

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
Skripsi, Maret 2014

MIFTAHUL HAYAT
2010-33-034

“PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BUDI MULIA 04 MARGAGUNA JAKARTA SELATAN”

xv + 7 Bab + 69 Halaman + 12 Tabel + 3 Skema + 2 Grafik + 5 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakit-penyakit degeneratif seperti hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2009 sebesar 29,6% dan meningkat menjadi 34,1% tahun 2010. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan melakukan senam yoga.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan.

Metode Penelitian : Sampel yang digunakan adalah lansia yang sudah mandiri dan mengalami hipertensi sebanyak 32 orang dengan teknik *purposive sampling*. Metode yang digunakan adalah *quasi eksperimen, pre tes, post test* tanpa kelompok kontrol.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil analisis uji *Wilcoxon signed rank test*, didapatkan penurunan tekanan darah sistol yang signifikan $p=0,000$ ($p<0,005$) dan tekanan darah diastol $p=0,003$ ($p<0,005$) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam yoga.

Kesimpulan : Disarankan untuk pelayanan keperawatan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan dapat mengaplikasikan senam yoga secara teratur pada lansia yang menderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Senam Yoga, Tekanan Darah, Lansia
Daftar Pustaka : 23 (2008-2013)

ESA UNGGUL UNIVERSITY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING SCIENCE PROGRAM
Skripsi , March 2014

MIFTAHUL HAYAT
2010-33-034

" THE EFFECT OF YOGA EXERCISE ON LOWERING BLOOD PRESSURE THE ELDERLY OF HYPERTENSION IN PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BUDI MULIA 04 MARGAGUNA SOUTH JAKARTA "

xv + 7 Chapter + 69 Page + 12 Table + 3 Scheme + 2 Graphs + 5 Attachment

ABSTRACT

Background : Elderly are aged at high risk for degenerative diseases such as hypertension. The prevalence of hypertension in Indonesia in 2009 amounted to 29.6 % and increased to 34.1 % in 2010. This number is expected to increase to 1.15 billion cases in 2025. One way to lower blood pressure in hypertensive patients by doing yoga exercises.

Objective : This study aimed to determine the effect of yoga exercise on blood pressure in elderly hypertensive in Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 04 Margaguna South Jakarta.

Methods: The samples are independent and the elderly who already have hypertension as many as 32 people with *purposive sampling* technique. The method used was *quasi-experimental* , pre-test , post-test without a control group.

Results: Based on the analysis of *Wilcoxon signed rank test*, found a decrease in systolic blood pressure were significant $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and diastolic blood pressure of $p = 0.003$ ($p < 0.05$), which means a significant difference between the blood pressure before and after doing yoga exercises.

Conclusion : It is recommended for nursing services in Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna South Jakarta can apply yoga exercises regularly on the elderly who suffer from hypertension to lower blood pressure.

Keywords : Elderly, Blood Pressure , Yoga Exercise
Bibliography : 23 (2008-2013)