

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PENGETAHUAN KLIEN HIPERTENSI  
TENTANG TERAPI YOGA UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
WONOSARI II, GUNUNGGKIDUL**



**NUR AZIZAH HUSNA**

**NIM: P07120119042**

**PRODI D-III KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2022**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PENGETAHUAN KLIEN HIPERTENSI  
TENTANG TERAPI YOGA UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
WONOSARI II, GUNUNGGKIDUL**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan



**NUR AZIZAH HUSNA**

**NIM: P07120119042**

**PRODI D-III KEPERAWATAN  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN KLIEN HIPERTENSI TENTANG  
TERAPI YOGA UNTUK MENURUNAN TEKANAN DARAH DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS WONOSARI II, GUNUNGKIDUL  
TAHUN 2022**

Disusun Oleh:

NUR AZIZAH HUSNA

NIM: P07120119042

Karya Tulis Ilmiah ini disetujui oleh pembimbing

Pada tanggal : 19 April 2022

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. Harmilah, S.Pd. M.Kep Sp.MB  
NIP. 196807031990032002



Ns. Sapta R. N., S.Pd, S.Kep. M.Kep  
NIP. 196711061991012001

Mengetahui, 19 Mei 2022

Ketua Jurusan Keperawatan



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

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

### GAMBARAN PENGETAHUAN KLIEN HIPERTENSI TENTANG TERAPI YOGA UNTUK MENURUNAN TEKANAN DARAH DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WONOSARI II, GUNUNGKIDUL

Disusun Oleh

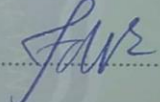
NUR AZIZAH HUSNA

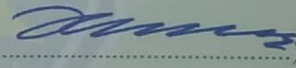
NIM: P07120119042

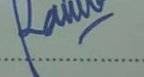
Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 21 April 2022

#### SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,  
Ns. Ida Mardalena, S.Kep, M. Si (.....)  
NIP. 197107181994032003

Anggota,  
Ns. Harmilah, S.Pd. M.Kep Sp.MB (.....)  
NIP. 196807031990032002

Anggota,  
Ns. Sapta R. N., S.Pd, S.Kep, M.Kep (.....)  
NIP. 196711061991012001

Yogyakarta, 9 Mei 2022

Ketua Jurusan Keperawatan


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

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Nur Azizah Husna

NIM : P07120119042

Tanda Tangan :   
(Nur Azizah H.)

Tanggal : 21 April 2022

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

---

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

Nama : Nur Azizah Husna  
NIM : P07120119042  
Program Studi : Diploma Tiga  
Jurusan : Keperawatan

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

“Gambaran Pengetahuan Klien Hipertensi tentang Terapi Yoga untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif 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 :

Yang menyatakan



(Nur Azizah Husna)

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Peneliti panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan rahmat-Nya, Peneliti dapat menyelesaikan KTI ini yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Klien Hipertensi tentang Terapi Yoga untuk Menurunkan Tekanan Darah di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul”.

Penelitian KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

KTI ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Joko Susilo, SKM., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh jenjang pendidikan di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah ini,
3. Abdul Majid, S.Kep, M.Kep selaku Ketua Prodi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini,
4. Ns. Ida Mardalena, S.Kep, M. Si selaku dewan penguji yang telah memberikan masukan dan bimbingan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini,
5. Ns. Harmilah, S.Pd. M.Kep Sp.MB selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini,
6. Ns. Sapta Rahayu N., S.Pd, S.Kep, M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini,
7. Arif Budiyanto, SKM selaku Kepala Puskesmas Wonosari II yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian,

8. Staff Puskesmas Wonosari II khususnya yang mengampu bagian prolanis, serta responden yang telah bersedia untuk membantu dalam mengumpulkan data penelitian,
9. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
10. Sahabat serta teman-teman yang telah banyak membantu saya, memberikan semangat dan saran dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
11. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 30 Desember 2021

Peneliti

**Nur Azizah Husna**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Ruang Lingkup.....	7
E. Manfaat Penelitian .....	7
F. Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. Telaah Pustaka .....	12
B. Kerangka Teori .....	40
C. Pertanyaan Peneliti.....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Jenis dan Desain Penelitian .....	42
B. Populasi dan Sampel .....	42
C. Waktu dan Tempat .....	45
D. Variabel Penelitian .....	45
E. Batasan Istilah .....	46
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	47

G. Instrumen Penelitian .....	48
H. Uji Pemahaman .....	50
I. Prosedur Penelitian.....	50
J. Manajemen Data .....	52
K. Etika Penelitian .....	55
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
A. Hasil Penelitian .....	57
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>69</b>
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sukhasana ( <i>easy pose</i> ) .....	37
Gambar 2. Peregangan bahu .....	38
Gambar 3. Berdiri kaki menyebar .....	38
Gambar 4. Bidalsana ( <i>cat pose</i> ) .....	39
Gambar 5. Ardha matsyendarsana .....	39
Gambar 6. Pavanamuktasana .....	39
Gambar 7. Kaki meningkatkan ganda .....	40
Gambar 8. Anuloma viloma .....	40
Gambar 9. Skema kerangka teori .....	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian .....	9
Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi .....	18
Tabel 3. Kelebihan Terapi Yoga .....	32
Tabel 4. Definisi Operasional.....	46
Tabel 5. Kisi-kisi Soal Kuesioner Pengetahuan Klien Hipertensi Mengenai Terapi Yoga untuk Menurunkan Tekanan Darah .....	49
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Klien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul .....	58
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Klien Hipertensi Tentang Terapi Yoga Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	59
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Klien Hipertensi Tentang Terapi Yoga Berdasarkan Usia .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Biaya Penelitian

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian

Lampiran 4. *Ethical Clearance*

Lampiran 5. Surat Balasan

Lampiran 6. Naskah PSP (Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian)

Lampiran 7. *Informed Consent*

Lampiran 8. Kuesioner

Lampiran 9. Rekapitulasi Data Penelitian

Lampiran 10. Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 11. Turnitin