

BAB V PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Lokasi Penelitian

Puskesmas Karangasem 1 merupakan pusat layanan kesehatan masyarakat yang berlokasi di Jalan Raya Perasi, Kecamatan Karangasem, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali. Berdiri sejak tahun 1976, fasilitas kesehatan ini beroperasi sebagai puskesmas rawat jalan dan dikenal dengan pelayanan yang cepat, akurat, serta memuaskan. Puskesmas Karangasem 1 mencakup lima desa yaitu Desa Karangasem, Desa Bugbug, Desa Padangkerta, Desa Subagan, dan Desa Pertama. Berbagai layanan rawat jalan yang tersedia di puskesmas ini mencakup poli umum, poli ibu dan anak, poli lansia, poli anak dengan pendekatan MTBS (Manajemen Terpadu Balita Sakit), poli gigi, layanan laboratorium, farmasi, serta konseling.

Pelayanan Puskesmas Karangasem 1 juga dilakukan di luar gedung diantaranya posyandu. Salah satu kegiatan posyandu yang dilaksanakan adalah posyandu lansia, yang diadakan secara rutin setiap bulan di setiap desa dalam wilayah kerja Puskesmas Karangasem 1. Kegiatan Posyandu Lansia ini adalah salah satu cara untuk membantu meningkatkan kesehatan masyarakat, terutama bagi para lansia yang membutuhkan perhatian lebih. Kegiatan yang biasa dilakukan dalam posyandu lansia adalah pemeriksaan kesehatan rutin, senam lansia, pemberian makanan tambahan (PMT), serta penyuluhan kesehatan. Tujuan kegiatan posyandu lansia ini untuk membantu dalam mendeteksi penyakit sejak dini sehingga dapat segera ditangani, menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan mental lansia serta

mempermudah lansia dalam mendapatkan layanan kesehatan tanpa harus pergi jauh dari tempat tinggal mereka.

2. Karakteristik Subyek Penelitian

Responden pada penelitian ini adalah lansia yang mengikuti posyandu lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem 1 bulan April 2025, dengan menggunakan *non probability* sampling dengan teknik *purposive sampling*. Besar sampel yang diperoleh adalah 42 responden dari jumlah lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Adapun hasil penelitian dari karakteristik responden adalah sebagai berikut :

a. Karakteristik responden berdasarkan usia lansia

Tabel 2

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi(f)	Persentase(%)	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Usia				
60-69 tahun	10	47.6	8	38.1
70-79 tahun	11	52.4	11	52.4
80-89 tahun	0	0	2	9.5
90+ tahun	0	0	0	0
Total	21	100	21	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok intervensi paling banyak yaitu pada kelompok usia 70-79 tahun sebanyak 11 responden (52,4%), pada kelompok kontrol paling banyak yaitu pada kelompok 70-79 tahun sebanyak 11 responden (52,4%).

b. Karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin

Tabel 3

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi(f)	Persentase(%)	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Jenis Kelamin Perempuan	17	81	16	76.2
Laki-Laki	4	19	5	23.8
Total	21	100	21	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi paling banyak yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 17 responden (81%), pada kelompok kontrol paling banyak yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (76.2%).

c. Karakteristik responden penelitian berdasarkan Pendidikan

Tabel 4

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi(f)	Persentase(%)	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Tidak sekolah	0	0	2	9.5
SD	2	9.6	2	9.5
SMP	4	19	4	19
SMA	15	71.4	13	62
Total	21	100	21	100

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan pada kelompok intervensi paling banyak yaitu berpendidikan SMA

sebanyak 15 responden (71,4%), pada kelompok kontrol paling banyak yaitu berpendidikan SMA sebanyak 13 responden (61,9%).

Tabel 5

Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi(f)	Persentase(%)	Frekuensi(f)	Persentase(%)
Tidak bekerja	0	0	3	14.3
Buruh	7	33.3	5	23.8
Petani	8	38,1	7	33.3
IRT	6	28.6	6	28.6
Total	21	100	21	100

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan pada kelompok intervensi paling banyak yaitu bekerja sebagai, petani sebanyak 8 responden (38,1%), pada kelompok kontrol paling banyak yaitu bekerja sebagai petani sebanyak 7 responden (33.3%).

