

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Pada bab ini peneliti akan menjelaskan mengenai hasil dan pembahasan tentang Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bakunase yang dilaksanakan pada bulan Juli 2025. Beberapa hal yang dijelaskan disini yang dapat diuraikan yaitu gambaran lokasi penelitian, karakteristik responden, jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, pekerjaan. Pengambilan data penelitian dilakukan Pre dan Post pada sampel yang sama dengan menggunakan SOP dan lembar observasi.

Bagian pembahasan peneliti menguraikan hasil uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh terapi senam yoga sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi.

4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian

UPTD Puskesmas Bakunase merupakan bagian dari kota kupang yang dibentuk berdasarkan undang- undang tahun 1996, tanggal 25 april 1996, yang terletak di jl. Kelinci kecamatan kota raja, kelurahan Bakunase RT 10 RW 04 yang baru di mekarkan pada bulan oktober tahun 2010, luas wilayah kerja bakunase adalah 759 km² yang mencakup 8 kelurahan yaitu kelurahan bakunase I, kelurahan bakunase II, kelurahan air nona, kelurahan naikoten I, kelurahan naikoten II, kelurahan kuanino, kelurahan fontein dan kelurahan nunle'u. Wilayah kerja Puskesmas Bakunase sebelah utara berbatasan dengan wilayah kerja UPTD puskesmas Sikumana sebelah selatan berbatasan dengan wilayah kerja Naioni sebelah barat berbatasan dengan wilayah kerja UPTD puskesmas Kupang Kota sebelah timur berbatasan dengan wilayah kerja UPTD puskesmas Oebobo. Luas wilayah kerja UPTD Puskesmas Bakunase Kota Kupang adalah 6,1 km² dan terdiri dari 8 kelurahan yaitu Kelurahan Bakunase, Bakunase 2, Kuanino, Nunleu, Fontein, Naikoten 1 dan Naikoten 2.

4.1.2 Analisa Univariat

Dibawah ini akan dijelaskan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan.

4.1. Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan umur di Posyandu Alfa Omega

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
60-69	38	84,4 %
70-79	7	15,6 %
Total	45	100 %

(Sumber : Data Primer Penelitian 2025)

Berdasarkan tabel 4.2 Menunjukkan bahwa responden berdasarkan umur menunjukkan hampir seluruh responden berada pada fase lanjut usia (60-69 tahun) sebanyak 38 responden.

4.2. Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Posyandu Alfa Omega

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	20	44,4 %
Perempuan	25	55,6 %
Total	45	100 %

(Sumber : Data Primer Penelitian 2025)

Berdasarkan tabel 4.2 Menunjukkan bahwa responden berdasarkan jenis kelamin Perempuan sebanyak 25 responden.

4.3. Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.1 Distribusi responden berdasarkan pendidikan di Posyandu Alfa Omega

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SD	14	31,1 %
SMP	11	24,4 %
SMA	19	42,2 %
PERGURUAN TINGGI	1	2,2 %
Total	45	100 %

(Sumber : Data Primer Penelitian 2025)

Berdasarkan tabel 4.3 Menunjukkan responden berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden memiliki tingkat pendidikan SMA dengan jumlah responden sebanyak 19 responden.

4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan di Posyandu Alfa Omega

PEKERJAAN	Frekuensi	Persentase (%)
IRT	28	62,2 %
PETANI	15	33,3 %
SWASTA	1	2,2 %
PNS	1	2,2 %
Total	45	100 %

(Sumber : Data Primer Penelitian 2025)

Berdasarkan tabel 4.4 Menunjukkan bahwa responden berdasarkan pekerjaan kurang dari sebagian responden bekerja sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah responden sebanyak 28 responden.

4.5. karakteristik Penderita Hipertensi di puskesmas Bakunase

Tabel 4.3 Distribusi responden berdasarkan Penderita Hipertensi di
Posyandu Alfa Omega

Penderita Hipertensi	Frekuensi	Persentase (%)
YA	45	100,0 %
Total	45	100 %

(Sumber : Data Primer Penelitian 2025)

Berdasarkan tabel 4.5 Menunjukkan bahwa responden yang menderita Hipertensi sebanyak 45 responden.

