

SKRIPSI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI SONDAKAN LAWEYAN SOLO

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh:

ROESA
NIM. 2013121033

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

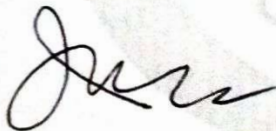
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI SONDAKAN LAWEYAN SOLO

Disusun Oleh:

**ROSESA
NIM. 2013121033**

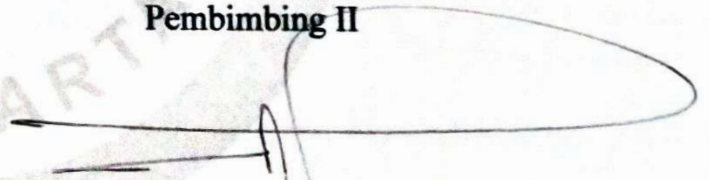
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan
Dewan Penguji Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta
Pada tanggal 20 Desember 2017

Pembimbing I



Wahyu Bintoro, S.Kep., M.Kes.

Pembimbing II

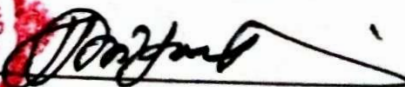


Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes.

Mengetahui,

Ketua

Program Studi Ilmu Keperawatan



Idris Yani Pamungkas, S.Kep., Ns., M.Kep.

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI
DI SONDAKAN LAWEYAN SOLO**

Disusun Oleh:

**ROSESA
NIM. 2013121033**

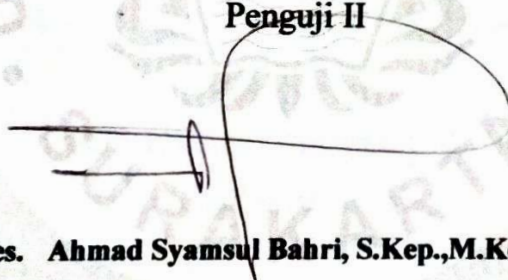
**Skripsi ini telah diujikan dan disahkan oleh Dewan Penguji
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta
Pada tanggal 20 Desember 2017**

Penguji I



Wahyu Bintoro, S.Kep., M.Kes.

Penguji II



Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep., M.Kes.

Penguji III

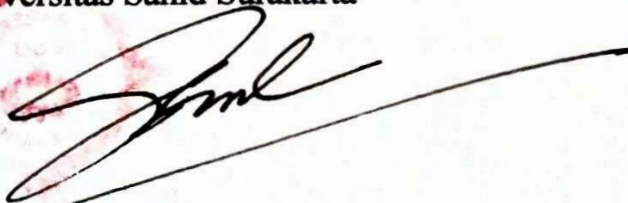


Idris Yani Pamungkas, S.Kep., Ns., M.Kes.

Mengetahui,

Dekan

**Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta**



dr. Sumarsono, M.Kes.

**SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH**

Saya Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ROSESA

NIM : 2013121033

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tugas akhir skripsi

Judul : PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI SONDAKAN LAWEYAN SOLO

Adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan Karya orang lain, seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila dikemudian hari terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, November 2017

Yang menyatakan



ROSESA

NIM : 2013121033

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ROSESA
NIM : 2013121033
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas royalti noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul **“PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI SONDAKAN LAWEYAN SOLO”** beserta instrumen/desain, perangkat (jika ada), berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*autor*) dan pembimbing sebagai *co autor* atau pencipta dan juga sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Surakarta
Pada tanggal : November 2017
Yang membuat pernyataan



ROSESA
NIM : 2013121033

MOTTO

Janganlah seorangpun menganggap engkau rendah karena engkau muda. Jadilah teladan bagi orang-orang percaya, dalam perkataanmu, dalam tingkah lakumu, dalam kasihmu, dalam kesetiaanmu dan dalam kesucianmu.

(1 Timotius 4:12)

Carilah dahulu kerajaan Allah dan kebenaranNya maka semuanya akan ditambahkan kepadamu.

(Matius 6:36)

Janganlah kamu kalah terhadap kejahatan, tetapi kalahkanlah kejahatan dengan kebaikan.

(Roma 12:21)

Mengucap syukurlah dalam segala hal, sebab itulah yang dikehendaki Allah didalam Kristus Yesus bagi kamu.

