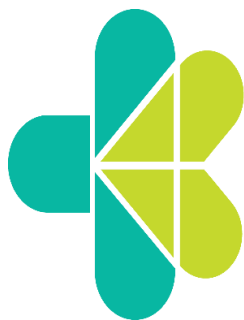


**KARYA TULIS ILMIAH**  
**IMPLEMENTASI TERAPI YOGA *PRANAYAMA* DENGAN**  
**MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR**  
**PADA PASIEN HIPERTENSI**

**Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod**  
**Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar**



**Kemenkes**  
**Poltekkes Denpasar**

**Oleh :**

**NI KADEK APRIYANA DEWI**  
**NIM.P07120121058**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKKES KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PRODI DIPLOMA III**  
**DENPASAR**  
**2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**IMPLEMENTASI TERAPI YOGA *PRANAYAMA* DENGAN**  
**MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR**  
**PADA PASIEN HIPERTENSI**

**Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod**  
**Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar**



**Oleh :**

**NI KADEK APRIYANA DEWI**  
**NIM.P07120121058**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKKES KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN KEPERAWATAN**  
**PRODI DIPLOMA III**  
**DENPASAR**  
**2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI YOGA *PRANAYAMA* DENGAN  
MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR  
PADA PASIEN HIPERTENSI**

**Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod  
Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ahli  
Madya Keperawatan pada Program Studi D-III Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

**Oleh :**

**NI KADEK APRIYANA DEWI**

**NIM.P07120121058**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PRODI DIPLOMA III  
DENPASAR  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI YOGA *PRANAYAMA* DENGAN  
MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR  
PADA PASIEN HIPERTENSI**

**Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod  
Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar**



**Diajukan Oleh :**

**NI KADEK APRIYANA DEWI  
NIM.P07120121058**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama :**

**Dr. K.A.Henny Achjar, SKM,M.Kep.Sp.Kom  
NIP. 196603211988032001**

**Pembimbing Pendamping :**

**I Ketut Gama,SKM.M.Kes  
NIP. 196202221983091001**

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



**LEMBAR PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH**

**IMPLEMENTASI TERAPI YOGA *PRANAYAMA* DENGAN  
MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR  
PADA PASIEN HIPERTENSI**

**Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod  
Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar**



**Diajukan Oleh :**

**NI KADEK APRIYANA DEWI  
NIM.P07120121058**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI  
PADA HARI : SELASA  
TANGGAL : 21 MEI 2024**

**TIM PENGUJI**

- |                                                                                    |                 |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|
| 1. <u>Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes</u><br>NIP. 196508111988031002               | (Ketua Penguji) | (.....<br><i>[Signature]</i> ) |
| 2. <u>Dr. Agus Sri Lestari.SST.S.Kep.Ns.M.Erg</u><br>NIP. 196408131985032002       | (Anggota I)     | (.....<br><i>[Signature]</i> ) |
| 3. <u>Ketut Sudiantara, A.Per.Pen. S.Kep.Ns., M.Kes</u><br>NIP. 196808031989031003 | (Anggota II)    | (.....<br><i>[Signature]</i> ) |

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



vi

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Apriyana Dewi

NIM : P07120121058

Program Studi : D III

Tahun Akademik : 2023/2024

Alamat : Banjar Temaga, Desa Kertha Buana, Kecamatan Sidemen,  
Kabupaten Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul “Implementasi Terapi Yoga Pranayama Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pasien Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir 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,

sembuat pernyataan



Ni Kadek Apriyana Dewi  
NIM P07120121058

## RINGKASAN PENELITIAN

Implementasi Terapi Yoga *Pranayama* Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar

Nama Peneliti :

Ni Kadek Apriyana Dewi

P07120121058

[apriy.dewi@gmail.com](mailto:apriy.dewi@gmail.com)

Berdasarkan data yang disajikan oleh *World Health Organization* (WHO) (2023), prevalensi hipertensi pada orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mencapai 33%. Hipertensi merupakan hasil tekanan darah sistolik pada saat jantung memompa darah lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik pada saat jantung relaksasi lebih dari 90 mmHg (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Menurut Sakinah dkk (2018) penderita hipertensi mengalami gejala pusing, nyeri kepala, *obstructive sleep apnea*, sesak napas, *nokturia*, *restless legs syndrome* yang mengganggu tidur dan berdampak pada kualitas tidur serta mempengaruhi kualitas hidup dan tekanan darah.

