

## DAFTAR LAMPIRAN

### *lampiran 1 Lembar Studi Penelitian*



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
Website : <http://www.poltekkes-malang.ac.id> E-mail : [direktorat@poltekkes-malang.ac.id](mailto:direktorat@poltekkes-malang.ac.id)



Nomor : PP.08.02/F.XXI.15/2416/2023 08 Desember 2023  
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan untuk Penyusunan Proposal Skripsi Mahasiswa  
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Kepala Puskesmas Janti Kota Malang  
Jl. Janti Barat No. 88, Kec. Sukun  
di –  
Malang.

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Studi Pendahuluan untuk bahan penyusunan Proposal Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Puskesmas Janti Kota Malang.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Studi Pendahuluan adalah:

Nama : Anisa Nurul Fathonah  
NIM/Semester : P17211203059 / VII  
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
Judul Skripsi : Pengaruh Senam Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Hipertensi di Puskesmas Janti Kota Malang  
No. HP : 081216201312

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes  
malang,



Dr. ERLINA SUCI ASTUTI, S.Kep, Ns, M.Kep

- Kampus Utama : Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, Telp (0341) 566075, 571388  
- Kampus I : Jl. Srikoyo No. 106 Jember, Telp (0331) 486613  
- Kampus II : Jl. A. Yani Sumberporong Lawang Telp. (0341) 427847  
- Kampus III : Jl. Dr. Soetomo No. 46 Blitar Telp. (0342) 801043  
- Kampus IV : Jl. KH Wahid Hasyim No. 64B Kediri Telp. (0354) 773095  
- Kampus V : Jl. Dr. Soetomo No. 5 Trenggalek, Telp. (0355) 791293  
- Kampus VI : Jl. Dr. Cipto Mangunkusumo No. 82 A Ponorogo, Telp. (0352) 461792



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), BSSN

*lampiran 2 Surat Izin Penelitian*



**Kementerian Kesehatan**  
Poltekkes Malang

📍 Jalan Besar Ijen 77C  
Malang, Jawa Timur 65112  
☎️ (0341) 566075  
🌐 <https://poltekkes-malang.ac.id>

Nomor : PP.08.02/F.XXI.15/328/2024 26 Maret 2024  
Perihal : Permohonan Ijin Pengambilan Data untuk Penyusunan Skripsi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

Kepada Yth:  
Kepala Puskesmas Janti Kota Malang  
Jl. Janti Barat, No. 86, Sukun, Kec. Sukun  
di – Malang

Bersama ini kami mohon bantuan demi terlaksananya kegiatan Pengambilan Data untuk bahan penyusunan Skripsi bagi Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang di wilayah kerja Puskesmas Janti Kota Malang. Pengambilan data yang dimaksud akan dilaksanakan mulai tanggal 22 April – 13 Mei 2024.

Adapun mahasiswa yang akan melaksanakan Ijin Pengambilan Data adalah:

Nama : Anisa Nurul Fathonah  
NIM/Semester : P17211203059 / VIII  
Asal Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
Judul Skripsi : Pengaruh Kombinasi Senam Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Janti Kota Malang  
No. HP : 081216201312

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang,



Dr. ERLINA SUCI ASTUTI, S.Kep, Ns, M.Kep

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



*Lampiran 3  
Surat Ijin  
Pengambilan  
Data dari  
Dinas  
Kesehatan*



**PEMERINTAH KOTA MALANG**  
**DINAS KESEHATAN**

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

MALANG

Kode Pos : 65124

Malang, 04 APR 2024

Nomor : 072/220 /35.73.402/2024  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin pengambilan data

Kepada  
Yth. Kepala Puskesmas Janti  
Di  
MALANG

Dengan ini diberitahukan bahwa Mahasiswa politeknik kesehatan kementerian Kesehatan Malang tersebut di bawah ini :

NO	NAMA	NIM
1.	ANISA NURUL FATHONAH	P17211203059/VIII

Akan melaksanakan pengambilan data mulai tanggal 22 s/d 27 April 2024 dengan Judul : pengaruh kombinasi senam prenatal yoga dan aromaterapi lavender terhadap perubahan tekanan darah pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Janti 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 kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Malang.

