

Kelompok Perlakuan 1 (*Senam Aerobic Low Impact dan Pranayama Exercise*)

Sampel 1	Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Pekerjaan	TB (cm)/BB (kg)	Riwayat hipertensi dalam keluarga	Penyakit Jantung	Konsumsi Obat	Berapa lama Konsumsi Obat	Nilai Tekanan Darah (mmHg)		
									Awal	Evaluasi 1	Akhir
1	P	60	IRT	158 cm/54 kg	Ya	Tidak	Tidak	-	140/90	130/80	125/80
2	P	37	IRT	158 cm/60 kg	Ya	Tidak	Tidak	-	125/80	120/80	100/70
3	P	48	IRT	160 cm/55 kg	Ya	Tidak	Ya	½ Tahun (TR)	145/90	135/80	130/80
4	P	43	IRT	162 cm/56 kg	Ya	Tidak	Tidak	-	130/90	120/80	110/80
5	L	58	Ojek	169 cm/60 kg	Ya	Tidak	Ya	½ Tahun (TR)	150/85	140/80	130/80
6	L	48	Buruh Harian	170 cm/66 kg	Ya	Tidak	Ya	>2 tahun (TR)	145/90	140/80	130/80
7	P	36	IRT	158 cm/60 kg	Ya	Tidak	Tidak	-	125/85	115/80	110/70
8	L	60	Pensiunan	175 cm/63 kg	Tidak	Tidak	Ya	1 Tahun (TR)	155/90	150/80	140/80
9	P	40	IRT	157 cm/56 kg	Ya	Tidak	Tidak	-	130/90	120/80	110/70
10	P	56	IRT	160 cm/59 kg	Ya	Tidak	Ya	1 Tahun (TR)	130/80	120/80	110/80
11	P	57	IRT	158 cm/60 kg	Ya	Tidak	Ya	>2 Tahun (TR)	145/85	140/70	130/70
12	L	49	Ojek	175 cm/75 kg	Ya	Tidak	Ya	>2 Tahun (TR)	145/85	135/80	120/70
13	P	42	IRT	164 cm/60 kg	Ya	Tidak	Ya	½ Tahun (TR)	140/100	130/90	125/80
14	P	42	IRT	155 cm/60 kg	Ya	Tidak	Tidak	-	125/90	120/80	110/80
15	P	38	IRT	157 cm/56 Kg	Ya	Tidak	Ya	½ Tahun (TR)	135/90	130/70	120/70
16	P	55	IRT	158 cm/60 kg	Ya	Tidak	Ya	1 Tahun (TR)	130/80	125/80	120/70

Kelompok Perlakuan 2 (*Senam Aerobic Low Impact*)

Sampel 2	Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Pekerjaan	TB (cm)/BB (kg)	Riwayat hipertensi dalam keluarga	Penyakit Jantung	Konsumsi Obat	Berapa lama Konsumsi Obat	Nilai Tekanan Darah (mmHg)		
									Awal	Evaluasi 1	Akhir
1	P	40	IRT	150 cm/48 kg	Ya	Tidak	Tidak	-	130/80	125/80	120/70
2	P	60	IRT	157 cm/58 kg	Ya	Tidak	Ya	>2 tahun (TR)	140/90	135/85	130/80
3	L	52	Pensiunan	177 cm/75 kg	Ya	Tidak	Ya	1 Tahun (TR)	145/80	135/80	130/80
4	P	36	IRT	150 cm/52 kg	Ya	Tidak	Tidak	-	125/80	120/80	110/70
5	L	42	Wiraswasta	170 cm/69 kg	Tidak	Tidak	Ya	1 Tahun (TR)	145/85	140/80	135/80
6	P	45	IRT	160 cm/55 kg	Ya	Tidak	Tidak	-	130/80	125/80	125/70
7	P	55	IRT	157 cm/53 kg	Ya	Tidak	Ya	>2 tahun (TR)	150/90	145/80	140/80
8	P	43	IRT	157 cm/56 kg	Tidak	Tidak	Ya	½ Tahun (TR)	140/80	130/70	125/70
9	P	48	IRT	155 cm/48 kg	Ya	Tidak	Ya	½ Tahun (TR)	150/80	145/80	135/80
10	L	48	Ojek	170 cm/68 kg	Ya	Tidak	Ya	½ Tahun (TR)	140/90	140/80	135/80
11	P	48	IRT	154 cm/56 kg	Ya	Tidak	Ya	½ Tahun (TR)	130/90	120/90	120/80
12	P	38	IRT	158 cm/60 kg	Ya	Tidak	Tidak	-	130/90	130/85	125/85
13	P	48	IRT	158 cm/54 kg	Ya	Tidak	Ya	½ Tahun (TR)	130/90	125/90	120/90
14	P	43	IRT	160 cm/55 kg	Ya	Tidak	Tidak	-	135/90	135/80	130/80
15	P	36	IRT	158 cm/48 Kg	Ya	Tidak	Tidak	-	125/80	120/80	120/80
16	P	36	IRT	157 cm/50 kg	Tidak	Tidak	Tidak	-	130/80	120/80	120/70