

lampiran 2



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
 HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
 POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
 STATE POLYTECHNIC OF HEALTH MALANG

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
 DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
 "ETHICAL APPROVAL"
 Reg.No.:691 / KEPK-POLKESMA/ 2020

Protokol penelitian yang diusulkan oleh Elinda Miftahur Rohma
The research protocol proposed by

Peneliti Utama
Principal In Investigator

Elinda Miftahur Rohma

Nama Institusi
Name of the Institution

Poltekkes Malang

Dengan Judul

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

The Effect of Yoga Exercise on Changes in Blood Pressure in Patients with Hypertension in the Work Area of Pandanwangi Public Health Center Malang

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah,

3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 Februari 2020 sampai dengan 04 Februari 2021

This declaration of ethics applies during the period February 4, 2020 until February 4, 2021

Malang, 04 Februari 2020
 Head of Committee



Dr. SUSI MILWATI, S.Kp, M.Pd
 NIP. 196312011987032002

Lampiran 3



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 e Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
 - Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
 - Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
 - Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293
 - Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792
 Website: [Http://www.poltekkes-malang.ac.id](http://www.poltekkes-malang.ac.id) Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/ 2768 /2019
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi
 Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
 Jl. Simpang Laksda Adi Sucipto No. 45 Pandanwangi
 di -
Malang

Sehubungan dengan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang, maka kami mohon bantuan dan difasilitasi untuk Studi Pendahuluan di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Malang dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Puskesmas Pandanwangi.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Elinda Miftahur Rohma
 NIM/Semester : 1601460010 / VII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 11 Oktober 2019

a.n. Direktur
 Ketua Jurusan Keperawatan

Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
 NIP. 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Prodi Sarjana Terapan dan Profesi Keperawatan Malang
2. Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

Lampiran 4



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN

Jl.Simpang LA. Sucipto No.45 Telp. (0341) 406878,Fax(0341) 406879
 Website:www.dinkes.malangkota.go.id / e-mail:dinkes@malangkota.go.id

MALANG

Kode Pos: 65124

Malang, 21 Oktober 2019

Nomor : 072/816 /35.73.302/2019
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Studi Pendahuluan

Kepada
 Yth. Sdr. Kepala Puskesmas Pandanwangi
 di
 Malang

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

Nama : Elinda Miftahur Rohma
 N I M : 1601460010

Akan melaksanakan Studi Pendahuluan mulai tanggal 1 s/d 31 Oktober 2019, dengan judul : Pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas pandanwangi.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan Studi Pendahuluan wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n.KEPALA DINAS KESEHATAN



Drs. SUMARJONO, Apt, MM

Pembina Tk.I

NIP. 19640807 199502 1 001

Lampiran 5



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG

- Kampus Utama : Jalan Besar Ijen No. 77 c Malang. 65112. Telepon (0341) 566075, 571388. Fax (0341) 556746
 - Kampus I : Jalan Srikoyo No. 106 Jember. Telepon (0331) 496613
 - Kampus II : Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang. Telepon (0341) 427847
 - Kampus III : Jalan Dr. Soetomo No. 46 Blitar. Telepon (0342) 801043
 - Kampus IV : Jalan KH. Wakhid Hasyim No. 64 B Kediri. Telepon (0354) 773095
 - Kampus V : Jalan Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek. Telepon (0355) 791293
 - Kampus VI : Jalan Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo. Telepon (0352) 461792
 Website: <http://www.poltekkes-malang.ac.id> Email: direktorat@poltekkes-malang.ac.id



Nomor : LB.02.03/3/3796/2019
 Lampiran : 1 (Satu) Exp.
 Perihal : Permohonan Rekomendasi Ijin Pengambilan Data untuk Skripsi
Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:
 Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang
 Jl. Simpang Laksda Adi Sucipto No. 45 Pandanwangi
 di -
Malang

Bersama ini kami mohon ijin bagi mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang untuk mengambil data guna keperluan penyusunan Skripsi di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Malang dan untuk selanjutnya kami mohon rekomendasi ke Puskesmas Pandanwangi Kota Malang (Proposal terlampir). Pengambilan data yang dimaksud dilaksanakan mulai tanggal 20 Desember 2019 – 31 Januari 2020.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan pengambilan data untuk Skripsi adalah:

Nama : Elinda Miftahur Rohma
 NIM/Semester : 1601460010 / VII
 Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Malang, 18 Desember 2019

a.n. Direktur
 Ketua Jurusan Keperawatan



Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.
 NIP: 196512051989121001

Tembusan disampaikan kepada Yth:

1. Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Profesi Keperawatan Malang
2. Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang

Lampiran 6



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN

Jl.Simpang L.A. Sucipto No.45 Telp. (0341) 406878,Fax(0341) 406879
 Website:www.dinkes.malangkota.go.id / e-mail:dinkes@malangkota.go.id
 MALANG Kode Pos: 65124

Malang, 20 Desember 2019

Nomor : 072/053/35.73.302/2019
 Sifat : Biasa
 Lampiran : -
 Hal : Pengambilan Data

Kepada
 Yth. Sdr. Kepala Puskesmas Pandanwangi
 di
 Malang

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang tersebut di bawah ini :

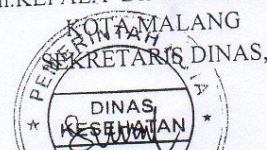
Nama : Elinda Miftahur Rohma
 N I M : 1601460010

Akan melaksanakan Pengambilan Data mulai tanggal 20 Desember 2019 s/d 31 Januari 2020, dengan judul : Pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas pandanwangi kota malang.

Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon Saudara untuk membantu memberikan data atau informasi yang diperlukan. Mahasiswa yang telah selesai melaksanakan Pengambilan Data wajib melaporkan hasilnya kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n.KEPALA DINAS KESEHATAN



Drs. SUMARJONO, Apt, MM
 Pembina Ikk
 NIP. 19640807 199502 1 001

Lampiran 7



PEMERINTAH KOTA MALANG
DINAS KESEHATAN
PUSKESMAS PANDANWANGI
Jalan Laksda Adi Sucipto No. 315(0341) 484472.Malang
Email : pandanwangipuskesmas@gmail.com.

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423 /^{152b} / 35.73.402.012/2020

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Puskesmas Pandanwangi Kota Malang menerangkan di bawah ini

N a m a : Elinda Miftahur Rohma
Universitas : Poltekkes Kemenkes Malang
Jurusan : Keperawatan
NIM : 1601460010

Yang bersangkutan telah selesai melakukan Pengambilan Data di Puskesmas Pandanwangi, dengan Pengaruh Senam Yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Pandanwangi Mulai tanggal : 20 Desember 2019 s/d 31 Januari 2020

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Malang, 18 Maret 2020

a.n Kepala Puskesmas Pandanwangi
Kepala Sub. Bag. Tata Usaha



Endang Suhartatik

Nip. 19650609 198712 2 012

Lampiran 8

LEMBAR PERSETUJUAN

Informed Consent

(Surat Persetujuan Setelah Penjelasan)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama (inisial) :
 Umur :
 Jenis Kelamin : (Laki-Laki / Perempuan)
 Alamat :
 Pekerjaan :
 Pendidikan Terakhir :

Setelah mendapat keterangan dan mengetahui risiko dari penelitian yang berjudul
‘Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Malang’
 maka dengan ini saya menyatakan

Bersedia / tidak bersedia*

Diikut sertakan dalam penelitian dengan catatan apabila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam hal apapun berhak membatalkan persetujuan ini. Saya percaya informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya.

Keterangan:

*coret yang tidak perlu

Peneliti,

Malang ,
 Responden,

Elinda Miftahur Rohma
NIM. 1601460010

(.....)

*Lampiran 9***KUISIONER KARAKTERISTIK RESPONDEN**


Nama (inisial) :
 Umur :
 Jenis Kelamin :
 Alamat :
 Pekerjaan :
 Pendidikan Terakhir :


Isilah dan berilah tanda (\surd) pada kolom yang tersedia sesuai jawaban Bapak/Ibu

1. Kakek, nenek atau orang tua Bapak/Ibu menderita tekanan darah tinggi
 Ya
 Tidak
2. Bapak/Ibu berapa lama menderita tekanan darah tinggi
 < 5 tahun
 > 5 tahun
3. Bapak/Ibu pernah merokok
 Ya, lamanya : Jumlah/hari : bungkus
 Tidak
4. Bapak / Ibu mengkonsumsi alkohol
 Ya
 Tidak
5. Bapak/Ibu sudah pernah mendapatkan informasi mengenai tekanan darah tinggi
 Ya
 Tidak
6. Jika pernah, darimana sumber informasi Bapak/Ibu mengenai tekanan darah tinggi
 Petugas Kesehatan
 Media Cetak
 Media Elektronik
 Tidak
7. Bapak/Ibu rutin memeriksakan tekanan darah ke pelayanan kesehatan
 Ya, sebutkankali/bulan
 Tidak
8. Jenis obat dan dosis obat yang didapatkan dari dokter
 Ya, sebutkan
 Tidak
9. Jenis makanan yang sering Bapak/Ibu konsumsi
 Asin
 Pedas
 Manis


10. Upaya apa yang digunakan untuk mempertahankan tekanan darah
- Olahraga
 - Pengobatan
 - Mengatur pola makan
 - lain, sebutkan.....
11. Bapak/Ibu pernah mendapatkan senam yoga
- Ya
 - Tidak