Demikian untuk mendapatkan perhatian.

a.n. KEPALA DINAS KESEHATAN



dr. UMAR USMAN  
Pembina

NIP. 19691111 199903 1 007

## Lampiran 4 Surat Izin Etik



**Kementerian Kesehatan**  
**Poltekkes Malang**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**  
 Jalan Besar Ijen Nomor 77 C Malang  
 (0341) 566075  
 komisietik@poltekkes-malang.ac.id

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL*  
**"ETHICAL APPROVAL"**

No.DP.04.03/F.XXI.31/0471/2024

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Peneliti utama** : ANISA NURUL FATHONAH  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Poltekkes Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*  
**"Pengaruh Kombinasi Senam Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Janti Kota Malang"**

*"The Effect of a Combination of Prenatal Yoga Exercises and Lavender Aromatherapy on Changes in Blood Pressure in Pregnant Women at the Janti Community Health Center, Malang City"*

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 21 Mei 2024 sampai dengan tanggal 21 Mei 2025.

*This declaration of ethics applies during the period May 21, 2024 until May 21, 2025.*



May 21, 2024  
 Professor and Chairperson.



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

## Lampiran 5 Surat Selesai Penelitian



PEMERINTAH KOTA MALANG  
DINAS KESEHATAN  
**PUSKESMAS JANTI**  
Jl. Janti Barat 88 Tlp. (0341)352203  
E-mail: janti.puskesmas@gmail.com  
MALANG

Kode Pos 65147

**SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN**

Nomor: 000.9.2 / 1474 / 35.73.402.04/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ENDANG LISTYOWATI, S.Kep.Ns,M.MKes  
NIP : 19670921 198812 2 001  
Pangkat/Golongan : Pembina Utama Muda (IV/c)  
Jabatan : Kepala Puskesmas Janti


Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : ANISA NURUL FATIONAH  
Fakultas/Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan  
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Malang

Adalah benar yang bersangkutan telah selesai melaksanakan penelitian dengan judul "Pengaruh Kombinasi Senam prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Janti Kota Malang" pada Tanggal 22 April s/d 13 Mei 2024.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebernyanya dan dapat dipertanggungjawabkan.

Dikeluarkan di : Malang  
Pada Tanggal : 20 MAY 2024

a.n. Kepala Puskesmas Janti  
Kab. Subbag Tata Usaha  
  
**ERIKA PRAWIDA, SKM**  
Periksa 12.1  
NIP. 19850310 198580310 201001 2 038

Lampiran

6 Sertifikat Instruktur Senam Prenatal Yoga



Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden

**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth.

Calon responden penelitian

Di tempat

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang.

Nama : Anisa Nurul Fathonah NIM : P17211203059

Bersama ini penelitian mengajukan permohonan untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kombinasi senam Prenatal Yoga Dan Aroma terapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Janti Kota Malang”

Saya mohon ketersediaan saudara/i untuk menjadi respon dalam penelitian yang akan saya lakukan. Kerahasiaan data pribadi saudara/i akan sangat kami jaga serta informasi yang didapatkan akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian.

Dengan surat permohonan ini disampaikan, atas kesediannya sebagai responden saya mengucapkan terima kasih.

Hormat saya,

Anisa Nurul Fathonah

*Lampiran 8 Lembar Persetujuan Responden*

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

***(INFORMED CONSENT)***

Nama :  
 Umur :  
 Pekerjaan :  
 Alamat :

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan maksud dari pengumpulan data untuk penelitian tentang **“Pengaruh Kombinasi Senam Prenatal Yoga Dan Aroma terapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Janti Kota Malang”** untuk itu secara sukarela saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian tersebut. Adapun bentuk kesediaan saya ialah bersedia mengisi lembar observasi. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan dengan penuh kesadaran tanpa paksaan

Malang,

(.....)