2. Hasil Pengamatan Terhadap Subyek Penelitian Berdasarkan Variabel Penelitian

Variable yang diukur dalam penelitian ini adalah tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan yoga *sukhasana*. Hasil disajikan sebagai berikut :

a. Tekanan darah lansia sebelum dan sesudah diberikan yoga *sukhasana*

Tabel 6

**Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan Darah
Sebelum dan Sesudah Diberikan Yoga Sukhasana di
Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I**

Subyek Penelitian	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	3	2	2	2
2	3	2	3	3
3	2	2	2	2
4	2	2	1	2
5	3	2	3	3
6	3	2	1	1
7	3	2	3	3
8	2	1	3	3
9	3	2	2	2
10	2	1	2	2
11	1	1	1	1
12	2	1	1	2
13	2	2	2	2
14	2	2	2	2
15	2	2	2	2
16	2	2	2	2
17	2	1	2	2
18	1	1	1	1
19	1	1	2	3
20	2	1	2	2
21	1	1	2	2

Keterangan :

1 : Prahipertensi

2 : Hipertensi Tahap 1

3 : Hipertensi Tahap 2

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan karakteristik responden menurut hasil *pre- test* kelompok intervensi (sebelum diberikan perlakuan) paling banyak yang mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 10 responden (47,6%), dan menurut hasil

post-test kelompok intervensi (sesudah diberikan perlakuan) paling banyak yaitu mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 12 responden (57,1%). Menurut hasil *pre-test* kelompok kontrol (tidak diberikan perlakuan) paling banyak mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 12 responden (57.1%), dan menurut *post-test* kelompok kontrol (tidak diberikan perlakuan) paling banyak mengalami hipertensi tahap 1 sebanyak 13 responden (61,9%).

b. Tekanan Darah Lansia

Tabel 7

**Tekanan Darah Lansia Pada Kelompok Intervensi
Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja
Puskesmas Karangasem I**

Pre-Post Test	N	%	Mean Rank	Sum Of Ranks
Negative Rank	11	52,4	6.00	6.00
Positive Rank	0	0	0.00	0.00
Ties	10	47,6		
Total	21	100		

Berdasarkan tabel 7, dapat diketahui bahwa dari 21 responden kelompok intervensi terdapat 11 responden (52,4%) yang mengalami penurunan tekanan darah dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*, 10 responden (47,6%) yang mendapatkan nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*

Tabel 8

**Tekanan Darah Lansia Pada Kelompok Kontrol
Yang Mengalami Hipertensi di Wilayah Kerja
Puskesmas Karangaem I**

Pre-Post Test	N	%	Mean Rank	Sum Of Ranks
Negative Rank	0	0	0.00	0.00
Positive Rank	3	14,3	2.00	6.00
Ties	18	85,7		
Total	21	100		

Berdasarkan tabel 8, dapat diketahui bahwa dari 21 responden kelompok kontrol terdapat 3 responden (14,3%) yang mengalami peningkatan tekanan darah dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test* dan terdapat 18 responden (85,7%) yang mendapatkan nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*.

3. Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Hasil analisis data ini untuk mengetahui pengaruh yoga *sukhasana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dilakukan uji statistik dengan komputerisasi. Penelitian ini menggunakan uji non parametrik yaitu uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal.

a. Hasil uji normalitas

Analisis dilakukan untuk menguji distribusi data sebelum dilakukan uji statistik lanjutan, dimulai dengan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*.

Tabel 9
Distribusi Hasil Uji Normalitas Hasil Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

Kategori Perlakuan	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>		
	Statistik	Frekuensi	Sig.
Hasil Tekanan Darah			
Kelompok Intervensi	0.332	21	0.000
Kelompok Kontrol	0.382	21	0.000

Berdasarkan tabel 9, uji normalitas data total hasil tekanan darah pada kelompok intervensi dan control dilakukan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil pada kelompok intervensi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Sementara pada kelompok control menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti data tidak berdistribusi normal, sehingga data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis data total hasil tekanan darah dilakukan uji *non parametrik*.

b. Hasil uji *wilcoxon*

Tabel 10
Hasil Analisis Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Intervensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

No	Perlakuan	Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi					
		N	Mean	Median	Min- Max	St. Deviasi	<i>P-value</i>
1	Sebelum (<i>Pre-test</i>)	21	2.10	2.00	1-3	0.700	
2	Setelah (<i>Post-test</i>)	21	1.57	2.00	1-2	0.507	0,001

