KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENERAPAN YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINDANGKASIH

ADINDA CINDY DAYANA
NIM: P.20.6.20.6.24.003

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN &
PENDIDIKAN PROFESI NERS JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
2025

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

PENERAPAN YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINDANGKASIH

Disusun oleh :

ADINDA CINDY DAYANA

NIM. P2.06.20.6.24.003

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN & PENDIDIKAN

PROFESI NERS JURUSAN KEPERAWATAN

POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

2025

PRAKATA

Puji dan syukur penulis sampaikan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Ilmiah Akhir dengan judul "Penerapan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Penyakit Hipertensi di Puskesmas Sindangkasih". Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini tentunya tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S. Kep, Ners, M. Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak H. Ridwan Kustiawan, M. Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya,
3. Bapak Yudi Triguna, S,Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Yanyan Bahtiar, SKp,. M.Kep, selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan memberikan saran serta masukan dan motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Ilmiah Akhir.
5. Kusmiyati, S.Kp.,M.Kes, selaku dosen penguji internal yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir.
6. H. Asep Setiawan, SKM, S.Kep., Ns, selaku Kepala UPTD Puskesmas Sindangkasih sekaligus penguji eksternal yang telah meluangkan waktu dan memberikan arahan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir.
7. Kedua orang tua beserta kakak dan adik yang senantiasa memberikan dukungan, materi, tenaga, cinta dan kasih sayang yang tidak terhingga serta do'a selalu dipanjatkan untuk keberhasilan dan kesuksesan penulis.

8. Sahabat penulis dengan NIM. P.20.6.20.6.24.042 Shinta Permata Sari, terima kasih selalu memberikan semangat dan selalu mendengarkan keluh kesah selama proses menyusun Karya Ilmiah Akhir.
9. Teman dekat penulis Ghina, Adeen, Mutia, Fajar dan Lilis terima kasih selalu memberikan semangat selama proses menyusun Karya Ilmiah Akhir.
10. Seluruh teman-teman angkatan 3 Program Studi Profesi Ners Kemenkes Tasikmalaya, yang saling memberikan dukungan dan semangat.
11. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan, pengalaman, dan *literature* yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai perbaikan.

Tasikmalaya, 28 Mei 2025



Adinda Cindy Dayana

PENERAPAN YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KELUARGA DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINDANGKASIH

Adinda Cindy Dayana[1], Yanyan Bahtiar[2]
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Jl. Cilolohan No. 35 Kahuripan, Tawang, Tasikmalaya
Email : adindacindydayana150@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Salah satu penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan melakukan relaksasi. Terapi yoga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan yoga terhadap penurunan tekanan darah pada keluarga dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Sindangkasih. **Metode :** Studi Kasus dilakukan pada 2 keluarga dengan anggota keluarga yang memiliki penyakit hipertensi kemudian dilakukan asuhan keperawatan keluarga dengan mengimplementasikan terapi yoga untuk mengontrol tekanan darah pada masalah keperawatan manajemen kesehatan (hipertensi) keluarga tidak efektif, implementasi tersebut dilakukan sebanyak 3x selama 1 minggu, dengan frekuensi 1 kali dalam 1 hari. **Hasil :** Terdapat penurunan tekanan darah pada keluarga Ny. E dan keluarga Ny. R setelah dilakukannya tindakan terapi yoga. **Kesimpulan :** Terdapat penurunan tekanan darah pada keluarga Ny. E dan Ny. R yang memiliki gangguan hipertensi dengan nilai rata-rata penurunan 9/2,66 mmHg.

Kata kunci : Hipertensi, tekanan darah, yoga.