4.1.3 Analisa Univariat

4.6 Karakteristik Tekanan Darah Sebelum Intervensi Senam Yoga Di Puskesmas Bakumase

Tekanan darah	Frekuensi	Persentase (%)
Hipertensi Tahap 1 (140-159 mmHg)	25	55,6 %
Hipertensi Tahap 2 (>160 mmHg)	20	44,4 %
Total	45	100 %

(Sumber : Data Primer Penelitian 2025)

Berdasarkan tabel 4.6 setelah dilakukan pengukuran tekanan darah pada 45 responden menunjukkan bahwa, sebagian besar responden mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 25 orang (55,6 %) sedangkan hipertensi tahap 2 sebanyak 20 orang (44,4 %)

4.7 Sesudah intervensi

4.7 Karakteristik Tekanan Darah Sesudah Intervensi Senam Yoga Di

Tekanan darah	Frekuensi	Persentase (%)
Prehipertensi	20	44,4 %
Hipertensi Tahap 1	21	46,7 %
Hipertensi Tahap 2	4	8,9 %
Total	45	

Puskesmas Bakumase

(Sumber : Data Primer Penelitian 2025)

Berdasarkan tabel 4.7 setelah dilakukan pengukuran tekanan darah pada 45 responden, sebanyak 20 orang (44,4%) menunjukkan tekanan darah dalam kategori prehipertensi dan 21 orang (46,7%) berada pada kategori hipertensi 1. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari 90% responden berada dalam kategori tekanan darah yang lebih ringan atau non-hipertensi berat setelah intervensi. Namun, masih terdapat 4 responden (8,9%) yang tetap berada dalam kategori hipertensi tahap 2

(>160/>100), yang merupakan kondisi hipertensi paling berat. Secara keseluruhan, meskipun sebagian besar responden menunjukkan perbaikan yang signifikan, masih ada sebagian kecil yang memerlukan perhatian lebih lanjut untuk mengatasi hipertensi stadium 2.

4.8 Menganalisis pengaruh

B Menganalisis Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada lansia penderita Hipertensi di puskesmas Bakunase

Tekanan darah pre Tekanan darah post	N	Mean Rank	Z	Asymp. Sig (2-tailed)
Negative Rank	36	18.50		
Positive Rank	0			
Ties	9	00	-6.000	000
Total	45			

(Sumber : Data Primer Penelitian 2025)

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan ($Z = -6.000$, $p = 0.000$). Sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah, dan tidak terdapat peningkatan pada subjek manapun. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan efektif dalam menurunkan tekanan darah.

4.2 Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan data yang diperoleh, distribusi usia responden penderita hipertensi di Puskesmas Bakunase menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-69 tahun, sebanyak 38 orang (84,4%). Sementara itu, kelompok usia 70-79 tahun hanya berjumlah 7 orang (15,6%). Data ini mencerminkan bahwa penderita hipertensi di Puskesmas Bakunase mayoritas berada pada kelompok usia lanjut (lansia), khususnya di rentang usia 60-69 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya, seperti yang ditemukan oleh Nurti et al. (2022), yang juga menemukan bahwa usia 60-74 tahun adalah kelompok usia yang paling banyak menderita hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa usia merupakan faktor penting yang memengaruhi kejadian hipertensi pada lansia. Seiring bertambahnya usia, elastisitas pembuluh darah menurun, yang mengakibatkan arteri menjadi lebih kaku dan kurang responsif terhadap perubahan tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nurti et al (2022) di Desa Banjar didapatkan rentang usia penderita hipertensi pada usia 60-74 tahun sebanyak 75.3%. Penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian Tarigan et al (2018) di Desa Hulu di mana usia 37-43 tahun yaitu 42,6%. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan usia menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi seseorang menderita hipertensi karena dengan bertambahnya usia membuat pembuluh darah menebal dan menjadi kaku, juga tingkat aktivitas yang semakin berkurang serta pola makan yang tidak sehat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita hipertensi di Puskesmas Bakunase berada dalam kelompok usia 60-69 tahun, yang sesuai dengan temuan dari beberapa penelitian sebelumnya.

