

LOG BOOK

KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS



NAMA MAHASISWA	: Anggun Nirmala Sari
NIM	: P031914401041
DOSEN PEMBIMBING 1	: Idayanti, S.pd., M.Kes
DOSEN PEMBIMBING 2	: Ns. Hj. Masnun, SST, S.Kep. M.Biomed
JUDUL KARYA TULIS ILMIAH	: Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di PSTW Khusnul Khotimah

PRODI DIII KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN

POLTEKKES KEMENKES RIAU

2022

KEGIATAN PENYUSUNAN KARYA TULIS ILMIAH STUDI KASUS

(Kegiatan Mandiri)

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil
1.	26 Januari 2022	10.00 WIB	Bimbingan pengajuan judul KTI	Ganti judul dengan melakukan penerapan
2.	27 Januari 2022	09.00 WIB	Membuat judul KTI	Judul sudah ada
3.	28 Januari 2022	09.20 WIB	Bimbingan pengajuan judul KTI yang sudah diganti dengan penerapan	Judul di ACC
4.	29 Januari 2022	10.00 WIB	Pembuatan BAB I	BAB I selesai sebagian
5.	31 Januari	13.00 WIB	Lanjut penyusunan BAB I	BAB I selesai sebagian





No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil
6.	01 Februari 2022	10.00 WIB	Lanjut penyusunan BAB I	BAB I selesai
7.	03 Februari 2022	19.14 WIB	Bimbingan BAB I dengan dosen pendamping I	Revisi BAB
8.	4 Februari 2022	14.00 WIB	Lanjut penyusunan BAB I	BAB I revisi selesai dan lanjut penyusunan BAB II
9.	6 Februari 2022	10.00 WIB	Penyusunan BAB II	BAB II selesai sebagian
10.	8 Februari 2022	15.00 WIB	Penyusunan BAB II	BAB II selesai sebagian
11.	13 Februari 2022	14.12 WIB	Bimbingan BAB I revisi	Revisi selesai





No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil
12.	15 Februari 2022	16.00 WIB	Penyusunan BAB II	BAB II selesai sebagian
13.	18 Februari 2022	14.00 WIB	Penyusunan BAB II	BAB II selesai sebagian
14.	21 Februari 2022	16.00 WIB	Penyusunan BAB II	BAB II selesai
15.	24 Februari 2022	09.21	Bimbingan BAB II	Lanjut BAB III
16.	24 Februari 2022	16.00 WIB	Penyusunan BAB III	BAB III selesai sebagian
17.	25 Februari 2022	22.45	Bimbingan BAB III	Revisi BAB III



No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil
18.	26 Februari 2022	16.00 WIB	Revisi BAB III	Revisi selesai sebagian
19.	27 Februari 2022	20.18 WIB	Bimbingan BAB III	Revisi selesai
20.	28 Februari 2022	10.07 WIB	Bimbingan Gabungan Proposal	Revisi bagian tujuan
21.	28 mei 2022	10.00 WIB	Pembuatan BAB IV dan V	Selesai sebagian
22.	29 mei 2022	08.00 WIB	Melanjutkan pembuatan BAB IV dan V	Selesai
23.	30 mei 2022	10.40 WIB	Bimbingan BAB IV dan V	Revisi

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil
24.	31 mei 2022	12.25 WIB	Bimbingan BAB IV dan V	Revisi
25.	01 juni 2022	16.00	Konsul kti	Acc



Kegiatan Bimbingan Seminar Proposal




No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1	26 Januari 2022	10.00 WIB	Bimbingan pengajuan judul KTI	Judul diganti dengan penerapan	
2	28 Januari 2022	09.20 WIB	Bimbingan pengajuan judul KTI yang sudah direvisi	Judul di acc "penerapan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi"	
3	8 Februari 2022	04.25 WIB	Bimbingan BAB I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bahasa asing dimiringkan 2. Awalan kota huruf besar 3. Sumber? 4. Koreksi tulisan 5. "Ke" disambungkan karena tidak menunjukkan tempat 6. Perbaiki tujuan khusus 7. Daftar pustaka satu spasi 	
4	26 Februari 2022	11.22 WIB	Bimbingan BAB III	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bukan angka romawi untuk semua no BAB 2. Cek tulisan 3. Koreksi tulisan peneliti 4. Menunjukkan tempat tulisannya dipisahkan 5. Defenisi operasional., defenisi bukan dari nuku, akan tetapi pemahaman pada defenisi tersebut 6. Koreksi penulisan bulan diawal huruf besar 	

