

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI YOGA PADA SALAH SATU ANGGOTA  
KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SRANDAKAN**



**DINDA LUTHFI PRASETIANI**

**NIM : P07120120015**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI YOGA PADA SALAH SATU ANGGOTA  
KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SRANDAKAN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan



**DINDA LUTHFI PRASETIANI**

**NIM : P07120120015**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA  
TAHUN 2023**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

PENERAPAN TERAPI YOGA PADA SALAH SATU ANGGOTA  
KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SRANDAKAN

Disusun oleh :

DINDA LUTHFI PRASETIANI

NIM : P07120120015


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :


28 April 2023

Menyetujui,

Pembimbing Utama,


Pembimbing Pendamping,

  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

  
Ns. Tri Widyastuti H., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIP. 198511162020122003

Yogyakarta, 2 Mei 2023

Ketua Jurusan Keperawatan

  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

**HALAMAN PENGESAHAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN TERAPI YOGA PADA SALAH SATU ANGGOTA  
KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SRANDAKAN**

Disusun oleh :

**DINDA LUTHFI PRASETIANI**

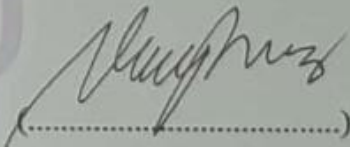
**NIM : P07120120015**

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

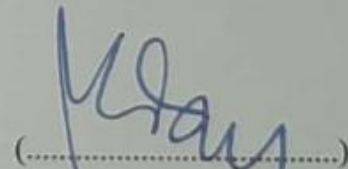
Pada tanggal : 10 Mei 2023

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

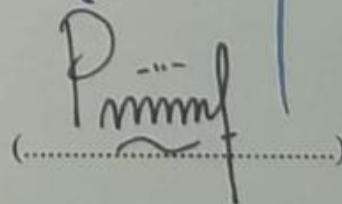
Ketua,  
Dr. Jenita DT Donsu, SKM., M.Si  
NIP. 196507201989032001

  
(.....)

Anggota,  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

  
(.....)

Anggota,  
Ns. Tri Widyastuti H., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NIP. 198511162020122003

  
(.....)

Yogyakarta, 19 Mei 2023  
Ketua Jurusan Keperawatan

  
Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom  
NIP. 197207161994031005

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dinda Luthfi Prasetiani

NIM : P07120120015

Tanda tangan :



Tanggal : 24 Juli 2023

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dinda Luthfi Prasetiani  
NIM : P07120120015  
Program Studi : Diploma Tiga  
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*)** atas Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya yang berjudul:

Penerapan Terapi Yoga pada Salah Satu Anggota Keluarga dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Srandakan.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 24 Juli 2023

Yang menyatakan



(Dinda Luthfi Prasetiani)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma Tiga Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. KTI ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak dr. Agung Prakoso selaku Kepala Puskesmas Srandakan.
3. Bapak Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dan Pembimbing Utama yang telah membimbing, memberikan arahan dan dukungan serta kesempatan kepada penulis untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Abdul Majid, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Ketua Prodi Diploma Tiga Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
5. Ibu Ns. Tri Widyastuti H., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Pembimbing Pendamping selalu memberikan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Ibu Dr. Jenita DT Donsu, SKM., M.Si. selaku Ketua Dewan Penguji yang telah bersedia menguji dengan memberikan banyak masukan, saran, dan membantu dalam penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Orang tua saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
8. Keluarga besar saya yang telah mendoakan selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
9. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan penyusunan Tugas akhir ini.

10. Pasien dan keluarga pasien yang telah bersedia menjadi subyek penelitian Karya Tulis Ilmiah ini.

11. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan material dan moral sehingga tugas akhir ini dapat saya selesaikan.

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.

Yogyakarta, April 2023

Penulis,  
Dinda Luthfi Prasetiani



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
ABSTRACT.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Keluarga .....	9
B. Keluarga dengan Hipertensi.....	11
C. Asuhan Keperawatan pada Keluarga Hipertensi.....	13
D. Intervensi Terapi Yoga pada Keluarga Hipertensi.....	26
E. Kerangka Teori Hipertensi .....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Jenis dan Desain Studi Kasus.....	32
B. Subyek Studi kasus .....	32
C. Fokus Studi.....	33
D. Definisi Operasional.....	33
E. Instrumen Studi Kasus .....	34
F. Metode Pengumpulan Data .....	35
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus .....	36
H. Analisis Data dan Penyajian Data .....	37
I. Etika Penelitian Studi Kasus .....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus .....	39
B. Hasil Asuhan Keperawatan 2 Pasien.....	39
C. Pembahasan.....	72
D. Keterbatasan Studi Kasus.....	86
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>87</b>
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA .....	90
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Sukhasana</i> .....	28
Gambar 2. <i>Shoulder Stretch</i> .....	28
Gambar 3. <i>Didalasana</i> (Posisi <i>Cat Pose</i> ) .....	28
Gambar 4. <i>Standing Spread Leg Forward Fold</i> .....	29
Gambar 5. <i>The Wind Relieving Pose</i> ( <i>Pavanamuktasana</i> ) .....	29
Gambar 6. <i>Ardha Matsyendrasana</i> ( <i>Half Spinal Twist</i> ).....	29
Gambar 7. <i>Anuloma Viloma</i> ( <i>Alternate Nostril Breathing Technique</i> ) .....	30
Gambar 8. <i>Utksepa Mudra</i> .....	30
Gambar 9. <i>Angisara Mudra</i> .....	30
Gambar 10. Kerangka Teori.....	31

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah Orang Dewasa Berusia 18 Tahun ke Atas....	13
Tabel 2. Rencana Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi .....	22
Tabel 3. Pemeriksaan Fisik Saat Kunjungan Keluarga Ibu S .....	46
Tabel 4. Pemeriksaan Fisik Saat Kunjungan Keluarga Bapak S .....	53
Tabel 5. Analisa Data Keluarga Ibu S.....	54
Tabel 6. Analisa Data Keluarga Bapak S.....	55
Tabel 7. Skala Prioritas Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif b.d Ketidacukupan Sumber Daya Pada Keluarga Ibu S.....	56
Tabel 8. Skala Prioritas Diagnosis Ketidapatuhan dengan Program Terapi Kompleks dan/atau Lama Pada Keluarga Bapak S .....	57
Tabel 9. Perencanaan Keperawatan Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif berhubungan dengan Ketidacukupan Sumber Daya Pada Keluarga Ibu S .....	59
Tabel 10. Perencanaan Keperawatan Ketidapatuhan berhubungan dengan Program Terapi Kompleks dan/ atau Lama Pada Keluarga Bapak S ....	61
Tabel 11. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Keluarga Ibu S .....	63
Tabel 12. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Keluarga Bapak S .....	67
Tabel 13. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah .....	83
Tabel 14. Monitoring Tingkat Kepatuhan Kesehatan .....	84

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Anggaran Penelitian.....	94
Lampiran 2. Jadwal Penelitian .....	95
Lampiran 3. Pengkajian Asuhan Keperawatan Dua Pasien .....	96
Lampiran 4. Surat Permohonan Data Studi Pendahuluan.....	111
Lampiran 5. Surat Keterangan Layak Etik.....	112
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian .....	113
Lampiran 7. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP).....	114
Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden .....	115
Lampiran 9. Surat Kesediaan Menjadi Responden .....	116
Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Yoga .....	118
Lampiran 11. Satuan Acara Penyuluhan (SAP) Hipertensi .....	119
Lampiran 12. Leaflet Penyuluhan Hipertensi .....	124
Lampiran 13. Lembar Konsultasi.....	125
Lampiran 14. Kartu Bukti Mengikuti Ujian Proposal Karya Tulis Ilmiah .....	129