*Lampiran 9 Lembar Observasi Kombinasi Senam Prenatal Yoga dan Aroma terapi Lavender*

**LEMBAR OBSERVASI KOMBINASI SENAM PRENATAL YOGA DAN AROMA  
 TERAPI LAVENDER**

Inisial :  
 Alamat :  
 Usia :  
 Pendidikan :  
 Pekerjaan :



Riwayat Persalinan : Normal   SC  Multigravida   
 Riwayat Hipertensi : Ya  Tidak   
 No. Hp :

*Lampiran 10 Lembar Standart Operasional Prosedur (SOP)*

**STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) KOMBINASI SENAM PRENATAL  
YOGA DAN AROMA TERAPI LAVENDER**

<b>Hari</b>	<b>TD Pre-Test</b>	<b>Intervensi</b>	<b>TD Post-Test</b>
I			
II			
III			

Pengertian	<p>Prenatal yoga merupakan modifikasi dari yoga klasik yang telah disesuaikan dengan kondisi fisik wanita hamil dan dilakukan dengan intensitas yang lebih lembut dan perlahan.</p> <p>Aroma terapi lavender merupakan terapi yang menggunakan minyak esensial dari bunga lavender</p>
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melancarkan sirkulasi darah dan asupan oksigen ke janin</li> <li>2. Memperkuat otot panggul guna proses melahirkan</li> <li>3. Mengurangi kecemasan pada ibu hamil terutama ketika akan menghadapi persalinan</li> <li>4. Meningkatkan kualitas tidur atau mengurangi insomnia</li> </ol>
Indikasi	Ibu hamil dengan umur kehamilan > 20 minggu
Petugas	Praktisi yoga dan peneliti
Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Persiapan alat <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Matras atau karpet</li> <li>2. Diffuser dan minyak esensial lavender</li> <li>3. Sfignomometer atau tensimeter</li> </ol> </li> <li>✧ Persiapan klien <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengukur tekanan darah pasien sebelum melakukan kombinasi yoga dan aroma terapi lavender</li> <li>2. Tidak ditemukan tanda-tanda syok (akral dingin, wajah pucat dan berkeringat), frekuensi irama jantung &lt;100x/menit</li> </ol> </li> <li>✧ Persiapan lingkungan Yoga dilakukan di pagi hari, tempat yang tenang dan nyaman, udara segar.</li> </ul>
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pemusatan perhatian (centering) Latihan yoga diawali dengan pemusatan perhatian guna membantu menenangkan pikiran serta fokus pada yoga. Pada latihan ini gunakan kata-kata positif agar mengembalikan ketenangan, semangat serta kenyamanan</li> <li>2. Aroma terapi lavender diberikan dengan mencampurkan lima tetes minyak essensial lavender dengan 20 ml air yang dimasukkan kedalam diffuser yang mengeluarkan uap dengan durasi ± 30 menit.</li> <li>3. Pernapasan (pranayama) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teknik pernapasan diafragma <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Letakkan satu tangan pada perut bagian atas, dan tangan lainnya dibagian bawah perut.</li> <li>b. Tarik napas melalui hidung, rasakan aroma terapi lavender, rasakan perut yang mengembang, serta jarak antara dua tangan semakin merenggang</li> <li>c. Buang napas, rasakan perut kembali melembut mengempis, serta jarak antara dua tangan kembali kesemula</li> <li>d. Lakukan kembali hal ini sebanyak 3 kali sambil memejamkan mata</li> </ol> </li> </ul> </li> </ol>

4. Pemanasan (warming up)

- a. Pemanasan leher dengan duduk bersila dan kedua tangan diatas lutut, lalu kepala menengok ke arah kanan dan ditahan sambil bernapas rileks 3-5 kali. lakukan hal yang sama ke arah kiri.
- b. Merentangkan tubuh ke samping
- c. Meregangkan bahu dan pundak

5. Tahapan inti

a. Postur anak (child pose)

- Ibu hamil duduk diatas tumit serta regangkan lutut kearah samping.
- Bungkukkan badan kedepan, tekuk kedua lengan serta rebahkan kepala ke lengan atas atau alas, pejamkan mata serta perdalam napas, bernapas perlahan dan teratur sebanyak 5-8 kali.



b. Postur peregangan kucing (cat stretch)

- Ibu hamil meletakkan kedua telapak tangan serta lutut diatas alas.
- Posisi lutut sejajar panggul dan telapak tangan sejajar bahu lalu, regangkan jari-jari tangan.
- Tarik napas, lihat kedepan, serta naikan tulang ekor dan panggul ke atas, kedua tangan tetap lurus.
- Hembuskan napas, tundukkan kepala serta pandangan ke arah perut, posisi punggung melengkung ke dalam. Latihan ini diulangi 5-8 kali secara perlahan.