Berdasarkan tabel 10, hasil penelitian menunjukkan bahwa 21 sampel pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan yoga *sukhasana* diperoleh rata – rata tekanan darah lansia yaitu 2,10 dengan standar deviasi 0,700. Sedangkan setelah diberikan perlakuan yoga *sukhasana* nilai rata – rata 1,57 dengan standar

deviasi 0,507. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang sudah dilakukan, didapatkan nilai *P-Value* 0,001 ($p < 0,05$) sehingga dapat dikatakan H_a diterima karena terdapat pengaruh sebelum dan sesudah perlakuan pemberian yoga *sukhsana* pada kelompok intervensi terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I

Tabel 11

Hasil Analisis Pengaruh Yoga *Sukhasana* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Kontrol Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangasem I

No	Perlakuan	Tekanan Darah Lansia Yang Mengalami Hipertensi					
		N	Mean	Median	Min-Max	St. Deviasi	<i>P-value</i>
1	Sebelum (<i>Pre-test</i>)	21	1.95	2.00	1-3	0.699	
2	Setelah (<i>Post-test</i>)	21	2.10	2.00	1-3	0.625	0,083

Berdasarkan tabel 11, hasil penelitian menunjukkan bahwa 21 sampel pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan yoga *sukhasana* diperoleh rata – rata tekanan darah lansia yaitu 1,95 dengan standar deviasi 0,699. Sedangkan setelah diberikan perlakuan yoga *sukhasana* nilai rata – rata 2,10 dengan standar deviasi 0,625. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang sudah dilakukan, didapatkan nilai *P-Value* 0,083 ($p > 0,05$) sehingga dapat dikatakan H_a ditolak karena tidak terdapat pengaruh sebelum dan sesudah perlakuan pemberian yoga *sukhsana* pada kelompok kontrol terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I

B. Pembahasan

Setelah dilakukan analisa data serta melihat hasil yang diperoleh, selanjutnya peneliti membahas hasil penelitian yang sudah diuraikan sebelumnya dan akan menjawab tujuan dari penelitian yang dilakukan.

1. Tekanan Darah Lansia Sebelum Diberikan Yoga *Sukhasana*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada variabel tekanan darah dengan yoga sukhsana terhadap lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I, dinyatakan dari 21 responden sebagai kelompok intervensi sebelum diberikan yoga sukhasana lansia yang mengalami prahipertensi (38,1%), yang mengalami hipertensi tahap 1 (47,6%), dan yang mengalami hipertensi tahap 2 (14,3%). Pada kelompok kontrol sebelum diberikan yoga sukhsana lansia yang mengalami pra hipertensi (23,8%), lansia yang mengalami hipertensi tahap 1 (57,1), dan yang mengalami hipertensi tahap 2 (19%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tekanan darah lansia di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I tinggi atau hipertensi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Nurmai Lindasari (2019) yang berjudul “Pengaruh Yoga Pranayama Dhirga Swasam Dengan Posisi *Sukhasana* Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Desa Bringin Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang”. Pada penelitian ini di dapatkan 44 responden sebanyak (100%) tekanan darah tinggi atau hipertensi. 44 responden dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok control.

Pendapat peneliti mengenai hipertensi pada lansia adalah hipertensi merupakan kondisi kesehatan yang banyak dialami oleh lansia. Seiring

pertambahan usia, pembuluh darah mengalami penurunan elastisitas, fungsi ginjal menurun, sehingga tekanan darah cenderung meningkat. Penanganan hipertensi pada kelompok usia lanjut memerlukan pendekatan yang menyeluruh dan penuh kehati-hatian. Meskipun obat antihipertensi cukup efektif, penggunaannya seringkali disertai efek samping yang tidak diinginkan, terutama karena lansia lebih sensitif terhadap perubahan tekanan darah. Karena itu, metode non-obat seperti latihan relaksasi dan aktivitas fisik ringan menjadi pilihan alternatif yang patut dipertimbangkan. Oleh karena itu yoga *sukhasana* sangat tepat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

