

**PELAKSANAAN SENAM HATHA YOGA DENGAN MASALAH  
UTAMA HIPERTENSI PADA KELUARGA TN.K DAN TN.J  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPERNA  
KABUPATEN CIREBON**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**Oleh :**

**REPI INDRIYANI**

NIM. P2.06.20.2.19.070

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
CIREBON**

**2022**

**PELAKSANAAN SENAM HATHA YOGA DENGAN MASALAH  
UTAMA HIPERTENSI PADA KELUARGA TN.K DAN TN.J  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPERNA  
KABUPATEN CIREBON**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan  
Pada Program Studi Keperawatan  
Cirebon



**Oleh :**

**REPI INDRIYANI**

NIM. P2.06.20.2.19.070

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
CIREBON**

**2022**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“PELAKSANAAN SENAM HATHA YOGA DENGAN MASALAH UTAMA HIPERTENSI PADA KELUARGA TN.K DAN TN.J DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIPERNA KABUPATEN CIREBON”** dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu.

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini, diantaranya:

1. Hj. Ani Radianti, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dudi Hartono, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Jurusan Program Studi DIII Keperawatan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Edi Ruhmadi, S.Kep, M.Kes selaku Ketua Jurusan Program Studi DIII Keperawatan Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan izin kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan lancar.
4. Ati Siti Rochayati, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing dan mengarahkan penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai dengan baik dan lancar.
5. Omay Rohmana, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Dosen Pembimbing Kedua yang telah membimbing dan mengarahkan penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai dengan baik dan lancar.
6. Hj Dwi Putri P, S.Pd, M.Kep, Ns, Sp. Jiwa selaku Dosen Penguji yang telah membimbing dan mengarahkan penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai dengan baik dan lancar.
7. Seluruh dosen dan karyawan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Program Studi Keperawatan Cirebon yang telah membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai dengan baik dan lancar.

Semoga atas bimbingan, doa, dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis, mendapat imbalan yang sepatutnya dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca, sangat diharapkan demi penyempurnaan penyusunan Karya Tulis Ilmiah selanjutnya. Saya ucapkan terima kasih.

Cirebon, 16 Juni 2022

Penulis

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
CIREBON**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2022

**Pelaksanaan Senam Hatha Yoga Dengan Masalah Utama Hipertensi Pada  
Keluarga Tn.K Dan Tn.J Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna  
Kabupaten Cirebon**

Repi Indriyani<sup>1</sup>, Ati Siti Rochayati<sup>2</sup>, Omay Rohmana<sup>3</sup>

**ABSTRAK**

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 penderita Hipertensi dengan penderita lebih banyak perempuan sebesar 34,11%. Hipertensi disebabkan oleh pola hidup masyarakat yang kurang baik, hal ini menyebabkan tingginya penderita Hipertensi di Indonesia. Tujuan dari karya tulis ilmiah adalah mampu melaksanakan Senam Hatha Yoga terhadap Penderita Hipertensi dengan mengobservasi respon penderita sebelum dan sesudah dilaksanakan Senam Hatha Yoga, membandingkan respon diantara dua penderita Hipertensi keluarga di wilayah kerja Puskesmas Ciperna. Metode yang digunakan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek studi kasus yang dikaji dengan kriteria inklusi: pada dua keluarga yang di dalamnya terdapat penderita Hipertensi perempuan yang berusia 45 Tahun dan kriteria eksklusi: Penderita yang memiliki penyakit komplikasi. Analisa data kuantitatif. Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan masalah utama keperawatan yaitu nyeri akut. Setelah dilakukan kunjungan rumah selama 5 hari di Wilayah Kerja Puskesmas Ciperna didapatkan hasil dua penderita memahami penyakit, mempraktikkan Senam Hatha Yoga secara mandiri, tekanan darah dan skala nyeri menurun. Penulis menyimpulkan setelah dilakukan Senam Hatha Yoga terdapat perbedaan respon antara penderita 1 dan 2, respon penderita 1 lebih baik dari pada respon penderita 2. Saran penulis menganjurkan keluarga agar dapat memotivasi keluarga untuk melakukan pola hidup sehat dan keluarga mampu menyusun menu makanan yang sehat sesuai diit Hipertensi.

Kata Kunci : Senam Hatha Yoga, Hipertensi

---

<sup>1</sup>Penulis/Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Tasikmalaya

<sup>2,3</sup>Dosen DIII Keperawatan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA  
TASIKMALAYA HEALTH POLYTECHNIC  
DIII NURSING STUDI PROGRAM IN  
CIREBON**

Scientific Papers, June 2022

**Implementation of Hatha Yoga Gymnastics with the Main Problem of  
Hypertension in the Family of Mr. K and Mr. J in the Work Area of the  
Ciperna Health Center, Cirebon Regency**

Repi Indriyani <sup>1</sup>, Ati Siti Rochayati <sup>2</sup>, Omay Rohmana <sup>3</sup>

**ABSTRACT**

Based on data from the Basic Health Research (RISKESDAS) in 2018, patients with hypertension were 34.11% more women. Hypertension is caused by people's lifestyles that are not good, this causes high hypertension sufferers in Indonesia. This scientific paper aims to carry out Hatha Yoga Gymnastics for Hypertension Patients by observing the patient's responses before and after Hatha Yoga Exercises were carried out, comparing the responses between two family hypertension sufferers in the work area of the Ciperna Health Center. The method used in the preparation of this scientific paper uses a qualitative method with a case study approach. The case study subjects were examined with inclusion criteria: in two families with female hypertension sufferers aged 45 years and exclusion criteria: Patients with complications. Qualitative data analysis. Based on the results of the study, it was found that the main nursing problem was acute pain. After a 5-day home visit in the Ciperna Health Center Work Area, it was found that two patients understood the disease, and practiced Hatha Yoga independently, and their blood pressure and pain scale decreased. The author concludes that after doing Hatha Yoga there is a difference in response between patients 1 and 2, the reaction of patient 1 is better than the response of patient 2. The author's suggestion is to encourage families to motivate families to have a healthy lifestyle and families can arrange healthy food menus according to their diet. Hypertension.