Gangguan pola tidur merujuk pada serangkaian kondisi yang menunjukkan ketidaksesuaian dalam jumlah, mutu, atau durasi tidur seseorang. Terapi yoga *pranayama* merupakan salah satu cara alternatif untuk mengatasi gangguan pola tidur pasien hipertensi. Yoga *pranayama* membantu mengatasi stress yang merupakan penyebab utama gangguan tidur, yoga menurunkan aktivitas tubuh dan pikiran yang akhirnya akan mendorong untuk tidur.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi terapi yoga *pranayama* dengan masalah gangguan pola tidur pada pasien hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar.

Desain yang digunakan pada penelitian studi kasus ini adalah jenis studi kasus deskriptif dengan bentuk studi kasus mendalam. Penelitian ini hanya menggunakan 1 orang pasien hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dan telah memenuhi

kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara anamnesa, pemeriksaan fisik, observasi langsung, wawancara dan studi dokumentasi.

Diagnosis keperawatan pada penelitian ini adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan dibuktikan dengan pasien mengeluh sulit tidur, mengatakan sering terjaga, mengatakan tidur tidak puas, mengatakan pola tidur berubah, mengatakan istirahat tidak cukup dan mengatakan kemampuan beraktivitas menurun.

Intervensi keperawatan pada penelitian ini sesuai Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) adalah intervensi utama yaitu dukungan tidur dan edukasi aktivitas/istirahat dimana pada tindakan edukasi digunakan ajarkan relaksasi nofarmakologi salah satunya terapi yoga *pranayama* yang dilakukan 1x/hari dalam 30 menit selama 3 hari dengan kriteria hasil pola tidur membaik.

Implementasi keperawatan yang telah dilakukan selama 3 hari dalam 30 menit dari tanggal 6, 7 dan 8 April 2024. Implementasi yang diberikan sesuai dengan standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI) 2018 adalah intervensi utama dukungan tidur dan edukasi aktivitas/istirahat.

Hasil evaluasi keperawatan pada penelitian ini adalah peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi dari hasil kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) *pre test* 15 menjadi 11 dari hasil *post test*. Peningkatan kualitas tidur terjadi karena pengaruh terapi yoga *pranayama* dimana terapi ini dapat membantu merelaksasi pikiran dan pernapasan, karena yoga merupakan olahraga yang memadukan olah tubuh dan meditasi. Dengan begitu, yoga *pranayama* dapat membantu mengurangi hormon stress sehingga pikiran dan tubuh akan lebih rileks (Laksmi, 2022).

Kesimpulan terapi yoga *pranayama* dapat meningkatkan kualitas tidur dengan masalah gangguan pola tidur pada pasien hipertensi.

Untuk mengatasi gangguan pola tidur pasien hipertensi disarankan menggunakan terapi yoga *pranayama* karena efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

# **IMPLEMENTATION OF YOGA PRANAYAMA THERAPY FOR PROBLEM WITH SLEEP DISORDERS IN HYPERTENSION PATIENT**

**Case Study Conducted in Banjar Abiantimbul, Pemecutan Kelod Village, Puskesmas II Area, West Denpasar, Denpasar City**

Ni Kadek Apriyana Dewi  
P07120121058  
[apriy.dewi@gmail.com](mailto:apriy.dewi@gmail.com)

