

**SKRIPSI**

**PENGARUH YOGA *SUKHASANA* TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KARANGASEM I**



**Oleh :**

**PUTU TITIN ERNAWATI**  
**NIM.P07120221152**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2025**

**SKRIPSI**

**PENGARUH YOGA *SUKHASANA* TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KARANGASEM I**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan  
Jurusan Keperawatan**

**OLEH:  
PUTU TITIN ERNAWATI  
NIM. P07120221152**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH YOGA SUKHASANA TERHADAP TEKANAN  
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
KARANGASEM I**

**Diajukan Oleh:**

**PUTU TITIN ERNAWATI**

**NIM. P07120221152**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama**



**Ners.I G K Gede Ngurah,S.Kep.M.Kes**  
**NIP. 196303241983091001**

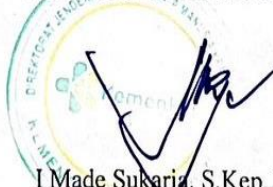
**Pembimbing Pendamping**



**Dr.I Wayan Suardana,S.Kep.Ns.M.Kep**  
**NIP. 197201091996031001**

**MENGETAHUI**

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



**I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep**  
**NIP. 196812311992031020**

# LEMBAR PENGESAHAN

## SKRIPSI

### PENGARUH YOGA *SUKHASANA* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGASEM I

Diajukan Oleh:

PUTU TITIN ERNAWATI  
NIM. P07120221152

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

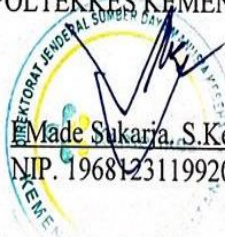
TANGGAL : 23 MEI 2025

TIM PENGUJI:

1. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.S.Kep.Ns.M.Kes (Ketua)  
NIP. 196808031989031003
2. I Ketut Gama, SKM.M.Kes (Anggota)  
NIP. 196202221983091001
3. Dr.Drs I Wayan Mustika, M.Kes (Anggota)  
NIP. 196508111988031002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep  
NIP. 196812311992031020

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda dengan di bawah ini :

Nama : Putu Titin Ernawati  
NIM : P07120221152  
Program Studi : Sarjana Terapan  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2024/2025

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I adalah benar **karya sendiri atau bukan hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar,

Yang membuat pernyataan



Putu Titin Ernawati

NIM.P07120221152

**THE EFFECT OF YOGA SUKHASANA ON BLOOD PRESSURE IN  
ELDERLY PEOPLE WITH PREHYPERTENSION, STAGE 1  
HYPERTENSION, AND STAGE 2 HYPERTENSION**

**ABSTRACT**

*Hypertension is a major health problem commonly experienced by the elderly. Yoga sukhasana is beneficial for relaxing the body, helping to lower and maintain stable blood pressure, and is easy for the elderly to perform. It is recommended to practice it six times over two weeks, with a frequency of every two days, each session lasting 15–30 minutes. This study aims to investigate the effect of yoga sukhasana on blood pressure in elderly hypertensive patients. The study employs a quantitative method with a pre-experimental design, including pre-test and post-test phases with a control group. The sample size consists of 42 elderly participants, divided into 21 individuals in the intervention group and 21 in the control group. The pre-test results showed that the intervention group had the highest prevalence of stage 1 hypertension, with 10 respondents (47.6%), and the post-test results showed that the intervention group had the highest prevalence of stage 1 hypertension, with 12 respondents (57.1%). In the control group, the pre-test results showed that the highest number of participants with stage 1 hypertension was 12 (57.1%), and the post-test results showed that the highest number of participants with stage 1 hypertension was 13 (61.9%). The Wilcoxon test results for the intervention group yielded a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ), while the control group yielded a p-value of 0.083 ( $p > 0.05$ ). Therefore, it was concluded that there was a significant effect between before and after the implementation of Sukhasana yoga in the intervention group, while no effect was observed in the control group. Based on these research findings, it is hoped that Sukhasana yoga activities will be incorporated as a regular program at senior citizen health posts.*

**Keywords : hypertension, elderly, yoga sukhasana**

**PENGARUH YOGA SUKHASANA TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANSIA DENGAN PRAHIPERTENSI HIPERTENSI  
TAHAP I DAN HIPERTENSI TAHAP II**

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan utama yang sering dialami oleh lansia. Yoga *sukhasana* bermanfaat untuk merilekskan tubuh, membantu menurunkan, menjaga tekanan darah tetap stabil serta mudah dilakukan oleh lansia dilakukan selama 6 kali dalam 2 minggu dengan frekuensi setiap 2 hari sekali setiap 1 sesi 15-30 menit. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga *sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pra-eksperimen* dan melibatkan *pre-test* serta *post-test* dengan kelompok kontrol. Jumlah sampel sebanyak 42 lansia, yang dibagi menjadi 21 orang kelompok intervensi dan 21 orang kelompok kontrol. Hasil *pre test* pada kelompok intervensi paling banyak mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 10 responden (47,6%) dan *post test* kelompok intervensi yang paling banyak mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 12 responden (57,1%). Pada kelompok kontrol hasil *pre test* paling banyak mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 12 orang (57,1%) dan *post test* paling banyak mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 13 responden (61,9%). Hasil uji *wilcoxon* kelompok intervensi didapatkan nilai *p-value* 0,001( $p < 0,05$ ) dan pada kelompok kontrol didapatkan nilai *p-value* 0,083( $p > 0,05$ ) disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan tindakan yoga *sukhasana* pada kelompok intervensi, dan pada kelompok kontrol tidak terdapat pengaruh. Dengan hasil penelitian ini diharapkan agar kegiatan yoga *sukhasana* dijadikan salah satu program rutin di posyandu lansia.