Lampiran 10

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) MENGUKUR TEKANAN DARAH JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES MALANG		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
Pengertian	Suatu kegiatan yang dilakukan untuk mengetahui tekanan darah.		
Indikasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Semua pasien baru 2. Pasien yang memiliki penyakit hipertensi, jantung, dan penyakit kronis lainnya 		
Tujuan	Mengetahui tekanan darah		
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasien diberi penjelasan tentang tindakan yang akan dilakukan. 2. Atur posisi pasien dalam keadaan rileks berbaring atau duduk. 		
Persiapan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengatur pencahayaan 2. Tutup pintu dan jendela 3. Mengatur suasana yang nyaman (tenang/ tidak berisik) 		
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mencuci tangan 2. Memberi tahu pasien bahwa tindakan segera dilaksanakan 3. Letakkan tensi meter disamping atas lengan yang akan dipasang manset. 4. Meminta / membantu pasien untuk membuka / menggulung lengan baju sebatas bahu 5. Jika manset sudah terpasang dengan benar, Instruksikan pasien untuk tetap tenang tanpa banyak gerak, dan tidak berbicara pada saat pengukuran 6. tekan tombol “START/STOP” untuk mengaktifkan alat. <div data-bbox="576 1339 1222 1621" style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Gambar. Cara Mengaktifkan Tensimeter Digital</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 7. Biarkan lengan dalam posisi tidak tegang dengan telapak tangan terbuka ke atas. Pastikan tidak ada lekukan pada pipa manset. 8. Jika pengukuran selesai, manset akan mengempis kembali dan hasil pengukuran akan muncul. Alat akan menyimpan hasil pengukuran secara otomatis. 9. Catat hasil pengukuran tekanan darah 		

	 <p>10. Tekan “START/STOP” untuk mematikan alat. 11. Melepas manset dan digulung dengan rapi 12. Merapikan pasien dan mengatur kembali posisi seperti semula 13. Memberi tahu pasien bahwa tindakan telah selesai dilaksanakan 14. Alat-alat dirapikan dan disampaikan pada tempatnya 15. Mencuci tangan</p>
Sikap	Sikap Selama Pelaksanaan <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privacy pasien 3. Bekerja dengan teliti 4. Memperhatikan body mekanism
Evaluasi	Tanyakan keadaan dan kenyamanan pasien setelah tindakan
Sumber	Mubarak, Wahit Iqbal dkk. 2015. <i>Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar</i> . Jakarta:Salemba Medika. Muttaqin, Arif. 2014. <i>Pengkajian Keperawatan Aplikasi pada Praktik Klinik</i> . Jakarta: Salemba Medika.

Lampiran 11

	STANDART OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) SENAM YOGA JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES MALANG		
	No. Dokumen	No. Revisi	Halaman
Pengertian	Yoga merupakan kombinasi unik antara gerakan yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik dan cara bernapas serta meditasi yang dapat memberikan ketenangan pikiran (Sindhu, 2015).		
Indikasi	Memiliki beban pikiran, kecemasan, dan beberapa penyakit lain yang membutuhkan latihan yoga.		
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan perasaan nyaman 2. Mengurangi stress 3. Memberikan ketenangan 4. Mengurangi ketegangan 5. Meningkatkan sirkulasi darah 6. Membentuk otot yang lebih lentur dan kuat 		
Persiapan Klien	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan kepada klien tentang tindakan yang akan dilakukan 2. Mengenakan pakaian yang nyaman dan longgar 3. Tidak memakai alas kaki 4. Melepaskan asesoris, lensa kontak, dan kacamata 5. Mengosongkan perut 2 jam sebelum berlatih yoga 6. Mengosongkan kandung kemih sebelum berlatih yoga 7. Diperbolehkan minum susu, air mineral, dan makan buah-buahan untuk mengganjal lapar. 8. Atur posisi klien (Sindhu, 2015)		
Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alas yoga atau karpet 2. Musik bila diinginkan 		
Persiapan Lingkungan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lingkungan tenang, aman dan nyaman 2. Mengatur cahaya ruangan 3. Menjaga privasi klien 		
Pelaksanaan	A. Berlatih pernapasan (Pranayama) <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Swastikasana</i> / duduk bersila Kaki kanan ada di depan, dan kaki kiri ada dibelakang badan tegak tidak membungkuk 2. Meditasi with <i>Swastikasana</i> Tangan diatas paha, satukan ibu jari dengan telunjuk dengan posisi badan tegak. Bahu dan dada terbuka, perut rileks kemudian mata dipejamkan. 		

Ambil nafas dari hidung dan buang dari mulut dengan hitungan 10x nafas.

3. *Anuloma Viloma* (pernapasan hidung alternatif)

- Tutup lubang hidung kanan dengan ibu jari, tepat dibawah tulang hidung kanan.
- Tarik napas dalam melalui hidung kiri selama 4 hitungan
- Lepaskan ibu jari dari hidung kanan, lalu hembuskan napas perlahan selama 8 hitungan
- Tarik napas kembali melalui lubang hidung kanan selama 4 hitungan, tahan napas, dan embuskan melalui lubang hidung kiri 8 hitungan.

Ini merupakan satu putaran *alternate nostril breath*. Ulangi hingga 5 putaran.



