

ABSTRAK

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Elinda Miftahur Rohma (2020). Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing (utama) Fiashriel Lundy, S.Kep., Ns., M.kes. Pembimbing (pendamping) Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.

Kata Kunci: Senam yoga, tekanan darah, pasien hipertensi

Penyakit hipertensi merupakan penyakit yang tidak menular yang menjadi masalah serius karena prevalensi penyakit ini terus meningkat. Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi. Hipertensi disebut juga sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan nonfarmakologi salah satunya yaitu senam yoga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Penelitian ini menggunakan rancangan *quasy experimental* dengan pendekatan rangkaian waktu (*time series design*) dengan *one group pretest posttest*. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan 30 responden sebagai sampel. Pengambilan data dilakukan dengan pemberian senam yoga selama 2 minggu dalam 4 kali pertemuan. Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji komparasi *paired t-test* dengan hasil *P value* 0.000. *P value* menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian senam yoga terhadap perubahan tekanan darah. Berdasarkan analisa dari 30 responden dengan terapi senam yoga yang hampir seluruhnya 70% mengalami penurunan tekanan sistol dari hipertensi ringan ke normal, hampir seluruhnya 80% mengalami penurunan tekanan darah diastol dari hipertensi ringan ke normal, dan hampir setengahnya 50% mengalami penurunan frekuensi nadi tetapi termasuk ke dalam frekuensi nadi yang normal. Disarankan untuk peneli selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan kelompok perbandingan, dengan melihat perbedaan pengaruh atau efektivitas antara pemberian senam yoga dengan metode yang lain.

ABSTRACT

Effect of Yoga Exercise on Changes in Blood Pressure in Patients with Hypertension in the Work Area of Pandanwangi Public Health Center Malang. Elinda Miftahur Rohma (2020). Thesis, Applied Bachelor Degree Program in Malang Nursing, Nursing Department, Malang Health Polytechnic. Advisor (Main) F iashriel Lundy, S.Kep., Ns., M.kes. Advisor (Assistant) Joko Wiyono, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.

Keywords: Yoga gymnastics, blood pressure, hypertension patients

Hypertension is a non-communicable disease which is a serious problem because the prevalence of this disease continues to increase. Hypertension is a disorder in the blood vessels which causes a decrease in oxygen supply and nutrition. Hypertension is also known as the silent killer because it is often without complaints, so that patients do not know that they have hypertension and only know after complications occur. Management of hypertension can be done with nonpharmacology one of which is yoga exercises. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercises on changes in blood pressure in patients with hypertension in the work area of Pandanwangi Public Health Center Malang. This study uses a quasy experimental design with a time series design with one group pretest posttest. The sampling method used was purposive sampling with 30 respondents as samples. Data was collected by giving yoga exercises for 2 weeks in 4 meetings. The analysis in this study used a paired t-test comparison test with a P value of 0,000. P value indicates that there is a significant influence between giving yoga exercises to changes in blood pressure. Based on the analysis of 30 respondents with yoga exercises, almost 70% experienced a decrease in systole pressure from mild to normal hypertension, almost 80% experienced a decrease in diastolic blood pressure from mild to normal hypertension, and nearly half 50% experienced a decrease in pulse frequency but included into the normal pulse frequency. It is recommended for future researchers to develop research using a comparison group, by looking at the difference in effect or effectiveness between the provision of yoga exercises with other methods.