

**PENGARUH YOGA TERTAWA TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI BANJAR GERIA DESA AYUNAN WILAYAH  
KERJA UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL I**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**IDA AYU RATIH MEITRIA APSARI**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**SKRIPSI**

**PENGARUH YOGA TERTAWA TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI BANJAR GERIA DESA AYUNAN WILAYAH  
KERJA UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL I**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan

**Diajukan Oleh :**

**IDA AYU RATIH MEITRIA APSARI  
NIM. C2121083**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH YOGA TERTAWA TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI  
DI BANJAR GERIA DESA AYUNAN WILAYAH  
KERJA UPTD PUSKESMAS ABIANSEMAL I**

Diajukan Oleh :

**IDA AYU RATIH MEITRIA APSARI  
NIM. C2121083**

**Mangupura, 27 Januari 2023**

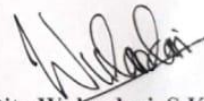
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep.MH  
NIDN : 0813098803**

Pembimbing II



**Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep.,Sp.,Kep.J  
NIDN. 0826019001**

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0821058603**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN DEWAN  
PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI

Tanggal : 7 Februari 2023

Disahkan oleh Tim Penguji yang terdiri dari :

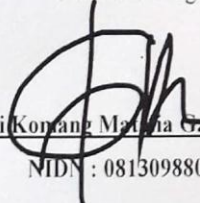
Ketua Penguji



Ns. Ni Made Ari Sukma Dewi, S.Kep., M.Kes

NIDN : 0812108702

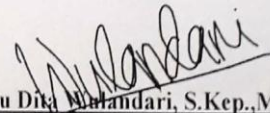
Sekretaris Penguji



Ns. Ni Komang Marlina Gandari, S.Kep., MH

NIDN : 0813098803

Anggota Penguji



Ns. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.

NIDN : 0826019001

Mengetahui  
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan  
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0821058603

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ida Ayu Ratih Meitria Apsari  
NIM : C2121083  
Jurusan : S1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Banjar Geria Desa Ayunan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Januari 2023



Ida Ayu Ratih Meitria Apsari

**STIKES BINA USADA BALI  
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

**Skripsi, Januari 2023**

Ida Ayu Ratih Meitria Apsari

**Pengaruh Yoga Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Banjar Geria Desa Ayunan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I**

**(xiv + 77 halaman +8 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran)**

**ABSTRAK**

Hipertensi pada lansia dapat berdampak pada fisik dan psikologis, dampak psikologis seseorang yang terkena hipertensi akan mengalami gangguan mental emosional seperti kecemasan. Upaya yang dilakukan pada lansia hipertensi yang mengalami kecemasan dapat diatasi dengan yoga tertawa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yoga tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental dengan rancangan *One-group pre-post test design*. Sampel adalah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 32 orang. Teknik pengambil sampel dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety rating Scale* yang dianalisis dengan *Wilcoxon Sign Rank Test*. Tingkat kecemasan pre test sebagian besar yaitu 23 orang atau 71,9% responden mengalami kecemasan sedang dengan nilai rata-rata 25,81, kecemasan post test sebagian besar yaitu 20 orang atau 62,5% responden mengalami stres ringan dengan nilai rata-rata 11,59. Terdapat pengaruh yoga tertawa terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Banjar Geria Desa Ayunan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I ( $p \text{ value} = 0,001 < \alpha 0,05$ ). Penelitian ini disimpulkan ada pengaruh signifikan yoga tertawa terhadap tingkat kecemasan. Disarankan menerapkan yoga tertawa dan mempromosikan yoga tertawa untuk mencegah stress, mengurangi stress dan sebagai olahraga bagi lansia.

