

Lampiran 1. Surat ijin pengambilan Data Awal Dari Dinkes Ke Puskesmas

**PEMERINTAH KOTA KUPANG**
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
JL. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang.web.id, Email: dinkeskotakupang46@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-298/Dinkes.400.7.22.2/III/2025

TENTANG
IZIN PENGAMBILAN DATA

Dasar : Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang Nomor :
PP.06.02/F.XXIX/1919/2025 tanggal 3 Maret 2025 Hal :
Permohonan Izin pengambilan Data Awal, maka dengan
ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Selduliversal Tbj
NIM : PO 5303209211461
Jurusan/Prodi : Keperawatan/PPN Tahap Akademik
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : "Penurunan Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan
Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas
Bakunase"
Waktu : Maret 2025
Lokasi : UPTD. Puskesmas Bakunase


Demikian Izin pengambilan data ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 6 Maret 2025
Kepala DINAS KESEHATAN
KOTA KUPANG
Plt. Sekretaris

IGA Ngrah Suarnawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP. 19691227 199303 1 007

Tembusan : disampaikan dengan hormat kepada :

1. Kepala UPTD. Puskesmas Bakunase di Tempat;
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Hierarki
Kasubag Umum dan Kepegawaian 

Lampiran 2. Surat ijin penelitian



PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN KOTA KUPANG
Jl. S. K. Lerik – Kupang, Kode Pos : 85228
Website: www.dinkes-kotakupang web id, Email: dinkes.kotakupang45@gmail.com
KUPANG

SURAT IZIN

NOMOR : B-805/Dinkes.400.7.22.2/VI/2025

TENTANG
IZIN PENELITIAN

Dasar : Surat dari Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes
Kemenkes Kupang Nomor : PP.06.02/F.XXIX.19/0805
/2025 tanggal 24 Juni 2025, hal : Permohonan Izin
Penelitian, maka dengan ini :

MEMBERI IZIN

Kepada :
Nama : Selduliversal Tbij
NIM : PO5303209211461
Jurusan/Prodi : Keperawatan/Sarjana Terapan
Instansi/Lembaga : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
Judul Penelitian : "Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan
Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di
Puskesmas Bakunase"
Waktu : Juni – Juli 2025
Lokasi : UPTD. Puskesmas Bakunase

Demikian Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kupang, 25 Juni 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Kupang
Sekretaris

IG. L. M. Suamawa, SKM., M.Kes.
Pembina
NIP. 19691227 199303 1 007

- Tembusan** : disampaikan dengan hormat kepada :
1. Kepala UPTD. Puskesmas Bakunase di Tempat.
 2. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang di Tempat.

Paraf Hierarki
Kasubag Umum dan Kepegawaian

Lampiran 3. Lembar Inform Consent

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Alamat:

Menyatakan bersedia menjadi subjek (responden) dalam penelitian dari:

Nama : Selduliversal Tbij

NIM : PO.5303209211461

Prodi : Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Judul : “ Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bakunase ”

Prosedur penelitian ini tidak akan memberikan dampak dan risiko apapun pada subjek penelitian. Peneliti sudah memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, yaitu sebagai kepentingan menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswi Program Studi Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang. Peneliti akan menjaga kerahasiaan mengenai identitas, pertanyaan, dan jawaban yang sudah saya berikan.

Maka dengan ini saya menyatakan, saya bersedia untuk ikut serta sebagai subjek dalam penelitian ini dengan sadar dan tanpa paksaan, serta bersedia menjawab semua pertanyaan yang diajukan kepada saya dengan sebenarbenarnya sesuai dengan kondisi saya.

Kupang, 2025

(.....)

Lampiran 4.Lembar kuesioner Data Umum Responden

Kuesioner Data Responden

No. Responden :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Status :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Alamat :

No Hp :

Lampiran 5. SOP

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM YOGA

1 Pengertian

Senam yoga merupakan intervensi holistik yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernafasan (pranayamas) dan meditasi. Gerakan-gerakan yoga juga dapat memperlancar sirkulasi darah. Selain hal itu yoga juga meningkatkan kekebalan tubuh.