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
5	26 Februari	21.57 WIB	Revisi BAB III	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cek tulisan 2. Pengertian hipertensi di DO dihapus 3. Semua yang menunjukan tempat awalam dipisahkan 4. Tensi dan stetoskop bukan instrument penelitian 	
6	28 Februari 2022	11.23 WIB	Bimb BAB I	Koreksi tujuan umum dan khusus	
7	28 februari 2022	14.00 WIB	Bimb BAB I + Cover dll	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fenomena terapi Yoga di PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru 2. Cover di Perbaiki sesuai saran 	
8	28 februari 2022	16.00 WIB	Lampiran lampiran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Senam Yoga sebaiknya ada gambar 2. Untuk SOP mengukur Tekanan Darah sebaiknya dalam Tabel 	
9	28 Feb 2022	23.00 WIB	Bimb BAB 1-3	Acc untuk ujian proposal KTI	

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
10	1 Maret 2022	11.30 WIB	Bimb BAB pembimbing 2 1-3	lengkapi halaman	
11	1 maret 2022	12.57 WIB	Bimbingan Bab pembimbing 2 1-3	Acc Ujian Proposal KTI	

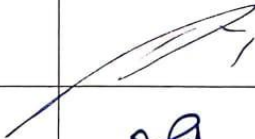


Kegiatan Bimbingan Seminar Hasil

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1	30 Mei 2022	10.40 WIB	Bimbingan Bab 4 dan 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dalam ganti dengan pada dan tambahkan bab 4 2. Tambahkan bahwa penerapan dilakukan sebelum dan sesudah 3. Jelaskan apa yang membuat pasien setuju bahwa obat dapat menggantikan senam yoga? 4. Jelaskan apakah senam yoga dilakukan berturut turut dan berapa lama? 5. Tambahkan berapa lama pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga 6. Tulisan ditabel di bold 7. Cari kalimat yang tidak berbunyi ini 8. Perbaiki kalimat 	
2	31 Mei 2022	12.25 WIB	Bimbingan Revisi Bab 4 dan 5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tulisan bab 4 bukan romawi 2. Cek tulisan 3. Merujuk kejudul penelitian, apakah mengukur efektivitas 4. Coba buat saran yang orientasinya ada dipanti misalnya, sulit/keterbatasan melakukan senam, tidak ada pelatih khusus, berkelanjutan senam yoga bagi lansia 5. Kata ini kurang tepat, justru harus menempatkan perawat atau pelatih yoga dll, karena mahasiswa merasakan pengalaman 6. Lebih bersifat luaran, missal senam yoga sebagai salah satu metoda buat kebugaran 	

					lansia, pengkayaan dalam mata kuliah gerontik, dll	
3	01 2022	Juni	21.42 WIB	Bimbingan BAB 1-5	Acc Ujian seminar hasil	
4	02 2022	Juni	14.00 WIB	Bimbingan BAB 1-5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penulisan nama 2. Penulisan tanggal 3. Ratakan anak sub bab 4. Rapikan halaman 	
5	04 2022	Juni	11.14 WIB	Bimbingan revisi BAB 1-5	Acc ujian seminar hasil	

Kegiatan Bimbingan Penguji Seminar Hasil Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus

No.	Tanggal	Jam	Kegiatan	Hasil	Tanda Tangan
1	7 juni 2022	13.00 Wib	Seminar KTI penguji 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki Abstrak 2. Perbaiki klasifikasi hipertensi 3. Perbaiki defenisi operasional 4. Perbiki instrument wawancara 5. Penulisan pada awalan di bab 4 6. Lengkapi bab 4 7. Lengkapi fokus studi 8. Tambahkan rata rata pada bab 4 	
2	7 juni 2022	13.00 WIB	Seminar KTI penguji 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki daftar isi tulisan berbeda 2. Perbaiki eror pada daftar isi 3. Perbaiki huruf capital pada penjelasan senam yoga 4. Perbaiki paragraph 5. Ganti kata teori dengan penelitian 6. Tambahkan judul tabel 7. Perbaiki keterbatasan penulisan 8. Perbaiki kesimpulan 9. Tambahkan saran bagi perawat 	
3	09 Juni 2022	14.31 WIB	Merevisi hasil KTI dari penguji I	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tambahkan gambaran lokasi penelitian 	

