

KARYA TULIS ILMIAH

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
PADA WANITA DEWASA YANG MELAKUKAN SENAM YOGA
DAN PENDERITA HIPERTENSI PADA WANITA DEWASA YANG
TIDAK MELAKUKAN SENAM YOGA**

**Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh :

Ni Luh Putu Aninda Aerni

20050310155

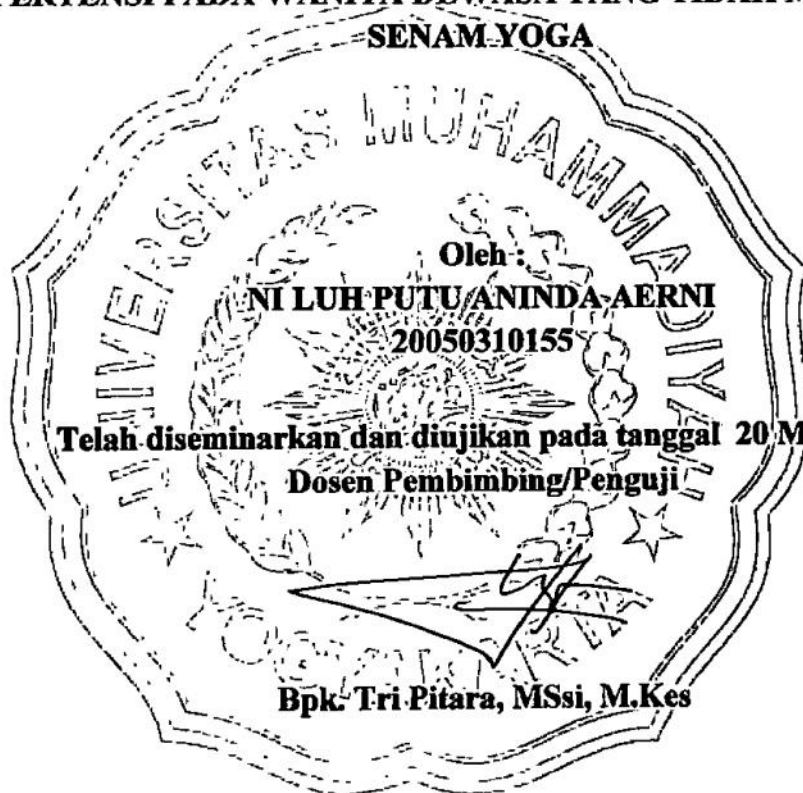
**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2009

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI PADA WANITA
DEWASA YANG MELAKUKAN SENAM YOGA DAN PENDERITA
HIPERTENSI PADA WANITA DEWASA YANG TIDAK MELAKUKAN
SENAM YOGA**



**Mengetahui
Dekan Fakultas Kedokteran**

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



KATA PENGANTAR

Assalamu' alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan taufik dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Perbedaan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Wanita Dewasa Yang Melakukan Senam Yoga Dan Penderita Hipertensi Pada Wanita Dewasa Yang Tidak Melakukan Senam Yoga”**

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan berkat dorongan, bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bpk. Tri Pitara, MSsi., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk dan bimbingan dari awal sampai dengan selesainya Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Sanggar Senam Yoga “BALANCE MIND, BODY AND SOUL” di Hotel Puri Artha yang telah memberi kesempatan dan memberi fasilitas penulis untuk mengadakan penelitian.
3. Dr. H. Erwin Santosa, Sp. A., M.Kes., selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

4. Terutama kepada Ayah, Ibu, Adikku serta Mas Ditya tersayang atas dorongan dan motivasi yang selalu tercurah dan tak pernah putus.
5. Teman-temanku sebimbangan, Devi, Greisy, Baren dan Dodi, atas semua bantuan dan kerjasamanya.
6. Sahabat-sahabat terbaikku, Vinta, Putri, Rena, Via, Usi, Tia, Betrice, Hardina, Indro, Potet, Imanta, Rendi, Arip, Sentot, Aldino, temen-temen tutorial 3, serta anak-anak kelompok praktikum C yang telah mengajarkan arti “persahabatan” sesungguhnya.
7. Teman-teman angkatan 2005 dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu-persatu untuk semua semangat motivasi dan kerjasama selama ini.

Akhirnya, dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini berguna dalam pengembangan penelitian bidang ilmu kedokteran di masa yang akan datang.