2 Tujuan

- a. Membantu menurunkan tekanan darah
- b. Membantu melancarkan sirkulasi darah

3 Indikasi

Dilakukan pada kondisi-kondisi seperti lansia yang mengalami: Hipertensi Derajat 1

4 Kontraindikasi

Yoga harus dihindari untuk lansia yang mengalami cacat fisik, lansia dalam pengobatan, dan lansia yang menjalani osteoporosis

5 Persiapan Pasien

6 Persiapan

- a. Menjelaskan tujuan tindakan senam yoga pada klien
- b. Menyiapkan alat yaitu matras dan ruangan yang luas

7 Gerakan Senam Yoga

- a. Memposisikan klien dalam posisi berdiri
- b. Gerakan pertama pernafasan oase: berdiri seimbang tangan diturunkan kemudian jari-jari di jalin secara longgar didepan badan, hirup napas sambil mengangkat kedua tangan hingga ke depan mulut lalu buang napas dengan mengembalikan telapak tangan ke atas, lalu angkat lengan ke atas sampai terasa peregangan. Ambil napas lagi lalu turunkan tangan ke depan mulut, balikin tangan dan buang napas. Lakukan gerakan 6-12 kali.
- c. Gerakan Sukhasana adalah posisi meditasi klasik, easy pose membantu menegakkan tulang punggung belakang, melambatkan metabolisme, serta memberikan ketenangan

hati atau emosi dan menenangkan pikiran. Gerakan ini dilakukan dengan duduk bersila.

gerakan Sukhasana



- d. Gerakan ke tiga janu sirsana Buang napas, bungkuk badan ke depan dan tangan menjangkau kaki kanan. Ketika membungkuk, perut dibiarkan relaks, otot jangan ditarik masuk. Masing-masing sisi 4 kali. Pada hitungan ke-4, tetaplah pada pose membungkuk selama kira-kira 3 tarikan dan hembusan napas dan rasakan perut yang mengembang sesuai napas.

Gerakan Janu Sirsana



- e. Gerakan Ardha matsyendrasana (Half spinal twist) ini dapat memperkuat dan memperpanjang tulang belakang. Gerakan yoga ini juga sangat baik untuk organ hati, ginjal, dan kelenjar adrenal. Gerakan ini dilakukan dengan duduk bersila dan memutar badan ke kanan dan kiri.

Gerakan Ardha matsyendrasana (Half spinal twist)



- f. Gerakan Shoulder Stretch ini membantu menghilangkan stres dan rasa kaku di daerah pundak dan punggung atas. Gerakan ini dilakukan dengan duduk bersimpuh dan menarik tangan ke belakang.

Gerakan Shoulder Stretch




LAMPIRAN 6. Lembar Observasi

No.	Nama Responden (inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Tekanan Darah Sebelum Intervensi		Tekanan Darah Sesudah Intervensi	
				Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
1	ny. R.t	70	p	160	100	150	90
2	ny. E.b	63	P	150	90	140	80
3	ny. A.n	72	P	150	90	130	80
4	ny. Y.a	69	P	160	80	150	80
5	ny. G.a	67	P	170	90	160	90
6	ny. M.t	64	P	150	80	140	80
7	ny. J.m	70	P	190	100	160	90
8	tn. T.n	68	L	160	80	140	90
9	ny. M.b	69	P	160	90	140	90
10	tn. S.n	66	L	160	80	140	80
11	tn. M.n	71	L	200	110	180	100
12	ny. A.d	66	P	150	90	130	80
13	ny. F.k.b	69	P	170	90	150	90
14	ny. Y.t	67	P	140	80	130	80
15	tn. A.t	64	L	140	90	130	80
16	ny. D.s	67	P	150	90	130	90
17	tn. P.s	65	L	160	90	140	80
18	ny. D.o.s	70	P	150	80	130	80

19	ny. V.k	63	P	150	90	130	80
20	ny. K.m	68	P	150	90	140	80
21	tn. C.b	60	L	140	90	130	80
22	ny. A.d	66	P	160	80	140	80
23	tn. B.t	62	L	150	90	130	80
24	tn. Y.u	63	L	140	80	130	80
25	tn. E.m	65	L	160	100	140	80
26	ny. W.p	68	P	150	90	140	80
27	ny. P.b	70	P	140	90	130	80
28	ny. D.m	69	P	140	90	130	80
29	ny. F.n	67	P	150	90	130	90
30	ny. A.l	65	P	160	80	140	80
31	tn. N.t	68	L	140	90	130	80
32	ny. R.p	69	P	150	90	130	80
33	tn. M.s	62	L	160	90	140	90
34	tn. Y.t	60	L	170	100	150	90
35	ny. M.s	63	P	140	80	130	90
36	ny. W.m	61	P	160	90	140	90
37	tn. G.s	67	L	150	80	130	80
38	tn. A.d	69	L	180	100	170	90
39	ny. R.a	61	P	150	90	130	90
40	tn. O.m	66	L	170	90	150	90