4	10 2022	Juni	15.00 WIB	Merevisi hasil KTI dari penguji 1	KTI di ACC	
5	10 2022	juni	16.00 WIB	Merevisi hasil KTI dari penguji II	1. Ubah tabel pada pengkajian awal 2. Ratakan tengah tabel	
6	13 2022	juni	16.15 WIB	Merevisi hasil KTI dari penguji II	KTI di ACC	

Lampiran 2 Lembar Persetujuan Judul

**FORMULIR
PENENTUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa: Anggun Nirmala Sari
NIM : P031914401041
Judul KTI yang diusulkan berdasarkan prioritas:

No	Bidang/departemen	Judul
1	Gerontik	Penerapan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia <i>dy HT</i>
2	Gerontik	Penerapan range of motion (ROM) terhadap penyakit Rheumatoid Arthritis
3	Gerontik	Penerapan terapi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia

28/1/2022

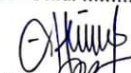
Usulan nama pembimbing:
1. Idayanti, S.pd., M.Kes
2. Ns. Hj. Masnun, SST, S.Kep. M.Biomed

Hari/Tanggal Pengumpulan.....: *Jumat / 28-1-2022*
Pukul :: *09.30*
Judul KTI yang disetujui:: *NO 1*

Mengetahui
Kaprosdi *D.III Keperawatan*


(..... *Idayanti*)
NIP. *19690721934032002*

Pekanbaru, *28 Januari 2022*
Koordinator MK KTI
Program Studi *D.III Keperawatan*


(*Ns. Nia Khumayati M., M.Kep.*)
NIP. *198903232019021001*

Lampiran 3 Lembar Kesiadaan pembimbing

Lampiran 1: Contoh Formulir Pemilihan Pembimbing

FORMULIR KESEDIAAN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Idayanti, S.pd, M.Kes
2. NIP : 196910221994032002
3. Pangkat/golongan : Penata Tk I / III d
4. Jabatan : Dosen
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2 Kes Masyarakat, Latar belakang D3 Keperawatan
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Kenanga 99. Kencana II
 - b) Telp/Hp : 085355380069
 - c) Alamat kantor : Jl. Melur 103 Pekanbaru
 - d) Telp kantor : 0761-36581

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:

- Nama : Anggun Nirmala Sari
- NIM : 202104401041
- Dengan Judul : Penerapan Senam Yoga terhadap Penurunan tekanan darah Pada Penderita hipertensi
-
-
-

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 20 Januari 2022


(Idayanti, S.pd, M.Kes)

**FORMULIR
KESEDIAAN PEMBIMBING**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : Ns. Hj. Masnun, SST., S.Kep., M.Biomed
2. NIP : 196412211985032003
3. Pangkat/golongan : Pembina/IV.a
4. Jabatan : Lektor Kepala
5. Asal institusi : Poltekkes Kemenkes Riau
6. Pendidikan terakhir : S2 Universitas Udayana
7. Kontak person
 - a) Alamat rumah : Jl. Rambai NO. 61 Panam Pekanbaru
 - b) Telp/Hp : 08124611753
 - c) Alamat kantor : Jl. Melur NO. 103 Pekanbaru
 - d) Telp kantor :

Menyatakan (bersedia/tidak bersedia*) menjadi pembimbing bagi mahasiswa:



- Nama : Anagun Nirmala Sari
- NIM : 021914401041
- Dengan Judul : Penerapan Senam Yoga terhadap Penurunan tekanan darah Pada Penderita Hipertensi
-
-
-

*) coret yang tidak dipilih

Pekanbaru, 28 Januari 2021


MASNUN
(.....)

