

**YOGA TERTAWA PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA BAHA**



SKRIPSI

Oleh :

Ni Luh Gede Linda Ariasih

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

**YOGA TERTAWA PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA BAHA**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

**Ni Luh Gede Linda Ariasih
NIM. C1119043**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Luh Gede Linda Ariasih

NIM : C1119043

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan 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,



Ni Luh Gede Linda Ariasih

HALAMAN PERSETUJUAN
YOGA TERTAWA PADA LANSIA HIPERTENSI
DI DESA BAHA

Diajukan Oleh :

Ni Luh Gede Linda Ariasih
NIM. C1119043


Mangupura, 15 Juni 2023

Telah disetujui oleh dosen pembimbing



Pembimbing I


Dr. dr. I Wawan Artana, SH.,M.Biomed.
NIDN: 0812016602

Pembimbing II


Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep.
NIDN: 0807068702

Mengetahui
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketna




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 : 25 Juli 2023**

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji




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

Sekretaris Penguji





Dr. dr. I Wawan Artana, SH.,M.Biomed.
NIDN: 0812016602

Anggota Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep.
NIDN: 0807068702

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



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

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

Skripsi, Juni 2023

Ni Luh Gede Linda Ariasih

Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha

xiv + 55 + 2 tabel + 1 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Lansia mengalami proses penuaan sehingga menyebabkan penurunan fungsi sistem organ salah satunya sistem kardiovaskular yang dapat menyebabkan hipertensi. Lansia yang mengikuti yoga tertawa tekanan darahnya bisa menurun bahkan normal, tetapi lansia di Desa Baha yang mengikuti yoga tertawa masih ada yang mengalami hipertensi. Penelitian bertujuan mengerti dan memahami lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa. Jenis penelitian kualitatif dengan metode fenomenologi. Informan yaitu lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa, keluarganya, pengurus Desa Baha dan instruktur yoga tertawa di Desa Baha. Sumber data penelitian ini dari wawancara mendalam dengan informan, observasi peristiwa/aktivitas proses yoga tertawa, analisis dokumen kartu tanda penduduk dan kartu keluarga. Data dianalisis menggunakan model Miles&Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Alasan-alasan lansia hipertensi melakukan yoga tertawa terdiri dari faktor internal yaitu nyeri/sakit yang dirasakan, emosional, interaksi sosial dan faktor eksternal yaitu motivasi dari instruktur yoga dan motivasi dari keluarga. Ternyata lansia hipertensi di Desa Baha setelah rutin melakukan yoga tertawa mengalami penurunan tekanan darah. Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai manfaat yoga tertawa sehingga dapat memotivasi lansia hipertensi untuk mengikuti yoga tertawa.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Yoga Tertawa

Daftar Pustaka : 52 (2014 – 2023)

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate thesis, June 2023

Ni Luh Gede Linda Ariasih

Laughing Yoga for Hypertensive Elderly in Baha Village

xiv + 55 + 2 tables + 1 pictures + 11 appendices

ABSTRACT

The elderly experience being subjected to an ageing process that results in a decrease in the function of organ systems, one of which is the cardiovascular system, which can lead to hypertension. Elderly people who practice laughing yoga may have decreased or even normal blood pressure; however, some of the elderly in Baha Village who practice laughing yoga continue to suffer from hypertension. The study is focused on understanding and appreciating the hypertensive elderly people who practice laughter yoga. This is a qualitative study using phenomenological approaches. The informants are elderly hypertensives who practice laughing yoga, their families, Baha Village officials, and Baha Village laughing yoga instructors. Sources of data for this study were in-depth interviews with informants, observation of events/activities of the laughing yoga process, and analysis of identity cards and family cards. Data were analysed using the Miles & Huberman model, namely data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The reasons for the elderly with hypertension to do laughing yoga consist of internal factors, namely perceived pain/pain, emotional, and social interaction and external factors, namely motivation from the yoga instructor and motivation from the family. It turned out that the hypertensive elderly in Baha Village, after routinely doing laughing yoga, experienced a decrease in blood pressure. This study can provide an overview of the benefits of laughing yoga, which can motivate hypertensive senior people to participate in laughing yoga.

