# SKRIPSI

# PENGARUH SENAM ERGONOMIK DAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU TAHUN 2025


**DISUSUN OLEH:**

**AKBAR HERLAMBANG**
**NIM : P05120321001**



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU**
**JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI**
**SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**
**TAHUN 2024/2025**

**HALAMAN JUDUL SKRIPSI**

# PENGARUH SENAM ERGONOMIK DAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S. Tr Kep)

Disusun Oleh :

**AKBAR HERLAMBANG**
**NIM : P05120321001**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU**
**JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM STUDI**
**SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN**
**TAHUN 2024/2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK DAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU TAHUN 2025**

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

**AKBAR HERLAMBANG**
**NIM : P05120321001**

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal : 23 Juni 2025

**Dosen Pembimbing Skripsi**

| **Pembimbing I** | **Pembimbing II** |
|---|---|
| **Dahrizal, S.Kp.,MPH** | **Ns. Nehru Nugroho, S.Kep.,M.Kep** |
| **NIP. 197109262001121002** | **NIP. 198412082010011011** |

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK DAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU TAHUN 2025**

Disusun oleh:

**AKBAR HERLAMBANG**
**NIM : P05120321001**

Telah diujikan didepan Penguji Skripsi
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu

Pada Tanggal 01 Juli 2025, dan dinyatakan

**LULUS**

| | |
|---|---|
| **Ketua Dewan Penguji** | **Penguji I** |
| **Dr. Nur Elly, S. Kp.,M.Kes** | **Ns. Septiyanti, S.Kep.,M.Pd** |
| **NIP.196311281986032001** | **NIP.197409161997032001** |
| **Penguji II** | **Penguji III** |
| **Dahrizal, S.Kp.,MPH** | **Ns. Nehru Nugroho, S.Kep.,M.Kep** |
| **NIP.197109262001121002** | **NIP.198412082010011011** |

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Keperawatan

**Mengetahui :**
**Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan**
**Politeknik Kesehatan Bengkulu**

**Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep.,M.Kep**
**NIP. 198205152002121004**

**BIODATA**



| | |
|---|---|
| **Nama** | **:** Akbar Herlambang |
| **Tempat, Tanggal Lahir** | **:** Bogor, 23 Juni 2003 |
| **Agama** | **:** Islam |
| **Jenis Kelamin** | **:** Laki-laki |
| **Anak Ke-** | **:** 2 (Dua) |
| **Riwayat Pendidikan** | **:** 1. SD N 1 Pesisir Selatan 2009-2015<br>2. SMP N 2 Pesisir Selatan 2015-2018<br>3. SMA N 1 Pesisir Selatan 2018-2021 |
| **Alamat** | **:** Jln. Gunung Sari Doh, Pekon Biha, Kec. Pesisir Selatan, Kab, Pesisir Barat, Lampung |
| **Email** | **:** akbarherlambang88@gmail.com |
| **Jumlah Saudara** | **:** 3 (Tiga) |
| **Nama Saudara** | **:** 1. Sarah Aprilian<br>2. Zulpikar<br>3. Zulpakar |
| **Nama Orang Tua** | **:** |

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

| | | |
|---|---|---|
| Nama | : | Akbar Herlambang |
| NIM | : | P05120321001 |
| Judul Proposal Penelitian | : | Pengaruh Senam Ergonomik dan *Alternate Nostril Breathing Exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025 |

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademis di suatu Institusi Pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis dan/atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam Skripsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 23 Juni 2025

Yang menyatakan,



Akbar Herlambang

NIM.P05120321001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya."
(*QS. An-Najm : 39*)

**MOTTO:**

"Kesuksesan bukan tentang siapa yang paling cepat sampai di garis akhir, tetapi tentang siapa yang mampu bertahan dan terus melangkah meski dalam keterbatasan."

**PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini ku persembahkan kepada:

- Allah SWT, yang selalu memberikan kekuatan, pertolongan dan mencukupkan segala sesuatu dalam proses panjang kehidupanku. Terima kasih untuk segala nikmat yang Engkau berikan setiap hari. tanpa Rahmat- Mu Ya Allah aku bukan siapa-siapa dalam kehidupan ini.
- Kedua orang tua ku, Ayah dan ibu yang selalu memberikan kasih sayang, semangat dan tidak pernah berhenti membawaku dalam setiap doa kalian. Terima kasih untuk semua yang telah ayah dan ibu berikan kepadaku, maaf Akbar belum bisa membalas semuanya. Semoga skripsi ini dapat menjadi kebahagiaan kecil yang kupersembahkan untuk ayah dan ibu.
- Kepada ibungahku (Yeni Darti) terima kasih selalu memberikan semangat, mendo'akan, dan selalu memberikan dukungan moril maupun materil selama saya menempuh pendidikan dan selama menyusun skripsi ini.
- Kepada kakak dan adik-adiku, Sarah Aprilian, Zulpikar, dan Zulpakar, yang telah menjadi penyemangat dan sumber senyuman untuk menyelesaikan pendidikan yang panjang ini.
- Kepada seluruh anggota keluarga besar Azizurohman terima kasih selalu memberikan semangat, motivasi, mendo'akan, dan selalu memberikan dukungan penuh selama saya menempuh pendidikan dan selama menyusun skripsi ini.
- Terima kasih kepada dosen pembimbingku Bapak Dahrizal, S.Kp.,MPH dan Bapak Ns.Nehru Nugroho, S.Kep.,M.Kep yang telah banyak

memberikan bimbingan dan nasehat, serta sabar dalam membimbingku dan selalu meluangkan waktu untuk membimbingku sampai skripsi ini terselesaikan.

- Terima kasih kepada bosku Hadi Yudha Pratama yang sudah menganggap saya seperti adik kandungnya sendiri, yang telah membimbing, mengarahkan, mendo'akan dan mengajarkan tentang skripsi ini.
- Kepada penghuni basecamp (Harja Junialdi, Dioba Sadewo, Muhammad Bima, David Samsuri, Deri Septian, Alen Efrizal, Rio Begento) terima kasih telah memberikan masukan, arahan dan dukungannya, dimana sudah berjuang bersama-sama dalam menyusun skripsi ini.
- Terima kasih kepada sikembar Muhammad Zachri dan Muhammad Fahri, yang telah memberikan dukungan, motivasi, masukan, dan support atas capaian ini.
- Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan Angkatan 2021 yang sudah saling mengsupport dan saling membantu satu sama lain. Semua kisah sedih dan senang yang sudah sama-sama kita lalui selama 4 tahun ini.
- Teruntuk diri saya sendiri terima kasih sudah berjuang selama 4 tahun ini, semoga atas capaian selama 4 tahun ini bisa berguna untuk nusa dan bangsa terutama untuk keluraga besar saya sendiri.

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Senam Ergonomik dan *Alternate Nostril Breathing Exercise* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu Tahun 2025". Penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana terapan keperawatan (S.Tr.Kep).

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda, SST.,M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Ns. Erni Buston, SST.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Ns. Hendri Heriyanto, S.Kep,M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
4. Bapak Dahrizal, S.Kp,.MPH selaku pembimbing 1 yang telah bersedia meluangkan waktu, pikiran dan tenaga nya untuk memberikan bimbingan serta arahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Ns. Nehru Nugroho, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah bersedia untuk meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Nur Elly, S.Kep.,M.Kes selaku ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, untuk menguji dan memberikan kritik serta masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Ibu Ns. Septiyanti, S.Kep.,M.Pd selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, untuk menguji dan memberikan kritik serta masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

8. Serta seluruh tenaga pendidik dan kependidikan Jurusan Keperawatan yang telah sabar mendidik dan membimbing penulis.
9. Kedua orang tua dan semua keluarga yang telah mendoakan, mendukung, dan memberikan semangat baik moril maupun materil.
10. Responden penelitian yang telah meluangkan waktu, memberikan perhatian, dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan maupun kekeliruan baik dari penulisan maupun penyusunan dan metodologi, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat bermanfaaat bagi semua pihak serta dapat membawa perubahan positif terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa Jurusan Keperawatan, dan lainnya.

Bengkulu, 2025

Yang Menyatakan,

Akbar Herlambang

# PENGARUH SENAM ERGONOMIK DAN *ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH PUSKESMAS LINGKAR TIMUR KOTA BENGKULU TAHUN 2025

**Akbar Herlambang[1], Dahrizal[2], Nehru Nugroho[2]**

[1]Mahasiswa, Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
[2]Dapertement Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
*Email: akbarherlambang88@gmail.com

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang paling sering dijumpai serta dikenal sebagai "*silent killer*". Hipertensi menjadi masalah karena dapat menjadi faktor risiko penyakit stroke dan jantung pada lansia. Menurut WHO tahun 2022, sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Prevalensi hipertensi di Bengkulu cukup tinggi. Data Dinkes Kota Bengkulu tercatat 261,621 jiwa terdiagnosis hipertensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh senam ergonomik dan *alternate nostril breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu. Jenis penelitian kuantitatif dengan desain *pre experiment* menggunakan *pre-post test design with intervensi group* dengan total sampel 43 orang. Pemilihan sampel menggunakan teknik *random sampling* dimana responden diambil berdasarkan kriteria insklusi yang meliputi usia lansia 55-65 tahun, tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg. Uji reliabilitas diadakan melewati pengukuran tekanan darah sejumlah 2 kali. Hasil penelitian menunjukan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Uji statistik menggunakan metode uji wilxocon signed rank test menunjukan nilai *p value* sebesar 0,000 (*p value* ≤ α 0,05) yang menunjukan adanya pengaruh senam ergonomik dan *alternate nostril breathing exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan lansia penderita hipertensi dapat menerapkan secara mandiri intervensi yang telah diajarkan agar tekanan darah dapat terkontrol.

