# SKRIPSI

# EFEKTIVITAS YOGA PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SEI MENCIRIM WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI MENCIRIM TAHUN 2025

**ANGGI DELA PUSPITA**
**P07524421052**

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN**
**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**
**JURUSAN KEBIDANAN MEDAN**
**TAHUN 2025**

# SKRIPSI

# EFEKTIVITAS YOGA PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SEI MENCIRIM WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI MENCIRIM TAHUN 2025

Skrpsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

**ANGGI DELA PUSPITA**
**P07524421052**

**Pembimbing :**

Pembimbing I : Jujuren Sitepu, SST, M.Kes

Pembimbing II : Suryani,SST,M.Kes

**KEMENTERIAN KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN**

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN**

**JURUSAN KEBIDANAN MEDAN**

**TAHUN 2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikuti maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Anggi Dela Puspita

Nim : P07524421052

Tanggal : 9 Juli 2025

Yang Menyatakan,

Anggi Dela Puspita

## LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Anggi Dela Puspita

Nim : P07524421052

Judul : Efektivitas Yoga Pada Wanita Usia Subur (Wus) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Desa Sei Mencirim Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Tahun 2025

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 9 Juli 2025

Menyetujui,

| Pembimbing utama | Pembimbing Pendamping |
|---|---|
| Jujuren Sitepu, SST, M.Kes | Suryani, SST, M.Kes |
| NIP.196312111995032002 | NIP.196511121992032002 |

Mengetahui
Ketua Jurusan Kebidanan

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

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Anggi Dela Puspita

NIM : P07524421052

Program Studi/Jurusan : Sarjana Terapan Kebidanan

Judul Tugas Akhir : Efektivitas Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur (WUS) Penderita Hipertensi di Desa Sei Mencirim Wilayah Kerja Puskesmas Sei Mencirim Tahun 2025

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.

## DEWAN PENGUJI

1. Jujuren Sitepu, SST, M.Kes ( )
   NIP. 196312111995032002
2. Suryani, SST, M.Kes ( )
   NIP. 196511121992032002
3. Betty Mangkuji, SST, M.Keb ( )
   NIP. 196609101994032001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kebidanan

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



iii

# EFEKTIVITAS YOGA PADA WANITA USIA SUBUR(WUS) TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA SEI MENCIIRIM WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEI MENCIRIM TAHUN 2025

**Anggi Dela Puspita**
Kemenkes RI Poltekkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan
Email : anggidella81@gmail.com

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Hipertensi juga sering disebut *Silent Killer* karena sering tanpa keluhan. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif adalah yoga, karena mampu menurunkan tekanan darah melalui latihan pernapasan, relaksasi, dan meditasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas yoga dalam menurunkan tekanan darah pada wanita usia subur (WUS) penderita hipertensi di Desa Sei Mencirim, wilayah kerja Puskesmas Sei Mencirim. Penelitian ini menggunakan **desain *quasi experimental*** dengan pendekatan ***one group pretest-posttest.*** Metode pengambilan sampel yang digunakan ***purposive sampling*** dengan 47 responden sebagai sampel. Intervensi yoga dilakukan selama 2 minggu, dalam 3 kali pertemuan, dengan durasi sekitar 30 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan intervensi yoga. Analisis dalam penelitian ini menggunakan **Uji *Wilcoxon*** menunjukkan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,05), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Dapat disimpulkan, yoga terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada wanita usia subur penderita hipertensi serta dapat dijadikan sebagai terapi alternatif non-farmakologis dan mudah diterapkan di masyarakat.

**Kata kunci**: yoga, tekanan darah, hipertensi, wanita usia subur

# THE EFFECTIVENESS OF YOGA ON WOMEN OF CHILDBEARING AGE (WUS) ON THE BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS IN SEI MENCIIRIM VILLAGE, SEI MENCIRIM PUBLIC HEALTH CENTER WORKING AREA IN 2025

**Anggi Dela Puspita**

**Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health**
**Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery**
**Email: anggidella81@gmail.com**

***ABSTRACT***

Hypertension is a non-communicable disease that can cause serious complications such as stroke, kidney failure, and heart disease. Hypertension is also often called the Silent Killer because it often presents without symptoms. Hypertension management can be done pharmacologically or non-pharmacologically. One effective non-pharmacological method is yoga, as it can lower blood pressure through breathing exercises, relaxation, and meditation. This study aims to determine the effectiveness of yoga in lowering blood pressure in women of childbearing age (WUS) with hypertension in Sei Mencirim Village, Sei Mencirim Primary Health Care Center working area. The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sampling method used was purposive sampling with 47 respondents as the sample. The yoga intervention was conducted for 2 weeks, in 3 sessions, with a duration of approximately 30 minutes per session. The results showed a decrease in both systolic and diastolic blood pressure after the yoga intervention. The analysis using the Wilcoxon Test showed a significance value of (p = 0.000$ ($p < 0.05), meaning there was a significant difference in blood pressure before and after the intervention. It can be concluded that yoga is proven effective in lowering blood pressure in women of childbearing age with hypertension and can be used as an alternative non-pharmacological therapy that is easy to implement in the community.