Keywords \_ : Hatha Yoga, Hypertension

---

<sup>1</sup> Author/ Student of Nursing DIII Study Program Health Polytechnic Tasikmalaya

<sup>2,3</sup> Lecturer of DIII Nursing Nursing Health Polytechnic Ministry of Health Tasikmalaya

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK (BAHASA INDONESIA)</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT (BAHASA INGGRIS)</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan .....	4
1.4. Manfaat.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1. Konsep Dasar Keluarga</b> .....	<b>7</b>
2.1.1 Pengertian Keluarga .....	7
2.1.2 Ciri-Ciri Keluarga .....	7
2.1.3 Tipe-Tipe Keluarga .....	8
2.1.4 Struktur Keluarga.....	8
2.1.5 Fungsi Keluarga.....	9
2.1.6 Peran Keluarga.....	10
2.1.7 Tahap Perkembangan Keluarga .....	11
2.1.8 Tugas Keluarga Dalam Bidang Kesehatan .....	12
2.1.9 Tingkat Kemandirian Keluarga.....	13
<b>2.2. Konsep Dasar Hipertensi</b> .....	<b>14</b>
2.2.1. Pengertian Hipertensi .....	14
2.2.2. Klasifikasi Hipertensi.....	15
2.2.3. Etiologi Hipertensi .....	16
2.2.4. Tanda Dan Gejala Hipertensi.....	16
2.2.5. Komplikasi Hipertensi.....	17
2.2.6. Penatalaksanaan Hipertensi .....	18
2.2.7. Pemeriksaan Diagnosis Hipertensi.....	20
<b>2.3. Konsep Senam Hatha Yoga</b> .....	<b>21</b>
2.3.1. Pengertian Senam Hatha Yoga .....	21
2.3.2. Tujuan Hatha Yoga .....	22
2.3.3. Manfaat Hatha Yoga .....	22

2.3.4.	Indikasi Hatha Yoga.....	23
2.3.5.	Kontra Indikasi Hatha Yoga .....	23
2.3.6.	Langkah – langkah Hatha Yoga.....	23
2.3.7.	Ketentuan Dalam Hatha Yoga .....	28
<b>2.4.</b>	<b>Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga.....</b>	<b>29</b>
2.4.1.	Pengkajian .....	29
2.4.2.	Diagnosa Keperawatan.....	39
2.4.3.	Intervensi Keperawatan .....	42
2.4.4.	Implementasi Keperawatan .....	42
2.4.5.	Evaluasi Keperawatan .....	42
<b>2.5.</b>	<b>Kerangka Teori.....</b>	<b>44</b>
<b>BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH.....</b>		<b>46</b>
3.1.	Desain Karya Tulis Ilmiah.....	46
3.2.	Subjek Karya Tulis Ilmiah.....	46
3.3.	Definisi Operasional.....	47
3.4.	Lokasi Dan Waktu.....	48
3.5.	Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah .....	48
3.6.	Teknik Pengumpulan Data.....	49
3.7.	Instrument Pengumpulan Data .....	50
3.8.	Keabsahan Data.....	50
3.9.	Analisa Data.....	50
3.10.	Etika Penulisan.....	51
3.11.	Kaji Etik .....	52
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>53</b>
4.1.	Hasil Laporan Studi Kasus .....	53
4.1.1.	gambaran umum lingkungan .....	53
4.1.2.	studi kasus .....	54
4.1.3.	Distribusi respon penderita 1 dan 2 hasil tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Senam Hatha Yoga .....	71
4.1.4.	Distribusi respon penderita 1 dan 2 hasil skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan Senam Hatha Yoga.....	72
4.1.5.	Distribusi respon perbandingan penderita 1 dan 2... ..	72
4.2.	Pembahasan .....	73
4.2.1.	Respon tekanan darah terhadap Senam Hatha Yoga.....	73
4.2.2.	Respon skala nyeri terhadap Senam Hatha Yoga ....	75
4.3.	Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah .....	76
4.4.	Implikasi Untuk Keperawatan .....	76
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>77</b>
5.1.	Kesimpulan .....	77
5.2.	Saran.....	78



**DAFTAR PUSTAKA**  
**DAFTAR LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Klasifikasi Hipertensi .....	15
2.2. Skala Prioritas Masalah Keperawatan Keluarga.....	40
3.1. Definisi Operasional .....	47
4.1. Distribusi respon penderita 1 dan 2 tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan Senam Hatha Yoga.....	71
4.2. Distribusi respon penderita 1 dan 2 skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan Senam Hatha Yoga.....	72
4.3. Distribusi respon perbandingan penderita 1 dan 2.....	72

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1. Kerangka Teori.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

- 1 Penjelasan Sebelum Persetujuan Untuk Mengikuti Penulisan (PSP)
- 2 Informed Consent
- 3 Asuhan Keperawatan Keluarga Ny.N dan Ny.E
- 4 Lembar Observasi
- 5 Standar Operasional Prosedur (SOP) Mengukur Tekanan Darah
- 6 Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Hatha Yoga
- 7 Skala Intensitas Nyeri Numerik
- 8 Satuan Acara Penyuluhan (SAP) Hipertensi
- 9 Lefleat Hipertensi
- 10 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- 11 Daftar Riwayat Hidup