

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI SENAM HATHA YOGA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA NY. S DAN NY. M DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN
KABUPATEN CIREBON**



Oleh:

Dheya Husnul Khotimah
NIM. P20620223062

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI SENAM HATHA YOGA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA NY. S DAN NY. M DENGAN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TALUN
KABUPATEN CIREBON**

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



Oleh:

Dheya Husnul Khotimah
NIM. P20620223062

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
CIREBON 2026**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN CIREBON**
Karya Tulis Ilmiah, 26 Mei 2026

**Implementasi Senam Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah
Pada Ny. S dan Ny. M Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja
Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon**

Dheya Husnul Khotimah¹, Syarif Zen Yahya², Ati Siti Rochayati³

ABSTRAK

Latar Belakang; Hipertensi merupakan gangguan pada sistem kardiovaskular yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Senam hatha yoga merupakan latihan fisik terstruktur yang mengombinasikan gerakan tubuh dan teknik pernapasan untuk membantu menurunkan tekanan darah. **Tujuan;** Menggambarkan kondisi klien, pelaksanaan tindakan, respon atau perubahan, dan menganalisis kesenjangan pada kedua klien lansia yang mengalami hipertensi derajat 2. **Metode;** Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus deskriptif. Subyek yang digunakan dalam studi kasus ini adalah dua lansia dengan hipertensi derajat 2 sesuai kriteria inklusi. Lokasi di wilayah kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon, waktu pelaksanaan 20 April sampai dengan 09 Mei 2026. Data dikumpulkan dengan menggunakan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi. **Hasil;** Menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada kedua klien. Klien I (Ny. S) sebelum dilaksanakan terapi senam hatha yoga tekanan darahnya yaitu 170/120 mmHg dan pada klien II (Ny. M) yaitu 180/120 mmHg. Setelah dilaksanakan terapi senam hatha yoga selama 5 kali kunjungan, tekanan darah kedua klien menurun, tekanan darah klien I menjadi 140/90 mmHg dan tekanan darah klien II menjadi 140/90 mmHg. **Kesimpulan;** Pelaksanaan senam hatha yoga terbukti efektif menurunkan tekanan darah dari kategori hipertensi derajat 2 menjadi hipertensi derajat 1 pada kedua klien lansia, dengan respon fisik berupa perasaan lebih rileks dan nyaman.. **Saran;** Senam hatha yoga diharapkan dapat dilakukan secara rutin oleh klien secara mandiri di rumah secara berkala.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Hatha Yoga, Lansia, Tekanan Darah

¹ Mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

^{2,3} Dosen Program Studi DIII Keperawatan Cirebon, Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA
DIII NURSING STUDY PROGRAM CIREBON

Scientific Papers, 26 May 2026

**Implementation of Hatha Yoga Exercises on Reducing Blood Pressure
in Mrs. S and Mrs. M with Hypertension in the Working Area
of Talun Public Health Center Cirebon Regency**

Dheya Husnul Khotimah¹, Syarif Zen Yahya², Ati Siti Rochayati³

ABSTRACT

Background: Hypertension is a cardiovascular disorder characterized by an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and diastolic blood pressure above 90 mmHg. Hatha yoga exercise is a structured physical activity combining body movements and breathing techniques to help lower blood pressure. **Objective:** To describe the clients' condition, implementation of interventions, responses or changes, and to analyze gaps in two elderly clients experiencing grade 2 hypertension. **Methods:** This study used a qualitative method with a descriptive case study approach. The subjects were two elderly individuals with grade 2 hypertension meeting the inclusion criteria. The study was conducted in the work area of the Talun Health Center, Cirebon Regency, from April 20 to May 9, 2026. Data were collected using interviews, observations, physical examinations, and documentation studies. **Results:** Findings showed a decrease in blood pressure in both clients. Before Hatha yoga therapy, client I (Mrs. S) had a blood pressure of 170/120 mmHg and client II (Mrs. M) was 180/120 mmHg. After 5 sessions of Hatha yoga therapy, blood pressure for both clients decreased to 140/90 mmHg. **Conclusion:** Hatha yoga exercise is proven effective in reducing blood pressure from grade 2 to grade 1 hypertension in both elderly clients, with physical responses of feeling more relaxed and comfortable. **Suggestions:** Clients are expected to practice Hatha yoga routinely and independently at home on a regular basis.