**Kata kunci : hipertensi, lansia, yoga *sukhasana***

## RINGKASAN PENELITIAN

### **PENGARUH YOGA *SUKHASANA* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KARANGASEM I**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling umum dialami oleh lansia. Penyakit ini dikenal sebagai "*silent killer*" karena sering kali tidak menimbulkan gejala hingga terjadi komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, atau penyakit jantung koroner. Kondisi ini menjadi perhatian utama dalam pelayanan kesehatan lansia karena prevalensinya yang terus meningkat dan dampak buruknya terhadap kualitas hidup. Salah satu faktor yang memperparah kondisi hipertensi pada lansia adalah penggunaan obat-obatan farmakologis secara jangka panjang yang dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi pendekatan non-farmakologis sebagai upaya komplementer dalam penanganan hipertensi. Salah satu pendekatan yang mulai banyak diteliti adalah latihan yoga, khususnya gerakan *sukhasana* yang merupakan posisi duduk meditasi yang sederhana namun memiliki manfaat besar terhadap kesehatan fisik dan mental.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga *sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I. Permasalahan yang melatarbelakangi penelitian ini adalah tingginya jumlah penderita hipertensi di kalangan lansia dan kebutuhan akan terapi alternatif yang aman, murah, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Yoga *sukhasana* dikenal dapat meningkatkan relaksasi, menurunkan stres, dan membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom, sehingga mampu menurunkan tekanan darah secara alami. Selain itu, gerakan ini sangat ramah bagi lansia karena tidak memerlukan kekuatan otot yang besar dan dapat dilakukan dalam posisi duduk dengan tenang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pra-eksperimen* berupa *pre-test* dan *post-test* dengan kelompok kontrol. Sampel penelitian terdiri dari 42 lansia yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 21 orang dalam kelompok intervensi dan 21 orang dalam kelompok kontrol. Kelompok

intervensi diberikan latihan yoga *sukhasana* sebanyak 6 kali dalam dua minggu dengan durasi 15-30 menit setiap sesi. Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan untuk melihat adanya perubahan yang signifikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 21 responden dalam kelompok intervensi, sebanyak 11 orang (52,4%) mengalami penurunan tekanan darah setelah mengikuti latihan yoga *sukhasana*, sementara 10 orang lainnya tetap dengan nilai tekanan darah yang sama. Sebaliknya, dalam kelompok kontrol, sebanyak 3 orang (14,3%) mengalami peningkatan tekanan darah dan 18 orang lainnya tidak mengalami perubahan. Analisis statistik menggunakan uji *wilcoxon* kelompok intervensi menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari latihan yoga *sukhasana* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sedangkan pada kelompok control menunjukkan nilai  $p = 0,083$  ( $p > 0,05$ ) yang mengindikasikan tidak adanya pengaruh yang signifikan dari tidak diberikan perlakuan latihan yoga *sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan yoga *sukhasana* memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Hal ini sejalan dengan berbagai teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan yoga, terutama yang berfokus pada pernapasan dan relaksasi, dapat membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis. Ketika tubuh rileks, hormon stres seperti adrenalin dan kortisol akan berkurang, sehingga tekanan darah bisa menurun. Selain itu, teknik pernapasan dalam yang dilakukan selama yoga juga meningkatkan kadar oksigen dalam darah, memperlancar sirkulasi, dan menurunkan ketegangan otot. Yoga *Sukhasana* juga merupakan bentuk latihan yang sangat sesuai untuk lansia karena posturnya yang sederhana dan tidak membebani tubuh. Lansia yang mengikuti latihan ini dapat melakukannya dengan mudah, tanpa memerlukan peralatan khusus atau bantuan tenaga profesional secara terus menerus. Ini menjadi salah satu kelebihan dari yoga *sukhasana* dibandingkan dengan jenis terapi lain yang mungkin lebih kompleks dan sulit diakses oleh lansia di daerah pedesaan seperti Karangasem. Penelitian ini juga memberikan kontribusi penting dalam bidang

keperawatan komunitas, khususnya dalam pengembangan program promosi kesehatan yang berbasis pada pendekatan holistik. Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi puskesmas dan institusi layanan kesehatan lainnya untuk memasukkan latihan yoga sebagai bagian dari program kesehatan lansia. Selain menurunkan tekanan darah, latihan yoga juga memiliki manfaat tambahan seperti meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki postur, dan meningkatkan kesehatan mental serta kualitas tidur lansia.