2. Tekanan Darah Lansia Setelah Diberikan Yoga *Sukhasana*

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada variabel yoga *sukhsana* terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Karangasem I, dinyatakan responden sebanyak 42 dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok control. Pada kelompok intervensi setelah diberikan yoga *sukhasana* lansia yang mengalami pra hipertensi (33,3%), hipertensi tahap 1 (57,1%), dan hipertensi tahap 2 (9,5%). Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan yoga *sukhsana* lansia yang mengalami prahipertensi (14,3%), hipertensi tahap 1 (61,9%), dan hipertensi tahap 2 (23,8%).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Nurmai Lindasari (2019) yang berjudul “Pengaruh Yoga Pranayama Dhirga Swasam Dengan Posisi *Sukhasana* Terhadap Hipertensi Pada Lansia Di Desa Bringin Kecamatan Srumbung Kabupaten Magelang”. Pada penelitian ini di dapatkan 44 responden kelompok intervensi 22 orang (50%) mengalami penurunan tekanan darah dengan

seilisih 5 mmHg-10 mmHg dan kelompok control 22 orang (50%) tidak mengalami penurunan tekanan darah.

Peneliti berpendapat bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi penelitian ini menunjukkan ada penurunan tekanan darah. Penurunan ini menunjukkan bahwa intervensi yoga *sukhasana* memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada subjek penelitian. Latihan yoga *sukhsana* yang dilakukan secara rutin mampu memberikan efek relaksasi melalui pengaturan pernapasan dan postur tubuh yang tenang, dan mudah dilakukan oleh lansia.

3. Pengaruh Yoga Sukhasana Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia

Dengan Hipertensi

Berdasarkan uji *Wilcoxon* yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa kelompok intervensi setelah diberikan yoga *sukhasana* dari 21 responden kelompok intervensi terdapat 11 sampel (52,4%) yang mengalami penurunan tekanan darah dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*, 10 sampel (47,6%) yang mendapatkan nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*, pada 21 kelompok control terdapat 3 sampel (14,3%) yang mengalami peningkatan tekanan darah dari nilai *pre-test* ke nilai *post-test*, dan terdapat 18 sampel (85,7%) yang mendapatkan nilai sama antara *pre-test* ke *post-test*. Pada uji *wilcoxon* kelompok intervensi didapatkan nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dikatakan ada pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian yoga *sukhsana* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Karangasem 1.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Nedia Paramita Devi (2024) yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dengan Gerakan *Sukhasana* (Easy Pose) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuanyar Surakarta” Penelitian ini menggunakan metode *pre-test post-test control group*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 65 di kelompok intervensi 35 dan kelompok kontrol 30. Hasil analisa data variabel tekanan darah yang diukur mendapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh perbedaan antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dengan gerakan *sukhasana (easy pose)* dengan selisih sistoliknya 2 mmHg dan selisih diastoliknya 3 mmHg dan pada kelompok control tidak ada penurunan tekanan darah.

Pendapat peneliti bahwa pemberian yoga *sukhasana* dapat membantu menciptakan kondisi tubuh dan pikiran yang tenang serta seimbang, melalui postur duduk yang nyaman disertai dengan teknik pernapasan teratur dan fokus pikiran sehingga dapat menurunkan stres, serta meningkatkan relaksasi tubuh. Latihan yoga *sukhasana* terbukti memberikan pengaruh positif terhadap tekanan darah, dan dapat dipertimbangkan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis dalam upaya pengendalian tekanan darah, khususnya pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi atau hipertensi

C. Kelemahan

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini banyak kelemahan yang perlu diperhatikan salah satunya yoga *sukhasana*, keterbatasan fisik pada individu tertentu, terutama lansia yang mengalami nyeri sendi, kekakuan otot, atau gangguan pada lutut dan punggung bawah, sehingga sulit untuk duduk bersila

dalam waktu lama. Selain itu, teknik pernapasan dalam yang menjadi bagian penting dari praktik *sukhasana* bisa menantang bagi lansia dengan gangguan pernapasan atau kesulitan berkonsentrasi.

Kemampuan untuk tetap fokus dan mempertahankan kesadaran penuh selama latihan juga menjadi tantangan tersendiri, mengingat beberapa lansia mungkin mengalami penurunan daya konsentrasi akibat faktor usia. Di sisi lain, karena bersifat statis dan berfokus pada ketenangan, yoga *sukhasana* tidak memberikan efek kebugaran fisik yang signifikan secara langsung seperti halnya aktivitas fisik lain yang lebih dinamis. Selain itu, bagi pemula, latihan ini tetap memerlukan bimbingan awal agar postur dan teknik pernapasan dilakukan dengan benar, guna menghindari ketidaknyamanan atau risiko cedera. Sehingga penelitian yang dilakukan belum bisa dilakukan secara maksimal dan masih bisa menggunakan metode penelitian yang lain.