

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI DI PROLANIS UPTD PUSKESMAS MAOSPATI**



Oleh:
NUR'AINI HIKMATULLOH
NIM. 24632718

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025**

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI DI PROLANIS UPTD PUSKESMAS MAOSPATI**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

**NUR'AINI HIKMATULLOH
NIM. 24632718**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025**

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, Juli 2025

Yang Menyatakan



Lembar Pengesahan

EFEKTIVITAS SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PENDERITA HOPERTENSI
DI PROLANIS UPTD PUSKESMAS MAOSPATI

Nur'aini Hikmatulloh

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL JULI 2025

Oleh:

Pembimbing I

Saiful Nurhidayat, S. Kep. Ns., M. Kep

NIDN. 0714127901

Pembimbing II

Dr. Sri Susanti, MA

NIDN. 0727096901

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S. Kep. Ns., M. Kep

NIDN. 0714127901

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 6 Agustus 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Dr. Sugeng Mashudi, M. Kes

Anggota : 1. Saiful Hidayat, S. Kep. Ns., M. Kep

2. Dr. Sri Susanti, MA

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidavat, S. Kep. Ns., M. Kep

NIDN. 0714127901

KATA PENGANTAR

Dengan ucapan puji syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat, dan berkat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “Efektifitas Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di PROLANIS UPTD Puskesmas Maospati.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Bersamaan ini perkenanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati tulus kepada: Dr. Rido Kurnianto., M. Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan. Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ners., M.Kep, selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ners., M. Kep, selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir. Dr. Sri Susanti, MA, selaku Pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Keluarga saya tercinta yang selalu menjadi sumber semangat dan kekuatan selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan moral, doa yang tiada henti, serta kasih sayang yang mereka berikan telah menjadi penyemangat utama dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa banyak kekurangan dari penulisan skripsi ini untuk itu Peneliti mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Ponorogo, Juli 2025



Peneliti



ABSTRAK
EFEKTIFITAS PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PROLANIS
UPTD PUSKESMAS MAOSPATI

Penelitian Eksperimen Semu (*Quasy Eksperiment*)

Oleh : Nur'aini Hikmatulloh

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah. Bila hipertensi diabaikan akan menyebabkan gangguan pada berbagai organ lain bahkan menyebabkan kematian. Penatalaksanaan hipertensi bisa melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi, salah satunya dengan penerapan senam yoga. Tujuan penelitian untuk menganalisis keefektifan penerapan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian menggunakan desain *Quasy eksperiment*. Populasi penelitian sebanyak 60 responden dan sampel penelitian sebanyak 38 responden dengan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen lembar observasi pengukuran tekanan darah. Metode analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney*. Hasil penelitian membuktikan tekanan darah sebelum penerapan senam yoga sebagian besar kategori hipertensi sedang (52,6%) dan sesudah penerapan senam yoga hampir seluruhnya (78,9%) kategori normal. Tekanan darah sebelum pemberian obat antihipertensi hampir setengahnya kategori hipertensi sedang (42,1%) dan sesudah pemberian obat antihipertensi sebagian besar (73,7%) kategori normal. Pada kedua kelompok baik kelompok penerapan senam yoga dan pemberian obat antihipertensi memiliki keefektifan terhadap penurunan tekanan darah dengan nilai *p value* 0,000 dan *p value* 0,001. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian serupa dengan menambah jumlah sampel, memperpanjang waktu latihan senam yoga, dan mengantisipasi variabel bebas seperti perilaku merokok, asupan makanan, dan obesitas.

Kata Kunci: Senam Yoga, Obat Antihipertensi, Tekanan Darah

ABSTRACT
EFFECTIVENESS OF YOGA EXERCISE IMPLEMENTATION ON
REDUCING BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS IN
PROLANIS UPTD PUSKESMAS MAOSPATI