(1 Tesalonoka 5:18)

Segala perkara dapat ku tanggung didalam Di yang memberi kekuatan kepadaku

(Filipi 4:13)

Sebab semua yang lahir dari Allah, mengalahkan dunia. Dan inilah kemenangan yang mengalahkan dunia: iman kita. Siapakah yang mengalahkan dunia, selain dari pada dia yang percaya, bahwa Yesus adalah Anak Allah.

(1 Yohanes 5:4-5)

Allahku akan memenuhi segala keperluanmu menurut kekayaan dan kemuliaanNya dalam Kristus Yesus.

(Filipi 4:19)

PERSEMBAHAN

Tuhan Yesus, karena Dia yang sudah memberi jalan dan memberikan kemudahan, kelancaran, kesehatan kepada saya sehingga semua dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Ayah (Rianto), Ibu (Mariati) terimakasih atas kasih sayang, bimbingan dan pengorbanannya dalam merawat saya, sehingga dapat terselesainya kuliah ini.

Untuk adik-adik ku (Riduan, Cici, Yupita, Subroto), terimakasih atas dukungan kalian dan doa kalian.

Terimakasih kepada Pemerintah Provinsi Kalimantan Barat, KPMKB (Keluarga Pelajar Mahasiswa Kalimantan Barat), dan Asrama putri KPMKB Solo, atas fasilitas yang diberikan dalam proses pendidikan selama ini.

Teman-teman seperjuangan kelas A19.

Almamaterku yang telah memberikan ilmu dan menjadikan saya jadi seperti ini.

PRAKATA

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat dan kasih-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Sondakan Laweyan Solo” dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan Sarjana Keperawatan Universitas Sahid Surakarta.

Tidak lupa penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak atas arahan, bimbingan, masukan dan bantuannya sehingga penyusunan skripsi ini dapat selesai, oleh karena itu disampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Trisno Martono, MM., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Sahid Surakarta.
2. Dr. Ir. Mohamad Harisudin, M.Si., selaku Wakil Rektor I yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
3. Sri Huning Anwariningsih., ST., M.Kom., selaku Wakil Rektor II yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.
4. Ir. Dahlan Susilo, M.Kom., selaku Wakil Rektor III yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti perkuliahan di Universitas Sahid Surakarta.

5. dr. Sumarsono., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan yang telah memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
6. Idris Yani Pamungkas, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji III sekaligus Ketua Program Studi Universitas Sahid Surakarta sekaligus sebagai penguji yang telah meluangkan waktu dan menyetujui penyelesaian skripsi ini.
7. Wahyu Bintoro, S.Kep., M.Kes., selaku Pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan nasehat dan bimbingan untuk penyelesaian skripsi ini.
8. Ahmad Syamsul Bahri, S.Kep.,M.Kes., selaku pembimbing II yang telah menyetujui dan membimbing penyelesaian skripsi ini.
9. Para Dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah banyak memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama menjalani pendidikan.
10. Ketua Posyandu Lansia 13 Jaga Raga Sondakan Mutihan Tipes Surakarta, terimakasih telah memberikan ijin penelitian ini.
11. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia menjadi responden dan bersedia meluangkan waktu untuk terlaksananya penelitian ini.
12. Keluarga besarku, terimakasih dukungan dan motivasinya selama ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam proses penyusunan skripsi ini, untuk itu dalam kesempatan ini tak lupa penulis juga mengharapkan masukan dan saran positif dari semua pihak demi sempurnanya skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi dapat dijadikan sebagai salah satu bahan studi dan dapat membawa manfaat positif bagi kita semua.