Keywords: yoga, blood pressure, hypertension, women of childbearing age

CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :
Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The Ministry of Health

TRANSLATION VERIFIED
29 SEP 2026

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti mengucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya yang selalu dilimpahkan sehingga dapat terselesaikannya skripsi saya yang berjudul **"Efektivitas Yoga Pada Wanita Usia Subur (WUS) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di desa sei mencirim wilayah kerja puskesmas sei mencirim tahun 2025",** sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak memberi bimbingan dan bantuan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT.M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
4. Jujuren Sitepu SST, M.Kes selaku pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukkan, kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Suryani, SST, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukkan, kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Betty Mangkuji, SST, M.Keb selaku penguji utama yang telah memberikan kritikan masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh Dosen dan Staff pengajar yang telah memberikan ilmu kepada saya selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.
8. Kepala Desa, Kepala Dusun serta seluruh staf Puskesmas Sei Mencirim yang telah membantu dan memfasilitasi tempat untuk peneliti serta memberikan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
9. Cinta pertama dan panutanku, Ayahhanda Juanda dan pintu syurgaku Ibunda Ratini. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang di berikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai meraih gelar sarjana. Semoga bapak dan ibu sehat, panjang umur dan bahagia selalu
10. Rekan-rekan Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan yang saling memberikan doa dan semangat juga motivasi selama kegiatan ini berlangsung.
11. Terakhir, terimah kasih kepada wanita manis, sederhana, dan kuat yaitu diri saya sendiri, Anggi Dela Puspita atas perjuangan yang tidak banyak terlihat oleh orang lain, atas mimpi dan karir besar yang diam-diam kamu perjuangkan. Teruslah melangkah dengan penuh keyakinan, dan jangan pernah meragukan kekuatan yang ada dalam dirimu. Kamu layak bangga, kamu layak bahagia.

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

Medan, 2025

Anggi Dela Puspita
P07524421052

## DAFTAR ISI

Halaman

**PERNYATAAN ORISINALITAS** ..... **i**
**LEMBAR PERSETUJUAN** ..... Error! Bookmark not defined.
**HALAMAN PENGESAHAN** ..... Error! Bookmark not defined.
**ABSTRAK** ..... **iv**
**KATA PENGANTAR** ..... **vi**
**DAFTAR ISI** ..... **viii**
**DAFTAR TABEL** ..... **x**
**DAFTAR GAMBAR** ..... **xi**
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **xii**

**BAB I PENDAHULUAN** ..... **1**
A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah ..... 3
C. Tujuan Penelitian ..... 4
D. Manfaat Penelitian ..... 4
E. Keaslian Penelitian ..... 6

**BAB II PEMBAHASAN** ..... **8**
A. Uraian Teori ..... 8
a. Pengertian Wanita Usia Subur ..... 8
b. Definisi Tekanan Darah ..... 8
c. Etiologi Hipertensi ..... 9
d. Klasifikasi Hipertensi ..... 11
e. Tanda dan Gejala Hipertensi ..... 13
f. Faktor – Faktor Mempengaruhi Tekanan Darah ..... 13
g. Komplikasi Hipertensi ..... 17
h. Definisi Yoga ..... 19
i. Jenis-Jenis yoga ..... 20
j. Manfaat yoga ..... 24
k. Prinsip dalam Yoga ..... 25
l. Persiapan dalam melakukan yoga ..... 26
m. Mekanisme penurunan tekanan darah oleh yoga ..... 27
n. Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah ..... 28
B. Kerangka Teori ..... 30

C. Kerangka Konsep ..... 31
D. Hipotesis ..... 31

**BAB III METODE PENELITIAN ..... 32**
A. Jenis dan Desain Penelitian ..... 32
B. Populasi dan Sampel ..... 32
C. Lokasi dan Waktu penelitian ..... 35
D. Variabel Penelitian ..... 36
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian ..... 36
F. Instrumen dan Bahan Penelitian ..... 37
G. Pengumpulan Data ..... 37
H. Pengolahan Data ..... 42
I. Analisa Data ..... 44

**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... 47**
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN ..... 58**

**DAFTAR PUSTAKA ..... 60**
**LAMPIRAN ..... 62**

# DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian .....6
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi .....12
Tabel 2.2 Klasifikasi Tekanan Darah .....12
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi karekteristik Usia .....47
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi karekteristik Pendidikan .....47
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi karekteristik Pekerjaan.....48
Tabel 4.4 Pretest .....48
Tabel 4.5 Posttest .....49
Tabel 4.6 Efektivitas yoga pada wus terhadap tekanan darah.....50

# DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Kerangka Teori ..... 30
Gambar 2.2 Kerangka Konsep ..... 31

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat izin survey Awal .....63
Lampiran 2. Surat Balasan Survey Awal.....64
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian .....65
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian .....66
Lampiran 5. Surat Ethical Clearance…… 67
Lampiran 6. Informed Consent…….. 68
Lampiran 7. Lembar Observasi.....70
Lampiran 8. SOP Pengukuran Tekanan Darah.....72
Lampiran 9. SOP Senam Yoga .....74
Lampiran 10. Master Tabel ..... 77
Lampiran 11. Hasil Pengolahan Data ..... 80
Lampiran 12. Dtaft Jurnal ..... 83
Lampiran 13. Hasil Turnitin..... 89
Lampiran 14. Lembar Konsultasi..... 96
Lampiran 15. Dokumentasi.....102
Lampiran 16. Pernyataan Publikasi.....104
Lampiran 17. Daftar Riwayat Hidup.....105