Quasy-Experimental Research

By : Nur'aini Hikmatulloh

Hypertension is a disorder of the circulatory system that generates elevated blood pressure. It is responsible for disorders in various organs and even death. Therapy's algorithm for hypertension should be administered by pharmacological and non-pharmacological treatment, and it can be applied through yoga exercise. The purpose of this study was to analyse the effectiveness of yoga exercise in reducing blood pressure in patients. The study used a quasi-experimental design. The study population was 60 respondents, and included 38 respondents in the sample using purposive sampling. Data collection used a blood pressure measurement observation sheet. Data analysis utilised the Mann-Whitney test. The results showed that blood pressure before the yoga exercise implementation was mostly in the moderate hypertension category (52.6%), and after the yoga exercise implementation, almost all (78.9%) were in the normal category. Blood pressure before antihypertensive medication administration was almost half (42.1%) in the moderate hypertension category, and after antihypertensive medication administration, the majority (73.7%) were in the normal category. Both yoga and antihypertensive medication groups were effective in lowering blood pressure, with p-values of 0.000 and 0.001, respectively. For further study, researchers are encouraged to conduct similar studies comparing yoga and exercise in the elderly, increasing the sample size, extending the duration of exercise, and addressing independent variables such as smoking behaviour, dietary intake, and obesity.

Keyword: Yoga Exercises, Antihypertensive Medication, Blood Pressure

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Surat Pernyataan	iii
Lembar Persetujuan	iv
Pengesahan Panitia Penguji Skripsi	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak	viii
Abstract	ix
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 12
2.1 Hipertensi	12
2.1.1 Definisi Hipertensi	12
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi	13
2.1.3 Faktor Resiko Hipertensi	14
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi	18
2.1.5 Diagnosis Hipertensi	20
2.1.6 Tatalaksana Hipertensi	21
2.2 Tekanan Darah	25
2.2.1 Definisi Tekanan Darah	25
2.2.2 Alat Ukur Tekanan Darah	25
2.2.3 Faktor Mempengaruhi Tekanan Darah	25
2.3 Senam Yoga	28
2.3.1 Definisi Senam Yoga	28
2.3.2 Sasaran Senam Yoga	29
2.3.3 Tujuan Senam Yoga	29
2.3.4 Teknik Senam Yoga	30
2.3.5 Persiapan Senam Yoga	30
2.3.6 Gerakan Senam Yoga	31
2.4 Program Penanggulangan Penyakit Kronis (PROLANIS)	34
2.4.1 Definisi PROLANIS	34
2.4.2 Sasaran PROLANIS	34

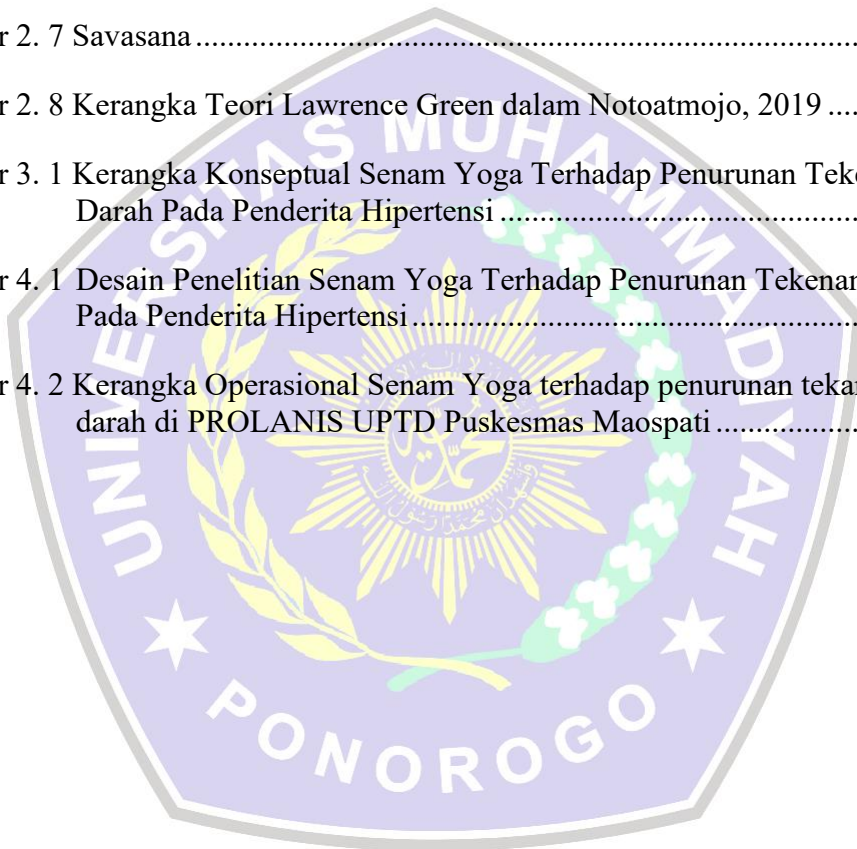
2.4.3	Tujuan PROLANIS	35
2.4.4	Kegiatan PROLANIS	35
2.5	Kerangka Teori	37
BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS		38
3.1	Kerangka Konseptual	38
3.2	Hipotesis	39
BAB 4 METODE PENELITIAN		40
4.1	Desain Penelitian	40
4.2	Kerangka Operasional	41
4.3	Populasi, Sampel, Besar Sampel, dan Sampling	42
4.3.1	Populasi	42
4.3.2	Sampel	42
4.3.3	Besar Sampel	42
4.3.4	Sampling	43
4.4	Variabel Penelitian	44
4.5	Definisi Operasional	44
4.6	Instrumen Penelitian	46
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	46
4.8	Prosedur Pengumpulan Data, Pengolahan Data dan Analisa Data ..	46
4.8.1	Prosedur Pengumpulan Data	46
4.8.2	Pengolahan Data	48
4.8.3	Analisa Data	50
4.9	Etika Penelitian	51
4.10	Keterbatasan Penelitian	53
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		54
5.1	Hasil Penelitian	54
5.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	54
5.1.2	Data Umum	55
5.1.3	Data Khusus	57
5.2	Pembahasan	60
5.2.1	Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi	60
5.2.2	Pemberian Obat Antihipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi	65
5.2.3	Perbedaan Keefektifan Penerapan Senam Yoga dan Pemberian Obat Antihipertensi pada Penderita Hipertensi ..	68
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN		73
6.1	Kesimpulan	73
6.2	Saran	73
DAFTAR PUSTAKA		75
LAMPIRAN		79