**Kata Kunci:** Senam Ergonomik, ANBE, Hipertensi, Lansia

# *THE EFFECT OF ERGONOMIC EXERCISE AND ALTERNATE NOSTRIL BREATHING EXERCISE ON REDUCTION BLOOD IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN THE AREA OF PUSKESMAS LINGKAR TIMUR BENGKULU CITY IN 2025*

**Akbar Herlambang[1], Dahrizal[2], Nehru Nugroho[2]**

[1]Student, Bachelor of Applied Nursing, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
[2]Nursing Dapartment, Nursing Dapartment, Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Bengkulu, Indonesia
*Email: akbarherlambang88@gmail.com

## ABSTRAK

*Hypertension is one of the most common non-communicable diseases (NCDs) and is known as a "silent killer". Hypertension becomes a problem because it can be a risk factor for stroke and heart disease in the elderly. According to WHO in 2022, around 1,28 billion adults in the world suffer from hypertension. The prevalence of hypertension in Bengkulu is quite high. Data from the Bengkulu City Health Office recorded 261,621 people diagnosed with hypertension. This study aims to determine the effect of ergonomic exercise and alternate nostril breathing exercise on blood pressure reduction in the elderly with hypertension in the area of Puskesmas Lingkar Timur Bengkulu City. This is a quantitative study with a pre-experimental design using a pre-post test design with an intervention group with a total sample of 43 people. Sample selection was done using random sampling technique where respondents were taken based on inclusion criteria including elderly aged 55-65 years, systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic ≥ 90 mmHg. Reliability testing was conducted through blood pressure measurements twice. The results showed that there were differences in the average systolic and diastolic blood pressure before and after the intervention. Statistical testing using the Wilcoxon signed rank test showed a p-value of 0.000 (p-value ≤ α 0.05) indicating the influence of ergonomic exercise and alternate nostril breathing exercise on blood pressure reduction in the elderly with hypertension. It is hoped that hypertension sufferers can independently apply the interventions that have been taught so that blood pressure can be controlled.*

*Keywords: Ergonomic Exercise, ANBE, Hypertension, Elderly*

## DAFTAR ISI

**HALAMAN JUDUL SKRIPSI** ..... **i**
**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI** ..... **ii**
**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI** ..... **iii**
**BIODATA** ..... **iv**
**PERNYATAAN ORISINALITAS** ..... **v**
**MOTTO DAN PERSEMBAHAN** ..... **vi**
**KATA PENGANTAR** ..... **viii**
**ABSTRAK** ..... **x**
**DAFTAR ISI** ..... **xii**
**DAFTAR TABEL** ..... **xvi**
**DAFTAR** ..... **xvii**
**DAFTAR BAGAN** ..... **xviii**
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **xix**
**DAFTAR SINGKATAN** ..... **xx**
**BAB I PENDAHULUAN**
A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah ..... 5
C. Tujuan Penelitian ..... 6
1. Tujuan Umum ..... 6
2. Tujuan Khusus ..... 6
D. Manfaat Penelitian ..... 6
1. Bagi Responden ..... 6
2. Bagi Mahasiswa ..... 6
3. Bagi Institusi Pendidikan ..... 7
4. Bagi Peneliti Lain ..... 7
**BAB II TINJAUAN TEORITIS**
A. Konsep Lansia ..... 8
1. Definisi ..... 8
2. Batasan Lansia ..... 8
3. Ciri – Ciri Lansia ..... 8