41	ny. Y.m	64	P	150	90	140	80
42	tn. J.p	68	L	140	80	130	80
43	ny. E.n.n	62	P	160	90	140	90
44	ny. i.t	63	P	160	90	140	90
45	tn. M.n	64	L	150	90	130	80

Lampiran 7. Lembar Plagiasi


KEMENTERIAN KESEHATAN
 POLITEKNIK KUPANG
 Jalan Piri A, Tallo, Lila, Ombulo,
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 680000
<https://poltekkeskupang.ac.id>


PERPUSTAKAAN TERPADU
<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id> ; e-mail: perpustakaanterpadu1@gmail.com

SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Selduliversal Tbij
 Nomor Induk Mahasiswa : PO5303209211461
 Dosen Pembimbing : Oklan B.T Limokas SKM., M.Kes
 Dosen Penguji : Pius Selasa S.Kep., Ns., MSc
 Jurusan : Program Studi PPN
 Judul Karya Ilmiah : PENGARUH TERAPI SENAM YOGA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS BAKUNASE

Proposal Skripsi yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar 27% Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 06 Oktober 2025
 Admin Strike Plagiarism

 Murry Jermias Kale SST
 NIP. 19850704201012100

Turnitin
ORIGINALITY REPORT

27% SIMILARITY INDEX
26% INTERNET SOURCES
5% PUBLICATIONS
10% STUDENT PAPERS

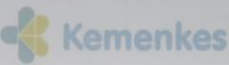
PRIMARY SOURCES

1	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	4%
2	repository.umj.ac.id Internet Source	4%
3	repository.usahidsolo.ac.id Internet Source	2%
4	es.slideshare.net Internet Source	2%
5	ojs.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	2%
6	perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	2%
7	repository.poltekkeskupang.ac.id Internet Source	2%
8	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	2%
9	jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id Internet Source	2%

10	www.scribd.com Internet Source	2%
11	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	1%
12	www.nerslicious.com Internet Source	1%
13	jurnal.stikesbaptis.ac.id Internet Source	1%
14	repository.unar.ac.id Internet Source	1%
15	repository.poltekkesbengkulu.ac.id Internet Source	1%
16	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	1%
17	akper-pelni.ecampuz.com Internet Source	1%
18	repository.universitalirsyad.ac.id Internet Source	1%
19	kesmas-id.com Internet Source	1%






Exclude quotes Off Exclude matches Off
 Exclude bibliography On

Lampiran 8. Lembar Konsultasi


Kementerian Kesehatan
 Poltekkes Kupang
 Jalan Piel A. Tallo, Lilla, Oeboho
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8900256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA


Nama Mahasiswa : Siaduliversi Tbi
 Nim : 205303209211461
 Nama Pembimbing I : Oklan B.T. Lunokas, SKM, M. Kes

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	14/01/2020	- menyusun - Revisi Judul - konsultasikan judul ke pembimbing kedua.	
2.	15/01/20	- menyusun - Lanjutkan ke BAB II - Tetap konsisten penulis sampai pada skripsi	
3.	Jumat 24/01/20	- Mengontrol Waktu - Tambahkan Faktor-faktor	
4.	Kamis/30/01/20	- Mengonsultasikan BAB II dan BAB III - Revisi	
5.	Kabu 05/02/20	- Mengonsultasikan BAB III - Tambahkan data awal pada	

Kementerian Kesehatan
 Poltekkes Kupang
 Jalan Piel A. Tallo, Lilla, Oeboho
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8900256
<https://poltekkeskupang.ac.id>


LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Siaduliversi Tbi
 Nim : 205303209211461
 Nama Pembimbing I : Oklan B.T. Lunokas, SKM, M. Kes

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
6.	26/02/20	Bab I Revisi BAB 4. dan seper konsulnisi BAB 5.	
7.	27/02/20	Mengonsultasikan BAB 4 dan BAB 5 Revisi BAB 4. Acc.	
8.	08/03/20		





Mengetahui
 Ketua Program Studi
 Yoani M. V. B Aty., Skep., Ns M, Kep
 197908052001122001

Pembimbing
 Oklan B.T. Lunokas, SKM, M.Kes.
 197210131998031002


Kementerian Kesehatan
 Poltekkes Kupang
 Jalan Piel A. Tallo, Lilla, Oeboho
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8900256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA


Nama Mahasiswa : Siaduliversi Tbi
 Nim : 205303209211461
 Nama Pembimbing II : Domianus Namuwali, S. Kep, Ners.M.Kep

