

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA DAN PEMBERIAN
AROMATERAPI MAWAR TERHADAP
PENURUNAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI POSYANDU
DESA KAITI**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



CICI SASWITA SARI
NIM 2139044

**PROGRAM STUDI SARJANAN KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
TAHUN 2024**

SKRIPSI

**PENGARUH SENAM YOGA DAN PEMBERIAN
AROMATERAPI MAWAR TERHADAP
PENURUNAN HIPERTENSI PADA
LANSIA DI POSYANDU
DESA KAITI**

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



CICI SASWITA SARI
NIM 2139044

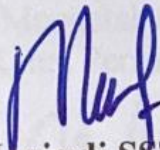
**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM YOGA DAN PEMBERIAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI POSYANDU DESA KAITI”** telah disetujui sebagai Skripsi dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir Pengaraian, 23 Oktober 2024

Pembimbing



Masdi Janiarli, SST., M.Kes

NIDN.101419004

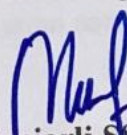
HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH SENAM YOGA DAN PEMBERIAN AROMATERAPI MAWAR TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANZIA DI POSYANDU DESA KAITI

Disusun oleh :
Cici Saswita Sari
NIM : 2139016

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan tim penguji Skripsi
Pada Tanggal 23 Oktober 2024
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Mengetahui
Ketua Penguji


Masdi Janiarli, SST., M.Kes
NIDN : 101419004

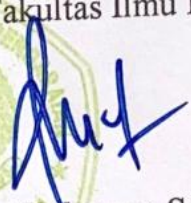
Penguji I


Bdn. Andriana, SST., M.Keb
NIDN : 8808070018

Penguji II


Bdn. Heny Sepduwiana, M.Kes
NIDN : 8879250017

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Ns. Romy Wahyuny, S.Kep., M.Kes
NIDN : 101706844

Disetujui Oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan


Bdn. Andria, SST., M.Biomed
NIDN : 1008058607

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cici Saswita Sari

Nim : 2139044

Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Yoga dan Pemberian Aromaterapi
Mawar Terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia di
Posyandu Desa Kaiti

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, Maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian, 23 Oktober 2024

Yang Membuat Pernyataan



Cici Saswita Sari

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama Lengkap : Cici saswita sari
Nim : 2139044
Tempat/Tanggal lahir : Suraumunai, 03 Februari 2001
Agama : Islam
Anak ke : 3 (tiga) dari 5 Bersaudara
Alamat Rumah : Desa Pasir Utama, RT01, RW01
Alamat Email : cicisaswitasari03@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. TK Kasih ibu lulus tahun 2009
2. SD 006 rambah hilir lulus tahun 2015
3. SMPN 5 rambah hilir lulus tahun 2018
4. SMAN 2 rambah lulus tahun 2021
Data Orang Tua :
Nama Ayah : ABD. Muis
Tempat/Tanggal Lahir : Suraumunai, 16 Februari 1966
Pekerjaan : Wirasuasta
Nama Ibu : Nuraini
Tempat/Tanggal Lahir : Muara ngamu, 07 Agustus 1978
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpah rahmat dan hidayah nya sehingga Skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Dan Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Desa Kaiti” ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam Skripsi ini, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Skripsi ini .

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program sarjana kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr.Hardianto,M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli S.H.,M.H.,C.I.,A selaku wakil rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat,MM, selaku rektor II Universitas Pasir Pengraian.
4. Ns.Romy Wahyuny,S.Kep.,M.Kes Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn.Andria,SST.,M.Biomed Selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian.
6. Masdi Janiarli,SST.,M.Kes Selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan banyak waktu,tenaga dan pikiran untuk memberikan

bimbingan dengan penyusunan Skripsi ini, sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi ini.