## **ABSTRAC**

*Sleep pattern disorders are disturbances in the quality and quantity of sleep caused by external factors. Symptoms of disturbed sleep patterns include complaints of difficulty sleeping, frequent waking, dissatisfaction with sleep. One effort that can be made to overcome sleep pattern disorders is pranayama yoga therapy. The aim of the research is to determine the implementation of yoga pranayama therapy on the problem of sleep pattern disorders in hypertensive patients. This research study is a case study study in the form of an in-depth case study. The subject of this research is Mr. R with a medical diagnosis of hypertension. The results of the assessment, Mr. R, complained of difficulty sleeping, said that his sleep pattern had changed and the results of the PSQI questionnaire were 15. This nursing diagnosis was disturbed sleep patterns related to environmental obstacles. The intervention chosen was sleep support where educational measures were used to teach non-pharmacological relaxation, one of which was yoga pranayama therapy which was carried out once a day for 30 minutes for 3 days with the criteria for improved sleep patterns. The nursing implementation carried out was providing pranayama yoga therapy. The nursing evaluation used is SOAP with the results of improving the patient's sleep quality and the results of the PSQI 11 post test. Pranayama yoga can improve the patient's sleep quality. To overcome sleep pattern disorders, hypertensive patients are advised to use yoga pranayama therapy because it can improve sleep quality.*

*Keywords: yoga pranayama, sleep pattern disorders*

# **IMPLEMENTASI TERAPI YOGA *PRANAYAMA* DENGAN MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI**

**Studi Kasus Dilakukan Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod  
Wilayah Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar**

Ni Kadek Apriyana Dewi  
P07120121058  
[apriy.dewi@gmail.com](mailto:apriy.dewi@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Gangguan pola tidur adalah gangguan kualitas dan kuantitas tidur yang disebabkan oleh faktor-faktor eksternal. Gejala gangguan pola tidur seperti mengeluh sulit tidur, sering terjaga, tidak puas tidur. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan pola tidur yaitu terapi yoga *pranayama*. Tujuan penelitian untuk mengetahui implementasi terapi yoga *pranayama* dengan masalah gangguan pola tidur pada pasien hipertensi. Desain penelitian ini adalah jenis studi kasus deskriptif dengan bentuk studi kasus mendalam. Subjek penelitian ini adalah Tn. R dengan diagnosa medis hipertensi. Hasil pengkajian Tn.R mengeluh sulit tidur, mengatakan pola tidur berubah dan hasil kuisioner PSQI 15. Diagnosis keperawatan ini yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan. Intervensi yang dipilih yaitu dukungan tidur dimana pada tindakan edukasi digunakan ajarkan relaksasi nofarmakologi salah satunya terapi yoga *pranayama* yang dilakukan 1x/hari dalam 30 menit selama 3 hari dengan kriteria hasil pola tidur membaik. Implementasi keperawatan yang dilakukan yaitu memberikan terapi yoga *pranayama*. Evaluasi keperawatan yang digunakan yaitu SOAP dengan hasil peningkatan kualitas tidur pasien dan hasil post test PSQI 11. Yoga *pranayama* dapat meningkatkan kualitas tidur pasien. Untuk mengatasi gangguan pola tidur pasien hipertensi disarankan menggunakan terapi yoga *pranayama* karena dapat meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : yoga *pranayama*, gangguan pola tidur

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Implementasi Terapi Yoga *Pranayama* Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar” tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb.,S.Kep.Ners.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program Pendidikan Diploma III di Jurusan Keperawatan.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak Dr. I Wayan Suardana, S Kep, Ns, M Kep\_selaku Ketua Prodi Diploma III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Dr. K.A.Henny Achjar, SKM,M.Kep,Sp.Kom selaku pembimbing utama yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak I Ketut Gama,SKM.M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Tn. R selaku pasien yang bersedia menjadi peserta penelitian dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen pengajar mata perkuliahan yang telah memberikan ilmu yang dapat digunakan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Mahasiswa Angkatan tahun 2021 Diploma III Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan kepada peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Bapak I Wayan Sudana dan Ibu Ni Nengah Simpen selaku orang tua peneliti yang telah memberikan dorongan moral maupun material dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun untuk meningkatkan kualitas isi Karya Tulis Ilmiah ini.