Lampiran 4 Surat ijin Penelitian

	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN POLTEKES KEMENKES RIAU Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122 Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656 Email : poltekkespekanbaru@yahoo.co.id , pkr@pkr.ac.id Website : www.pkr.ac.id	
---	---	---

Nomor : KH.03.01/1.1/ 053 /2022 21 Maret 2022
Lampiran : 1 (satu) lembar
Hal : Permohonan Izin Penelitian


Yth,
Kepala Dinas Penanaman Modal dan
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau

di
Pekanbaru

Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2021/2022 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Ilmiah yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, kami meminta bantuan Bapak/Ibu agar kiranya dapat memberikan Izin atau memfasilitasi kegiatan mahasiswa/i yang tersebut dalam lampiran surat ini supaya dapat melakukan pengumpulan data di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya.

Demikianlah disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Wakil Direktur I,
Alkausyar/ Aziz, SKM, M.Kes
NIP. 197307252000031001



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS SOSIAL

Jl. Jenderal Sudirman No. 239 – Pekanbaru, Kode Pos 28116
Telepon (0761) 21593, Fax. (0761) 21593
E-mail : dinassosial@riau.go.id Website : www.dinsos.riau.go.id

Pekanbaru, 12 April 2022

Nomor : 071/ Dinsos/335
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : **Pelaksanaan Kegiatan Riset**

Kepada
Yth. Kepala UPT. Pelayanan Sosial
Tresna Werdha Husnul Khotimah
di –

Pekanbaru

Menindaklanjuti Surat Rekomendasi Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau Nomor : 503/DPMTSP/NON IZIN-RISET/46844 tanggal 6 April 2022 tentang Pelaksanaan Kegiatan Riset/Pra Riset dan Pengumpulan Data Untuk Bahan KTI, maka dengan ini kami merekomendasikan Saudari :

1. Nama : ANGGUN NIRMALA SARI
2. NIM/KTP : 031914401041
3. Program Studi : Keperawatan
4. Jenjang : D.III
5. Alamat : Pekanbaru
6. Judul Penelitian : Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di PSTW Husnul Khotimah Pekanbaru.

untuk melaksanakan Riset/Pra Riset di UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Dinas Sosial Provinsi Riau.

Demikian disampaikan untuk dapat dimaklumi semestinya.

a.n. KEPALA DINAS SOSIAL PROVINSI RIAU
SEKRETARIS,



PRA SURYA DHARMA RASYID, S.E.,M.M
Pembina Tk.I
NIP. 196406071988111001



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS SOSIAL
UNIT PELAKSANA TEKNIS (UPT) PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA KHUSNUL KHOTIMAH
Jalan Kaharuddin Nasution Nomor 116 Telp (0761) 674618 Kode Pos 28284
PEKANBARU

Pekanbaru, 07 Juli 2022

Nomor : 071/UPT. PSTW KK/VI/2022/194
Lampiran : -
Perihal : Pelaksanaan kegiatan Riset/ Pra Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi

Kepada Yth.
Wakil Direktur I Poltekes
Kemenkes Riau
di-
Pekanbaru

Dengan hormat,

Sehubungan dengan Surat Rekomendasi Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor : 503/DPMPSTP/NON IZIN-RISET/46844 Tanggal : 6 April 2022 Perihal tersebut di atas maka dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : ANGGUN NIRMALA SARI
NIm/ KTP : 031914401041
Program Studi : Keperawatan
Jenjang : DIII
Alamat : Pekanbaru
Judul Penelitian : Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di UPT. PSTW Khusnul Khotimah.
Lokasi Penelitian : UPT. Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah.

telah selesai melaksanakan riset/ pra riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi sesuai dengan jadwal yang diberikan yakni 6 (enam) bulan sejak di keluarkannya rekomendasi.

Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

KEPALA UPT. PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA KHUSNUL KHOTIMAH

RAGHONO, S.Sos
Penata Tk. I
NIP. 19681212 199103 1 007

Tembusan, Kepada Yth. :
1. Sdr. Anggun Nirmala Sari di Pekanbaru;
2. Arsip.

Lampiran 5 Informed Consent

Lampiran 2

FORMULIR INFORMASI DAN PERNYATAAN PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Chairul Asri
Umur : 72 tahun
Alamat : PSTW Khusnul Khotimah

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur,
dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari:

Nama : Anggun Nirmala Sari
NIM : P031914401041
Prodi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
Judul : Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Penelitian Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini bertujuan untuk melihat pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di PSTW Khusnul Khotimah. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 1 minggu.