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO dan International Society of Hypertension Working Group (ISHWG) 2023	14
Tabel 2. 2 Obat Antihipertensi Oral Dosis dan Sediaan	24
Tabel 4. 1 Definisi operasional Senam Yoga terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di PROLANIS UPTD Puskesmas Maospati.	45
Tabel 4. 2 Kategori Tekanan Darah	51
Tabel 5 1 Distribusi frekuensi berdasarkan umur pada kelompok penerapan senam yoga dan kelompok pemberian obat antihipertensi di PROLANIS UPTD Puskesmas Maospati pada tanggal 20 Mei – 24 Juni 2025	55
Tabel 5 2 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden pada kelompok penerapan senam yoga dan kelompok pemberian obat antihipertensi di PROLANIS UPTD Puskesmas Maospati pada tanggal 20 Mei – 24 Juni 2025	56
Tabel 5 3 Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di PROLANIS UPTD Puskesmas Maospati pada tanggal 20 Mei – 24 Juni 2025	58
Tabel 5 4 Pemberian Obat Antihipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di PROLANIS UPTD Puskesmas Maospati pada tanggal 20 Mei – 24 Juni 2025	59
Tabel 5 5 Analisis perbedaan Keefektifan Penerapan Senam Yoga dan Pemberian Obat Antihipertensi Terhadap Pengukuran Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada tanggal 20 Mei – 24 Juni 2025	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lotus pose	31
Gambar 2. 2 Cross-legged forwardbend	32
Gambar 2. 3 Child pose.....	32
Gambar 2. 4 Balasana	32
Gambar 2. 5 Wind relieving pose	33
Gambar 2. 6 Reclined spinal twist	33
Gambar 2. 7 Savasana	34
Gambar 2. 8 Kerangka Teori Lawrence Green dalam Notoatmojo, 2019	37
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	38
Gambar 4. 1 Desain Penelitian Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	40
Gambar 4. 2 Kerangka Operasional Senam Yoga terhadap penurunan tekanan darah di PROLANIS UPTD Puskesmas Maospati	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Penelitian	80
Lampiran 2 Surat Rekomendasi Penelitian	81
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian	82
Lampiran 4 Surat Keterangan Plagiasi	83
Lampiran 5 Surat Persetujuan Setelah Penjelasan	84
Lampiran 6 Surat Pernyataan Peneliti	87
Lampiran 7 Surat Keterangan Layak Ketik	88
Lampiran 8 Lembar Data Demografi	89
Lampiran 9 Tabulasi Data Umum	93
Lampiran 10 Lembar Observasi	95
Lampiran 11 Hasil Uji Statistik	97
Lampiran 12 Standar Operasional	102
Lampiran 13 Buku Kegiatan Bimbingan	105
Lampiran 14 Dokumentasi	114