Keywords: Elderly, Hypertension, Laughter Yoga

Bibliography: 52 (2014 – 2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa karena berkat asung kertha wara nugraha-Nya peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha”.

Peneliti menyadari dalam penyusunan proposal ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi sarjana ilmu keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
3. Dr. dr. I Wayan Artana, SH., M.Biomed. selaku pembimbing I yang telah membimbing, memberi masukan dan pengetahuan dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep. selaku pembimbing II yang turut membantu memberikan pengetahuan, saran dan motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Kepala Desa Baha dan Kelompok Yoga Tertawa di Desa Baha yang telah senantiasa memberi izin untuk melakukan penelitian.

6. Informan dan keluarga informan yang telah meluangkan waktu pada saat penelitian dilakukan.
7. I Made Sulandra dan Ni Ketut Sumitri selaku orang tua yang telah memberi motivasi dan mendukung secara finansial serta kakek, nenek, seluruh saudara dan keluarga besar yang mendukung dan menjadi motivasi sampai penelitian ini selesai.
8. I Gede Yasa Pratama yang telah membantu dan memberi motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Sahabat dan teman-teman *Blefaritis Class* yang telah membantu dan memberi motivasi dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam proses penelitian ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga kebaikan seluruh pihak yang membantu dapat dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa dan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat.

Mangupura, 10 Juni 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lanjut Usia (Lansia)	8
B. Konsep Hipertensi.....	9

C. Konsep Yoga Tertawa	10
D. Konsep Desa Baha	11

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	13
B. Kehadiran Peneliti	14
C. Tempat Penelitian.....	14
D. Waktu Penelitian	14
E. Etika Penelitian	14
F. Sumber Data.....	15
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	16
1. Prosedur Administrasi	16
2. Prosedur Teknis.....	16
H. Analisa Data.....	17
1. Cara Analisa Data.....	17
2. Teori-Teori Untuk Analisa Data	19
I. Pengecekan Keabsahan Data	21
J. Tahap-Tahap Penelitian.....	22
1. Tahap Pra Lapangan.....	22
2. Tahap Lapangan	24

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
B. Karakteristik Informan	26
C. Analisis Tema	30

1. Alasan-Alasan Lansia Hipertensi Melakukan Yoga Tertawa 30
2. Tekanan Darah Lansia Hipertensi Yang Melakukan Yoga Tertawa... 30

BAB V PEMBAHASAN

- A. Interpretasi dan Diskusi Hasil 31
- B. Keterbatasan Penelitian 52
- C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian 52
 1. Bagi Pelayanan Keperawatan..... 52
 2. Bagi Institusi Pendidikan 52
 3. Bagi Penelitian Selanjutnya 53

BAB VI PENUTUP

- A. Simpulan..... 54
- B. Saran..... 54

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 (Tekanan Darah Sistolik Lansia Hipertensi Yang Melakukan Yoga Tertawa)	44
Tabel 5.2 (Tekanan Darah Diastolik Lansia Hipertensi Yang Melakukan Yoga Tertawa)	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	(Komponen-Komponen Dalam Analisa Data)	19
------------	--	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Informan
- Lampiran 6. Surat Persetujuan Menjadi Informan
- Lampiran 7. Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 8. Keterangan Lolos Uji Etik (*Ethical Approval*)
- Lampiran 9. Pedoman Wawancara
- Lampiran 10. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 11. Dokumentasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses penuaan atau *aging process* mengakibatkan sistem organ mengalami penurunan fungsi yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit (Seprina et al., 2022). Penurunan fungsi sistem kardiovaskular yang mengakibatkan dinding pembuluh darah akan kehilangan elastisitas, menjadi kaku, sehingga darah dipaksa melalui pembuluh yang sempit sehingga terjadilah hipertensi (Sari et al., 2020).