Pekanbaru,.....2022



(.....)

Lampiran 2

**FORMULIR INFORMASI DAN
PERNYATAAN PERSETUJUAN (*INFORMED CONSENT*)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewa Asmara
Umur : 81 tahun
Alamat : PSTW Khusnul Khotimah

Menyatakan bersedia menjadi responden penelitian ini dalam keadaan sadar, jujur,
dan tidak ada paksaan dalam penelitian dari:

Nama : Anggun Nirmala Sari
NIM : P031914401041
Prodi : DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Riau
Judul : Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi



Penelitian Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus ini bertujuan untuk melihat pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di PSTW Khusnul Khotimah. Kerahasiaan dijamin oleh peneliti. Saya telah diberi penjelasan terkait hal tersebut diatas dan saya memberikan kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dimengerti serta telah mendapatkan jawaban yang jelas dan tepat.

Dengan ini saya menyatakan secara sukarela untuk ikut menjadi subjek penelitian ini selama 1 minggu.

Pekanbaru,.....2022


(.....)



Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur

	<p>POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU</p> <p>PRODI DIII KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN</p>	
---	---	---

<p>STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)</p> <p>MENGUKUR TEKANAN DARAH</p>

PENGERTIAN	Suatau tindakan pengukuran dan pengamatan tekanan darah
TUJUAN	Untuk mengetahui nilai tekanan darah
INDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> a. Pasien baru masuk rumah sakit b. Pasien dengan sakit yang berhubungan dengan vital sign a. Pasien yang memiliki penyakit hipertensi, jantung dan penyakit kronis lainnya
ALAT DAN BAHAN	<ul style="list-style-type: none"> a. Sphignomanometer b. Stetoskop a. Buku/alat tulis b. Jam/arloji
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p>Tahap Preinteraksi</p> <p>Mengecek program medis</p> <p>Tahap Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Berikan salam terapeutik b. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada klien c. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan <p>Tahap Kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Mengatur posisi b. Menempatkan diri sebelah kanan pasien c. Letakkan tangan yang akan diukur d. Pasang manset pada lengan di atas fossa cubiti e. Letakan diafragma stetoskop diatas nadi secara perlahan

	<ul style="list-style-type: none">f. Pompa terus sampai manometer setinggi 20 mmHg lebih tinggi dari radialis tidak terabag. Kempeskan balon udara manset secara perlahanh. Catat mmHg manometer saat pertama kali denyut nadi teraba kembali, nilai ini menunjukkan tekanan sistoliki. Catat mmHg manometer saat pertama kali denyut nadi teraba kembali, nilai ini menunjukkan tekanan diastolic <p>Tahap terminasi</p> <ul style="list-style-type: none">a. Evaluasi respond dan perasaan pasienb. Sampaikan hasil tekanan darahc. Kontrak waktu selanjutnyad. Cuci tangane. Mencatat kegiatan dalam lembar catatan perawatan
--	--

	POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU PRODI DIII KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN	
---	--	---

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO) SENAM YOGA
--

PENGERTIAN	Senam yoga adalah kombinasi gerakan teknis bernafas, relaksasi, meditasi, dan peregangan
TUJUAN	<ul style="list-style-type: none"> a. Meningkatkan keseimbangan jiwa b. Meningkatkan ketenangan batin c. Meningkatkan konsentrasi d. Membuat tubuh menjadi rileks e. Mengurangi stress
INDIKASI	<ul style="list-style-type: none"> b. Dilakukan pada klien lansia dengan usia >60 tahun c. Dilakukan pada lansia dengan keluhan nyeri
ALAT DAN BAHAN	<ul style="list-style-type: none"> c. Alas duduk d. Laptop/ hp
PROSEDUR PELAKSANAAN	<p>Tahap Preinteraksi</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Klien dalam keadaan menerima peneliti <p>Tahap Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> b. Berikan salam terapeutik c. Menjelaskan tujuan dan prosedur tindakan kepada klien d. Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan e. Menjelaskan langkah langkah dan gerakan senam yoga f. Atur posisi klien sehingga merasa aman dan nyaman g. Persiapkan lingkungan <p>Tahap Kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (dilakukan agar tidak cedera) b. Gerakan inti <ul style="list-style-type: none"> a) Gerakan sukhasana <p>Posisi duduk bersila dengan kedua tangan diletakkan diatas lutut, lalu tarik nafas melalui hidung dan keluarkan melalui</p>

