

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA BULAY KABUPATEN
PAMEKASAN JAWA TIMUR**

PENELITIAN PRA-EKSPERIMEN



Oleh :

LAILATUL FITRIYAH

NIM. 18012017

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2020**

SKRIPSI

**PENGARUH PEMBERIAN YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA BULAY KABUPATEN
PAMEKASAN JAWA TIMUR**

PENELITIAN PRA-EKSPERIMEN

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi Ilmu
Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik



Oleh :

LAILATUL FITRIYAH

NIM.18012017

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2020**

UCAPAN TERIMA KASIH


Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingannya, kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Bulay Kabupaten Pamekasan Jawa Timur**" dapat di selesaikan. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh Sarjana Keperawatan (S.kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan fakultas kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Bersamaan ini perkenankan saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Setyo Budi, M.S selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik.
2. dr. Abdur Rivai.,M.Kes selaku Wakil Rektor 1 Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Widiharti, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
4. Diah Jerita Eka Sari, S.Kep. Ns., M. Kep selaku Dosen Pembimbing dalam Penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan ibu dosen Program Studi S-1 Keperawatan yang telah membimbing dan memberi bekal ilmu selama ini.
6. Kedua orang tua dan saudara saya yang selalu memberikan semangat dan dukungan baik moral maupun materi dalam penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman angkatan 2016 Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan, terima kasih atas semua dukungan dan kebersamaan selama ini.

Demikian saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Gresik, 24 Juli 2020


Peneliti

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DESA BULAY KABUPATEN PAMEKASAN JAWA TIMUR

Lailatul Fitriyah

Latar belakang: Hipertensi penyebab kematian tertinggi nomer 3 di dunia. Dapat ditangani dengan 2 cara yaitu farmakologi (obat-obatan) dan non farmakologi (tanpa obat) dengan yoga. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. ini merupakan *pra eksperimen* menggunakan metode *one grup pre post test design* tehnik *random sampling*, dengan 30 lansia hipertensi. Pengambilan data menggunakan observasi tekana

Metode: Penelitian n darah sebelum dan sesudah yoga kemudian di analisis menggunakan uji normalitas sebelum uji *Paired T Tes* dengan tingkat signifikasi $\alpha = 0,00$.

Hasil: Penelitian menunjukkan sebelum yoga setegahnya memiliki tekanan darah $> 160/>100$ mmHg sebanyak 15 (50%), hampir setegahnya memiliki tekanan darah 140-159/90-99mmHg sebanyak 13 (43,33%) dan sebagian kecil memiliki tekanan darah 120-139/80-89 mmHg sebanyak 2 lansia (6,66%). Setelah yoga seteganya memiliki tekanan darah 140-159/90-99 mmHg sebanyak 15 (50%), hampir separuh memiliki tekanan darah $> 160/100$ mmHg sebanyak 12 (40 %), dan sebagian kecil memiliki tekanan darah 120-139/80-89 mmHg sebanyak 3 (10%). Hasil uji *Paired T Tes* p value sebesar $0.00 < \alpha (0.05)$.

Kesimpulan: Ada Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.

Kata Kunci: Yoga, Hipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT

HOW TO GIVE YOGA TO BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION IN DESA BULAY DISTRICT PAMEKASAN EAST JAVA

Lailatul Fitriyah

Background: hypertensive causes of the highest number 3 deaths in the world. Can be handled in 2 ways namely pharmacology (drugs) and non pharmacology (Tanpa Drugs) with yoga. Research objectives analyze the influence on yoga against blood pressure in with hypertension.

Method: This research is pre-ecperimen using one group pre post test design technique random sampling, with 30 elderly hypertension. Data retrieval using blood pressure observation before and after yoga then in the analysis using the normality test before test Paired T test with the signification level $\alpha = 0.00$.

Result: research showed before yoga had blood pressure $> 160/>100$ mmHg as much as 15 (50%), almost as it has blood pressure of 140-159/90-99 mmHg as much as 13 (43.33%) And a small portion has a blood pressure of 120-139/80-89 mmHg as much as 2 elderly (6.66%). After yoga has a blood pressure of 140-159/90-99 mmHg as much as 15 (50%), almost half have blood pressure $> 160/>100$ mmHg as much as 12 (40%), and a small part has blood pressure 120-139/80-89 mmHg as much as 3 (10%). Paired T test result P value of $0,00 < \alpha$ (0,05).

Conclusion: There Is An Influence On Yoga Against Blood Pressure In With Hypertension.