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
1.	14/01/2020	- mengonsultasikan judul - Revisi judul	
2.	15/01/2020	- mengonsultasikan judul - Acc judul.	
3.	11/02/2020	- mengonsultasikan proposal - Revisi Rumus, Jurnal Minimal 3 Jurnal, Proses peneraan, sumber kerangka teori, kerangka konsep, Definisi operasional.	
4.		- Revisi Revisi simpulkan dari Tiga Jurnal	

Kementerian Kesehatan
 Poltekkes Kupang
 Jalan Piel A. Tallo, Lilla, Oeboho
 Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
 (0380) 8900256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI MAHASISWA

Nama Mahasiswa : Siaduliversi Tbi
 Nim : 205303209211461
 Nama Pembimbing II : Domianus Namuwali, S. Kep, Ners.M.Kep

No	Hari/Tanggal	Rekomendasi Pembimbing	Paraf Pembimbing
5.	22/02/20	- Acc BAB 1, 2 + 3	
6.	23/02/20	Revisi BAB 4. dan BAB 5.	
7.	23/02/20	Revisi menggunakan hasil uji normality dengan hasil uji wilcoxon	
8.	24/02/20	Acc.	

Mengetahui
 Ketua Program Studi
 Yoani M. V. B Aty., Skep., Ns M, Kep
 197908052001122001

Pembimbing
 Domianus Namuwali, S. Kep, Ners.M.Kep
 197808242000031002

Lampiran 9. Surat selesai penelitian



**PEMERINTAH KOTA KUPANG
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS BAKUNASE**

Jln. Kelinci No 4 Bakunase, Kupang, NTT 85364
Telp. (0360) 823889, 082138887683

Website: <http://puskesmas.dinkes.kotakupang.nf.go.id> E-Mail: puskesmasbakunase04@gmail.com

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor :81/PUSK.BKS.400.7.22.1/VII/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : dr. Sartje Endang Nubatonis
NIP : 197705252011012012
Pangkat/Golongan : Penata Tk.I/IIId
Jabatan : Kepala UPTD Puskesmas Bakunase
Unit Kerja : UPTD Puskesmas Bakunase

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Selduliversal Tbij
NIM : PO5303209211461
Fakultas/Prodi : D-IV Keperawatan

Telah selesai melakukan penelitian di UPTD Puskesmas Bakunase pada tanggal 18 Juli 2025 dengan judul :**"Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bakunase"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 29 Juli 2025
KEPALA PUSKESMAS/DOKTER AHLI MUDA,

dr. Sartje Endang Nubatonis
Penata Tk.I/IIId
NIP. 197705252011012012

Tembusan : Kepada Yth :