APPLICATION OF YOGA TOWARDS REDUCING BLOOD PRESSURE IN FAMILIES WITH HYPERTENSION AT SINDANGKASIH COMMUNITY HEALTH CENTER

Adinda Cindy Dayana[1], Yanyan Bahtiar [2]
Departement of Nursing Poltekkes Ministry of Health Tasikmalaya
Jl. Cilolohan No. 35 Kahuripan, Tawang, Tasikmalaya
Email : adindacindydayana150@gmail.com

ABSCTRACT

Background: *Hypertension is an increase in systolic blood pressure >140 mmHg and diastolic >90 mmHg. One of the treatments for hypertension is by doing relaxation. Yoga therapy can lower blood pressure in people with hypertension.* ***Objective:*** *This study aims to determine the application of yoga to lower blood pressure in families with hypertension at the Sindangkasih Health Center.* ***Method:*** *Case studies were conducted on 2 families with family members who had hypertension, then family nursing care was carried out by implementing yoga therapy to control blood pressure in ineffective family health management nursing problems (hypertension), the implementation was carried out 3 times for 1 week, with a frequency of 1 time in 1 day.* ***Results:*** *There was a decrease in blood pressure in Mrs. E's family and Mrs. R's family after yoga therapy was carried out.* ***Conclusion:*** *There was a decrease in blood pressure in Mrs. E's and Mrs. R's families who had hypertension disorders with an average decrease of 9/2,66 mmHg.*

Key words: *Hypertension, blood pressure, yoga.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS ..... **iii**
PRAKATA ..... **iv**
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS ..... **iv**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSCTRACT ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
DAFTAR LAMBANG ..... **xiv**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xv**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 4
1.3 Tujuan Penelitian 5
1.4 Manfaat Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
2.1 Konsep Hipertensi **7**
2.1.1 Definisi Hipertensi 7
2.1.2 Klasifikasi Hipertensi 7
2.1.3 Etiologi 8
2.1.4 Patofisiologi Hipertensi 9
2.1.5 Tanda dan Gejala Hipertensi 10
2.1.6 Faktor Resiko Hipertensi 11
2.1.7 Komplikasi 14
2.1.8 Penatalaksanaan 15
2.1.9 Web Of Caution 18

2.2 Konsep Keluarga 19
2.2.1 Definisi Keluarga 19
2.2.2 Ciri-Ciri Keluarga 19
2.2.3 Tipe Keluarga 19
2.2.4 Fungsi Keluarga 22
2.2.5 Tahap Perkembangan Keluarga 23
2.2.6 Peran Perawat Keluarga 27
2.2.7 Konsep Pengetahuan 28
2.2.8 Konsep Sikap 30
2.2.9 Konsep Keterampilan 31
2.3 Konsep Terapi Yoga 33
2.3.1 Definisi 33
2.3.2 Fisiologis Yoga 33
2.3.3 Gerakan Yoga untuk Hipertensi 34
2.3.4 Manfaat 38
2.3.5 Indikasi dan Kontraindikasi 39
2.3.6 Prosedur Yoga 39
2.3.7 Pengaruh Yoga terhadap Hipertensi 40
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan 40
2.4.1 Pengkajian 40
2.4.2 Diagnosa Keperawatan 52
2.4.3 Intervensi Keperawatan 54
2.4.4 Implementasi Keperawatan 56
2.4.5 Evaluasi Keperawatan 57
2.5 Kerangka Teori 58
BAB III GAMBARAN KASUS 59
3.1 Resume Asuhan Keperawatan Keluarga 1 dan Keluarga 2 59
3.2 Gambaran Pelaksanaan Edukasi Hipertensi dan Intervensi Terapi Yoga oleh Keluarga pada Ny. E dan Keluarga Ny. R 106
3.3 Gambaran Respon dan Perubahan Pengetahuan, Sikap, Keterampilan dan Tekanan Darah Setelah diberikan Edukasi dan Intervensi Terapi Yoga pada Ny. E dan Ny. R 112

3.4 Gambaran Kesenjangan Perubahan Tekanan Darah Ny. E dan Ny. R Setelah dilakukan Tindakan Yoga dengan Penyakit Hipertensi 116

BAB IV PEMBAHASAN 117

4.1 Gambaran Tahapan Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. E dan Keluarga Ny. R dengan Penyakit Hipertensi 117

4.2 Gambaran Pelaksanaan Edukasi Hipertensi dan Intervensi Terapi Yoga Oleh Keluarga Pada Ny. E dan Ny. R 126

4.3 Gambaran Respon dan Perubahan Pengetahuan, Sikap, Keterampilan dan Tekanan Darah Setelah Diberikan Edukasi Hipertensi dan Intervensi Terapi Yoga Pada Keluarga Ny. E dan Ny. R.....129