Data dari Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi hipertensi di Provinsi Bali pada penduduk umur ≥ 18 tahun mencapai 29,97% dengan prevalensi kelompok umur 55-64 tahun mencapai 44,97%, kelompok umur 65-74 tahun mencapai 51,85% dan kelompok umur 75 tahun keatas mencapai 56,21%. Prevalensi hipertensi di Kabupaten Badung mencapai 29,33%. Kabupaten Badung menduduki urutan keenam, dengan urutan pertama Kabupaten Karangasem (35,30%), kedua Kabupaten Tabanan (35,12%), ketiga Kabupaten Bangli (34,09%), keempat Kabupaten Buleleng (32,19%) dan kelima Kabupaten Jembrana (30,25%). Data dari Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga (PIS-PK) Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Mengwi I, pada bulan januari sampai juni tahun 2022, tercatat 138 kasus hipertensi pada lansia dan di Desa Baha prevalensi kasus hipertensi pada lansia sebanyak 20 orang (14,5%).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi, salah satunya yaitu yoga tertawa. Penelitian oleh (Pangestu et al.,2017) mengenai efektivitas yoga ketawa terhadap penurunan tekanan darah yang dilakukan pada 30 orang lansia, ditemukan hasil penelitian yaitu terjadinya penurunan tekanan darah baik *systole* maupun *diastole* setelah dilakukan terapi yoga tertawa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Bete et al., 2022), mengenai terapi tertawa terhadap tekanan darah pada lansia yang dilakukan kepada 20 orang lansia hipertensi, dan ditemukan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi tertawa.

Pada observasi yang dilakukan peneliti, tercatat jumlah lansia di Desa Baha yaitu 596 orang dan 30 orang lansia (5,03%) mengikuti yoga tertawa. Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah pada lansia yang mengikuti yoga tertawa dan didapatkan 10 orang (33,3%) mengalami hipertensi dan 20 orang (66,7%) memiliki tekanan darah yang normal. Wawancara yang peneliti lakukan kepada beberapa lansia hipertensi yang mengikuti yoga tertawa, didapatkan hal-hal positif yang dirasakan setelah mengikuti yoga tertawa, seperti yang dikatakan lansia R umur 68 tahun pekerjaan sebagai petani mengatakan :

“Setelah saya ikut yoga sudah tidak sering sakit kepala nike, dulu sebelum ikut yoga rasanya kepala sering sakit dan kepala rasanya banyak beban, namun sekarang rasanya lebih tenang” (Wawancara tanggal 20 Juni 2022).

Lansia L umur 66 tahun biasa melakukan pekerjaan di sawah, juga mengatakan hal yang serupa :

”Pidan nak sebelum milu yoga sai sakit duur e uyeng-uyengan. Sube milu yoga kapah sajan sakit duur jak awak e mrase lemes” (Dulu sebelum yoga sering sakit kepala dan sering pusing. Setelah ikut yoga sangat jarang sakit kepala dan badan terasa lebih gampang digerakkan). (Wawancara tanggal 20 Juni 2022).

Wawancara yang dilakukan kepada lansia A umur 66 tahun sebagai ibu rumah tangga, mengatakan :

“Setonden milu yoga batis e sai sakit, keweh menekan lime, duur e masi kadang-kadang sakit, pas be yoga awak ingan, sing taen bin sakit duur” (Sebelum ikut yoga kaki sering sakit, tangan susah dinaikkan, kepala juga terkadang sakit, tapi setelah ikut yoga badan rasanya ringan dan tidak pernah sakit kepala lagi). (Wawancara tanggal 20 Juni 2022).

Peneliti juga melakukan wawancara pada lansia M umur 63 tahun pekerjaan sebagai buruh, mengatakan :

“Setonden milu yoga batis e sakit, semenjak yoga sube hilang sakit batis e, asane lebih tenang ajak plong” (Sebelum ikut yoga kaki sakit, semenjak ikut yoga sakit kaki sudah menjadi hilang, merasa lebih tenang dan lega). (Wawancara tanggal 20 Juni 2022).

Wawancara yang dilakukan peneliti pada Lansia B umur 65 tahun pekerjaan sebagai petani, mengatakan :

“Pidan sebelum yoga batis e nak sakit, taen masi sakit duur ajak duri dini sai ajan sakit. Semenjak milu yoga ngigisan sakitne” (Dulu sebelum ikut yoga kaki rasanya sakit, dulu juga pernah sakit kepala dan bagian belakang leher sering terasa sakit. Setelah ikut yoga sakitnya menjadi berkurang). (Wawancara tanggal 21 Juni 2022).

Berbeda dengan yang dikatakan lansia S seorang petani umur 76 tahun, mengatakan :

“Pidan keluhane sebelum yoga bangkiang kaku, tulang punggung sakit, batis e kadang baat ninting. Sekat yoga nyak dadian bindik, nafas e

nyak asane lebih lancar, jarang merase sakit ajak perasaan luung asane tenang” (Sebelum yoga pinggang kaku, tulang punggung sakit, kaki terasa berat diangkat. Tapi setelah ikut yoga pinggang dan kaki terasa lebih baik, nafas terasa lebih lancar, jarang merasa sakit dan perasaan merasa lebih tenang). (Wawancara tanggal 21 Juni 2022).

Berbeda juga dengan yang dikatakan Lansia P umur 69 tahun seorang pensiunan PNS, mengatakan:

“Jika kurang beraktivitas justru tekanan darah cenderung naik, karena faktor usia dan seandainya tidak ikut yoga mungkin tekanan darah saya lebih tinggi lagi. Setelah yoga secara umum merasa lebih baik, stamina merasa lebih stabil, pikiran menjadi lebih bahagia” (Wawancara tanggal 21 Juni 2022).

Lansia yang hipertensi sudah rutin melakukan yoga tertawa, yaitu dua kali dalam seminggu. Mereka sangat antusias melakukannya, dilihat dari saat dilakukan observasi lansia terlihat semangat dan senang mengikutinya. Lansia yang melakukan yoga tertawa diharapkan tekanan darahnya akan menurun bahkan bisa menjadi normal, akan tetapi masih ada lansia yang mengalami hipertensi. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti tentang lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa di Desa Baha.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti merumuskan permasalahan penelitian yaitu :

1. Mengapa lansia hipertensi melakukan yoga tertawa ?
2. Bagaimana tekanan darah lansia hipertensi yang melakuka yoga tertawa ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengerti dan memahami lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa di Desa Baha.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus penelitian ini, yaitu :

- a) Mengerti dan memahami mengapa lansia hipertensi melakukan yoga tertawa.
- b) Mengerti dan memahami tekanan darah lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia Hipertensi Di Desa Baha

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan mengenai yoga tertawa dan hipertensi khususnya bagi lansia di Desa Baha.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan Medikal Bedah dan Gerontik

Penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk pengembangan pendidikan keperawatan medikal bedah dan gerontik khususnya mengenai yoga tertawa pada lansia hipertensi.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan Medikal Bedah dan Gerontik

Penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan pedoman mengenai yoga tertawa pada lansia hipertensi untuk pengembangan ilmu keperawatan medikal bedah dan gerontik.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi penelitian selanjutnya khususnya terkait dengan yoga tertawa dan hipertensi pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian sebelumnya yang mirip dengan penelitian ini, yaitu :

1. Penelitian oleh Dominggas Bete, Mizam Ari Kurniyanti dan Senditya Indah Mayasari yang berjudul Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode desain *quasy-experiment* dengan rancangan *two group design pre-test and post-test design*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan menggunakan metode *pusposive sampling* dan didapatkan sample 20 lansia yang mengalami hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi tawa pada lansia dengan nilai kemaknaan $p=0,000$ ($p<0,05$).

2. Penelitian oleh Nurhusna, Yosi Oktarina dan Andika Sulistiawan yang berjudul Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi tahun 2018. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasy experimental design dengan pre-test and post-test two group design*. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 28 orang yang terdiri dari 14 orang pada kelompok kontrol dan 14 orang pada kelompok intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan terapi tertawa dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi terutama pada nilai sistolik segera setelah dilakukan terapi tertawa.
3. Penelitian oleh Rr. Sri Endang Pujiastuti, Sawab dan Safitri Zummy Afiyati yang berjudul Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pre-post test control group design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *total sampling*. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di kelurahan Pedalangan RW 01 yang berjumlah 60 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan secara signifikan yoga mampu menurunkan rata-rata tekanan darah systole pada kelompok yang melakukan yoga sebesar 8,64 mmHg dibandingkan kelompok yang tidak melakukan yoga dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lanjut Usia (Lansia)

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, lansia atau lanjut usia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Seseorang yang sudah berusia 60 tahun keatas telah mengalami proses penuaan.

Pada tahap ini seseorang sudah mengalami penurunan kemampuan dan fungsi tubuh untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Lansia merupakan suatu keadaan dimana seseorang sudah mengalami tanda-tanda kegagalan untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis serta mengalami penurunan kemampuan untuk beradaptasi. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses penuaan yang disebut dengan *Aging Process*.

Proses penuaan atau menua merupakan proses yang akan dialami oleh setiap individu dalam proses kehidupannya. Menjadi tua merupakan suatu proses alamiah yang akan dialami oleh setiap individu yang menandakan bahwa seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa dan tua (Putri, 2021). Pada penelitian ini yang dimaksud dengan lansia adalah seseorang yang telah berusia ≥ 60 tahun.

B. Konsep Hipertensi

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (PERHI, 2019). Menurut (PERKI, 2015), seseorang dikatakan hipertensi jika mengalami tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang di dapat melalui pemeriksaan berulang.

Hipertensi merupakan suatu masalah kesehatan yang mengakibatkan dinding pembuluh darah akan kehilangan elastisitas dan akan menjadi kaku sehingga darah pada setiap denyutan jantung dipaksa melalui pembuluh darah yang sempit dari biasanya sehingga meningkatkan tekanan darah. Tekanan darah terbagi menjadi dua yaitu tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik. Tekanan darah sistolik merupakan tekanan pada saat jantung berkontraksi yang normalnya 120 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik merupakan keadaan pada saat jantung berelaksasi yang normalnya 80 mmHg (Sari et al., 2020).

Menurut *American Society of Hipertension (ASH)*, hipertensi adalah sindrom kardiovaskuler yang progresif. Hipertensi merupakan penyakit multifaktral akibat interaksi dari faktor genetik dan faktor lingkungan (Solehudin, 2019). Hipertensi sering dijuluki sebagai *silent killer* atau pembunuh diam-diam karena sebagian besar penderita hipertensi tidak bergejala dan penderita hipertensi menyadari menderita hipertensi setelah terjadi komplikasi (Hendarsih et al., 2022). Pada penelitian ini yang dimaksud

dengan hipertensi yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg.

C. Konsep Yoga Tertawa

Yoga Tertawa (*Hasya Yoga*) merupakan sebuah teknik yoga yang dirancang oleh seorang dokter india yang bernama dr. Madan Kataria berdasarkan pada proporsi bahwa simulasi tawa dapat memberikan manfaat fisiologis dan psikologis yang sama dengan tawa sebenarnya (Weinberg, 2013) dalam (Warastri & Khoiryasdien, 2018).

Yoga tertawa adalah suatu terapi untuk mencapai kegembiraan di dalam hati yang dapat mencegah dan memelihara kesehatan. Suara dikeluarkan melalui mulut dalam bentuk suara tawa dan senyuman yang menghiasi wajah sehingga membuat perasaan hati yang lepas dan bergembira, dada yang lapang dan memperlancar peredaran darah (Lestari, 2019). Pada penelitian ini yang dimaksud dengan yoga tertawa yaitu memusatkan pikiran melalui tertawa.

Bila lansia dikaitkan dengan yoga tertawa dan hipertensi, dapat dipahami pada lansia sistem organ kardiovaskular mengalami penurunan fungsi karena kekakuan. Organ pembuluh darah yang kaku memerlukan tekanan yang tinggi dari jantung untuk memompa darah dan dengan demikian, akan terjadi hipertensi. Yoga tertawa berperan dalam peningkatan elastisitas organ pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun bahkan normal.

D. Konsep Desa Baha

Desa Baha merupakan sebuah desa yang terletak di Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung, Provinsi Bali. Ditinjau dari sejarahnya, nama desa ini diambil dari nama sebuah hutan yang terbakar pada saat Raja Mengwi memperluas kerajaannya pada tahun caka 1621. Kemudian hutan yang terbakar tersebut disebut Alas Baha. sehingga nama desa muncul dari kejadian tersebut yang hingga saat ini disebut dengan Desa Baha.

