod.
3. Bapak Kelihan Dusun Abiantimbul yang telah memberikan izin dan membantu peneliti dalam pengambilan data.
4. Bapak Ners. I Made Sukarja, S.Kep.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak I Nengah Sumirta, SST,S.Kep,Ns.M.Kes. selaku Ketua Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Bapak Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.S.Kep.Ns.,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak I Ketut Gama, SKM., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan pengetahuan, bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Bapak Ners. I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep.,M.Kes selaku ketua penguji yang telah banyak memberikan pengetahuan, bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Ibu Dr. Agus Sri Lestari. SST. S.Kep. M.Erg selaku anggota penguji I yang telah banyak memberikan pengetahuan, bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. I Wayan Kartama dan Ni Kadek Wati selaku orang tua penulis, serta I Putu Kusuma Atmaja selaku kakak kandung yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun material secara penuh dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
11. Sahabat-sahabat saya yang selalu memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini hingga selesai.
12. Mahasiswa angkatan XXXIV Prodi Diploma III Jurusan Keperawatan serta teman-teman di kelas 3.1 yang banyak memberikan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
13. Semua pihak yang sudah membantu peneliti dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Akhir kata, semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi kita semua.

Denpasar, 17 Mei 2022  
Peneliti

Ni Kadek Kusumawati  
NIM. P07120019025

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	ii
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
ABSTRAK .....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
1. Manfaat teoritis.....	8
2. Manfaat praktis .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Senam Yoga.....	9
1. Pengertian.....	9
2. Manfaat .....	10
3. Gerakan yoga untuk hipertensi .....	11
B. Konsep Dasar Penyakit Hipertensi.....	12
1. Pengertian Hipertensi.....	12
2. Etiologi Hipertensi.....	13
3. Klasifikasi .....	15

4. Patofisiologi .....	16
5. Gejala Klinis.....	17
6. Komplikasi .....	17
7. Penatalaksanaan.....	18
C. Konsep Dasar Lansia .....	20
1. Pengertian Lansia .....	20
2. Ciri-ciri lansia.....	20
3. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia .....	21
D. Gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi.....	24
<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>27</b>
A. Kerangka Konsep Penelitian.....	27
B. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
1. Variabel Penelitian.....	28
2. Definisi Operasional .....	28
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Jenis Penelitian .....	30
B. Tempat Dan Waktu .....	30
C. Populasi Dan Sampel Penelitian .....	30
1. Populasi .....	30
2. Sampel Penelitian .....	31
3. Teknik Sampling.....	33
D. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data .....	33
1. Jenis Pengumpulan Data .....	33
2. Metode Pengumpulan Data .....	34
3. Instrumen Penelitian .....	35
E. Metode Analisis Data .....	36
1. Pengolahan Data .....	36
2. Tehnik Analisis Data .....	37
F. Etika Penelitian.....	37
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
A. Hasil Penelitian .....	39
1. Kondisi Lokasi Penelitian .....	39
2. Karakteristik Subyek Penelitian .....	40

3. Hasil Pengamatan Terhadap Subjek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian.....	42
4. Hasil Analisis Data .....	43
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	48
1. Karakteristik Responden .....	48
2. Gambaran Nilai Tekanan Darah Sebelum Melakukan Senam Yoga .....	55
3. Gambaran Nilai Tekanan Darah Setelah Melakukan Senam Yoga .....	55
4. Gambaran Tekanan Darah Lansia Hipertensi .....	55
C. Keterbatasan Penelitian .....	58
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....	59
A. Simpulan .....	59
B. Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	61
Lampiran .....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Hipertensi Menurut <i>JNC VII</i> .....	15
Tabel 2	Definisi Operasional Gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	29
Tabel 3	Distribusi Responden Berdasarkan Usia Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	40
Tabel 4	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	40
Tabel 5	Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	41
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	41
Tabel 7	Distribusi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Terapi Senam Yoga Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	42
Tabel 8	Distribusi Tekanan Darah Setelah Pemberian Terapi Senam Yoga Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	42



Tabel 9	Distribusi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Terapi Senam Yoga Berdasarkan Usia Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	43
Tabel 10	Distribusi Tekanan Darah Setelah Pemberian Terapi Senam Yoga Berdasarkan Usia Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	44
Tabel 11	Distribusi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Terapi Senam Yoga Berdasarkan Jenis Kelamin Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	44
Tabel 12	Distribusi Tekanan Darah Setelah Pemberian Terapi Senam Yoga Berdasarkan Jenis Kelamin Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	45
Tabel 13	Distribusi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Terapi Senam Yoga Berdasarkan Pendidikan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	45
Tabel 14	Distribusi Tekanan Darah Setelah Pemberian Terapi Senam Yoga Berdasarkan Pendidikan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	46
Tabel 15	Distribusi Tekanan Darah Sebelum Pemberian Terapi Senam Yoga Berdasarkan Pekerjaan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	46
Tabel 16	Distribusi Tekanan Darah Setelah Pemberian Terapi Senam Yoga Berdasarkan Pekerjaan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	29
----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	65
Lampiran 2	Realisasi Biaya penelitian.....	66
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Responden.....	68
Lampiran 5	Persetujuan Setelah Penjelasan ( <i>Informed Consent</i> ).....	69
Lampiran 6	Lembar Pengumpulan Data Gambaran Pemberian Terapi Senam Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Denpasar Barat Kota Denpasar Tahun 2022.....	72
Lampiran 7	Lembar Dokumentasi Tekanan Darah.....	73
Lampiran 8	Standar Operasional Prosedur Terapi Senam Yoga.....	74
Lampiran 9	Master Tabel.....	75
Lampiran 10	Hasil Analisis data Penelitian.....	78
Lampiran 11	Bukti Validasi Bimbingan.....	85
Lampiran 12	Surat Persetujuan Etik Penelitian.....	86