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Tinjauan Teori	9
1. Lanjut Usia (Lannsia)	11
2. Hipertensi.....	18
3. Senam Yoga.....	38
4. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah.....	48
B. Kerangka Teori	49

C. Kerangka Konsep.....	50
D. Hipotesis	50
BAB III METODE PENELITIAN.....	51
A. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	52
C. Populasi, Sampel dan Sampling	52
D. Variabel Penelitian	53
E. Definisi Operasional dan Pengukuran.....	54
F. Instrumen Penelitian.....	54
G. Metode Pengumpulan Data	54
H. Teknik Pengolahan Data.....	55
I. Analisa Data.....	56
J. Etika Penelitian.....	57
K. Jalannya Penelitian.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian	61
B. Hasil Penelitian.....	62
C. Pembahasan	67
D. Keterbatasan Penelitian	73
BAB V PEMBAHASAN	75
A. Simpulan.....	75
B. Saran	75

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

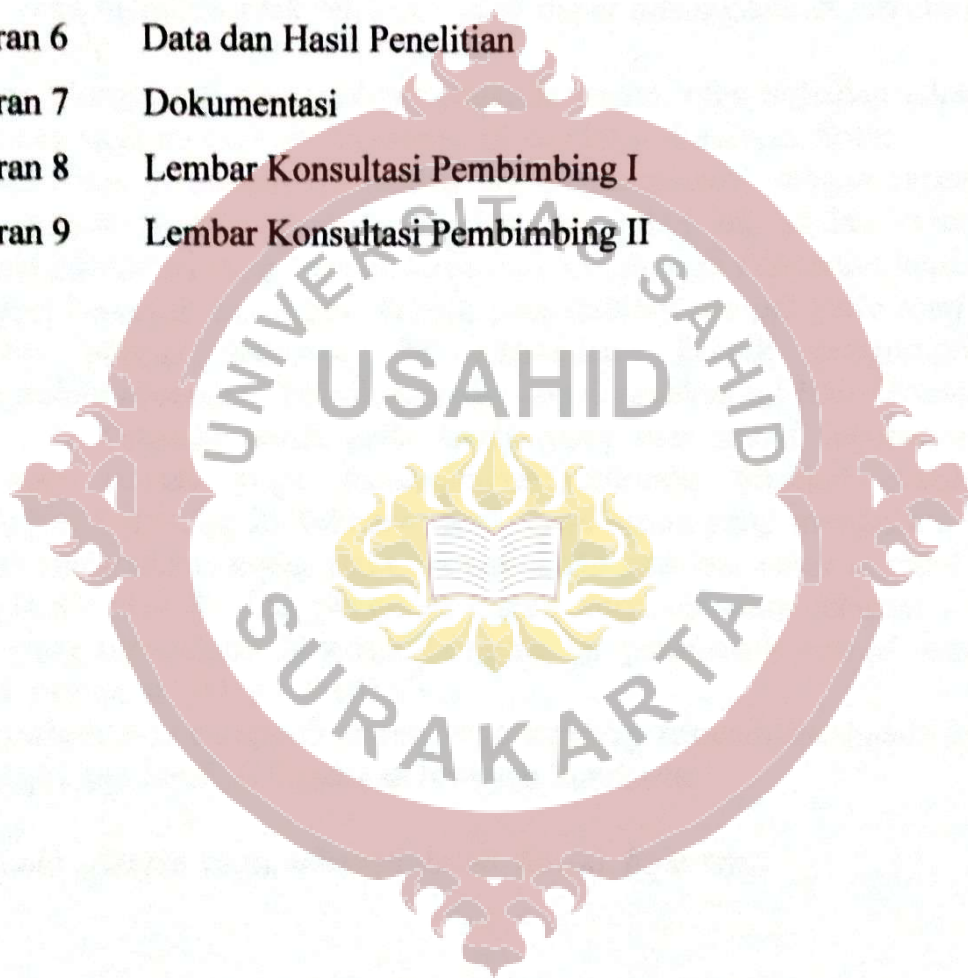
	Halaman
Tabel 2.1. Klasifikasi Tekanan Darah Orang Dewasa Berusia 18 Tahun ke Atas Tidak Sdang Memakai Obat Antihipertensi dan Tidak Sedang Sakit Akut	26
Tabel 2.2. Klasifikasi Tekanan Darah Orang Dewasa Berusia 18 Tahun ke Atas Berdasarkan Nilai <i>Meann Arterial Pressure</i>	27
Tabel 2.3. Rekomendasi Untuk Tindak Lanjut Tekanan Darah Pengukuran Pertama (JNC VII, 2003)	28
Tabel 3.1. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	54
Tabel 4.1. Distriusi Frekuensi Berdasarkan Umur Lansia	62
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Senam Yoga (Intervensi I)	64
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Sennam Yoga (Intervensi II)	65
Tabel 4.5. Distribusi Frekuensi Penurunan Tekanan Darah Setelah Senam Yoga	66
Tabel 4.6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Penurunan Tekanan Darah	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1. Prevalensi Penyakit Hipertensi di Indonesia Tahun 2017.....	3
Gambar 2.1. Pathway Hipertensi.....	24
Gambar 2.2. Algoritme Penanganan Hipertensi.....	36
Gambar 2.2.1. Gerakan Sukhasana	44
Gambar 2.2.2. Gerakan Bidalasana	45
Gambar 2.2.3. Gerakan Standing Spread Leg Forward Fold	45
Gambar 2.2.4. Cat Pose (Bidalasana).....	46
Gambar 2.2.5. Ardha Matsyendrasana (Half Spinal Twist).....	46
Gambar 2.2.6. Pawanmuktasana	47
Gambar 2.2.7. Gerakan Anuloma Viloma.....	47
Gambar 2.3. Kerangka Teori.....	49
Gambar 4.1. Diagram Berdasarkan Umur Lansia	63
Gambar 4.2. Diagram Berdasarkan Jenis Kelamin	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Lembaran Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	Lembar Kuesioner
Lampiran 5	Lembar Observasi
Lampiran 6	Data dan Hasil Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Lembar Konsultasi Pembimbing I
Lampiran 9	Lembar Konsultasi Pembimbing II