Keywords: *Blood Pressure, Elderly, Hatha Yoga Exercise, Hypertension*

¹ Student of D III Nursing Study Program Cirebon, Health Polytechnic of Tasikmalaya

^{2,3} Lecture of Part III Nursing Study Program Cirebon, Health Polytechnic of Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul “Implementasi Senam Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. S dan Ny. M Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Talun Kabupaten Cirebon” dengan baik dan tepat pada waktunya. Karya Tulis Ilmiah ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi DIII Keperawatan Cirebon di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa dalam proses Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan tantangan. Namun, berkat dukungan, bimbingan, dan arahan dari dosen pembimbing serta berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan motivasi, penulis dapat melalui setiap proses tersebut dengan baik. Maka dari itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Dini Maryani, SKep, Ners, MKep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, Skep, Ns, MKep, Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Eyet Hidayat, SPd, SKp., MKep, Ns, Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Cirebon.
4. Ibu dr. Sri Mulyati, selaku Kepala Puskesmas Talun.
5. Ibu Krisnawati S.Kep., Ners selaku Clinical Instruktur Pembimbing Puskesmas Talun.
6. Bapak Syarif Zen Yahya, SKp, MKep selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Hj. Ati Siti Rochayati, SKM, MKes selaku pembimbing pendamping yang telah memberiikan masukan, arahan dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

8. Ibu Dr. Hj. Dwi Putri P., SPd, MKep, Ns, Sp.J selaku penguji yang telah memberikan banyak motivasi, arahan, dan masukan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama proses pendidikan dan penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Kedua orang tua tercinta, Bapak Dedi Supriyadi yang tidak pernah lelah bekerja dan berjuang demi keberlangsungan pendidikan penulis, serta Ibu Yayat Sukyati yang senantiasa melimpahkan doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih terdapat keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk memperbaiki Karya Tulis Ilmiah ini. Penulis berharap studi kasus yang dilaksanakan ini dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Cirebon, 26 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS/KEASLIAN TULISAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Konsep Lansia	10
B. Konsep Hipertensi	16
C. Konsep Terapi Senam Yoga dan Hatha Yoga	26
D. Kerangka Teori	43
E. Kerangka Konsep	44
BAB III METODE KARYA TULIS ILMIAH	46
A. Desain Karya Tulis Ilmiah	46
B. Subyek Karya Tulis Ilmiah	46
C. Definisi Operasional	47
D. Metode dan Teknik Pengumpulan Data	48
E. Instrumen Pengumpulan Data	49
F. Lokasi dan Waktu	50
G. Prosedur Penyusunan KTI	51
H. Keabsahan Data	52
I. Analisis Data	54
J. Etika Penelitian	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Hasil Karya Tulis Ilmiah	52
B. Pembahasan Karya Tulis Ilmiah	63
C. Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah	70
D. Implikasi Keperawatan	71

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO	17
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	47
Tabel 3. 2 Waktu Pelaksanaan KTI.....	50
Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Klien	57
Tabel 4. 2 Gambaran Pelaksanaan Senam Hatha Yoga	58
Tabel 4. 3 Gambaran Respon Klien Terhadap Senam Hatha Yoga	61
Tabel 4. 4 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Ny. S	63
Tabel 4. 5 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Ny. M	64

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Pathway Hipertensi	20
Bagan 2. 2 Kerangka Teori	43
Bagan 2. 3 Kerangka Konsep.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Duduk Hening	32
Gambar 2. 2 Gerakan Pranayama.....	33
Gambar 2. 3 Gerakan Pavanamuktasana.....	33
Gambar 2. 4 Gerakan Pavanamuktasana.....	34
Gambar 2. 5 Gerakan Pavanamuktasana.....	35
Gambar 2. 6 Gerakan Pavanamuktasana.....	36
Gambar 2. 7 Gerakan Pavanamuktasana.....	36
Gambar 2. 8 Gerakan Pavanamuktasana.....	37
Gambar 2. 9 Gerakan Pavanamuktasana.....	38
Gambar 2. 10 Surya Namaskara.....	39
Gambar 2. 11 Surya Namaskara.....	39
Gambar 2. 12 Asanas	40
Gambar 2. 13 Asanas	41
Gambar 2. 14 Meditasi	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Pelaksanaan KTI/KTA
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Standar Prosedur Operasional Senam Hatha Yoga
- Lampiran 4 Jadwal Pelaksanaan Senam Hatha Yoga
- Lampiran 5 Lembar Hasil Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 6 Lembar Observasi Pelaksanaan Senam Hatha Yoga Ny. S
- Lampiran 7 Lembar Observasi Pelaksanaan Senam Hatha Yoga Ny. M
- Lampiran 8 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 9 Leaflet
- Lampiran 10 Poster Gerakan Senam Hatha Yoga
- Lampiran 11 Lembar Konsultasi Bimbingan Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 12 Rekomendasi Perbaikan Hasil Ujian Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup