

REVIEW LITERATUR

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA-LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**



FIOLITA KURNIYANTI

NIM P07120217022

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA

TAHUN 2021

REVIEW LITERATUR

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA-LANSIA
DENGAN HIPERTENSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Keperawatan



FIOLITA KURNIYANTI

NIM P07120217022

PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA

TAHUN 2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

REVIEW LITERATUR

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA-LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Disusun oleh :

FIOLITA KURNIYANTI

NIM P07120217022


Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

..... 14 April 2021

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


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


Budhy Ernawan, S.Kp., M.Sc
NIP. 196003131983071001

Yogyakarta, 14 April 2021

Ketua Jurusan Keperawatan,


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



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI REVIEW LITERATUR

**“Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Usia Dewasa-
Lansia Dengan Hipertensi”**

Disusun oleh :

FIOLITA KURNIYANTI

NIM P07120217022

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 29 April 2021

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., M.Si
NIP. 196507201989032001

(.....)

Anggota,

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

(.....)

Anggota,

Budhy Ernawan, S.Kp., M.Sc
NIP. 196003131983071001

(.....)

Yogyakarta, 29 April 2021

Ketua, Jurusan Keperawatan,



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

(.....)

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Review literatur ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

NAMA : FIOLITA KURNIYANTI

NIM : P07120217022

Tanda Tangan :



Tanggal : 29 April 2021

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
REVIEW LITERATUR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : FIOLITA KURNIYANTI
NIM : P07120217022
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty- Free Right*) atas review literatur saya yang berjudul :

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA USIA DEWASA-LANSIA DENGAN HIPERTENSI

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 : 29 April 2021

Yang menyatakan

MECEKA
TEMPEL
DF4AJX077308661
(Fiolita Kurniyanti)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan review literatur ini. Penulisan review literatur ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan (S.Tr.Kep) pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Review literatur 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. Joko Susilo, SKM., M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta,
2. Bondan Palestin, SKM., M. Kep., Sp.Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta,
3. Ns. Maryana, S.Si.T., S.Psi., S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Yogyakarta beserta seluruh staf,
4. Bondan Palestin, SKM., M. Kep., Sp.Kom, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan review literatur ini,
5. Budhy Ernawan, S.Kp., M.Sc, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan review literatur ini,
6. Dr. Jenita Doli Tine Donsu, SKM., M.Si, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan sarannya dalam penyusunan review literatur ini,
7. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa, semangat, dan motivasinya,

8. Teman-teman serta sahabat yang telah memberikan support dan motivasinya juga bimbingannya.

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.

Yogyakarta,

2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	3
HALAMAN PENGESAHAN.....	3
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REVIEW LITERATUR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR	7
DAFTAR ISI.....	9
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	11
DAFTAR LAMPIRAN.....	12i
ABSTRAK.....	11ii
ABSTRACT.....	12ii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Ruang Lingkup.....	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain dan Jenis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Metode Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
C. Merangkum dalam Tabel Ringkasan Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
D. Analisis dan Sintesis.....	1 Error! Bookmark not defined.
BAB III RINGKASAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV ANALISIS DAN SINTESIS.....	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	30
A. Kesimpulan	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sumber Data Base Penelitian	8
Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Ekslusi	9
Tabel 3. Strategi Penelusuran Artikel.....	11

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sumber Data Base Penelitian	10
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	35
Lampiran 2. Penerapan <i>Hatha Yoga</i> Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi	36
Lampiran 3. Efektifitas Yoga Ketawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat II di Panti Wredha Salib Putih Salatiga	37
Lampiran 4. Adaptasi Faal Tubuh Terhadap Latihan Hatha Yoga Pada Lansia Penderita Hipertensi	38
Lampiran 5. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Kabupaten Sidoarjo	39
Lampiran 6. Pengaruh Latihan Kapha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Peningkatan Kebugaran Lansia	40
Lampiran 7. Immediate effect of mind sound resonance technique (MSRT—a yoga-based relaxation technique) on blood pressure, heart rate, and state anxiety in individuals with hypertension: a pilot study	41
Lampiran 8. Yoga – a laborious way to well-being: patients’ experiences of yoga as a treatment for hypertension in primary care	42
Lampiran 9. <i>Yoga in Arterial Hypertension</i>	43
Lampiran 10. <i>Yoga as Antihypertensive Lifestyle Therapy</i>	44
Lampiran 11. Effect of telerehabilitation on long-term adherence to yoga as an antihypertensive lifestyle intervention	45
Lampiran 12. Perbandingan Efektifitas Aktivitas Fisik Senam Yoga Dengan Pemberian Masase Aroma Terapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pelayanan Lansia.....	46