B. Pemanasan

1. Buka mata perlahan, putar leher ke kanan, atas dan ke bawah. Ulangi 3x dan kemudian putar leher ke kiri, atas dan ke bawah, ulangi 3x
2. *Dandasana*
 - Pose duduk dengan kaki lurus ke depan, tekan paha, lutut, dan betis ke bawah.
 - Bawa tangan ke samping pinggul, jari-jari tangan menghadap ke depan. Dada dibuka dan bahu ditarik ke belakang, tahan 10x hitungan.
 - Bawa kedua tangan ke atas, panjangkan batang tubuh ke atas. Perlahan condongkan ke depan. Posisi punggung lurus (tidak membungkuk).
 - Tangan turun perlahan memegang ujung jari-jari lalu jauhkan perut dari paha (badan ditegakkan) dan tahan 10 hitungan.


C. Inti

1. POSE 1 TADASANA

Adalah pose statis dimana anda perlu memusatkan keseimbangan tubuh dan pikiran, mendistribusikan berat badan sama-sama di kedua kaki,

	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan kaki Bahu sejajar dengan pinggul, pinggul sejajar dengan lutut, lutut segaris dengan kaki. Berdiri tegak lurus dengan lutut bagian dalam, tumit bagian dalam dan ibu jari kaki bersentuhan panjangkan jari-jari ke depan (jari-jari ditekan) tumit ke belakang. • Gerakan tubuh Angkat tubuh dari pusat kearah dada (seperti ditarik), angkat dan buka dada Gulung / putar bahu ke belakang dan turun menjauhi dari leher Dorong tulang belikat ke depan dan kearah belakang rusuk • Tangan dan wajah Tarik tangan kebawah, sedikit ke belakang dan menjauhi dari tubuh Telapak tangan menghadap ke tubuh Pandangan lurus kedepan jaga leher dan kepala lurus. <p>2. POSE 2 URDHVA HASTASANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bawa tangan ke atas selebar bahu • Letakkan lengan dibelakang telinga • Telapak tangan saling berhadapan • Panjangkan keatas sisi samping tubuh (ditarik keatas) <p>3. POSE 3 URDHVA BADDHANGULLYSANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaitkan jari jemari luruskan lengan, kuatkan siku naikkan tangan keatas kepala sejajar dengan telinga, tahan 10 hitungan • Tarik ke arah kanan dengan 10 hitungan dan luruskan kembali • Tarik ke arah kiri dengan 10 hitungan dan turunkan ke bawah. <p>4. POSE 4 BADDHANGULLYSANA IN UTTANASANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gulung bahu ke belakang, kaitkan jari-jarinya kebelakang punggung, tulang belikat masuk dan tahan selama 10 hitungan lalu badan bawa lurus ke depan, bahu dan punggung segaris dan pandangan kedepan • Lalu kembalikan badan lurus ke atas, buka lagi jari-jarinya. <p>5. POSE 5 URDHVA HASTASANA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bawa tangan ke atas selebar bahu • Letakkan lengan dibelakang telinga • Telapak tangan saling berhadapan • Panjangkan keatas sisi samping tubuh (ditarik keatas)
--	---

	<p>6. POSE 6 UTTANASANA</p> <ul style="list-style-type: none">• Bawa badan membungkuk kepala mendekati lutut, kedua tangan ada disamping kanan dan kiri kaki, panjangkan batang tubuh• Tekan tumit, pindahkan berat badan ke jari-jari kaki untuk menekan jari-jari tangan kebawah.• Untuk yang bisa lutut harus lurus, apabila tidak mampu lutut boleh ditekuk sedikit. <p>7. POSE 7 ADHOMUKHA SVUANASANA</p> <ul style="list-style-type: none">• Dari uttanasana, tarik kaki kanan ke belakang langsung disusul kaki kiri selebar pinggul.• Buka telapak tangan dan jari-jari dilebarkan, badan membungkuk, tangan menekan lantai dan bawa berat badan ke kaki <p>8. POSE 8 BHUJANGGASANA / COBRA POSE</p> <ul style="list-style-type: none">• Dari Adhomukha svuanasana, badan dorong ke depan ke bhujanggasana. Dari kaki dan paha menempel ke matras, perut ke atas dada diangkat.• Tangan lurus disamping sejajar bahu, bahu tarik ke belakang dada dibuka. <p>9. POSE 9 ADHOMUKHA VIRASANA / CELPUS</p> <ul style="list-style-type: none">• Bawa bokong menyentuh tumit, buka paha selebar perut, panjangkan tubuh bagian depan dada menjauhi perut.• Tangan lurus ke depan jarak selebar bahu.• Saat kepala menyentuh lantai saat kepala menyentuh lantai, rileks (pejamkan mata). <p>10. POSE 10 ADHOMUKHA SVUANASANA</p> <ul style="list-style-type: none">• Dari celpus, tarik kaki kanan dan kiri ke belakang selebar pinggul.• Buka telapak tangan dan jari-jari dilebarkan, badan membungkuk, tangan menekan lantai dan bawa berat badan ke kaki.• Bawa kaki kanan ke depan disusul kaki kiri ke pose uttanasana. <p>11. POSE 11 URDHVA HASTASANA</p> <ul style="list-style-type: none">• Bawa tangan ke atas selebar bahu• Letakkan lengan dibelakang telinga• Telapak tangan saling berhadapan• Panjangkan keatas sisi samping tubuh (ditarik keatas)
--	--