7. Bdn. Andriana, SST., M. Keb Selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan pengetahuan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.
8. Bdn. Heny Sepduwiana, SST., M. Kes Selaku penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan pengetahuan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama menempuh Pendidikan.
10. Kepada Ayah dan Ibu Tercinta yang selalu memberikan semangat dan do'a kepada peneliti sehingga peneliti bisa menyelesaikan Skripsi ini.
11. Kepada kedua kakak perempuan, dua adik laki-laki, dua abang ipar, dua keponaan terimakasih selalu mendo'a kan dan mengingatkan yang terbaik serta memberi semangat kepada peneliti.
12. Kepada Ibu Bidan Desa Ibu Ria Remaya dan Seluruh Lansia yang menjadi responden terimakasih telah banyak membantu Peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.
13. Kepada Rekan-rekan sekaligus Sahabat terbaik peneliti selama masa kuliah Aroh, Ani, Bella, Dina, Mardiah, Nur Okta, Rasmi mahasiswa fakultas ilmu kesehatan S1 Kebidanan yang telah banyak membantu

dan memberikan dorongan terhadap peneliti dalam menyelesaikan Skripsi ini.

14. Kepada Jein Ike teman seperjuangan peneliti terimakasih telah banyak peneliti susahkan dalam penyusunan rapi Skripsi ini dan terimakasih telah mau membantu dan berjuang Bersama selama 1 tahun ini semoga selamanya tetap saling membantu.

15. Terimakasih kepada diri sendiri tetap berjuang sampai kapanpun berkat pertolongan ALLAH SWT dan do'a tiada henti dari kedua orang tua sehingga peneliti bias menyelesaikan Skripsi ini.

Akhirnya kepada ALLAH SWT Peneliti berserah diri dengan harapan dan do'a semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga ALLAH SWT senantiasa melindungi kita semua,Aamiin.

Pasir Pengaraian,23 Oktober 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULSAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori	9
1. Lansia	9
2. Hipertensi	11
3. Senam Yoga dan Aromaterapi Mawar	18
4. Aromaterapi Mawar.....	26
B. Kerangka Teori	30
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis.....	31

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel.....	33
C. Ruang Lingkup Penelitian	34
D. Variabel Penelitian.....	34
E. Definisi Operasional	34
F. Jenis Data.....	35
G. Teknik Pengumpulan Data	35
H. Instrumen/Alat Penelitian	36
I. Pengolahan Data	36
J. Analisis Data.....	37
K. Etika Penelitian	37

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan.....	43

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1. Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1. Kategori Hipertensi.....	13
Tabel 3.1. Definisi Operasional.....	35
Tabel 4.1. Rata-Rata Tekana Darah Sebelum Diberikan Senam Yoga.....	39
Tabel 4.2. Rata-Rata Tekana Darah Susuda Dilakukan Senam Yoga.....	40
Tabel 4.3. Rata-Rata Tekana Darah Sebelum Diberikan Aromaterapi	40
Tabel 4.4. Rata-Rata Tekana Darah Sudah Diberikan Aromaterapi	41
Tabel 4.5. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Hipertensi.....	41
Tabel 4.3. Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Hipertensi.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Gerakan 1	21
Gambar 2.2. Gerakan 2	22
Gambar 2.3. Gerakan Inti 1.....	22
Gambar 2.4. Gerakan Inti 2.....	23
Gambar 2.5. Gerakan Inti 3.....	24
Gambar 2.6. Gerakan Inti 4.....	24
Gambar 2.7. Gerakan Inti 5.....	25
Gambar 2.8. Gerakan Inti 6.....	25
Gambar 2.9. Aroma Terapi Mawar	29
Gambar 2.10. Kerangka Teori.....	30
Gambar 2.11. Kerangka Konsep	31
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Permohonan Izin Melakukan Penelitian
- Lampiran 2: Persetujuan Melakukan Penelitian
- Lampiran 3: Selesai Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 4: Permohonan Menjadi Responden Senam Yoga
- Lampiran 5: Permohonan Menjadi Responden Aromaterapi
- Lampiran 6: Persetujuan Menjadi Responden Senam Yoga
- Lampiran 7: Persetujuan Menjadi Responden Aromaterapi
- Lampiran 8: SOP Senam Yoga
- Lampiran 9: SOP Pemberian Aromaterapi Mawar
- Lampiran 10: Lembar Observasi Senam Yoga
- Lampiran 11: Lembar Pemberian Aromaterapi Mawar
- Lampiran 12: Mater Tabel
- Lampiran 13 : Output SPSS Senam Yoga
- Lampiran 14: Output SPSS Pemberian Aromaterapi Mawar
- Lampiran 15: Dokumentasi Senam Yoga
- Lampiran 16: Dokumentasi Aromaterapi Mawar
- Lampiran 17: Lembar Konsultasi