Desa tersebut memiliki tujuh banjar dinas, yang terbagi menjadi Banjar Pengabetan, Banjar Kedua, Banjar Gegaran, Banjar Bedil, Banjar Busana Kaja, Banjar Busana Kelod dan Banjar Cengkok serta terbagi menjadi 2 desa adat yaitu Desa Adat Baha dan Desa Adat Cengkok. Desa ini memiliki sebuah lambang desa yang berbentuk perisai segilima berwarna dasar putih, yang didalamnya terdapat gambar tugu pahlawan dengan gambar bintang emas yang berdiri diatas nyala api yang kemudian diapit padi dan kapas yang diikat dengan tujuh buah lingkaran, dibawahnya terdapat sebuah pita yang bertuliskan motto desa, yaitu “Wiragni Kalyana Gacchanti” yang artinya dengan semangat perjuangan yang membara, desa ini terus membangun menuju masyarakat desa yang adil dan makmur.

Sejak tahun 1992, disini dinyatakan sebagai desa wisata dengan berbagai potensi wisata yang dapat dikembangkan di desa ini. Salah satu wisata yang terkenal yaitu jogging track yang dikelilingi dengan persawahan yang berada di wilayah desa. Sebagian besar sawah menyimpan sistem irigasi tradisional yang disebut dengan “Subak”. Komunitas subak di desa ini

memiliki ruang pertemuan yang disebut Balai Subak Lepud, yang digunakan sebagai tempat pertemuan dan berbagai upacara yang berhubungan dengan pertanian. Disamping itu, Balai Subak Lepud juga dimanfaatkan oleh warga desa untuk melakukan terapi yoga tertawa. Jumlah penduduk di Desa ini sebanyak 3.952 orang dengan jumlah lansia sebanyak 596 orang. Lansia di desa ini ikut serta dalam melakukan yoga tertawa, yaitu sejumlah 30 orang dan terdapat tujuh orang lansia hipertensi yang rutin melakukan yoga tertawa. Pada penelitian ini yang dimaksud dengan Desa Baha merupakan sebuah desa yang terletak di Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung yang sebelah utara wilayahnya terdapat Desa Sobangan, sebelah timur wilayahnya terdapat Desa Abiansemal, sebelah selatan wilayahnya terdapat Desa Gulingan dan sebelah barat wilayahnya terdapat Desa Werdi Bhuwana.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini yaitu kualitatif, metode yang digunakan adalah fenomenologi. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*. Metode penelitian ini disebut juga sebagai metode artistik, karena proses penelitian lebih bersifat seni (kurang terpolah), dan disebut sebagai paradigma interpretive karena data hasil penelitian lebih berkenaan dengan interpretasi terhadap data yang ditemukan di lapangan. Metode tersebut digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2021). Pada penelitian ini menggunakan metode fenomenologi, yaitu sebuah pendekatan filosofis yang menyelidiki pengalaman manusia, menggambarkan apa yang seseorang terima, rasakan dan ketahui didalam kesadaran langsungnya dan pengalamannya (Hadi et al., 2021). Fenomenologi ingin mengungkapkan apa yang menjadi realitas dan pengalaman yang dialami individu, mengungkapkan dan memahami sesuatu yang tidak nampak dari pengalaman subjektif individu (Muarif, 2015).

B. Kehadiran Peneliti

Instrumen utama sekaligus pengumpul data dalam penelitian ini yaitu peneliti itu sendiri, oleh karena itu kehadiran peneliti di lapangan mutlak dilakukan oleh peneliti itu sendiri. Keberhasilan dalam pengumpulan data ditentukan oleh kemampuan peneliti dalam menghayati situasi sosial yang dijadikan fokus dalam penelitian.

C. Tempat Penelitian

Tempat penelitian merupakan dimana kegiatan penelitian dilakukan. Tempat penelitian pada penelitian ini yaitu Di Desa Baha, Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung.

D. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Desember 2022 sampai Bulan Januari tahun 2023. Pada saat akan melakukan penelitian, peneliti melakukan kontrak waktu terlebih dahulu dengan informan kemudian melangsungkan penelitian sesuai dengan waktu yang telah disepakati bersama dengan informan.

E. Etika Penelitian

Peneliti merencanakan melakukan uji etik di STIKES Bina Usaha Bali sebelum penelitian dilaksanakan.

F. Sumber Data

Pada penelitian kualitatif ini menggunakan beberapa sumber data, yaitu:

1. Informan

Informan merupakan subyek penelitian yang dapat memberikan informasi mendalam mengenai situasi atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian (Paiman, 2017). Pada penelitian ini yang menjadi informan adalah kelihan di Desa Baha, instruktur yoga tertawa dan lansia hipertensi yang mengikuti yoga tertawa di Desa Baha.