	<p>12. POSE 12 NAMASKARA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kedua telapak tangan saling menempel di depan dada. • Ulangi gerakan no 1-12 dan diawali dari sisi kiri <p>D. Pendinginan / Relaksasi</p> <p>1. Postur mayat / relaksasi total (Savasana)</p> <p>Pada praktiknya, luangkan waktu 10-15 menit untuk <i>playing dead</i>, dengan berbaring diam dan tidak bergerak dalam postur ini.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbaring telentang dengan kedua kaki sedikit diregangkan. • Kedua tangan diletakkan di samping tubuh dengan posisi telapak tangan membuka ke atas. • Posisi kepala dan leher lurus dengan tulang punggung • Bebaskan seluruh beban tubuh pada alas, bawa seluruh otot tubuh rileks. • Pejamkan mata • Di akhir sesi yoga, lakukan Savasana dengan tambahan autosugesti yang dapat melatih pikiran serta memperdalam sensasi relaks pada tubuh.  <p style="text-align: center; font-size: small;">SAVASANA (POSTUR MAYAT/RELAKSASI TOTAL)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buka mata perlahan, gerakkan jari-jari kaki dan tangan. • Bawa tangan lurus ke atas, dan lutut ditekuk kemudian goyangkan kaki ke kanan dan ke kiri 3x hitungan. • Miring ke kanan kemudian bangun perlahan • Duduk swastikasana, kedua telapak tangan saling menempel di depan dada, tundukkan kepala.
Sikap	<p>Sikap selama pelaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap sopan dan ramah 2. Menjamin privacy klien 3. Bekerja dengan teliti 4. Memperhatikan body mechanism
Evaluasi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Respon verbal <ul style="list-style-type: none"> • Klien mengatakan nyaman dan rileks setelah tindakan

	<ul style="list-style-type: none"> • Klien mengatakan ketegangan berkurang <p>2. Respon non verbal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klien tampak tenang • Ekspresi wajah klien tidak tampak tegang • Klien dapat melanjutkan pekerjaan atau aktivitasnya kembali • Tanda-tanda vital dalam batas normal.
Sumber	<p>Rohimawati, R. 2008. <i>Sehat dan Bahagia dengan Yoga</i>. Jakarta: Kawan Pustaka.</p> <p>Sindhu, P. 2015. <i>Panduan Lengkap YOGA untuk Hidup Sehat & Seimbang</i>. Bandung: Qanita.</p> <p>Triyanto,E. 2014. <i>Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu</i>.Yogyakarta: GrahaIlmu.</p> <p>Weller, S. 2001. <i>YOGA Terapi: Ikhtiar Penyembuhan Praktis, Tetap Sehat dan Bugar</i>. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.</p>

Lampiran 12

Tabulasi Data Karakteristik Responden yang Diberikan Terapi Senam Yoga

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	UMUR	PENDIDIKAN TERAKHIR	PEKERJAAN	RIWAYAT KELUARGA	RIWAYAT HT	RIWAYAT MEROKOK	RIWAYAT ALKOHOL	SUMBER INFORMASI	UPAYA MEMPERTAHAKAN TD
1	Tn. P	L	40	SARJANA	WIRASWATA	YA	≤5	YA	TIDAK	PETUGAS KES	OLAHRAGA & PENGOBATAN
2	Tn. K	L	38	SD	TANI	TIDAK	≤5	YA	TIDAK	PETUGAS KES	PENGOBATAN
3	Tn. H	L	43	SD	TANI	TIDAK	≤5	YA	TIDAK	PETUGAS KES	PENGOBATAN
4	Tn. W	L	39	SD	WIRASWATA	TIDAK	≤5	YA	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA CETAK	PENGOBATAN
5	Tn. HR	L	45	SD	WIRASWATA	YA	≤5	YA	TIDAK	PETUGAS KES	PENGOBATAN
6	Tn. A	L	45	SD	TANI	YA	≤5	YA	TIDAK	PETUGAS KES	PENGOBATAN
7	Tn. S	L	37	SMP	WIRASWATA	TIDAK	≤5	YA	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA CETAK	PENGOBATAN
8	Ny. A	P	32	SMA	IRT	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA ELEKTRONIK	PENGOBATAN
9	Ny. S	P	40	SMP	WIRASWATA	YA	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES	OLAHRAGA & PENGOBATAN
10	Ny. N	P	35	SMA	WIRASWATA	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA CETAK	PENGOBATAN
11	Ny. S	P	42	SD	IRT	YA	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA ELEKTRONIK	PENGOBATAN
12	Ny. I	P	42	SD	IRT	YA	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA ELEKTRONIK	PENGOBATAN
13	Ny. E	P	43	SD	IRT	YA	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA ELEKTRONIK	OLAHRAGA & PENGOBATAN
14	Ny. NG	P	37	SMP	IRT	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA ELEKTRONIK	PENGOBATAN & MENGTUR POLA MAKAN
15	Ny. SR	P	34	SMP	IRT	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES	PENGOBATAN
16	Ny. M	P	34	SMP	IRT	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES	PENGOBATAN
17	Ny. W	P	33	SARJANA	GURU	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA CETAK	PENGOBATAN
18	Ny. MA	P	33	SARJANA	GURU	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA CETAK	PENGOBATAN & MENGTUR POLA MAKAN
19	Ny. P	P	35	SMA	IRT	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	SEMUANYA (3)	PENGOBATAN & MENGTUR POLA MAKAN
20	Ny. WI	P	40	SD	IRT	YA	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA CETAK	OLAHRAGA & PENGOBATAN
21	Ny. MH	P	41	SD	IRT	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA CETAK	PENGOBATAN
22	Ny. T	P	38	SMP	IRT	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	PETUGAS KES & MEDIA ELEKTRONIK	PENGOBATAN
23	Ny. SM	P	38	SMP	IRT	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	SEMUANYA (3)	PENGOBATAN
24	Ny. A	P	34	SARJANA	GURU	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	SEMUANYA (3)	PENGOBATAN & MENGTUR POLA MAKAN
25	Ny. N	P	35	SMA	IRT	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	SEMUANYA (3)	PENGOBATAN
26	Ny. L	P	45	SD	IRT	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	SEMUANYA (3)	OLAHRAGA & PENGOBATAN
27	Ny. AR	P	39	SD	IRT	TIDAK	≤5	TIDAK	TIDAK	SEMUANYA (3)	OLAHRAGA & PENGOBATAN
28	Ny. F	P	40	SD	IRT	YA	≤5	TIDAK	TIDAK	SEMUANYA (3)	PENGOBATAN
29	Ny. S	P	44	SD	IRT	YA	≤5	TIDAK	TIDAK	SEMUANYA (3)	PENGOBATAN & MENGTUR POLA MAKAN
30	Ny. K	P	42	SD	IRT	YA	≤5	TIDAK	TIDAK	SEMUANYA (3)	PENGOBATAN