	<p>mulut secara perlahan</p> <p>b) Gerakan shoulder stretch</p> <p>Ambil posisi tegak dengan kedua kaki dilebarkan, luruskan tangan kanan kesamping kiri dan siku ditahan dengan tangan kiri</p> <p>c) Gerakan cat pose (bidalaksana)</p> <p>Ambil posisi merangkak, telapak tangan sejajar bahu dan lutut sejajar panggul, kemudian ambil nafas tarik punggung kedalam dengan lembut kepala dengan posisi hiperekstensi kemudian buang nafas tarik otot perut sambil melengkungkan keatas</p> <p>d) Gerakan spread leg forward fold</p> <p>Posisi seperti merangkak dengan tumpuan kedua tangan dan kedua kaki, bagi pemula, dapat menggunakan kursi untuk membantu lengan bawah sehingga tekanan pada pinggang tidak terlalu berat</p> <p>e) The wind relieving pose</p> <p>Posisi dengan bertumpu bagian bokong/punggung, lalu tangan memeluk kedua kaki</p> <p>f) Half spinal twist</p> <p>Posisi duduk dengan kaki kanan diluruskan dan kaki kiri diletakkan disebelah kaki kanan seperti menyilang</p> <p>g) Anuloma viloma</p> <p>Posisi duduk bersila dengan menghirup udara dengan satu lubang hidung dan dikeluarkan dengan lubang hidung yang lain dengan cara menutup lubang hidung kiri dengan ibu jari dan sebaliknya</p> <p>h) Utksepa mudra</p> <p>Keadaan berbaring tangan memeluk kedua lutut pada posisi menekuk lalu hentakan kaki sampai posisi terlentang</p> <p>i) Gerakan angisara mudra</p> <p>Posisi duduk bersila dengan kedua tangan memegang pinggang, tarik nafas dari hidung dan keluarkan melalui mulut</p>
--	---

	<p>secara perlahan, ketika mengeluarkan napas tekan pusar dengan kedua jari tengah</p> <p>c. Pendinginan</p> <p>Tahap terminasi</p> <ul style="list-style-type: none">a. Evaluasi respon klien terhadap senam yoga yang sudah dilakukanb. Observasi tekanan darah setelah dilakukan senam yogac. Kontrak waktu selanjutnyad. Mengakhiri pertemuan dengan baik
--	---

LEMBAR OBSERVASI JADWAL KEGIATAN

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dalam Penerapan

Senam Yoga Pada Lansia Dengan Hipertensi

Responden (I) Tn.C

1. Nama responden : Tn.C
2. Hasil pengukuran :

No	Tanggal	Jam	TD Sebelum Terapi	TD Sesudah Terapi	Tanda tangan Peneliti
1	19 April 2022	13.00 WIB	150/85 mmHg	143/80 mmHg	
2	20 April 2022	15.00 WIB	145/80 mmHg	135/75 mmHg	
3	21 April 2022	13.30 WIB	150/80 mmHg	140/80 mmHg	
4	22 April 2022	14.45 WIB	140/85 mmHg	130/70 mmHg	
5	23 April 2022	14.00 WIB	140/70 mmHg	135/80 mmHg	

Responden (II) Tn.D

1. Nama responden : Tn.D
2. Hasil pengukuran :

No	Tanggal	Jam	TD Sebelum Terapi	TD Sesudah Terapi	Tanda tangan Peneliti
1	19 April 2022	13.45 WIB	160/85 mmHg	150/80 mmHg	
2	20 April 2022	13.00 WIB	150/80 mmHg	140/75 mmHg	
3	21 April 2022	15.00 WIB	155/80 mmHg	140/70 mmHg	
4	22 April 2022	13.00 WIB	140/70 mmHg	135/80 mmHg	
5	23 April 2022	15.00 WIB	140/80 mmHg	130/80 mmHg	

Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian

Responden I Tn.C

Hari-1



Hari-2



Hari-3



Hari-4



Hari-5



Responden II Tn. D

Hari-1



Hari-2



Hari-3



Hari-4



Hari-5