INTISARI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI SONDAKAN LAWEYAN SOLO

Rosesa¹, Ahmad Syamsul Bahri², Wahyu Bintoro³

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang muncul oleh karena interaksi berbagai faktor. Hipertensi dapat ditanggulangi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penanganan secara non farmakologis adalah latihan yoga. Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh.

Tujuan: Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Sondakan Laweyan Solo.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang berusia lebih dari 38 tahun di Posyandu lansia Mutihan Sondakan Laweyan Surakarta. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* diperoleh sampel sebanyak 38 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi. Teknik analisis yang digunakan uji *Paired Sample t-test*.

Hasil : 1) Tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum melakukan senam yoga menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik 161.89 ± 19.55 mmHg; 2) Tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum melakukan senam yoga menunjukkan rata-rata tekanan darah diastolik 90.37 ± 10.91 ; dan 3) Ada pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan uji parametrik *paired sample t-test* dengan *pvalue* 0,000 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Ada pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Sondakan laweyan Surakarta.

Kata kunci : *Senam yoga, tekanan darah, lansia, hipertensi*

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WHO HAVE HYPERTENSION IN SONDAKAN LAWEYAN SOLO

Rosesa¹, Ahmad Syamsul Bahri², Wahyu Bintoro³

Background: Hypertension is a multifactorial disease that arises because of the interaction of various factors. Hypertension can be overcome by pharmacology and nonpharmacology. One of the non-pharmacological treatments is the practice of yoga. Yoga is recommended in people with hypertension, because yoga has a relaxing effect that can improve blood circulation throughout the body.

Objective: To know the influence of yoga exercises on blood pressure in elderly who have hypertension in Sondakan Laweyan Solo.

Methods: This study was pre experimental with one group pretest posttest design. The population of this study is all elderly patients with hypertension aged over 38 years in Posyandu elderly Mutihan Sondakan Laweyan Surakarta. Sampling technique that is total sampling obtained by sampel counted 38 respondents. Technique of collecting data using observation. Analysis technique used Paired Sample t-test.

Results: 1) Blood pressure in elderly who had hypertension before doing gymnastic yoga showed mean systolic blood pressure 161.89 ± 19.55 mmHg; 2) Blood pressure in elderly who have hypertension before doing yoga exercises show average diastolic blood pressure 90.37 ± 10.91 ; and 3) There is influence of yoga exercises on blood pressure in elderly who have hypertension with parametric test paired sample t-test with pvalue 0.000 ($p < 0,05$).

Conclusion: There is influence of yoga exercises on blood pressure in elderly who have hypertension in Sondakan laweyan Surakarta.

Keywords: Gymnastics yoga, blood pressure, elderly, hypertension

¹ Student at the Study Program of Nursing Science of Sahid University of Surakarta

² Lecturer at the Study Program of Nursing Science of Sahid University of Surakarta

³ Lecturer at the Study Program of Nursing Science of Sahid University of Surakarta