Lampiran 13

Tabulasi Data Rata-Rata Tekanan Darah Responden yang Diberikan Terapi Senam Yoga

NO	Nama	MINGGU 1												MINGGU 2											
		SISTOL1		DIASTOL1		NAD1		SISTOL2		DIASTOL2		NAD2		SISTOL3		DIASTOL3		NAD3		SISTOL4		DIASTOL4		NAD4	
		PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST	PRE	POST
1	Tn. P	156	150	98	93	88	81	148	143	92	89	86	80	140	136	88	85	95	85	130	126	84	80	80	85
2	Tn. K	150	140	115	110	70	72	140	132	98	95	72	76	132	128	90	90	94	86	138	130	87	82	86	80
3	Tn. H	155	145	95	92	79	69	150	140	92	89	97	92	140	137	89	86	92	90	130	132	86	80	94	84
4	Tn. W	160	152	100	95	88	85	156	140	90	85	99	94	145	135	90	83	85	86	136	129	84	80	75	80
5	Tn. HR	157	150	100	94	100	97	150	141	94	90	93	83	143	138	87	82	83	83	137	128	82	80	91	90
6	Tn. A	160	153	102	95	80	78	152	148	90	90	82	77	137	130	88	84	82	80	130	127	80	75	72	73
7	Tn. S	151	146	100	98	90	88	143	140	94	90	79	67	138	134	87	85	95	85	134	130	85	80	86	82
8	Ny. A	160	148	100	96	94	92	150	144	94	90	68	70	144	139	90	85	80	80	137	128	84	80	86	82
9	Ny. S	155	150	109	98	101	100	150	140	98	95	90	85	140	130	90	88	92	90	135	128	85	80	82	74
10	Ny. N	160	150	100	98	91	94	150	140	95	92	90	87	140	141	90	88	74	75	141	132	85	80	79	78
11	Ny. S	169	148	100	95	94	88	158	142	95	90	94	86	148	135	90	85	84	86	140	130	82	80	78	72
12	Ny. I	170	160	102	90	94	89	160	150	90	88	97	94	150	140	85	82	85	82	140	130	95	88	82	72
13	Ny. E	153	148	98	94	94	92	146	140	94	90	86	80	140	135	90	86	82	75	135	128	86	82	76	78
14	Ny. NG	160	155	100	95	77	76	150	140	92	90	77	80	140	135	88	85	80	79	140	125	84	82	85	75
15	Ny. SR	158	151	98	90	76	73	151	142	90	88	77	74	142	132	90	89	78	73	132	127	87	85	68	72
16	Ny. M	166	150	100	95	70	75	158	142	95	90	82	80	148	130	89	84	81	73	140	122	84	80	80	86
17	Ny. W	163	155	100	95	92	94	156	150	95	89	85	85	148	140	85	80	77	78	140	135	80	75	94	86
18	Ny. MA	160	165	110	105	86	84	165	158	100	95	85	82	158	140	90	90	84	75	148	140	90	88	95	85
19	Ny. P	169	160	98	94	77	73	158	150	94	90	80	80	148	140	90	86	82	70	140	134	82	80	76	86
20	Ny. WI	148	144	98	93	90	87	142	140	93	90	85	80	138	135	90	88	90	75	135	130	88	85	92	90
21	Ny. MH	160	153	100	96	77	76	154	150	95	91	83	86	147	143	91	88	85	85	140	135	88	85	74	75
22	Ny. T	158	145	102	90	95	90	159	150	90	96	94	84	144	138	90	85	87	85	135	125	80	75	84	86
23	Ny. SM	160	147	98	94	87	82	145	135	94	90	82	80	135	125	90	86	80	78	122	120	86	82	85	82
24	Ny. A	166	160	98	95	88	85	160	151	93	90	91	90	143	139	90	87	80	80	135	130	87	84	74	82
25	Ny. N	158	145	98	94	80	71	145	140	94	90	72	73	140	132	90	86	80	76	132	126	84	80	80	79
26	Ny. L	158	148	99	96	85	80	148	143	94	90	82	86	143	136	88	85	80	82	136	127	80	80	78	78
27	Ny. AR	175	160	109	103	83	85	155	140	100	95	86	82	145	130	95	93	76	78	130	128	90	85	81	73
28	Ny. F	175	160	114	111	92	94	172	150	108	103	85	78	157	138	100	95	80	78	142	138	95	89	77	78
29	Ny. S	158	153	112	106	79	77	153	148	95	92	79	78	148	132	88	84	85	74	132	125	80	76	84	70
30	Ny. K	158	150	96	93	67	68	150	142	93	90	78	72	142	135	90	85	78	73	138	130	84	80	73	69
	RATA-RATA	160.20	151.37	101.63	96.43	85.47	83.17	152.47	143.70	94.37	91.07	84.53	81.69	143.43	135.27	89.60	86.17	83.53	79.83	136.00	129.17	85.13	81.27	81.57	79.40

