

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA IBU MENOPAUSE YANG
HIPERTENSI DI PUSKESMAS UPT PB
SELAYANG II MEDAN**



OLEH :

VICTORIA WULANDARI BR SIMARMATA
NIM : P07524423147

**POLTEKKES KEMENKES MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU MENOPAUSE YANG HIPERTENSI DI PUSKESMAS UPT PB SELAYANG II MEDAN

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana
Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan



OLEH :

VICTORIA WULANDARI BR SIMARMATA

NIM : P07524423147

Pembimbing :

Pembimbing I : Dodoh Khodijah, SST, MPH

Pembimbing II : Yulina Dwi Hastuty, S.Kep Ners, M.Biomed

**POLTEKKES KEMENKES MEDAN
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
TAHUN 2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : Victoria Wulandari Br Simarmata
NIM : P07524423147
JUDUL PENELITIAN : Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Menopause Yang Hipertensi Di Puskesmas PB Selayang II

**PROPOSAL INI TELAH DI SETUJUI UNTUK
DIPERTAHANKAN PADA UJIAN SIDANG SKRIPSI
TANGGAL 2024**

**OLEH :
PEMBIMBING UTAMA**



Dodoh Khodijah, SST, MPH
NIP. 197704062002122003

PEMBIMBING PENDAMPING



Yulina Dwi Hastuty, S.Kep Ners, M.Biomed
NIP. 197807012000032001

Ketua Jurusan Kebidanan

Poli Klinik Kesehatan Kemenkes Medan



Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : Victoria Wulandari Br Simarmata
NIM : P07524423147
PROGRAM STUDI : SARJANA TERAPAN /
JURUSAN : KEBIDANAN MEDAN
JUDUL PENELITIAN : Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap
Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu
Menopause Yang Hipertensi Di Puskesmas
PB Selayang II

Telah Berhasil dipertahankan di Hadapan Dewan Penguji dan Diterima sebagai
Bagian Persyaratan yang Diperlukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan, Jurusan
Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan,
Pada Tanggal, 2024

DEWAN PENGUJI

1. Dodoh Khodijah, SST, MPH
(NIP. 197704062002122003)
2. Yulina Dwi Hastuty, S.Kep Ners, M.Biomed
(NIP. 197807012000032001)
3. Evi Desfauza, SST.M, Kes
(NIP. 195912261983022001)

()
()
()

KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN



Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes
(NIP. 197002131998032001)

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU MENOPAUSE YANG HIPERTENSI DI PUSKESMAS UPT PB SELAYANG II TAHUN 2024

Victoria Simarmata

¹ Poltekkes Kemenkes Medan

² Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan

Email: victoriasimarmata10@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit yang paling sering dialami oleh ibu menopause. Kasus hipertensi pada ibu menopause di Indonesia (34,1%) dan di Puskesmas PB Selayang II (73,8%) dengan hipertensi derajat I sebanyak (26,2%). Salah satu pengobatan non farmakologi hipertensi adalah senam yoga. Senam Yoga berfungsi untuk menstimulasi pengeluaran hormone endorphine yang merupakan neuropeptida yang berperan sebagai obat penenang alami untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh senam *yoga* terhadap penurunan tekanan darah pada ibu menopause yang hipertensi. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *Quasi Eksperimen* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total populasi* yaitu 23 responden. Data diuji secara univariat, menggunakan mean dan pada uji bivariat menggunakan *paired sample test*. Hasil penelitian ditemukan tekanan darah systole mean sebelum diberikan senam yoga adalah 148.90 mmHg dan diastole mean adalah 93.67 mmHg. Tekanan sistol mean setelah diberikan senam yoga sebesar adalah 140.24 mmHg dan diastole mean 89.94 mmHg. Sehingga hasil yang di dapatkan dari selisih dari *pretest dan posttest* sistole adalah 8,66 mmHg dan hasil selisih dari *pretest dan posttest* diastole adalah 3,73 mmHg.dengan *p value* 0,001. Terdapat pengaruh pemberian senam yoga terhadap penurunaan tekanan darah pada ibu menopause di Puskesmas PB Selayang II Medan. Dianjurkan kepada tenaga kesehatan untuk menjadikan senam yoga sebagai alternatif dalam pengobatan hipertensi derajat 1 pada ibu menopause.

Kata Kunci : hipertensi, tekanan darah, senam yoga, menopause

**THE EFFECT OF YOGA EXERCISE ON REDUCING BLOOD
PRESSURE IN MENOPAUSED WOMEN WITH HYPERTENSION AT
THE PB SELAYANG II COMMUNITY HEALTH CENTER IN 2024**

**Victoria Simarmata
Medan Health Polytechnic of Ministry of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: victoriasimarmata10@gmail.com**

