



**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA WANITA DENGAN HIPERTENSI DI SANGGAR  
SENAM DAN FITNESS CENTER GRAHA PUTRI DEPOK**

**SKRIPSI**

**KAMELIA TRI UTAMI**

**1310711055**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**2017**



**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA WANITA DENGAN HIPERTENSI DI SANGGAR  
SENAM DAN FITNESS CENTER GRAHA PUTRI DEPOK**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan**

**KAMELIA TRI UTAMI**

**1310711055**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN**

**2017**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber baik yang di kutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Kamelia Tri Utami

NRP : 1310711055

Tanggal : 11 Juli 2017

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 11 Juli 2017



Yang Menyatakan,

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kamelia Tri Utami  
NRP : 1310711055  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pembangunan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah pada Wanita dengan Hipertensi Di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok.**

Beserta perangkat yang ada (jika di perlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media atau formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 11 Juli 2017

Yang menyatakan,



(Kamelia Tri Utami)

## PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Kamelia Tri Utami  
NRP : 1310711055  
Program : S-I Ilmu keperawatan  
Judul Penelitian : "Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah pada Wanita dengan Hipertensi Di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok Tahun 2017"

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

  
Ns. Rokhidah, M. Kep, Sp. Kep. An

Ketua Penguji

  
Ns. Santi Herlina, M.Kep, Sp.Kep.MB

Penguji I

  
Ns. Ani Widiastuti, SKM.M.Kep, Sp. Kep. MB

Penguji II (Pembimbing)

  
Besak Nyoman Sitti, S.Kp, MARS  
Dekan FKES UPNVJ

  
Ns. Santi Herlina, M.Kep, Sp.Kep.MB  
Ketua Jurusan Keperawatan

Ditetapkan di: Jakarta,

Tanggal ujian: 11 Juli 2017

# **PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA WANITA DENGAN HIPERTENSI DI SANGGAR SENAM DAN FITNESS CENTER GRAHA PUTRI DEPOK**

**Kamelia Tri Utami**

## **Abstrak**

Hipertensi yang tidak terdeteksi dan tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular yang merupakan penyumbang utama stroke di seluruh dunia. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada wanita dengan hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok. Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen dengan rancangan *Pre Post Without Control*. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria yang ditentukan peneliti. Sampel yang digunakan adalah wanita yang mengalami hipertensi yang mengikuti senam yoga di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok sebanyak 16 responden. Analisis yang digunakan adalah uji T-Test Dependen. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hasil statistik di dapatkan  $p\text{ value}=0,0001$  ( $p<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Senam Yoga terhadap tekanan darah pada wanita yang mengalami hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok. Kepada penderita hipertensi agar melakukan senam yoga secara rutin setiap hari dengan durasi 30 menit.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Senam Yoga, Tekanan Darah

# **THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN WOMEN WITH HYPERTENSION IN GYMNASTICS STUDIO AND FITNESS CENTER GRAHA PUTRI DEPOK 2017**

**Kamelia Tri Utami**

## **Abstract**

*Hypertension is undetected and uncontrolled Can increase the risk of cardiovascular disease that is a major contributor to stroke worldwide.. The purpose of this study to analyze the effect of Yoga exercise on blood pressure in hypertensive patients at gymnastics studio and fitness center Graha Putri Depok. This study uses a quasi experiment with design Without Pre Post Control. The technique used for gathering data using purposive sampling techniques in accordance with the specified criteria researchers. The samples are women with hypertension who follow yoga exercises in gymnastics studio and Fitness Center Graha Putri Depok as many as 16 respondents. Analysis of the data used is T-Test Dependent. The results of this analysis indicate that the statistical results in getting  $p$  value = 0.0001 ( $p < 0.05$ ), so there is the effect of yoga exercise on blood pressure on women with hypertension at gymnastics studio and Fitness Center Graha Putri Depok. To people with hypertension to do gymnastic yoga on a daily basis with a duration of 30 minutes.*

**Keywords** : Hypertension Yoga Exercise, Blood Pressure,

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan karena atas segala Rahmat dan Ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal yang berjudul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah pada Wanita dengan Hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok Tahun 2017”.

Dalam penyusunan proposal ini penulis mendapatkan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada: Prof. Dr. Ir Eddy S. Siradj, M.Sc, Eng, Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desak Nyoman Sithi S.Kp, MARS, Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Ns. Santi Herlina, M.kep, Sp.Kep.MB Kepala Program Studi S1 Keperawatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Ns. Ani Widiastuti,SKM.,S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.MB Dosen pembimbing penelitian yang dengan sabar dan teliti saat memberikan arahan serta motivasi-motivasi dalam proses bimbingan hingga menyelesaikan skripsi ini. Kedua orang tua dan dirumah yang selalu mendoakan dan memberikan semangat tak henti-hentinya. Sahabat dan teman-teman angkatan 2013 yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan semoga kita selalu di berkahi oleh Tuhan.