Lampiran 14

**HASIL ANALISIS STATISTIK DATA PENELITIAN
MENGUNAKAN SPSS 25**

1. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		RATA-RATA TD PRE SISTOL	RATA-RATA TD POST SISTOL	RATA-RATA TD PRE DIASTOL	RATA-RATA TD POST DIASTOL	RATA-RATA PRE NADI	RATA-RATA POST NADI
N		30	30	30	30	30	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	148.0473	139.8750	92.6833	88.7333	83.7000	80.9250
	Std. Deviation	5.18647	4.14851	3.12245	3.10584	4.97771	4.30574
Most Extreme Differences	Absolute	.123	.245	.257	.229	.130	.127
	Positive	.123	.245	.257	.229	.083	.058
	Negative	-.057	-.125	-.195	-.136	-.130	-.127
Test Statistic		.123	.245	.257	.229	.130	.127
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.000 ^c	.000 ^c	.000 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji Paired T Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	RATA-RATA TD PRE SISTOL	148.0473	30	5.18647	.94692
	RATA-RATA TD POST SISTOL	139.8750	30	4.14851	.75741
Pair 2	RATA-RATA TD PRE DIASTOL	92.6833	30	3.12245	.57008
	RATA-RATA TD POST DIASTOL	88.7333	30	3.10584	.56705
Pair 3	RATA-RATA PRE NADI	83.7000	30	4.97771	.90880
	RATA-RATA POST NADI	80.9250	30	4.30574	.78612

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	RATA-RATA TD PRE SISTOL & RATA-RATA TD POST SISTOL	30	.798	.000
Pair 2	RATA-RATA TD PRE DIASTOL & RATA-RATA TD POST DIASTOL	30	.965	.000
Pair 3	RATA-RATA PRE NADI & RATA-RATA POST NADI	30	.873	.000



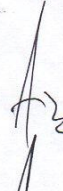

Paired Samples Test






		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	RATA-RATA TD PRE SISTOL - RATA-RATA TD POST SISTOL	8.17233	3.12663	.57084	7.00483	9.33983	14.316	29	.000
Pair 2	RATA-RATA TD PRE DIASTOL - RATA-RATA TD POST DIASTOL	3.95000	.81843	.14942	3.64439	4.25561	26.435	29	.000
Pair 3	RATA-RATA PRE NADI - RATA-RATA POST NADI	2.77500	2.43214	.44405	1.86682	3.68318	6.249	29	.000

Lampiran 15

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Elinda Miftahur Rohma
 NIM : 1601460010
 PEMBIMBING : Fiashriel Lundy, S.Kep., Ns., M.Kep.
 JUDUL :


NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	29 Agustus 2019	Buat / pilih judul yang ada kaitannya dan keparawatan, buat latar belakang.	
2.	02 September 2019	ace judul → Unggah keunggulannya metode tsb di tggg & n gata? Umpukan ke nnnnnn nnnh ; n nnn nnnnnnn ↳ pertimbangan judul & pelaksanaan	
3.	30 September 2019	ace judul : Pengaruh senam yoga terhadap Pms. kesehatan oral pd p hipotesis & anl. kmpa Mem ... perbaikan latar belakang (GSM I)	
4.	03 Oktober 2019	perbaiki bab I umpukan tsb II dan III perbaikan bab II dan. unntnnnn	