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Skripsi, Oktober 2024

CICI SASWITA SARI

**Pengaruh Senam Yoga Dan Pemberian Aromaterapi Mawar Terhadap
Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Desa Kaiti**

XIII + 51 halman, 9 tabel, 12gambar, 16 Lampiran

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal. Penyakit yang disebabkan oleh kondisi ketika tekanan darah berada di angka 130/80 mmHg. Hipertensi memiliki faktor risiko pada anggota keluarga dengan riwayat penyakit hipertensi. Hipertensi dapat diatasi dengan senam yoga dan pemberian aromaterapi mawar. Tindakan senam yoga dan aromaterapi mawar efisien untuk menenangkan dan membuat perasaan menjadi rileks dengan sifatnya yang dapat memperlambat aliran nafas dan denyut jantung yang terlalu cepat. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian senam yoga dan pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan hipertensi pada lansia. Desain penelitian ini yaitu quasi eksperimen, populasi lansia di posyandu desa Kaiti dan sampel 20, menggunakan alat tensimeter dan kelompok eksperimen menunjukkan rata-rata tekanan darah senam yoga 71.700 mmHg. Hasil uji statistic diperoleh nilai p- value pada tekanan darah sistolik sebesar $0.000 < 0.05$ dan p-value pada tekanan darah diastolik sebesar $0.037 < 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Desa Kaiti. Hasil uji statistic pada aromaterapi mawar diperoleh nilai p-value pada tekanan darah sistolik sebesar $0.000 < 0.05$ dan p-value pada tekanan darah diastolik sebesar $0.006 < 0.05$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Desa Kaiti. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu tindakan alternatif pada penderita hipertensi dan responden dapat memahami tentang pengaruh senam yoga dan pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan hipertensi pada lansia.

Daftar Pustaka : 52 (2020-2024)

Kata Kunci : Senam Yoga, Aromaterapi Mawar, Hipertensi, Lansia

BACHELOR OF MIDWIFERY PROGRAM

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY

Thesis, October 2024

CICI SASWITA SARI

***The Effect of Yoga Exercises and Rose Aromatherapy on Reducing
Hypertension in the Elderly at the Posyandu in Kaiti Village***

XIII + 51 pages, 9 tables, 12 figures, 16 appendices

ABSTRACT

Hypertension is a condition where a person experiences an increase in blood pressure above normal. The disease is caused by conditions when blood pressure is at 130/80 mmHg. Hypertension has a risk factor in family members with a history of hypertension. Hypertension can be treated with yoga exercises and rose aromatherapy. The action of yoga exercises and rose aromatherapy is efficient to calm and make feelings relaxed with its properties that can slow down the flow of breath and heart rate that is too fast. The purpose of this study aims to determine the effect of giving yoga exercises and giving rose aromatherapy on reducing hypertension in the elderly. The design of this study is a quasi-experiment, the elderly population in the Kaiti village posyandu and a sample of 20, using a tensimeter and the experimental group showed an average yoga gymnastics blood pressure of 71.700 mmHg. The statistical test results obtained a p-value on systolic blood pressure of $0.000 < 0.05$ and a p-value on diastolic blood pressure of $0.037 < 0.05$. These results indicate that there is an effect of Yoga Gymnastics on Hypertension Reduction in the Elderly at the Kaiti Village Posyandu. The statistical test results on rose aromatherapy obtained a p-value on systolic blood pressure of $0.000 < 0.05$ and a p-value on diastolic blood pressure of $0.006 < 0.05$. These results indicate that there is an effect of rose aromatherapy on reducing hypertension in the elderly at the Kaiti Village Posyandu. The results of this study are expected to be one of the intervention measures in patients with hypertension and respondents can understand the effect of yoga exercises and the provision of rose aromatherapy on reducing hypertension in the elderly.

References: 52 (2020-2024)

Keywords: Yoga Exercises, Rose Aromatherapy, Hypertension, Elderly