**Kata kunci : Yoga Tertawa, Stres, Lansia**

Sumber Pustaka : 43 (2018-2021)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-NYA yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Yoga Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Banjar Geria Desa Ayunan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I" tepat pada waktunya. Di dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Stikes Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep..M.Kep., selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan Stikes Bina Usada Bali
3. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep.MH, selaku pembimbing I yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini
4. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep..Sp.,Kep.J., selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini
5. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usada Bali.
6. Rekan-rakan mahasiswa prodi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran

yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Badung, Januari 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP</b>	
A. Konsep Lansia .....	10
B. Konsep Hipertensi .....	12
C. Konsep Kecemasan .....	20
D. Konsep Yoga Tertawa .....	32
E. Kerangka Teori .....	44

### **BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI**

#### **OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep .....	45
B. Hipotesis.....	46
C. Dfinisi Operasional.....	47

### **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	48
B. Populasi dan Sampel.....	48
C. Tempat Penelitian .....	51
D. Waktu penelitian .....	51
E. Etika Penelitian .....	51
F. Alat Pengumpulan Data.....	53
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	54
H. Pengolahan Data.....	57
G. Analisis data.....	59

### **BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Kondisi Lokasi Penelitian.....	60
B. Karakteristik Subyek penelitian .....	61
C. Uji Univariat .....	63
D. Uji Normalitas .....	64
E. Hasil Analisis Bivariat .....	65

## **BAB VI PEMBAHASAN**

A. Mengidentifikasi Karakteristik Responden.....	67
B. Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi Sebelum diberikan Yoga Tertawa.....	71
C. Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi Setelah diberikan Yoga Tertawa.....	76
D. Pengaruh Yoga Tertawa Terhadap Kecemasan pada Lansia Hipertensi.....	78
E. Keterbatasan Penelitian.....	80
F. Implikasi Penelitian.....	80

## **BAB VII SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	82
B. Saran .....	82

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	47
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Banjar Geria Desa Ayunan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Abiansemal I Tahun 2022.....	61
Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Banjar Geria Desa Ayunan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Abiansemal I Tahun 2022.....	61
Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan di Banjar Geria Desa Ayunan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Abiansemal I Tahun 2022.....	62
Tabel 5.4 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan di Banjar Geria Desa Ayunan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Abiansemal I Tahun 2022.....	62
Tabel 5.5 Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Diberikan Yoga Tertawa di Banjar Geria Desa Ayunan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Abiansemal I Tahun 2022.....	63
Tabel 5.6 Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Setelah Diberikan Yoga Tertawa di Banjar Geria Desa Ayunan Wilayah Kerja UPT Puskesmas Abiansemal I Tahun 2022.....	64
Tabel 5.7 Uji Normalitas Data.....	64
Tabel 5.8 Hasil Analisis Pengaruh Yoga Tertawa Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Banjar Geria Desa Ayunan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Abiansemal I Tahun 2022.....	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	45
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	47

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1: Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2: Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3: Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4: Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 5: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6: Instrumen Penelitian
- Lampiran 7: Standar Operasional Prosedur Yoga Tertawa
- Lampiran 8: Tabulasi Data
- Lampiran 9: Hasil Analisis
- Lampiran 10: Surat Keterangan Etik
- Lampiran 11: Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 12: Permohonan Penelitian
- Lampiran 13: Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 14: Dokumentasi Penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Amigo, M. (2016). Hubungan Karakteristik Dan Pelaksanaan Tugas Perawatan Kesehatan Keluarga Dengan Status Kesehatan Pada *Aggregate* Lansia Dengan Hipertensi di Kecamatan Jetis Yogyakarta. *Jurnal Keperrawatan Indonesia* 4 (7)
- Anggraini. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang. *Jurnal Afiat Vol.4 No.2*
- Ashar, T. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Pre Hipertensi Pada Usia 18-40 Tahun Di Desa Jati Kesuma Kecamatan Namo Rambe Kabupaten Deli Serdang Tahun 2015. *Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(4).
- Ardiansyah. (2016). *Medikal Bedah Untuk Mahasiswa*. Jogyakarta. Diva Press
- Asdie, A. H. (2019). Faktor-Faktor Kejadian Hipertensi pada Perempuan Usia 20-50 tahun di Kota Bengkulu. *Journal Psikogenesis*, 5(2).
- Aspiani, R.Y. (2016). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular Aplikasi NIC & NOC*. Jakarta : Buku Kedokteran EG
- Azizah. (2016). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Bennett, Parsons, Moshe, Neal, Weinberg, Gilbert, Ockerby, Rawson, Herbu, dan Hutchinson. (2018). Intradialytic Laughter Yoga Therapy For Haemodialysis Patients: A Pre-Post Intervention Feasibility Study. [serial online]. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26055513](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26055513)
- Bhavanani. (2018). *Application of Yoga as a Therapy*. India: Puducherry
- Black, J. M & Hawks, J. N. (2018). *Medical Surgical Nursing*. Volume 2. 7th edition. China: Elsevier Saunders
- Bura, W. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Nita Kabupaten Sikka Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. Volume 18 Nomor 1
- Depkes RI. (2016). *Pedoman Puskesmas Santun Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Bina Kesehatan Komunitas.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Bali*. Denpasar : Bagian Data dan Informasi

- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Badung. Badung : Bagian Data dan Informasi
- Ferketich, I. (2018). *Links Among Depression, Race, Hypertension, And The Heart*. USA: J Clin Hypertens 2 (6) Le Jacq Communications, Inc; hal 410-412
- Firmanto, M. (2018). Pengaruh Terapi Tawa untuk Menurunkan Stres Kerja pada Pegawai Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Surabaya di Desa Kebon Agung Kecamatan Porong. *Jurnal Psikologi Vol 7 No. 2*
- Hasan & Hasan. (2018). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi. Vol.18, No. 1,*
- Hawari. (2016). *Manajemen Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Karlina. (2021). Gambaran Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Pra Lansia Di Desa Nyatnyono Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang. *Adi Husada Nursing Journal, Vol. 5, No.1*
- Katarina, M. (2018). *Laugh for no Reason (Terapi Tawa)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) *Profil Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Majid, A. (2018). *Asuhan Keperawatan pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Pustaka Baru Press
- Mubarak. (2016). *Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika
- Muttaqin, Arif. (2018). *Pengantar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta. Salemba Medika
- Murtiyani, D. (2018). Pengaruh yoga Tertawa terhadap Depresi pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pasuruan di Lamongan. *e Journal Keperawatan (e-Kp) Volume 4 Nomor 2*

- Nugroho, W. (2016). Keperawatan gerontik dan geriatric. Edisi ketiga. Jakarta : EGC.
- Notoatmojo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurkhalida. (2018). *Warta Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Depkes RI.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktek*. Jakarta : EGC
- Pramana, K. D. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan, Vol.IV. No. 2*.
- Rahayu, H. (2019). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat RT 01 Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa Kota Jakarta Selatan. *Jurnal Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora Edisi 12 Nomer 1*
- Saifudin,A. (2019). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Panti Werdha Mental Kasih di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan Stikes Muhammadiyah Gombang*
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2018). *Dasar - Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Santosa,R. (2018). Hubungan Hipertensi Dengan Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Posyandu Permadi kelurahan Tlogomas kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News Vol 2, No. 3*.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2017). Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik. Jakarta: Salemba Medika
- Slamet & Markam. (2018). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia.
- Smeltzer, S., & Bare. (2017). *Buku ajar keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

- Suheni,Y. (2019). Hubungan Antara Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-Laki Usia 40 Tahun ke Atas Di Badan Rumah Sakit Daerah Cepu. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Vol 1 NO.2*
- Sunaryo. (2017). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Tambayong. (2019). *Patofisiologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Triyanto. (2018). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Jakarta : Graha Ilmu
- Utaminingsih. (2018). *Mengenal & Mencegah Penyakit Diabetes, Hipertensi, Jantung dan Stroke Untuk Hidup Lebih Berkualitas*. Jakarta : Media Ilmu
- Warastri (2018) Pengaruh Terapi Yoga Ketawa Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu" Vol. 06 No. 01*
- Weinberg. (2017). A pilot Study: The Impact of Laughter Yoga on Dubjective Well-Being. *Europian Journal of Humour Research 1(4)*,
- Wulandari, I. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Tingkat Stress Pada Penderita Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang. *Jurnal Keperawatan Volume 10. No 1*
- Videbeck, S. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Edisi Revisi*. Jakarta : EGC.
- Yuliarti, D. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Posbindu Kota Bogor. *Jurnal Keperrawatan Indonesia 14 (7)*
- Yusuf, K. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Salemba Medika.