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
5.	07 Oktober 2019	buat Bab III	
6.	05 November 2019	perbaiki Bab III dan Uraian pendahuluan.	
7.	07 November 2019	perbaiki Uraian pendahuluan.	
8.	08 November 2019	perhatikan uraian proposal dan uraian kelebihan tiap Bab 	



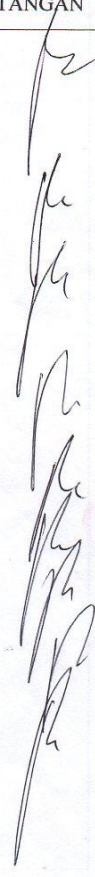
LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Elinda Miftahur Rohma
 NIM : 1601460010
 Nama Pembimbing : Fiashriel Lundy, S.Kep., Ns.,
 M.kes

NO	TANGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	30 Mei 2020	Revisi Bab 4 dan lengkapi kembali	
2.	12 Juni 2020	<ul style="list-style-type: none"> - Revisi Bab 4 dan lengkapi abstrak, lampiran-lampiran data - Persiapkan ujian sidang 	
3.	15 Juni 2020	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki redaksi di keterbatasan penulisa dan saran bagi puskesmasnya - Acc dan persiapkan untuk ujian seminar hasil 	

LEMBAR KONSULTASI


NAMA : Elinda Miftahur Rohma
 NIM : 1601460610
 PEMBIMBING : Joki Wiyono, S. Kp., M. Kep., Sp. Kom
 JUDUL :

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	17 September 2019	• Pertimbangkan lagi variabel bebas yang menggunakan infus hangat • Cari dampak fisiologis bagi tubuh terhadap pemberian infus hangat	
2.	19 September 2019	• Konsul ke etik terlebih dahulu tentang penelitiannya.	
3.	24 September 2019	• Baca literatur - literatur lainnya • Jangan terpacu dengan satu sisi	
4.	27 September 2019	• Buat pathwanya bagaimana senam yoga bisa mempengaruhi penurunan hipertensi	
5.	30 September 2019	Cybil but ok I	
06	08 Oktober 2019	Tentukan alat pengukuran TB yang akan digunakan	
7.	05 November 2019	Konsul BAB I, II, III	
8.	14 November 2019	- Perbaiki Bab I, Kerangka konsep dan tambah tujuan teori Me cyi Burah	



LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Elinda Miftahur Rohma
 NIM : 1601460010
 Nama Pembimbing : Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep.,
 Sp.Kom

NO	TANGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN PEMBIMBING
1.	4 Juni 2020	Revisi Bab 4 dan lengkapi kembali	<p>Malang, 16 Juni 2020</p> <p>Mengetujui</p> <p>Periksa</p>  <p>Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom</p> <p>NIP. 19690901198031001</p>
2.	8 Juni 2020	Revisi Bab 4 perbaiki kembali dan lanjut Bab 5	
3.	12 Juni 2020	Lengkapi lampiran-lampiran	
4.	16 Juni 2020	Acc ujian hasil	

Lampiran 16

Daftar Riwayat Hidup

(*Curriculum Vitae*)



A. PERSONAL DATA

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| 1. Nama Lengkap | : | Elinda Miftahur Rohma |
| 2. Tempat, Tanggal Lahir | : | Jember, 22 November 1997 |
| 3. Jenis Kelamin | : | Perempuan |
| 4. Agama | : | Islam |
| 5. Alamat | : | Dsn. Krajan RT/RW 03/08, Desa Rowotengah, Kec. Sumberbaru, Kab. Jember |
| 6. Status | : | Belum menikah |
| 7. Telepon | : | 082234881387 |
| 8. Alamat E-mail | : | elindamifta@gmail.com |

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

- | | |
|--------------------|---|
| 2016 – 2020 | Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jurusan Keperawatan Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang |
| 2013 – 2016 | SMA Negeri 2 Tanggul
Jurusan Ilmu Pengetahuan Alam |
| 2010 – 2013 | SMP Negeri 3 Tanggul |
| 2004 – 2010 | SD Negeri 2 Rowotengah |

C. PENGALAMAN ORGANISASI

- | | |
|--------------------|--|
| 2016 - 2017 | Sekretaris Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Sarjana Terapan Keperawatan Malang |
| 2016 - 2017 | Anggota UKM KSR Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang |
| 2017-2018 | Anggota Himpunan Mahasiswa Prodi (HMP) Sarjana Terapan Keperawatan Malang |

D. PENGALAMAN KEGIATAN

- | | |
|-------------|--|
| 2017 | Latihan Gabungan (LATGAB) Relawan Bencana Bidang Kesehatan Tingkat Nasional Angkatan XIII Tahun 2017 Bandung |
| 2019 | Pelatihan Menejemen Bencana Palang Merah Indonesia Kota Malang |