c. Postur harimau (tiger stretch)

- Ibu hamil meletakkan telapak tangan dialas dan sejajar bahu, lutut sejajar panggul dan regangkan jari-jari tangan.
- Tarik napas, rentangkan kaki kiri kebelakang sejajar panggul, arahkan pandangan kedepan lalu, hembuskan napas dan tekuk lutut.
- Letakkan tubuh ke arah dalam. Lakukan yang sama pada sisi kanan, ulangi gerakan ini 5-8 kali.



d. Postur berdiri (standing pose)

- Ibu hamil meregangkan kedua kaki sejajar panggul sehingga tubuh stabil dan seimbang, luruskan babu dan tulang punggung dengan rileks serta kedua tangan lurus disamping tubuh.
- Bernapas perlahan dan teratur, rasakan sensasi pada seluruh tubuh.



e. Postur segitiga (triangle pose)

- Ibu hamil meregangkan kedua kaki kesamping lebih lebar dari bahu, lalu arahkan kaki 90° ke arah kanan.
- Rentangkan kedua lengan sejajar dengan bahu lalu, hembuskan napas kemudian condongkan tubuh ke samping kanan.
- Lutut kanan tetap lurus dan bernapas normal secara perlahan.
- Perlahan tegakkan tubuh kembali lalu, bernapas normal serta lakukan hal serupa di sisi lainnya.



f. Postur pejuang I (warrior I pose)

- Ibu hamil berdiri tegak lurus lalu, kaki kiri kebelakang.
- Tarik napas serta rentangkan kedua tangan keatas, telapak tangan saling berhadapan kemudian buang

napas, tekuk lutut kanan sejajar tumit, pandangan kedepan.

- Tahan posisi ini serta bernapas normal. Tarik napas lalu, luruskan kaki kanan kemudian buang napas serta posisikan kedua tangan kebawah di samping tubuh.
- Perlahan tegakkan tubuh kembali lalu, bernapas normal serta lakukan hal serupa di sisi lainnya.






g. Postur pejuang II (warrior II pose)

- Ibu hamil berdiri tegak lurus lalu, perlahan letakkan kaki kiri kebelakang.
- Rentangkan kedua tangan kesamping sejajar bahu, kemudian tekuk lutut kanan sejajar dengan tumit, tahan posisi ini sambil bernapas normal.
- Tarik napas serta luruskan kaki kanan kembali, buang napas dan kedua tangan kembali kesamping tubuh.
- Perlahan tegakkan tubuh kembali lalu, bernapas normal serta lakukan hal serupa di sisi lainnya



h. Postur kupu-kupu (butterfly pose)

- Ibu hamil duduk serta kedua telapak kaki menyatu di depan.
- Lalu, kedua paha di ayunkan keatas dan kebawah.

	 <p>i. Postur jongkok (squatting pose)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ibu hamil berjongkok dengan nyaman, telapak kaki menempel dialas lalu, satukan kedua tangan serta siku didalam lutut mendorong kearah luar.</li> <li>- Apabila posisi ini dirasa sulit dilakukan lalu, letakkan bantal dibawah bokong serta panggul dengan bantal yang menempel di belakang.</li> </ul>  <p>6. Relaksasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berbaring miring ke samping kiri. Tekuk lutut kanan serta sangga lutut dengan bantal. Biarkan kaki kiri dalam posisi lurus</li> <li>- Istirahatkan kepala dalam posisi miring pada bantal lainnya. Letakkan tangan kanan di atas perut, dan siku kiri pada alas. Lakukan posisi ini selama ibu hamil merasakan nyaman sambil bernapas dalam.</li> </ul> 
Evaluasi	Mengukur tekanan darah setelah dilakukan tindakan kombinasi senam prenatal yoga dan aroma terapi lavender, ± 10-15 menit setelah tindakan dilakukan.