4.4 Analisis Kesenjangan pada Keluarga Ny. E dan Keluarga Ny. R yang Diberikan Tindakan Yoga 135

BAB V PENUTUP 137

5.1 Kesimpulan.....137

5.2 Saran.....138

DAFTAR REFERENSI 140

LAMPIRAN 145

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Tekanan Darah menurut WHO 7
Tabel 2.2 Penatalaksanaan CERDIK dan PATUH 17
Tabel 2.3 Tingkat Kemadirian Keluarga..... 52
Tabel 2.4 Penentuan Skoring Prioritas Diagnosa Keperawatan..... 54
Tabel 2.5 Tabel Intervensi Keperawatan Keluarga..... 55
Tabel 3.1 Pengkajian Karakteristik Keluarga Ny. E dan Ny. R..... 59
Tabel 3.2 Pengkajian Tahap I pada Keluarga Ny. E dan Ny. R..... 60
Tabel 3.3 Pemeriksaan Fisik pada Ny. E dan Ny. R 66
Tabel 3.4 Pemeriksaan Fisik pada Keluarga Ny. E dan Ny. R 68
Tabel 3.5 Kondisi Umum..... 74
Tabel 3.6 Pengkajian Tahap II pada Keluarga Ny. E dan Ny. R 74
Tabel 3.7 Tingkat Kemadirian Sebelum Intervensi 76
Tabel 3.8 Diagnosa Keperawatan pada Keluarga Ny. E dan Ny. R..... 77
Tabel 3.9 Perencanaan Proses Keperawatan pada Keluarga Ny. E dan Ny. R 78
Tabel 3. 10 Gambaran Frekuensi Implementasi Yoga pada Ny. E dan Ny. R.... 109
Tabel 3.11 Gambaran Perubahan Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan 112
Tabel 3.12 Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Yoga 113
Tabel 3.13 Gambaran Kesenjangan Perubahan Tekanan Darah Setelah Yoga .. 116

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kelompok Usia 12
Gambar 2.2 Web Of Caution Hypertention 18
Gambar 2.3 Balasana (Pose Anak) 34
Gambar 2.4 Paschimottanasana (Duduk Membungkuk ke Depan) 35
Gambar 2.5 Baddha Konasana (Pose Sudut Terikat) 36
Gambar 2.6 Janu Sirsasana (Pose Kepala ke Lutut) 36
Gambar 2.7 Virasana (pose pahlawan) 37
Gambar 2.8 Savanna (pose mayat) 38
Gambar 2.9 Gambar Kerangka Teori Hipertensi 58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden 146
Lampiran 2. Informed Consent 147
Lampiran 3. SOP Pengukuran Tekanan Darah 148
Lampiran 4. SOP Terapi Kombinasi Yoga 149
Lampiran 5. Lembar Observasi Harian 153
Lampiran 6. Lembar Observasi Terapi Yoga 154
Lampiran 7. Identitas Klien 155
Lampiran 8. Surat Keterangan Validasi Lembar Observasi Yoga 156
Lampiran 9. Lembar Bimbingan 157
Lampiran 10. Dokumentasi 158
Lampiran 11. Cek Plagiarisme 162
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup 163

DAFTAR LAMBANG

>	:	Lebih dari
≥	:	Lebih dari sama dengan
<	:	Kurang dari
x	:	Kali
°	:	Derajat
B	:	Beta
√	:	Ya / Betul

DAFTAR SINGKATAN

mmHg	:	Milimeter air raksa
WHO	:	*World Health Organization*
IHME	:	*Institute for Health Metrics and Evaluation*
Rikesda	:	Riset Kesehatan Dasar
CRH	:	Corticotropin-releasing hormone
ACTH	:	Adrenokortikotropik
NO	:	Nitric Oxide
Et al.	:	Dan yang lainnya
JNC8	:	*Join National Committee*
MRI	:	*Magnetic Resonance Imaging*
ACE	:	*Angiotensin-converting Enzyme*
RAAS	:	*Renin Angiostensin Aldosteron*
OR	:	*Rasio Odds*
DASH	:	*Dietary Approaches to Stop Hypertension*
Db	:	Desibel
SOP	:	Standar Operasional Prosedur
HDL	:	*High Density Lipoprotein*