

SKRIPSI
PENGARUH TERAPI SENAM YOGA TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS BAKUNASE



SELDULIVERSAL TBIJ
NIM.PO5303209211461

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS

2025

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI SENAM YOGA TERHADAP PERUBAHAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
DI PUSKESMAS BAKUNASE**

**Skripsi Ini Dibuat Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan
Program Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kupang**



SELDULIVERSAL TBIJ

NIM.PO5303209211461

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

2025

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

SURAT PENYERTAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Selduliversal Tbij

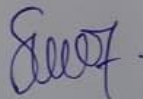
Nim : PO. 5303209211461

Prodi : Pendidikan Profesi Ners Tahap Akademik

Judul : Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bakunase

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah di kumpulkan oleh orang lain atau bukan merupakan pengambilan ide dan tulisan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun

Yang Membuat Pernyataan



Selduliversal Tbij
PO.5303209211461

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Pengaruh terapi senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderit hipertensi di Puskesmas Bakunase

Disusun Oleh

Selduliversal Tbij

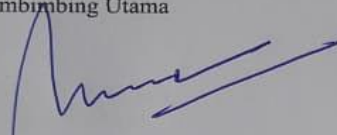
PO.5303209211461


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal: 28 Juli 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping




Oklan B.T Liunokas SKM., M.Kes
NIP. 197210131998031002

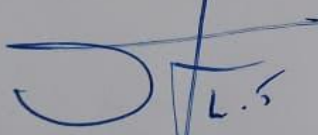

Domianus Namuwati, s.Kep.Ns.M.,Kep
NIP. 197808242000031002

Mengesahkan

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

 Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan 


Dr. Florentianus Tau, S.Kp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Ns. Yoany M.V.B. Aty, S.Kep.,M.Kep
NIP.197908052001122001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Bakunase

Disusun oleh
Selduliversal Tbij
PO.5303209211461

Telah diperhatikan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 28 Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji Ketua

Pius Selasa S.Kep., Ns., MSc
NIP. 197404301997031001

(.....)

Penguji Anggota I

Domianus Namuwali, S.Kep., Ns., MKep
NIP. 197808242000031002

(.....)

Penguji Anggota II

Oklan B.T Liunokas SKM., MSc
NIP. 197210131998031000

(.....)

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan

Ns. Yoany M.V.B. Aty, S.Kep., M.Kep
NIP. 197908052001122001

BIODATA PENULIS

Nama : Selduliversal Tbij
Tempat Tanggal Lahir : Kupang, 25 februari 2003
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Kristen Protestan
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Labat, jalan bonsai
Email : selduliversaltbij@gmail.com

Riwayat Pendidikan

Paud Asoka Labat : Tahun 2008
SD Inpres Labat : Tahun 2009 - 2015
SMP Negeri 9 Kota Kupang : Tahun 2015 - 2018
SMK Kristen 1 Kota Kupang : Tahun 2018 - 2021
Poltekkes Kemenkes Kupang : Sejak Tahun 2021 Berkuliah Di Program
Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik
Kesehatan Kemenkes Kupang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Bakunase". Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan.

Dalam penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan Terimakasih kepada Bapak Oklan B.T. Liunokas, SKM, M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih juga kepada Bapak Domianus Namuwali, S.Kep, Ners.M.Kep, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, dukungan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, serta ucapan Terimakasih saya kepada Bapak Pius Selasa S.Kep., Ns., M.Sc, selaku dosen penguji yang telah membantu membimbing, mengarahkan, memotivasi dan menilai skripsi ini.

Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM, M.Kes. Sebagai Direktur politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang yang telah mengizinkan penulis menempuh Pendidikan Di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang.
2. Dr. Florentianus Tat, SKp, M. Kes, sebagai Ketua Jurusan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang.
3. Ibu Ns. Yoany M. V. B. Aty, S. Kep, M. Kep. Sebagai ketua program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti perkuliahan di Sarjana Terapan Keperawatan Kupang, serta selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing, memfasilitasi, dan membantu saya untuk memperlancarkan dalam keperluan

akademik maupun non akademik selama perkuliahan di Kampus Jurusan keperawatan Kupang.

4. Seluruh Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama ini.
5. Kedua orang tua yang sangat penulis cintai Bapak Samuel Tbij dan Mama Yacobet Nofmuni, kakak adik saya serta mama Asma Nofmuni dan bapa Anton yang selalu mendukung, memotivasi, memberikan doa selama penulisan skripsi ini.
6. Kepada yang tercinta dan terkasih Jesica Saba Dedi yang telah membantu, mendukung saya dalam suka dan duka dalam membuat skripsi ini.
7. Kepada teman dan sahabat saya yang tercinta dan terkasih (Comte, Ino, Donal, Richard, Dolvi, Frans, Steven) yang telah bersama, mendukung dalam suka dan duka selama perkuliahan yang sudah berlalu.
8. Kepada seluruh keluarga, sahabat, teman, orang-orang terkasih dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu dan saling memotivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu dalam bidang keperawatan.

