

# SKRIPSI

## PENGARUH YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI PADA PEREMPUAN DI PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG

Penelitian Keperawatan Medikal Bedah



OLEH :

**KODARIYAH**

**BP. 1711316057**



Dosen Pembimbing :

1. Elvi Oktarina, M.Kep., Ns. Sp.Kep.MB
2. Ns. Dally Rahman, M.Kep., Sp.Kep.MB

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
TAHUN 2019**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JANUARI 2019**

Nama : Kodariyah  
BP : 1711316057

**Pengaruh Yoga Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi  
Pada Perempuan Di Puskesmas Andalas Kota Padang**

**ABSTRAK**

Prevalensi hipertensi diprediksi akan terus meningkat setiap tahunnya. Penderita hipertensi tiap tahunnya meningkat. Penderita hipertensi terbanyak adalah perempuan. Hipertensi apabila tidak diobati dan ditanggulangi, maka dalam jangka panjang akan menyebabkan komplikasi. Banyak penderita hipertensi yang tidak menjalani terapi non-farmakologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Andalas Kota Padang. Desain penelitian ini menggunakan desain *Quasi-eksperiment* dengan rancangan *Pre test dan Post test nonequivalent control group* dengan populasi 776 pasien hipertensi dan sampel kelompok intervensi 15 orang dan kelompok kontrol 15 orang dengan teknik dalam pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2018 – Januari 2019. Penelitian ini menggunakan uji *paired t-test* terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik didapatkan  $p\text{-value} = 0,000$ . Hal ini menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan yoga pada pasien hipertensi. Penelitian ini juga menggunakan uji *independent sample t-test* terhadap selisih tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan  $p\text{-value} = 0,000$ . Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pasien hipertensi. Saran bagi pihak puskesmas agar yoga dapat dijadikan alternatif intervensi keperawatan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Yoga

**Faculty Of Nursing  
University of Andalas  
January 2019**

Name : Kodariyah  
Register Number : 1711316057

***The Effect Of Yoga On Blood Pressure In Female Hypertensive Patients  
At Andalas Public Health Center, Padang City***

UNIVERSITAS ANDALAS

**ABSTRACT**

*The prevalence of hypertension is predicted to continue to increase every year. Hypertension sufferers increase every year. Most hypertensive patients are female. Hypertension that is not treated and overcome, will cause complications in the future. Many people with hypertension have non-pharmacological therapy not implemented. This study aims to determine the effect of yoga on blood pressure in hypertensive patients at Andalas Health Center, Padang City. The study design used quasi-experimental design with a pre test and post test nonequivalent control group with a population of 776 hypertensive patients and a sample of 15 people and control group 15 people with the technique in sampling that is purposive sampling. This research was conducted in December 2018 - January 2019. This study used a paired t-test on systolic and diastolic blood pressure with p-value = 0,000. It showed a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure in the intervention group after being given yoga in hypertensive patients. This study also used the independent sample t-test test on the difference in systolic and diastolic blood pressure in the intervention group and the control group with p-value = 0,000. This shows that there are significant differences between the differences in systolic and diastolic blood pressure in the intervention group and the control group in hypertensive patients. Suggestions for the health center so that yoga can be used as an alternative nursing intervention in providing nursing care to hypertensive patients.*

Keywords : Blood pressure, Hypertension, Yoga