Jakarta, Juni, 2017

Penulis

Kamelia Tri Utami



## DAFTAR ISI

|   |      |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL .....                         | i    |
| PERNYATAAN ORISINILITAS.....                | ii   |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....      | iii  |
| PENGESAHAN .....                            | iv   |
| ABSTRAK .....                               | v    |
| ABSTRACK .....                              | vi   |
| KATA PENGANTAR .....                        | vii  |
| DAFTAR ISI.....                             | viii |
| DAFTAR TABEL.....                           | x    |
| DAFTAR SKEMA .....                          | xi   |
| DAFTAR BAGAN .....                          | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                         | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                       | xiv  |
| <br>  |      |
| BAB I PENDAHULUAN .....                     | 1    |
| I.1 Latar Belakang.....                     | 1    |
| I.2 Rumusan Masalah .....                   | 5    |
| I.3 Tujuan Masalah.....                     | 7    |
| I.4 Manfaat Penelitian .....                | 7    |
| <br>  |      |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....               | 9    |
| II.1 Konsep Hipertensi .....                | 9    |
| II.2 Konsep Tekanan Darah .....             | 20   |
| II.3 Konsep Senam Yoga .....                | 24   |
| II.4 Kerangka Teori.....                    | 34   |
| <br>  |      |
| BAB III METODE PENELITIAN .....             | 35   |
| III.1 Kerangka Konsep Penelitian .....      | 35   |
| III.2 Hipotesis.....                        | 36   |
| III.3 Definisi Operasional .....            | 37   |
| III.4 Desain Penelitian .....               | 41   |
| III.5 Populasi dan Sample .....             | 41   |
| III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....     | 44   |
| III.7 Etika Penelitian .....                | 44   |
| III.8 Metode Pengumpulan Data .....         | 47   |
| III.9 Instrumen Penelitian .....            | 48   |
| III.10 Teknik Pengumpulan Data .....        | 48   |
| III.11 Analisa Uji .....                    | 49   |
| <br>  |      |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....           | 58   |
| IV.1 Gambaran Profil Lahan Penelitian ..... | 58   |
| IV.2 Analisa Univariat .....                | 58   |
| IV.3 Uji Normalitas .....                   | 65   |
| IV.4 Analisa Bivariat .....                 | 65   |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| IV.5 Keterbatasan Penelitian ..... | 75 |
| BAB V PENUTUP .....                | 76 |
| V.1 Kesimpulan .....               | 76 |
| V.2 Saran .....                    | 77 |
| DAFTAR PUSTAKA .....               | 79 |
| RIWAYAT HIDUP                      |    |
| LAMPIRAN                           |    |

## DAFTAR TABEL

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Tabel 1  | Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan WHO .....  | 10 |
| Tabel 2  | Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan JNC VIII .....   | 10 |
| Tabel 3  | Terapi Gizi .....   | 18 |
| Tabel 4  | Definisi Operasional Variabel .....   | 39 |
| Tabel 5  | Analisa Uji Univariat .....   | 58 |
| Tabel 6  | Analisa Uji Bivariat .....  | 58 |
| Tabel 7  | Distribusi Frekuensi Usia Responden Pada Wanita Dengan Hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok Tahun 2017 .....  | 60 |
| Tabel 8  | Distribusi Frekuensi Responden Dengan Riwayat Hipertensi Pada Wanita Dengan Hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok Tahun 2017 .....   | 61 |
| Tabel 9  | Distribusi Frekuensi Responden Dengan Konsumsi Garam Pada Wanita Dengan Hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok Tahun 2017 .....   | 63 |
| Tabel 10 | Distribusi Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik sebelum dan sesudah Senam Yoga Pada Wanita Dengan Hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok Tahun 2017 ..                                    | 64 |
| Tabel 11 | Uji Normalitas Data Usia , Riwayat Hipertensi, Konsumsi Garam Dan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Responden Wanita Dengan Hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok Tahun 2017 ..... | 66 |
| Tabel 12 | Analisis Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Yoga Pada Wanita Dengan Hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok Tahun 2017 .....               | 67 |
| Tabel 13 | Analisis Pengaruh Usia Responden Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sesudah Senam Yoga Pada Wanita Dengan Hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok tahun 2017 ...                                       | 70 |
| Tabel 14 | Analisis Pengaruh Riwayat Hipertensi Responden Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sesudah Senam Yoga Pada Wanita Dengan Hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok 2017 .....                             | 72 |
| Tabel 15 | Analisis Pengaruh Konsumsi Garam Responden Terhadap Perubahan Tekanan Darah Sesudah Sesudah Senam Yoga Pada Wanita Dengan Hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok Tahun 2017 .....                   | 75 |

## DAFTAR SKEMA

|         |                      |    |
|---------|----------------------|----|
| Skema 1 | Kerangka Teori ..... | 34 |
|---------|----------------------|----|

## DAFTAR BAGAN

|         |                                   |    |
|---------|-----------------------------------|----|
| Bagan 1 | Kerangka Konsep.....              | 37 |
| Bagan 2 | Pre And Post Without Control..... | 42 |

## DAFTAR GAMBAR

|          |   |    |
|----------|---|----|
| Gambar 1 | Pose Sukhasana .....                        | 28 |
| Gambar 2 | Pose Shoulder Streth .....                  | 29 |
| Gambar 3 | Pose Standing Spread Leg Forward Fold ..... | 29 |
| Gambar 4 | Pose Half Spinal Twist .....                | 30 |
| Gambar 5 | Pose The Wind Relieving Pose .....          | 30 |
| Gambar 6 | Pose Anuloma Viloma .....                   | 31 |
| Gambar 7 | Pose Anigsara Mudra .....                   | 31 |
| Gambar 8 | Pose Utksepa Mudra .....                    | 32 |
| Gambar 9 | Pose Shavasana .....                        | 32 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Lembar Persetujuan
- Lampiran 2: Lembar Berita Acara
- Lampiran 3: Kartu Bimbingan
- Lampiran 4: Surat Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 5: Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6: Permohonan Ethical Clearance
- Lampiran 7: Persetujuan Etik
- Lampiran 8: Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 9: Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 10: Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11: Kuisioner Penelitian
- Lampiran 12: Lembar Observasi
- Lampiran 13: Prosedur Senam Yoga