ABSTRACT

Hypertension is the most common disease experienced by menopausal women. Cases of hypertension in menopausal women in Indonesia (34.1%) and at the PB Selayang II Community Health Center (73.8%) with grade I hypertension as much as (26.2%). One of the non-pharmacological treatments for hypertension is yoga exercise. Yoga exercise functions to stimulate the release of endorphin hormones which are neuropeptides that act as natural sedatives to lower high blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercise on lowering blood pressure in menopausal women with hypertension. This research method was quantitative with a Quasi Experiment approach using a one-group pretest-posttest design. The sampling technique used a total population of 23 respondents. The data was tested univariately, using the mean and in the bivariate test using a paired sample test. The results of the study found that the mean systolic blood pressure before being given yoga was 148.90 mmHg and the mean diastolic was 93.67 mmHg. The mean systolic pressure after being given yoga was 140.24 mmHg and the mean diastolic was 89.94 mmHg. So the results obtained from the difference between the pretest and posttest systolic were 8.66 mmHg and the results of the difference between the pretest and posttest diastolic were 3.73 mmHg. with a p-value of 0.001. There is an effect of yoga on reducing blood pressure in menopausal women at the PB Selayang II Medan Community Health Center. It is recommended for health workers to use yoga as an alternative in the treatment of grade 1 hypertension in menopausal women.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Yoga, Menopause



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Ibu Menopause yang Hipertensi di Puskesmas UPT PB Selayang II Medan”**. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan pada Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan. Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan Ibu dan untuk itu rasa terimakasih penulis ucapkan kepada Ibu pembimbing, atas jerih payah beliau dalam membimbing skripsi ini hingga selesai.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr.Sri Arini Winarti Rinawati, SKM. M.Kep, Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Arihta br. Sembiring, SST, M.Kes, Selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes, Selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Dodoh Khodijah, SST, MPH, Selaku Pembimbing utama yang telah banyak membimbing dan memberi arahan kepada saya dalam penyusunan skripsi.
5. Yulina Dwi Hastuty, S.Kep Ners, M.Biomed, selaku pembimbing pendamping yang telah banyak membantu dan membimbing saya dalam penyusunan skripsi.
6. Evi Desfauza, SST, M.Kes, Selaku Ketua Penguji yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf pengajar yang telah memberikan ilmu kepada saya selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.

8. Teristimewa kepada kedua orang tua dan keluarga yang saya cintai dan sayangi yaitu mendiang ayah saya Timbul Simarmata, dan ibu Ripka Br Sembiring, selalu senantiasa memberikan doa, cinta, kasih sayang, dukungan serta bantuan kepada penulis sehingga proposal ini selesai pada waktunya.
9. Kakak kandung saya yang selalu memberikan semangat dan dukungan sehingga skripsi ini terselesaikan.
10. Sahabat dan rekan-rekan mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan yang senantiasa memberikan bantuan, doa dan semangat serta motivasi sehingga proposal ini terselesaikan.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Medan, 2024

Victoria Simarmata

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A.	L
atar Belakang.....	1
B.	R
umusan Masalah.....	5
C.	T
ujuan Penelitian	5
D.	R
uang lingkup.....	5
E.....	M
anfaat Penelitian	6
F.....	K
easian Skripsi	7
BAB II TINJAUAN KASUS.....	9
A.	K
onsep Tekanan Darah.....	9
a.....	D
efinisi Tekanan Darah	9
b.....	J
enis Tekanan Darah	10
c.....	K
lasifikasi Tekanan Darah	10
d.....	M
ekanisme Tekanan Darah	11
e.....	R
umus Tekanan Darah.....	13
B.	K
onsep Hipertensi.....	14
a.....	D
efinisi	14
b.....	J
enis Hipertensi	14

c.....	F
aktor Resiko Hipertensi	15
d.....	K
lasifikasi Hipertensi	19
e.....	M
anifestasi Klinis	19
f.....	P
atogenesis Hipertensi	20
g.....	P
enatalaksanaan Hipertensi	21
C.....	K
onsep Menopause	21
a.....	D
efinisi	21
b.....	T
ahap – Tahap Menopause	22
c.....	R
esiko Wanita Dalam Menopause	24
D.....	K
onsep Senam Yoga	28
a.....	D
efinisi	30
b.....	T
ujuan Dan Manfaat Yoga.....	30
c.....	J
enis- Jenis Yoga Berdasarkan Gerakannya.....	32
E.....	K
erangka Teori	35
F.....	K
erangka Konsep	36
G.....	H
ipotesis	36

BAB III METODE PENELITIAN	37
A.....	R
ancangan Penelitian.....	37
B.....	P
opulasi dan Sampel	37
C.....	T
empat dan Waktu Penelitian.....	38
D.....	V
ariabel Penelitian.....	39
E.....	D
efinisi Operasional	39
F.....	J

enis Dan Instrument Pengumpulan Data.....	40
G.	P
rosedur Penelitian.....	41
H.	P
engolahan Data Dan Analisa Data	42
I.	E
tika penelitian.....	44
BAB IV Hasil Dan Pembahasan.....	45
A.	H
asil Penelitian	45
B.	P
embahasan	48
BAB V Kesimpulan Dan Saran.....	52
A.	K
esimpulan	52
B.	S
aran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Keaslian Skripsi	7
Tabel 3.1. Waktu Penelitian	38
Tabel 3.2. Definisi Operasional	39
Tabel 4.1. Karakteristik Responden	45
Tabel 4.2. Rata-rata pemberian senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada ibu menopause yang hipertensi.....	46
Tabel 4.3. Rata- rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam yoga	47
Tabel 4.4. Rata- rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan senam yoga	47

Daftar Gambar

Gambar 2.1. Kerangka Teori.....	35
Gambar 2.2. Kerangka Konsep	36