Denpasar, 21 Mei 2024



Peneliti

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPEL DEPAN .....	i
HALAMAN SAMPEL DALAM.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
RINGKASAN PENELITIAN .....	vii
<i>ABSTRAC</i> .....	ix
ABSTRAK .....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Studi Kasus .....	7
D. Manfaat Studi Kasus .....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Konsep Terapi Yoga <i>Pranayama</i> .....	10
1. Definisi terapi yoga <i>pranayama</i> .....	10
2. Jenis – jenis terapi yoga <i>pranayama</i> .....	11
3. Manfaat terapi yoga <i>pranayama</i> .....	13
4. Prosedur terapi yoga <i>pranayama</i> .....	14
B. Konsep Gangguan Pola Tidur .....	16
1. Definisi gangguan pola tidur .....	16
2. Penyebab gangguan pola tidur .....	17
3. Tanda dan gejala gangguan pola tidur .....	18
4. Alat ukur gangguan pola tidur.....	19
C. Konsep Hipertensi .....	19
1. Definisi hipertensi .....	19

2.	Penyebab hipertensi.....	20
3.	Faktor risiko hipertensi.....	21
4.	Tanda dan gejala hipertensi .....	24
5.	Komplikasi hipertensi.....	25
6.	Klasifikasi hipertensi .....	26
7.	Pemeriksaan penunjang hipertensi .....	26
8.	Penatalaksanaan hipertensi.....	29
D.	Konsep Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pasien Hipertensi ....	30
1.	Pengkajian .....	30
2.	Diagnosis .....	31
3.	Intervensi .....	32
4.	Implementasi .....	35
5.	Evaluasi .....	36
BAB III METODE STUDI KASUS .....		37
A.	Desain Studi Kasus .....	37
B.	Subjek Studi Kasus .....	37
C.	Fokus Studi Kasus.....	38
D.	Definisi Operasional Studi Kasus .....	38
E.	Instrument Studi Kasus .....	40
F.	Metode Pengumpulan Data .....	41
G.	Langkah – Langkah Pelaksanaan Studi Kasus .....	41
H.	Lokasi dan Waktu Studi Kasus .....	43
I.	Analisis Data dan Penyajian Data .....	44
J.	Etika Studi Kasus .....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		47
A.	Hasil Studi Kasus .....	48
B.	Pembahasan.....	57
C.	Keterbatasan.....	65
BAB V PENUTUP.....		66
A.	Simpulan .....	66
B.	Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA .....		69
LAMPIRAN.....		73

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tanda dan Gejala Mayor Gangguan Pola Tidur .....	18
Tabel 2	Tanda dan Gejala Minor Gangguan Pola Tidur.....	18
Tabel 3	Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC VII.....	26
Tabel 4	Definisi Operasional Variabel Implementasi Terapi Yoga Pranayama Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar.....	38
Tabel 5	Karakteristik Subjek Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar.....	48
Tabel 6	Data Hasil Pengkajian Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi di Banjar Abiantimbul Desa Pemecutan Kelod Wilayah UPTD Puskesmas II Denpasar Barat Kota Denpasar.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Karya Tulis Ilmiah .....	73
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	74
Lampiran 3	Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	75
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Responden .....	76
Lampiran 5	Persetujuan <i>Informed Consent</i> Sebagai Peserta Penelitian.....	77
Lampiran 6	Kisi-Kisi Kuisinoer <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) .....	81
Lampiran 7	<i>Pre Test</i> Kuisioener <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	83
Lampiran 8	<i>Post Test</i> Kuisioener <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) .....	87
Lampiran 9	Standar Operasional (SOP) Pengukuran Tekanan Darah .....	91
Lampiran 10	Standar Operasional Prosedur (SOP) Yoga <i>Pranayama</i> .....	94
Lampiran 11	Surat Studi Pendahuluan.....	98
Lampiran 12	Siak Bimbingan Proposal .....	99
Lampiran 13	Format Asuhan Keperawatan.....	100
Lampiran 14	<i>Ethical Clearance</i> .....	120
Lampiran 15	Surat Izin Penelitian.....	121
Lampiran 16	Surat Rekomendasi Penelitian.....	122
Lampiran 17	Dokumentasi Kegiatan.....	123
Lampiran 18	Bukti Penyelesaian Administrasi.....	124
Lampiran 19	Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi <i>Repository</i> .....	125
Lampiran 20	Hasil Turnitin.....	126