Wassalamu' alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, September 2009

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
INTISARI.....	viii
ABSTRACT.....	ix
BAB. I. PENGANTAR	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB. II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tekanan Darah	8
B. Hipertensi	13
C. Wanita Dewasa.....	17
D. Senam Yoga	20
E. Kerangka Konsep.....	26
F. Hipotesis	26

BAB. III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	27
B. Tempat dan Waktu	27
C. Subyek Penelitian.....	27
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	28
E. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	28
F. Alat Penelitian.....	29
G. Cara Kerja	29
H. Teknik Pengumpulan Data.....	29
I. Teknik Analisis Data.....	30

BAB. IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian.....	31
B. Pembahasan.....	32

BAB. V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tekanan Darah Subyek Penelitian Yang Melakukan Senam Yoga Dan Yang Tidak Melakukan Senam Yoga.....	32
Tabel 2. Hasil Uji Analisis <i>Mann-Whitney</i> Pada Kasus Hipertensi Yang Melakukan Senam Yoga Dan Yang Tidak Melakukan Senam Yoga.....	32

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI PADA
WANITA DEWASA YANG MELAKUKAN SENAM YOGA DAN
PENDERITA HIPERTENSI PADA WANITA DEWASA YANG TIDAK
MELAKUKAN SENAM YOGA**

Ni Luh Putu Aninda Aerni

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INTISARI

Hipertensi adalah tekanan darah arterial tinggi yang memiliki kriteria sebagai batasannya yaitu diatas atau sama dengan 140/90 mmHg. Penyebab dari penyakit hipertensi ada berbagai faktor seperti penyakit metabolik (*Diabetes Mellitus*), penyakit kelenjar adrenal (tumor), penuaan (umur), stres hingga penyebab yang tidak diketahui (*essential* atau *idiopathic*). Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang adakah perbedaan tekanan darah penderita hipertensi pada wanita dewasa yang melakukan senam yoga dan penderita hipertensi pada wanita dewasa yang tidak melakukan senam yoga serta mengetahui adanya terapi alternatif untuk menurunkan atau menjaga tekanan darah pada penderita hipertensi agar tetap terkontrol normal.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan studi *cross-sectional* menggunakan data primer dari tekanan darah penderita hipertensi yang diukur sebanyak 2 kali seminggu selama 1 bulan. Subyek penelitian ini adalah wanita dewasa (usia 25-50 tahun) yang menderita hipertensi. Pengukuran tekanan darah dilaksanakan pada bulan November 2008-Januari 2009 dengan jumlah subyek 60 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang melakukan senam yoga 30 orang dan kelompok yang tidak melakukan senam yoga 30 orang.

Hasil uji stasistik dengan *chi-square test* pada kelompok yang melakukan yoga terdapat 6 orang (20%) yang tekanan darahnya masih tinggi (hipertensi) dan 24 orang (80%) tekanan darahnya terkontrol normal. Kelompok yang tidak melakukan yoga kesemua subyek yaitu 30 orang (100%) tekanan darahnya tetap tinggi (hipertensi). Hasil uji dengan *mann-whitney test* menunjukkan ada beda hipertensi antara 2 kelompok ($P < 0.05$).

Kata kunci : Wanita Dewasa, Hipertensi, Senam Yoga

THE DIFFERENCES OF BLOOD PRESSURE BETWEEN HYPERTENSION ADULT WOMEN WHO DID YOGA AND DID NOT YOGA

Ni Luh Putu Aninda Aerni

Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Yogyakarta

ABSTRACT

Hypertension is a medical condition in which the blood pressure is chronically elevated (start from 140 mmHg for systole and 90 mmHg for diastole). There are many factors can cause hypertension such as metabolic disease (Diabetes Mellitus), Adrenal Gland Disease (tumors), aging process (age), stress and unknown causes (essential or idiopathic hypertension). This research will present the information about whether there is any difference blood pressure between hypertension adult women who did yoga and did not yoga and to know whether there is any alternative therapy for decreasing or maintaining blood pressure in hypertension person in order to be able normal controlled blood pressure.

This research was done by observation analytic with cross-sectional study using primary data from blood pressure hypertension person who measured in twice a week until 1 month. Subject this research was adult women (25-50 years old) with hypertension. Measuring of blood pressure was held in November 2008 until January 2009 with 60 persons as the subjects who are divided into 2 groups, they are 30 persons in the group who did yoga and 30 persons left who did not yoga.

The result of statistic test was done by using chi-square test in the group who did yoga with high blood pressure (hypertension) 6 persons (20%) and normal controlled blood pressure 24 persons (80%). The group who did not yoga with 30 persons (100%) the blood pressure was still high (hypertension). The test result with mann-whitney test showed that there were the differences of hypertension between both of groups ($P < 0,05$).

Keywords : Adult Women, Hypertension, Yoga