4. Teori Proses Menua ..... 9
B. Konsep Hipertensi ..... 9
1. Definisi Hipertensi ..... 9
2. Patofisiologi ..... 12
3. Pathway ..... 13
4. Manifestasi klinis ..... 13
5. Klasifikasi ..... 14
6. Komplikasi ..... 14
7. Penatalaksanaan ..... 15
C. Konsep Senam Ergonomik ..... 17
1. Definisi ..... 17
2. Manfaat ..... 17
3. Prinsip Program Latihan ..... 18
4. Waktu Berolahraga Bagi Lansia Penderita Hipertensi ..... 18
5. Gerakan Dan Teknik ..... 19
6. Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tekanan Darah ..... 21
E. Konsep Alternate Nostril Breathing Exercise ..... 22
1. Definisi ..... 22
2. Manfaat ..... 22
3. Prosedur Tindakan ..... 22
4. Pengaruh *Alternate Nostril Breathing Exercise* Terhadap Tekanan Darah ..... 24
F. Kerangka Teori ..... 26
**BAB III KERANGKA KONSEP, VARIABEL PENELITIAN, DEFINISI OPERASIONAL**
A. Kerangka Konsep ..... 27
B. Hipotesis Penelitian ..... 28
C. Definisi Operasional ..... 28
**BAB IV METODE PENELITIAN**
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian ..... 30
B. Variabel Penelitian ..... 31
C. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... 31

D. Populasi dan Sampel ..... 31
E. Pengumpulan Data ..... 33
1. Sumber data ..... 33
2. Alat Pengumpulan Data ..... 33
3. Uji Alat Pengumpulan Data ..... 33
4. Prosedur Pengumpulan Data ..... 34
F. Pengolahan Data ..... 34
G. Analisis Data ..... 35
1. Analisis Univariat ..... 35
2. Analisis Bivariat ..... 35
I. Etika Penelitian ..... 37
J. Rencana Kegiatan ..... 38
**BAB V HASIL PENELITIAN**
A. Jalannya Penelitian ..... 39
B. Hasil Penelitian ..... 41
C. Pengaruh Senam Ergonomik dan *Alternate Nostril Breathing Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu ..... 43
**BAB VI PEMBAHASAN**
A. Gambaran Karakteristik Responden di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu ..... 45
B. Gambaran rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah diberikan intervensi ..... 50
C. Perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi ..... 52
D. Pengaruh Pengaruh terapi senam ergonomik dan alternate nostril breathing exercise terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi ..... 53
E. Keterbatasan Penelitian ..... 55
**BAB VII PENUTUP**
A. Kesimpulan ..... 54
B. Saran ... ..... 54
1. Bagi Masyarakat ..... 54

2. Bagi Institusi Pendidikan ..... 55
3. Bagi Peneliti Lain ..... 55
**DAFTAR PUSTAKA ..... 56**
**LAMPIRAN**

\

# DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi..... 14
Tabel 3. 1 Definisi Operasional ..... 28
Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian..... 30
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden ..... 41
Tabel 5. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum..... 42
Tabel 5. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Setelah..... 42
Tabel 5. 4 Uji Normalitas..... 43
Tabel 5. 5 Pengaruh Senam Ergonomik dan Alternate Nostril Breathing Exercise
..... 44

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 Duduk dengan nyaman ..... 23
Gambar 2. 3 Meletakkan tangan di lutut ..... 23
Gambar 2. 4 Menekan ibu jari di lubang kanan ..... 23
Gambar 2. 5 Menarik napas dengan lubang hidung kiri ..... 23
Gambar 2. 6 Menarik napas dari lubang hidung kanan ..... 23

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway Hipertensi ..... 13
Bagan 2. 2 Kerangka Teori ..... 26
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep..... 27
Bagan 4. 1 Alur Penelitian ..... 36

## DAFTAR LAMPIRAN


Lampiran 1 : Inform Consent
Lampiran 2 : Permohonan Responden
Lampiran 3 : Persetujuan Responden
Lampiran 4 : Pengumpulan Data Demografi
Lampiran 5 : SOP Pemeriksaan Tekanan Darah
Lampiran 6 : Senam Ergonomik dan Alternate nostril breathing exercise
Lampiran 7 : Lembar Observasi Responden
Lampiran 8 : Master Tabel
Lampiran 9 : Output SPSS79
Lampiran 10 : Dokumentasi Kegiatan
Lampiran 11 : Surat Izin Pra Penelitian
Lampiran 12 : Surat Rekomendasi Pra Penelitian Dinkes
Lampiran 13 : Surat Layak Etik
Lampiran 14 : Surat Izin Penelitian
Lampiran 15 : Surat Rekomendasi Penelitian Dinkes
Lampiran 16 : Surat Rekomendasi Penelitian Kesbangpol
Lampiran 17 : Surat Selesai Penelitian

## DAFTAR SINGKATAN

**ACEI** **:** *Angiotension Converting Enzyme Inhibitor*
**AHA** **:** *American Heart Assocation*
**ARB** **:** *Angiotensin Receptor Blocker*
**BB** **:** *Beta Blocker*
**ISH** **:** *Internasional Society of Global Hypertension*
**TD** **:** Tekanan Darah
**WHO** **:** *World Health Organization*