Oleh karena itu, terapi senam yoga dapat menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, mengingat manfaatnya dalam meningkatkan elastisitas pembuluh darah, meredakan stres, dan memperbaiki kesehatan jantung secara keseluruhan.

b. Jenis kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin sangat erat kaitannya dengan terjadinya hipertensi dimana pada perempuan pasca menopause mengalami resiko lebih tinggi untuk terkena hipertensi. Sebelum memasuki masa menopause perempuan mulai kehilangan hormon estrogen sedikit demi sedikit dan sampai masanya hormon estrogen harus mengalami perubahan sesuai dengan umur perempuan yaitu dimulai sekitar umur 45-55 tahun (Irawan et al., 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Taiso et al (2021) di Puskesmas Lasalepa dimana frekuensi perempuan penderita hipertensi sebanyak 68.9% dan penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan Agustina et al (2018) dimana frekuensi laki-laki sebanyak 51.7% di banding dengan perempuan.

Menurut Aristoteles (2018) laki-laki cenderung lebih banyak menderita hipertensi dibandingkan dengan wanita. Hal tersebut terjadi karena adanya dugaan bahwa laki-laki memiliki gaya hidup yang kurang sehat jika dibandingkan dengan perempuan. Akan tetapi, prevalensi hipertensi pada wanita mengalami peningkatan setelah memasuki usia menopause. Hal ini disebabkan oleh adanya perubahan hormonal yang dialami wanita yang telah menopause (Yunus et al., 2021).

c. Pekerjaan

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pekerjaan responden yaitu Ibu Rumah Tangga (IRT) dan lain-lain. Jenis pekerjaan berpengaruh terhadap pola aktivitas, dimana pekerjaan yang tidak mengandalkan aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah,

orang yang bekerja dengan melibatkan aktivitas fisik dapat terlindungi dari penyakit hipertensi (Taiso et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Taiso et al (2021) dimana frekuensi pekerjaan IRT dan lain-lain sebanyak 62,2% dan penelitian yang dilakukan Kholifah et al (2020) di Puskesmas Janti di mana frekuensi pekerjaan IRT dan lain-lain sebanyak 44.8%.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa IRT memiliki kecenderungan untuk terkena hipertensi dikarenakan IRT mempunyai aktivitas yang terbatas sehingga mudah mengalami hipertensi. IRT juga belum mengetahui cara untuk menstabilkan tekanan darah.

d. Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan individu mempengaruhi kesadaran terhadap perilaku pencegahan hipertensi, dengan kata lain semakin tinggi pengetahuan individu mengenai penyebab hipertensi, faktor pemicu, tanda gejala dan tekanan darah normal serta tidak normal maka individu akan cenderung menghindari hal-hal yang dapat memicu terjadinya hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ina et., al (2020) di Puskesmas Bakunase Kota Kupang didapatkan bahwa pendidikan terakhir responden yaitu SMA sebanyak 42,2% dan berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan Taiso et al (2021) di Puskesmas Lasalepa dimana tingkat pendidikan responden yaitu pendidikan rendah sebanyak 63,6%.

Menurut peneliti pendidikan berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, ini dikarenakan pengetahuan yang dimiliki akan memundahkan dalam pencegahan hipertensi. Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat sebab tingkat pendidikan menjadi satu ukuran maju tidaknya masyarakat tersebut sehingga semakin tinggi tingkat pendidikan suatu masyarakat maka akan semakin berkembang peradaban sampai pada perkembangan taraf kehidupan dan gaya kehidupan. Pendidikan juga memiliki peran penting dalam proses

pemberdayaan sumber daya manusia (SDM) yang handal, sebab dengan SDM yang handal maka proses pembangunan pun akan lebih bisa berjalan baik dan lancar.

2. Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Senam Yoga

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Bakunase di kota kupang menunjukkan bahwa Sebagian besar lansia menderita hipertensi. Tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan Senam Yoga berkisar antar 140-200/80-110 mmHg. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan sistolik dan diastolik mengalami kenaikan, yaitu tekanan sistolik diatas 140 mmHg, diastolik diatas 80 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wiyono et al., 2022) menunjukkan bahwa perubahan tekanan darah sistolik pada responden hipertensi sebelum dilakukan pemberian senam yoga yaitu sebesar 148.05 mmHg dan tekanan darah diastol pada responden hipertensi sebelum dilakukan pemberian senam yoga yaitu sebesar 92.68 mmHg. Peneliti berasumsi bahwa tekanan darah yang tinggi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti usia, jenis kelamin dan riwayat keluarga yang pernah menderita hipertensi.

3. Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Senam Yoga

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Bakunase di kota kupang menunjukkan bahwa Sebagian besar lansia menderita hipertensi. Tekanan darah pada lansia sesudah dilakukan Senam Yoga berkisar antar 130-180/80-100 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga memiliki potensi sebagai terapi non-farmakologis dalam membantu menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

Hal ini terbukti bahwa penerapan senam yoga terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yang dilakukan selama 4 kali pertemuan dalam 2 minggu dengan waktu \pm 15 – 20 menit dapat bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi seperti teori yang disimpulkan oleh (Ayuningtyas, 2023) mengatakan bahwa melakukan senam yoga secara teratur akan bermanfaat pada penurunan tekanan darah, karena relaksasi pada gerakan yoga tersendiri prinsipnya yaitu

memposisikan tubuh pada keadaan yang tenang, sehingga tubuh menjadi lebih relaks dan pada akhirnya keadaan akan menjadi seimbang, dan tekanan darah akan menurun.

4. Menganalisis Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah

Hasil penelitian yang di lakukan di puskesmas bakunase di kota kupang menunjukkan bahwa sebagian besar lansia menderita hipertensi. Senam dilakukan dalam sebanyak 1 kali seminggu selama 3 minggu. Hasil uji Wilcoxon pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa ada pengaruh dari intervensi senam yoga terhadap penurunan tekanan darah dengan p value <0.05, yaitu 0.000

Senam yoga ini akan membantu mendorong jantung untuk bekerja lebih optimal lagi dan juga akan meningkatkan kebutuhan energi oleh sel, jaringan serta organ tubuh yang pada akhirnya akan meningkatkan aktivitas pada pernafasan dan otot rangka. Peningkatan pada aktivitas ini dapat mempengaruhi aliran balik vena yang menyebabkan terjadinya peningkatan volume sekuncup serta mendcurhakan curah jantung sehingga tekanan darah arteri meningkat sedang, dan setelah itu akan terjadi fase istirahat. Pada fase istirahat akan menurunkan aktivitas di pernafasan dan menyebabkan aktivitas saraf simpatis menurun. Penurunan aktivitas saraf simpatis ini dapat menimbulkan kecepatan denyut jantung dan volume sekuncup menurun, vasodilatasi arteri vena yang akhirnya akan mempengaruhi penurunan curah jantung dan resistensi perifer total sehingga akan terjadi penurunan pada tekanan darah.

Yoga dapat didefinisikan sebagai latihan peregangan lembut, latihan untuk mengendalikan napas dan meditasi sebagai intervensi pikiran-tubuh. Manfaat senam yoga tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih segar dan bugar, juga dapat membantu memperlancar sirkulasi dara, mengendalikan stres dan mengurangi rasa mudah gelisah. Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh, sehingga sirkulasi darah yang lancar menjadikan kerja jantung yang baik. Senam yoga bertujuan menstimulasi pengeluaran hormon endorphen, hormon ini dihasilkan tubuh saat

relaks/tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Wiyono et al., 2022).

Demikian hasil penelitian ini dapat membuktikan bahwa terdapat pengaruh dari Senam Yoga terhadap perubahan tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di puskesmas bakunase.