Sumber: (Destyanti, 2022) dan (Rosita, 2022)

Lampiran 11 Lembar Gambar Gerakan senam Prenatal Yoga

### GAMBAR GERAKAN SENAM PRENATAL YOGA



*Gambar 2.1 postur anak (child pose)*



*Gambar 2.2 peregangan kucing (cat stretch)*



*Gambar 2.3 postur harimau (tiger stretch)*



*Gambar 2.4 postur berdiri (standing pose)*



*2.5 postur segitiga (triangle pose)*



*Gambar 2.6 postur pejuang I  
(warrior I pose)*



*Gambar 2.7 postur pejuang II  
(warrior II pose)*



*Gambar 2.8 postur kupu-kupu  
(butterfly pose)*



*Gambar 2.9 posturjongkok  
(squatting pose)*



*Gambar 2.10 postur relaksasi (savana)*







*Lampiran 13 Hasil Uji Wilcoxon*

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
TD_sis_pretest1	20	124.6500	6.57967	114.00	137.00
TD_dias_pretest1	20	81.1500	4.43995	75.00	90.00
TD_sis_pretest2	20	121.5500	4.29780	117.00	130.00
TD_dias_pretest2	20	80.0500	3.94001	73.00	89.00
TD_sis_pretest3	20	118.2500	4.25348	110.00	129.00
TD_dias_pretest3	20	78.7500	3.00657	73.00	88.00
TD_sis_posttest1	20	116.7000	6.47343	105.00	127.00
TD_dias_posttest1	20	75.5000	3.57624	70.00	82.00
TD_sis_posttest2	20	114.9500	3.89973	110.00	126.00
TD_dias_posttest2	20	75.5500	2.79991	70.00	80.00
TD_sis_posttest3	20	111.1000	5.42800	95.00	120.00
TD_dias_posttest3	20	73.0000	2.86540	69.00	80.00

### Statistics

	TD_sis_ pretest1	TD_sis_ posttest1	TD_dias_ _pretest 1	TD_dias_ _posttes t1	TD_sis_ pretest2	TD_sis_ posttest 2	TD_dias_ _pretest 2	TD_dias_ _posttes t2	TD_sis_ pretest3	TD_sis_ posttest 3	TD_dias_ _pretest 3	TD_dias_ _posttes t3
Valid	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Missi ng	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	124.650 0	116.700 0	81.1500	75.5000	121.550 0	114.950 0	80.0500	75.5500	118.250 0	111.100 0	78.7500	73.0000
Error an	1.47126	1.44750	.99280	.79967	.96102	.87201	.88101	.62608	.95111	1.21374	.67229	.64072
an	124.500 0	115.000 0	80.0000	75.0000	120.000 0	114.000 0	80.0000	75.0000	118.000 0	110.000 0	79.0000	74.0000
tion	6.57967	6.47343	4.43995	3.57624	4.29780	3.89973	3.94001	2.79991	4.25348	5.42800	3.00657	2.86540
e	23.00	22.00	15.00	12.00	13.00	16.00	16.00	10.00	19.00	25.00	15.00	11.00
um	114.00	105.00	75.00	70.00	117.00	110.00	73.00	70.00	110.00	95.00	73.00	69.00
um	137.00	127.00	90.00	82.00	130.00	126.00	89.00	80.00	129.00	120.00	88.00	80.00

### Wilcoxon Signed Ranks Test

## Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
TD_sis_posttest1 - TD_sis_pretest1	Negative Ranks	20 <sup>a</sup>	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	20		
TD_dias_posttest1 - TD_dias_pretest1	Negative Ranks	20 <sup>d</sup>	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 <sup>e</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>f</sup>		
	Total	20		
TD_sis_posttest2 - TD_sis_pretest2	Negative Ranks	20 <sup>g</sup>	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 <sup>h</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>i</sup>		
	Total	20		
TD_dias_posttest2 - TD_dias_pretest2	Negative Ranks	17 <sup>j</sup>	11.88	202.00
	Positive Ranks	3 <sup>k</sup>	2.67	8.00
	Ties	0 <sup>l</sup>		
	Total	20		
TD_sis_posttest3 - TD_sis_pretest3	Negative Ranks	20 <sup>m</sup>	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 <sup>n</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>o</sup>		
	Total	20		
TD_dias_posttest3 - TD_dias_pretest3	Negative Ranks	20 <sup>p</sup>	10.50	210.00
	Positive Ranks	0 <sup>q</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>r</sup>		
	Total	20		