Saran yang diajukan berdasarkan hasil penelitian ini adalah agar tenaga kesehatan di Puskesmas Karangasem I dan tempat lainnya mulai memasukkan latihan yoga *sukhasana* dalam kegiatan posyandu lansia atau program senam kesehatan lansia. Lansia dan keluarga juga dianjurkan untuk melakukan latihan ini secara rutin di rumah sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Selain itu, pelatihan atau penyuluhan tentang yoga sederhana seperti *sukhasana* dapat dilakukan secara berkala oleh petugas kesehatan agar lansia memahami teknik yang benar dan memperoleh manfaat maksimal. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan waktu intervensi yang lebih panjang. Penelitian juga dapat memperluas variabel yang diteliti, misalnya dengan mengamati pengaruh yoga terhadap kadar kolesterol, gula darah, atau tingkat kecemasan dan depresi pada lansia. Dengan begitu, efektivitas yoga sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dapat dipahami secara lebih komprehensif.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I”. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu pemenuhan syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.

Peneliti mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, serta arahan dari berbagai pihak yang telah berhubungan dengan penyusunan skripsi dan kegiatan yang telah dilaksanakan. Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb.,S.Kep.,Ners.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar atas bimbingan dan arahnya.
4. Bapak Dr. Gede Andre Darmawan selaku Kepala UPTD Puskemas Karangasem I yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I.

5. Bapak I Gusti Ketut Gede Ngurah, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu serta memberikan masukan dan saran selama bimbingan kepada peneliti.
6. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.Ns.M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dan memberikan bimbingan, arahan, serta masukan kepada peneliti.
7. Orang tua, keluarga, dan sahabat saya tercinta yang selalu memberikan semangat serta dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah membantu hingga terselesainya skripsi ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pendidik dan semua pihak, terutama yang bergerak di dalam dunia kesehatan.

Denpasar, 2025

Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN SAMPUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I       PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II       TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Dasar Lansia.....	8
B. Konsep Dasar Tekanan Darah.....	14
C. Konsep Dasar Hipertensi.....	17
D. Konsep Dasar Yoga.....	25
BAB III       KERANGKA KONSEP.....	32
A. Kerangka Konsep .....	32
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	33
BAB IV       METODOLOGI PENELITIAN .....	37
A. Jenis dan Design Penelitian.....	37
B. Alur Penelitian.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39

	D. Populasi dan Sampel .....	39
	E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	41
	F. Pengolahan Data dan Analisis Data .....	44
	G. Etika Penelitian .....	46
BAB V	PEMBAHASAN .....	49
	A. Hasil Penelitian .....	49
	B. Pembahasan .....	58
	C. Kelemahan.....	61
BAB VI	SIMPULAN DAN SARAN.....	61
	A. Simpulan.....	61
	B. Saran.....	62
	DAFTAR PUSTAKA .....	64
	LAMPIRAN.....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Variabel dan Definisi Operasional Variabel Pengaruh Yoga Sukhasana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I .....	34
Tabel 2	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	50
Tabel 3	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	51
Tabel 4	Ditribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	51
Tabel 5	Distribusi Karaktristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	52
Tabel 6	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Diberikan Yoga Sukhasana di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	53
Tabel 7	Tekanan Darah Lansia Pada Kelompok Intervensi Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	54
Tabel 8	Tekanan Darah Lansia Pada Kelompok Kontrol Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	55
Tabel 9	Distribusi Hasil Uji Normalitas Hasil Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	56
Tabel 10	Hasil Analisis Pengaruh Yoga Sukhasana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Intervensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	56
Tabel 11	Hasil Analisis Pengaruh Yoga Sukhasana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	57

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Yoga <i>Sukhasana</i> .....	30
Gambar 2	Kerangka Konsep Pengaruh Yoga <i>Sukhasana</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	32
Gambar 3	Design Penelitian Pengaruh Yoga <i>Sukhasana</i> Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	37
Gambar 4	Alur Penelitian Pengaruh Yoga <i>Sukhasana</i> Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I.....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian.....	67
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Penelitian.....	68
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	69
Lampiran 4	<i>Inform Consent</i> .....	70
Lampiran 5	Lembar Dokumentasi Tekanan Darah.....	74
Lampiran 6	Standar Operasional Presedur.....	75
Lampiran 7	Master Tabel.....	78
Lampiran 8	Hasil Analisa Data Penelitian.....	81
Lampiran 9	Hasil Analisa Data Penelitian.....	85
Lampiran 10	Surat Izin Pengambilan Data Penelitian.....	90
Lampiran 11	Surat Izin Penelitian.....	92
Lampiran 12	Lembar Persetujuan Etik.....	96
Lampiran 13	Validasi Bimbingan SIAK.....	97
Lampiran 14	Hasil Turnitin.....	98
Lampiran 15	Blanko Penyelesaian Administrasi.....	100
Lampiran 16	Dokumentasi Penelitain.....	101