1. Direktur Kemenkes Poltekkes Kupang, di Kupang;
2. Ketua Prodi D-IV Keperawatan, di Kupang;
3. Arsip

Paraf Hierarki	
Penanggung Jawab Penatausahaan Administrasi	4

Lampiran 10. Data Mentah

	nama	umur	pekerjaan	pendidikan	riwayat hipertensi	tekanan darah					
						pre	pre	pre	post		
2 ny. R.t		2 70	1 irt	1 sd	1 ya	3 160/100	3	150/90	160/90	2 150/90	2
2 ny. E.b		1 63	1 irt	3 sma	1 ya	2 150/90	2	140/90	150/90	2 140/80	1
2 ny. A.n		2 72	1 irt	1 sd	1 ya	2 150/90	2	150/90	140/90	1 130/80	1
2 ny. Y.a		1 69	1 irt	2 smp	1 ya	3 160/80	1	150/80	160/90	2 150/80	1
2 ny. G.a		1 67	1 irt	3 sma	1 ya	3 170/90	2	160/90	170/100	3 160/90	2
2 ny. M.t		1 64	1 irt	2 smp	1 ya	2 150/80	1	140/80	150/80	2 140/80	1
2 ny. J.m		2 70	1 irt	1 sd	1 ya	3 190/100	3	180/110	190/100	3 160/90	2
1 tn. T.n		2 68	2 petani	3 sma	1 ya	3 160/80	1	150/90	160/80	2 140/90	2
2 ny. M.b		1 69	1 irt	1 sd	1 ya	3 160/90	2	150/90	160/90	2 140/90	2
1 tn. S.n		1 66	2 petani	2 smp	1 ya	3 160/80	1	150/80	160/80	2 140/80	1
1 tn. M.n		2 71	2 petani	3 sma	1 ya	3 200/110	3	190/100	190/100	3 180/100	3
2 ny. A.d		1 66	1 irt	3 sma	1 ya	2 150/90	2	140/90	150/90	1 130/80	1
2 ny. F.k.b		1 69	1 irt	1 sd	1 ya	3 170/90	2	160/90	170/90	2 150/90	2
2 ny. Y.t		1 67	1 irt	2 smp	1 ya	2 140/80	1	130/90	140/80	1 130/80	1
1 tn. A.t		1 64	2 petani	2 smp	1 ya	2 140/90	2	130/90	140/90	1 130/80	1
2 ny. D.s		1 67	1 irt	3 sma	1 ya	2 150/90	2	140/90	150/90	1 130/90	2
1 tn. P.s		1 65	2 petani	1 sd	1 ya	3 160/90	2	150/80	160/90	2 140/80	1
2 ny. D.o.s		2 70	1 irt	3 sma	1 ya	2 150/80	1	140/80	150/90	1 130/80	1
2 ny. V.k		1 63	1 irt	3 sma	1 ya	2 150/90	2	140/80	150/90	1 130/80	1
2 ny. K.m		1 68	1 irt	1 sd	1 ya	2 150/90	2	140/90	150/90	2 140/80	1
1 tn. C.b		1 60	2 petani	1 sd	1 ya	2 140/90	2	130/80	140/80	1 130/80	1
2 ny. A.d		1 66	1 irt	2 smp	1 ya	3 160/80	1	150/80	160/80	2 140/80	1
1 tn. B.t		1 62	2 petani	3 sma	1 ya	2 150/90	2	140/80	150/90	1 130/80	1
1 tn. Y.u		1 63	2 petani	3 sma	1 ya	2 140/80	1	130/80	150/80	1 130/80	1
1 tn. E.m		1 65	2 petani	3 sma	1 ya	3 160/100	3	150/80	160/90	2 140/80	1
2 ny. W.p		1 68	1 irt	1 sd	1 ya	2 150/90	2	140/80	150/90	2 140/80	1
1 ny. P.b		2 70	1 irt	1 sd	1 ya	2 140/90	2	130/80	140/80	1 130/80	1
1 ny. D.m		1 69	1 irt	2 smp	1 ya	2 140/90	2	130/90	140/90	1 130/80	1
1 ny. F.n		1 67	1 irt	2 smp	1 ya	2 150/90	2	140/90	150/90	1 130/90	2
2 ny. A.l		1 65	1 irt	3 sma	1 ya	3 160/80	1	150/80	160/80	2 140/80	1
1 tn. N.t		1 68	2 petani	2 smp	1 ya	2 140/90	2	130/80	140/90	1 130/80	1
2 ny. R.p		1 69	1 irt	3 sma	1 ya	2 150/90	2	140/80	150/80	1 130/80	1
1 tn. M.s		1 62	2 petani	3 sma	1 ya	3 160/90	2	160/90	150/90	2 140/90	2
1 tn. Y.t		1 60	2 petani	1 sd	1 ya	3 170/100	3	160/90	150/90	2 150/90	2
2 ny. M.s		1 63	1 irt	3 sma	1 ya	2 140/80	1	150/80	140/90	1 130/90	2
2 ny. W.m		1 61	1 irt	3 sma	1 ya	3 160/90	2	150/90	150/90	2 140/90	2
1 tn. G.s		1 67	2 petani	3 sma	1 ya	2 150/80	1	140/80	140/80	1 130/80	1
1 tn. A.d		1 69	2 petani	2 smp	1 ya	3 180/100	3	190/100	180/100	3 170/90	2
2 ny. R.a		1 61	1 irt	1 sd	1 ya	2 150/90	2	150/90	140/90	1 130/90	2
1 tn. O.m		1 66	2 petani	3 sma	1 ya	3 170/90	2	170/90	160/90	2 150/90	2
2 ny. Y.m		1 64	1 irt	2 smp	1 ya	2 150/90	2	140/90	160/90	2 140/80	1
1 tn. J.p		1 68	4 pensiunan	4 s1	1 ya	2 140/80	1	140/80	140/80	1 130/80	1
2 ny. E.n.n		1 62	1 irt	1 sd	1 ya	3 160/90	2	160/90	150/90	2 140/90	2
2 ny. i.t		1 63	1 irt	1 sd	1 ya	3 160/90	2	150/90	150/90	2 140/90	2
1 tn. M.n		1 64	3 swasta	3 sma	1 ya	2 150/90	2	150/80	140/80	1 130/80	1

Lampiran 11. Dokumentasi



Gerakan Janu Sirsana



Gerakan Ardha matsyendrasana (Half spinal twist)



Gerakan Sholder Stretch