Keywords: Yoga, hypertension, blood pressure

DAFTAR ISI

Halaman

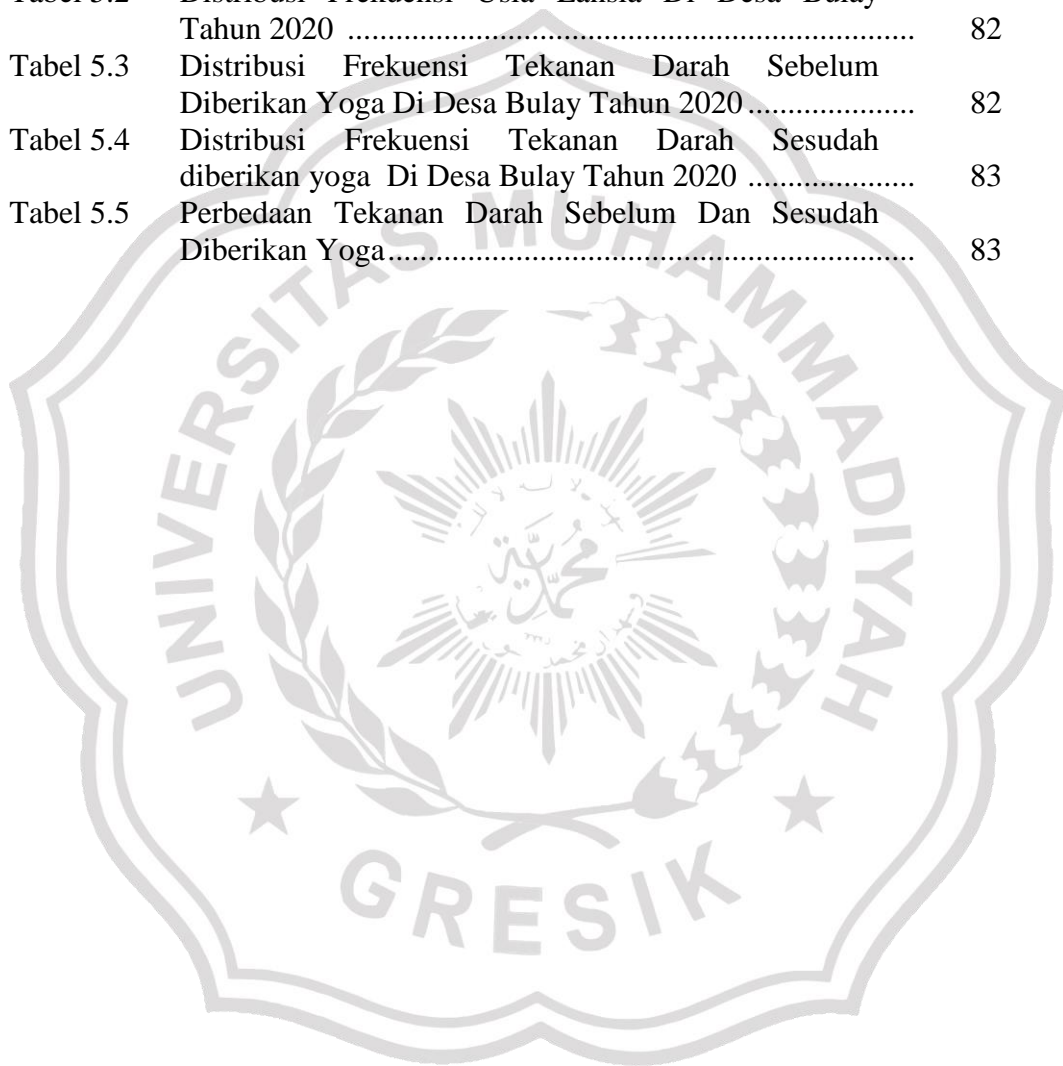
HALAMAN SAMPUL DEPAN	
HALAMAN SAMPUL DALAM DAN PRASYARAT	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINIL	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAC	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Dasar Yoga.....	6
2.1.1 Pengertian Yoga	6
2.1.2 Filosofi Yoga	6
2.1.3 Tingkatan Yoga	7
2.1.4 Ragam Aliran Yoga.....	8
2.1.5 Pose-Pose	9
2.1.6 Manfaat Yoga	55
2.1.7 Yoga Untuk Kesehatan.....	55
2.1.7.1 Penggunaan Yoga.....	56
2.2 Konsep Dasar Hipertensi	61
2.2.1 Pengertian Hipertensi.....	61
2.2.2 Klasifikasi Hipertensi.....	62
2.2.3 Penyebab Hipertensi	63
2.2.4 Tanda Dan Gejala Hipertensi.....	63
2.2.5 Jenis Hipertensi	64
2.2.6 Faktor Resiko Hipertensi	64
2.2.7 Tindakan Pencegahan	65
2.2.8 Penatalaksanaan Hipertensi.....	66
BAB 3 KERANGKA KONSEP	
3.1 Kerangka Konseptual	70
3.2 Hipotesis.....	71
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN	
4.1 Desain Penelitian	72
4.2 Populasi, Sampel Dan Sampling	72
4.3 Identifikasi Variabel.....	73
4.4 Definisi Operasional.....	75

