

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth :

Kakek/Nenek(Calon Responden)

Di di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa program studi S1 Keperawatan Universitas Esa Unggul :

Nama : Miftahul Hayat

Nim : 2010-33-034

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan”

Sehubungan dengan hal tersebut saya mohon kesediaan Kakek/Nenek untuk menjadi responden pada penelitian yang akan saya lakukan ini. Keikutsertaan bersifat sukarela dan kami akan menjamin kerahasiaan jawaban anda yang diberikan dan hasilnya akan dipergunakan untuk kepentingan penelitian saja.

Bila Kakek/Nenek tidak keberatan menjadi responden, saya mohon kesediaannya untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.

Atas perhatian, sukarela dan kerjasamanya yang baik, saya mengucapkan terima kasih.

Jakarta, Januari 2014

Hormat Saya

Miftahul Hayat

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
MENJADI RESPONDEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Saya telah mendapat penjelasan dari peneliti, saya bersedia sebagai responden penelitian yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan” yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Esa Unggul, Jakarta.

Oleh peneliti, saya diharapkan untuk bersedia diwawancarai dan akan dilakukan pemeriksaan tekanan darah yang berhubungan dengan penelitian ini. Saya mengetahui bahwa tidak ada resiko yang terjadi dan semua berkas yang mencantumkan identitas saya, catatan data mengenai penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya, karena itu jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya.

Demikian hal ini saya perbuat, dengan ini saya menyatakan kesediaan saya secara sukarela dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini tanpa ada unsur paksaan dari siapapun.

Jakarta,2014

Responden

**LEMBARAN OBSERVASI BAGI LANSIA YANG MENGIKUTI
SENAM YOGA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI
MULIA 04 MARGAGUNA JAKARTA SELATAN**

I. Formulir Identitas Responden

Inisial Responden :
Umur : tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan
Agama :
Pendidikan : SD / SLTP/ SLTA/ PT

II. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

1) Tekanan darah sebelum melakukan senam yoga,

Tekanan Darah Sistolik : mmHg

Tekanan Darah Diastolik : mmHg

2) Tekanan darah setelah melakukan senam yoga,

Tekanan Darah Sistolik : mmHg

Tekanan Darah Diastolik : mmHg

III. Lembar Treatment Senam Yoga Pada Lansia

No.	Treatment Senam Yoga	Penilaian	
		Baik	Kurang Baik
1.	Lansia mengikuti kegiatan senam yoga		
2.	Lansia melakukan teknik pemanasan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Menengadahkan kepala ke arah atas dan bawah selama beberapa kali 		
3.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menengok ke arah kanan dan kiri selama beberapa kali 		
4.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memutar leher searah dengan jarum jam, dan berlawanan dengan arah jarum jam 		
5.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengencangkan otot-otot bahu dan lengan 		
6.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Memutar bahu 		
7.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menggerakkan tulang punggung ke arah kanan dan kiri 		
8.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Menggerakkan lutut, pergelangan kaki, dan jari-jari kaki 		
9.	Lansia melakukan teknik pranayama pada senam yoga Dhiirga Swasam (pernapasan yoga penuh)		
10.	Chin/Guyan Mudra Duduk dengan kedua tangan di atas lutut, telapak tangan menghadap atas dengan ujung ibu jari menyentuh ujung telunjuk, kiri dan kanan.		
11.	Jnana Mudra Duduk dengan kedua tangan di atas lutut, telapak tangan menghadap atas dengan ujung telunjuk menempel pada bagian tengah ibu jari kanan, kiri dan kanan.		

12.	<p>Namaste Mudra</p> <p>Saling menempelkan kedua telapak tangan, dan membawa kesadaran pada pertemuan simetris antara kedua telapak tangan dan jari tangan.</p>		
13.	<p>Lansia melakukan teknik asana pada senam yoga, asana yang di pilih ialah surya naskamar, diantaranya:</p> <p>Postur gunung (Tadasana dengan Namaste Mudra)</p> <p>Berdiri tegak dengan kedua ibu jari kaki rapat dan mata kaki bagian dalam menempel satu sama lain.</p>		
14.	<p>Postur matahari terbit (Hasta Utana)</p> <p>Menarik napas. Merentangkan tangan terbuka ke arah atas dan buka lebar-lebar dada</p>		
15.	<p>Postur matahari terbenam (Padahastasana)</p> <p>Menghembuskan napas. Membungkuk dari pinggul ke arah depan.</p>		
16.	<p>Postur menyerang (Ashwasana)</p> <p>Menarik napas. Melangkahkan kaki ke kanan ke arah belakang lurus, turunkan lutut kanan, dan buka dada, wajah menengadah.</p>		
17.	<p>Postur anjing (Adho Mukha Svanasana)</p> <p>Membuang napas. Meluruskan kaki sejajar dengan kaki kanan di belakang, angkat pinggul dan arahkan tulang ekor langit-langit.</p>		
18.	<p>Postur laba-laba</p> <p>Menarik napas, luruskan tubuh. Buang napas. Menurunkan lutut, dada, dagu ke alas. Tahan</p>		
19.	<p>Postur kobra (Bhujangasana)</p> <p>Menarik napas. Menempelkan tubuh sepenuhnya pada alas. Mengangkat wajah, dada, pusar dari alas.</p> <p>Membuka dada, jaga agar pinggul sampai kaki tetap menempel pada alas. Lengan menekuk</p>		

20.	Postur matahari terbenam (Padahasthasana) Membuang napas. Melangkahkan kaki kiri ke dapan, sejajar dengan lengan dan kaki kanan.		
21.	Postur matahari terbit (Hasta Utana) Menarik napas. Ulangi no.2 (Menarik napas. Merentangkan tangan terbuka ke arah atas dan buka lebar-lebar dada, pinggul condong ke arah depan)		
22.	Postur gunung (Tadasana dengan Namaste Mudra) Membuang napas. Ulangi no.1 (Berdiri tegak dengan kedua ibu jari kaki rapat dan mata kaki bagian dalam menempel satu sama lain).		