Kupang, Juli 2025

ABSTRAK
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS
BAKUNASE

Selduliversal Tbj¹

Oklan B.T Liunokas², Domianus Namuwali³, Pius Selasa⁴

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang, Jurusan

Keperawatan, Program Studi Sarjana Terapan selduliversaltbij@gmail.com

Latar Belakang Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah meningkat dan dapat menyebabkan gangguan serius pada organ tubuh, seperti penyakit jantung koroner (kerusakan pembuluh darah pada jantung), stroke (kerusakan otak yang dapat mengakibatkan kelumpuhan), serta gagal ginjal, pecahnya pembuluh darah, diabetes, bahkan kematian. Secara global, hipertensi menjadi masalah kesehatan yang signifikan dan serius. Penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga dapat menggunakan terapi non-farmakologis seperti senam yoga yang memiliki efek relaksasi dan menurunkan stres. **Tujuan** Mengetahui pengaruh terapi senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Bakunase Kota Kupang. **Metode** Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan one group pre-post test dengan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel sebanyak 45 lansia hipertensi dipilih secara kelompok. Intervensi berupa senam yoga dilakukan satu kali seminggu selama tiga minggu. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil** Ditemukan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan setelah intervensi senam yoga, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa senam yoga efektif menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi **Kesimpulan** Terapi senam yoga efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dan dapat dijadikan alternatif terapi komplementer di fasilitas pelayanan kesehatan.

Kata kunci: Yoga, tekanan darah, lansia, hipertensi, terapi non-farmakologis

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA EXERCISE ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN ELDERLY HYPERTENSION SUFFERERS AT BAKUNASE PUBLIC HEALTH CENTER

Selduliversal Tbjij¹

Oklan B.T Liunokas², Domianus Namuwali³, Pius Selasa⁴

Health Polytechnic, Ministry of Health, Kupang, Nursing Department,
Applied Undergraduate Study Program: selduliversaltbjij@gmail.com

Background Hypertension is a condition where blood pressure increases, which can cause serious damage to body organs, such as coronary heart disease (damage to the blood vessels of the heart), stroke (brain damage that can lead to paralysis), as well as kidney failure, ruptured blood vessels, diabetes, and even death. Globally, hypertension is a significant and serious health problem. The management of hypertension does not only rely on pharmacological therapy, but can also use non-pharmacological therapies like yoga exercises, which have a relaxing and stress-reducing effect. **Objective** To determine the effect of yoga exercise therapy on blood pressure changes in elderly people with hypertension at the Bakunase Health Center in Kupang City. **Methods** This research used a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test approach. The sampling technique used in this study was purposive sampling. A sample of 45 elderly hypertensive patients was selected as a group. The yoga exercise intervention was conducted once a week for three weeks. Data were analyzed using the Wilcoxon test. **Results** A significant decrease in systolic and diastolic blood pressure was found after the yoga exercise intervention, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). This finding indicates that yoga exercises are effective in lowering blood pressure in elderly patients with hypertension. **Conclusion** Yoga exercise therapy is effective in lowering blood pressure in elderly people with hypertension and can be used as an alternative complementary therapy in health service facilities.

Keywords: Yoga, blood pressure, elderly, hypertension, non-pharmacological therapy

DAFTAR ISI

SURAT PENYERTAAN KEASLIAN PENULISAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
BIODATA PENULIS.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB 2.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Hipertensi.....	6
2.2 Konsep Lansia	18
2.3 Konsep Yoga	24
2.4 Kerangka Teori	31
2.5 Kerangka Konsep.....	32
2.6 Hipotesis penelitian.....	32
BAB 3 METODE PENELITIAN	33
3.1 Rancangan penelitian.....	33
3.2 Populasi Dan Sampel.....	33
3.3 Waktu Dan Tempat.....	35

3.4 Variabel.....	35
3.5 Defenisi Operasional.....	35
3.6 Instrumen penelitian	36
3.7 Teknik pengumpulan data.....	36
3.8 Pengolahan Data	37
3.9 Analisa Data.....	38
3.10 Etika Penelitian	38
BAB 4.....	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.2 Pembahasan	46
BAB 5.....	52
PENUTUP	52
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1.5 Keaslian Penelitian	5
Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah Menurut <i>The Joint National Committe on Detection Evaluation and Treatment of High Blood Pressure</i>	8
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	33
Tabel 3.2 Definisi Operasional	35
Table 4.1 Distribusi responden berdasarkan umur di Posyandu Alfa Omega.....	41
Tabel 4.2 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di Posyandu Alfa Omega.....	41
Tabel 4.3 distribusi responden berdasarkan pendidikan.....	42
Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan pekerjaan di Posyandu Alfa	42
Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan Penderita Hipertensi.....	43
Tabel 4.6 Karakteristik Tekanan Darah Sebelum Intervensi.....	44
Tabel 4.7 Karakteristik Tekanan Darah Sesudah Intervensi	44
Tabel 4.8 Menganalisis Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada lansia penderita Hipertensi.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.5 Kerangka Konsep	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat ijin pengambilan Data Awal Dari Dinkes Ke Puskesmas	58
Lampiran 2 : Surat ijin penelitian	59
Lampiran 3 : Lembar Inform Consent.....	60
Lampiran 4 : Lembar kuesioner Data Umum Responden	61
Lampiran 5 : Standar Operasional Prosedur.....	62
Lampiran 6 : Lembar Observasi	65
Lampiran 7 : Lembar Plagiasi	68
Lampiran 8 : Surat Selesai Penelitian.....	69
Lampiran 9 : Data Mentahan.....	70
Lampiran 10 : Dokumentasi	71