- a. TD\_sis\_posttest1 < TD\_sis\_pretest1
- b. TD\_sis\_posttest1 > TD\_sis\_pretest1
- c. TD\_sis\_posttest1 = TD\_sis\_pretest1
- d. TD\_dias\_posttest1 < TD\_dias\_pretest1
- e. TD\_dias\_posttest1 > TD\_dias\_pretest1
- f. TD\_dias\_posttest1 = TD\_dias\_pretest1
- g. TD\_sis\_posttest2 < TD\_sis\_pretest2
- h. TD\_sis\_posttest2 > TD\_sis\_pretest2
- i. TD\_sis\_posttest2 = TD\_sis\_pretest2
- j. TD\_dias\_posttest2 < TD\_dias\_pretest2
- k. TD\_dias\_posttest2 > TD\_dias\_pretest2
- l. TD\_dias\_posttest2 = TD\_dias\_pretest2
- m. TD\_sis\_posttest3 < TD\_sis\_pretest3
- n. TD\_sis\_posttest3 > TD\_sis\_pretest3
- o. TD\_sis\_posttest3 = TD\_sis\_pretest3
- p. TD\_dias\_posttest3 < TD\_dias\_pretest3

q. TD\_dias\_posttest3 > TD\_dias\_pretest3

r. TD\_dias\_posttest3 = TD\_dias\_pretest3

### Test Statistics<sup>a</sup>

	TD_sis_posttest 1 - TD_sis_pretest 1	TD_dias_postt est1 - TD_dias_prete st1	TD_sis_posttes t2 - TD_sis_pretest 2	TD_dias_postt est2 - TD_dias_prete st2	TD_sis_posttes t3 - TD_sis_pretest 3	TD_dias_postte st3 - TD_dias_prete st3
Z	-3.937 <sup>b</sup>	-3.936 <sup>b</sup>	-3.935 <sup>b</sup>	-3.636 <sup>b</sup>	-3.929 <sup>b</sup>	-3.938 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### Frequency Table

		umur			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Beresiko <20 atau > 35 tahun	8	40.0	40.0	40.0

tidak beresiko 20-35 tahun	12	60.0	60.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

**paritas**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid beresiko (1 atau > 3 anak)	6	30.0	30.0	30.0
tidak beresiko (2-3 anak)	14	70.0	70.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

**obesitas**











	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid beresiko (BMI 25-29,9)	11	55.0	55.0	55.0
tidak beresiko (BMI 18,5-24,9)	9	45.0	45.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	











**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : ANISA NURUL FATHONAH  
 NIM : P17211203059  
 Nama Pembimbing (1) : Sumirah Budi Pertami, S.Kp., M.Kep  
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Janti Kota Malang

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1	01 Januari 2024	Bimbingan judul dan jurnal - Judul ditambahkan kombinasi - Disarankan jurnal terkait dengan bahan penelitian		
2	3 Januari 2024	- Acc judul "Pengaruh Senam Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Janti Kota Malang" - Melanjutkan mengerjakan bab 1		
3	05 Januari 2024	Bimbingan BAB 1 - Revisi fenomena, kronologis serta kejadian - Penyempurnaan pada rumusan masalah - Tambahkan jurnal-jurnal pendukung		
4	08 Januari 2024	Bimbingan BAB 1 - Penyempurnaan latar belakang - Melanjutkan mengerjakan bab 2		
5	10 Januari 2024	Bimbingan BAB 1 dan BAB 2 - Acc bab 1 - Revisi pada bagian kerangka konseptual - Melanjutkan mengerjakan bab 3		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
6	15 Januari 2024	Bimbingan BAB 2 dan BAB 3 - Acc bab 2 - Perbaiki definisi operasional - Perbaiki metode pengumpulan data		
7	17 Januari 2024	Bimbingan BAB 3 - Revisi etika penelitian dengan menambahkan contoh aplikatif dalam penelitian - Lengkapi lampiran dan SOP		
8	19 Januari 2024	Bimbingan BAB 3 - Acc bab 3 - Melakukan finishing pada proposal skripsi - Acc melanjutkan ke sidang seminar proposal		
9	09 Mei 2024	Bimbingan bab 4 - Perbaiki susunan kalimat pada pembahasan - Gunakan diagram batang pada distribusi tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian intervensi		
10	15 Mei 2024	Bimbingan bab 4 - Tambahkan opini pada pembahasan - Tambahkan jurnal yang mendukung penelitian - Pembahasan disesuaikan dengan tujuan khusus		



NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
11	20 Mei 2024	Bimbingan BAB 4 dan BAB 5 - Acc bab 4 - Kesimpulan dan saran disesuaikan dengan tujuan khusus dan manfaat penelitian		
12	22 Mei 2024	- Acc bab 5 - Lengkapi lampiran dan melakukan finishing pada skripsi - Acc Ujian Hasil Skripsi		
13	07 Juni 2024	- Revisi Skripsi		
14	10 Juni 2024	- ACC Skripsi		

Mengetahui,

Ketua

Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



(Dr. Arief Bachtiar, S.Kep.Ns., M.Kep)  
NIP. 197407281998031002

Malang,

Pembimbing





















Sumirah Budi Pertama S.Kp., M.Kep  
NIP. 197610242001122001



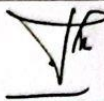





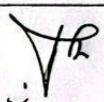



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : ANISA NURUL FATHONAH  
 NIM : P17211203059  
 Nama Pembimbing (2) : Maria Diah C, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB  
 Judul Skripsi : Pengaruh Senam Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Janti Kota Malang

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1	03 Januari 2024	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acc judul "Pengaruh Senam Prenatal Yoga dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Janti Kota Malang"</li> <li>- Melanjutkan mengerjakan bab 1</li> </ul>		
2	05 Januari 2024	Bimbingan BAB 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revisi kronologis dan fenomena</li> <li>- Penyempurnaan pada rumusan masalah</li> </ul>		
3	08 Januari 2024	Bimbingan BAB 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penyempurnaan latar belakang</li> <li>- Melanjutkan mengerjakan bab 2</li> </ul>		
4	11 Januari 2024	Bimbingan BAB 1 dan BAB 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acc bab 1</li> <li>- Perbaiki kerangka konseptual</li> <li>- Tambahkan jurnal yang tentang aromaterapi lavender</li> <li>- Melanjutkan mengerjakan bab 3</li> </ul>		

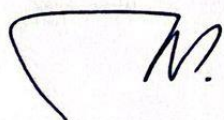
NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
5	15 Januari 2024	Bimbingan BAB 2 dan BAB 3 - Perbaiki pada bagian kontraindikasi, jelaskan secara rinci - Revisi pada bagian variabel penelitian		
6	17 Januari 2024	Bimbingan BAB 2 dan BAB 3 - Acc bab 2 - Revisi pada bagian definisi operasional - Revisi pada cara pengumpulan data, jelaskan secara rinci		
7	19 Januari 2024	Bimbingan BAB 3 - Revisi etika penelitian dengan menambahkan contoh aplikatif dalam penelitian - Lengkapi lampiran dan SOP		
8	22 Januari 2024	Bimbingan BAB 3 - Acc bab 3 - Acc seminar proposal		
9	21 Mei 2024	Bimbingan BAB 4 - Gambaran umum dapat ditambahkan program yang berjalan di poli KIA - Tabel distribusi dapat diubah menjadi grafik/ diagram		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
10	24 Mei 2024	Bimbingan BAB 4 dan BAB 5 - Menambahkan opini yang mengaitkan dengan yoga dan aromaterapi - Interpretasi cukup sampaikan yang dominan - Perbaiki penulisan		
11	28 Mei 2024	- ACC BAB 4 dan BAB 5 - Revisi abstrak, sesuaikan dengan penulisan IMRAD		
12	30 Mei 2024	- Menambahkan lampiran dan melakukan finishing pada skripsi - ACC Ujian Hasil Skripsi		
13	07 Juni 2024	- Revisi Skripsi		
14	10 Juni 2024	- ACC Skripsi		

Mengetahui,

Ketua

Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



(Dr. Arief Bachtiar, S.Kep.Ns., M.Kep)  
NIP. 197407281998031002

Malang,

Pembimbing



Maria Diah C, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB  
NIP. 197601052002122005