4.5	Pengumpulan Dan Pengolahan Data	76
4.6	Pengolahan Data.....	76
4.7	Analisa Data	78
4.8	Etika Penelitian	78
4.8	Kerangka Kerja	80
BAB 5 HASIL PENELITIAN		
5.1	Deskripsi Tempat Penelitian	81
5.1.1	Data Geografi	81
5.1.2	Data Demografi	81
5.2	Data Umum	82
5.2.1	Jenis Kelamin Lansia	82
5.2.2	Usia Lansia	82
5.3	Data Khusus	82
5.3.1	Tekanan Darah Sebelum Diberikan Yoga	83
5.3.2	Tekanan Darah Sesudah Diberikan Yoga.....	83
5.3.3	Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Yoga	83
BAB 6 PEMBAHASAN		
6.1	Tekanan Darah Sebelum Diberikan Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Desa Bulay	85
6.2	Tekanan Darah Sesudah Diberikan Yoga Pada Lansia Hipertensi Di Desa Bulay	86
6.3	Pengaruh Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Bulay	87
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN		
7.1	Kesimpulan	90
7.2	Saran	90
DAFTAR PUSTAKA		91
LAMPIRAN-LAMPIRAN		93

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 4.1	Definisi Operasional Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Bulay Kabupaten Pamekasan Jawa Timur	75
Tabel 5.1	Distribusi Jenis Kelamin Lansia Di Desa Bulay Tahun 2020	82
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Usia Lansia Di Desa Bulay Tahun 2020	82
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Diberikan Yoga Di Desa Bulay Tahun 2020	82
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sesudah diberikan yoga Di Desa Bulay Tahun 2020	83
Tabel 5.5	Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Yoga	83



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1	Posisi Tadasana	9
Gambar 2.2	Posisi Vrkasasana	10
Gambar 2.3	Posisi Uthita Trikonasana	11
Gambar 2.4	Posisi Virabhadrasana II.....	13
Gambar 2.5	Posisi Virabhadrasana I.....	14
Gambar 2.6	Posisi Uthita Parsva Konasana	15
Gambar 2.7	Posisi Ardha Chandrasana.....	16
Gambar 2.8	Posisi Suskhasana	18
Gambar 2.9	Posisi Virasana	19
Gambar 2.10	Posisi Baddha Konasana.....	20
Gambar 2.11	Posisi Padmanasana.....	21
Gambar 2.12	Posisi Upavista Konasana.....	21
Gambar 2.13	Posisi Dandasana	22
Gambar 2.14	Posisi Janu Sirsasana	23
Gambar 2.14	Posisi Paschimotanasana	24
Gambar 2.16	Posisi Bharadvajasana	26
Gambar 2.17	Posisi Marichiyasana	27
Gambar 2.18	Posisi Parsva Virasana.....	28
Gambar 2.18	Posisi Ustrasana.....	29
Gambar 2.19	Posisi Chatushpadasana-Setubandha Sarvangasana.....	30
Gambar 2.20	Posisi Urdhva Dhanurasana.....	31
Gambar 2.21	Posisi Viparita Dandasana.....	32
Gambar 2.22	Posisi Uttanasana.....	33
Gambar 2.23	Posisi Prasarita Padotanasana.....	34
Gambar 2.24	Posisi Adho Mukha Svanasana	35
Gambar 2.25	Posisi Viparita Karani.....	37
Gambar 2.26	Posisi Salamba Sarvangasana.....	37
Gambar 2.27	Posisi Halasana.....	39
Gambar 2.28	Posisi Ardha Halasana.....	40
Gambar 2.29	Posisi Uttanasana	41
Gambar 2.30	Posisi Prasarita Pedotanasana	42
Gambar 2.31	Posisi Ardho Mukha Svasana.....	43
Gambar 2.32	Posisi Upavistha Konasana	44
Gambar 2.33	Posisi Janu Sirsasana	45
Gambar 2.34	Posisi Paschimotanasana	46
Gambar 2.35	Posisi Bharadvajasana	47
Gambar 2.36	Posisi Ustrasana.....	48
Gambar 2.37	Posisi Setubandha Sarvangasana.....	49
Gambar 2.38	Posisi Adho Mukha Virasana	50
Gambar 2.39	Posisi Viparita Dandasana Dari.....	51
Gambar 2.40	Posisi Suptha Badda Konasana	52
Gambar 2.41	Posisi Suptha Virasana	53
Gambar 2.42	Posisi Viparita Karani Bolster	54
Gambar 2.43	Posisi Sarvangasana Chair.....	55

Gambar 2.44	Posisi Ardha Halasana.....	54
Gambar 2.45	Posisi Savasana.....	55
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Desa Bulay Kabupaten Pamekasan Jawa Timur.....	70
Gambar 4.1	Kerangka Kerja Pengaruh Pemberian Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Bulay Kabupaten Pamekasan Jawa Timur.....	80



DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1: Surat Permohonan Ijin Penelitian	93
Lampiran 2: Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian 1	94
Lampiran 3: Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian 2	95
Lampiran 4: Lembar Permohonan Menjadi Responden	96
Lampiran 5: Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	97
Lampiran 6 : Lembar Observasi.....	98
Lampiran 7 : Rekapitulasi Hasil Penelitian	99
Lampiran 8 : Hasil Uji Statistik	100
Lampiran 9 : Lembar Konsultasi	102