2. Peristiwa atau Aktivitas

Peristiwa atau aktivitas merupakan rangkaian kejadian yang dilakukan atau dialami oleh seseorang. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengamati langsung proses yoga tertawa yang dilakukan oleh lansia hipertensi di Desa Baha. Pengamatan dimulai ketika lansia mengambil posisi saat akan melakukan yoga, dilanjutkan dengan menyanyikan lagu doa, lalu lansia melakukan yoga tertawa mengikuti arahan instruktur hingga lansia selesai melakukan yoga tertawa.

3. Dokumentasi / Benda

Dokumen merupakan suatu benda yang memiliki hubungan dengan suatu peristiwa atau aktivitas tertentu. Dalam penelitian ini, dokumentasi yang digunakan yaitu Kartu Tanda Penduduk (KTP), Kartu Keluarga (KK).

G. Prosedur Pengumpulan Data

Beberapa proses dalam pengumpulan data pada penelitian, yaitu :

1. Prosedur Administrasi
 - a. Peneliti akan melakukan dan melengkapi administrasi yang diperlukan, yang berhubungan dengan izin pelaksanaan penelitian.
 - b. Pengumpulan data akan dilakukan peneliti setelah mendapatkan izin dari STIKES Bina Usaha Bali.
 - c. Peneliti akan meminta izin penelitian kepada kepala Desa Baha.
2. Prosedur Teknis
 - a. Wawancara Mendalam

Pengumpulan data yang bersumber dari informan, dilakukan dengan cara wawancara mendalam. Wawancara mendalam merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan informasi melalui proses menggali informasi secara mendalam, terbuka dan bebas dengan informan yang dapat memberikan keterangan-keterangan yang berkaitan dengan masalah penelitian (Dzalila et al., 2020). Pada wawancara ini, peneliti mengajukan pertanyaan terbuka kepada informan mengenai informasi yang akan dicari, yaitu hal-hal yang memotivasi lansia hipertensi untuk mengikuti yoga tertawa dan tekanan darah lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa.

b. Observasi

Pengumpulan data yang bersumber dari peristiwa, dilakukan dengan cara observasi. Pada penelitian ini peristiwa yang akan di observasi yaitu proses lansia melakukan yoga tertawa yang dibuktikan melalui foto dari peristiwa tersebut.

c. Analisis Dokumentasi

Pengumpulan data yang bersumber dari dokumentasi, dilakukan dengan cara mengambil gambar, foto dan rekaman. Pada penelitian ini benda yang di foto dan dianalisis seperti KTP maupun KK dan proses lansia melakukan yoga tertawa. Pada penelitian ini juga dilakukan analisis pada hasil rekaman wawancara lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa.

H. Analisa Data

1. Cara Analisa Data

Pada penelitian ini, proses analisa data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Menurut Miles dan Huberman dalam (Pahleviannur et al., 2022), terdapat empat aktivitas pada model interaktif ini, yaitu sebagai berikut.

a. Pengumpulan Data (*data collection*)

Data yang diperoleh pada penelitian ini bersala dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi. Pada pelaksanaannya, hasil wawancara yang dilakukan dengan informan akan dicocokkan dengan data yang

didapat pada saat dilakukannya observasi dan dari dokumentasi, sehingga data yang didapatkan tidak diragukan dan sudah sesuai dengan kenyataan yang ada di lapangan.

b. Reduksi Data (*data reduction*)

Reduksi data merupakan proses berfikir yang memerlukan kecerdasan, keluasan dan kedalaman wawasan yang tinggi. Reduksi data dalam penelitian dilakukan dengan aktivitas pemilihan, pengabstrakan dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan tertulis di lapangan. Reduksi data digunakan untuk menyederhanakan data agar dapat dipahami dengan mudah. Reduksi data yang digunakan ini mempunyai bentuk analisis berupa penyatuan, penggolongan, pengarahan dan membuang data yang tidak diperlukan. Reduksi data dilakukan dengan memilah data yang benar-benar diperlukan untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan yang akan dicapai dalam penelitian.

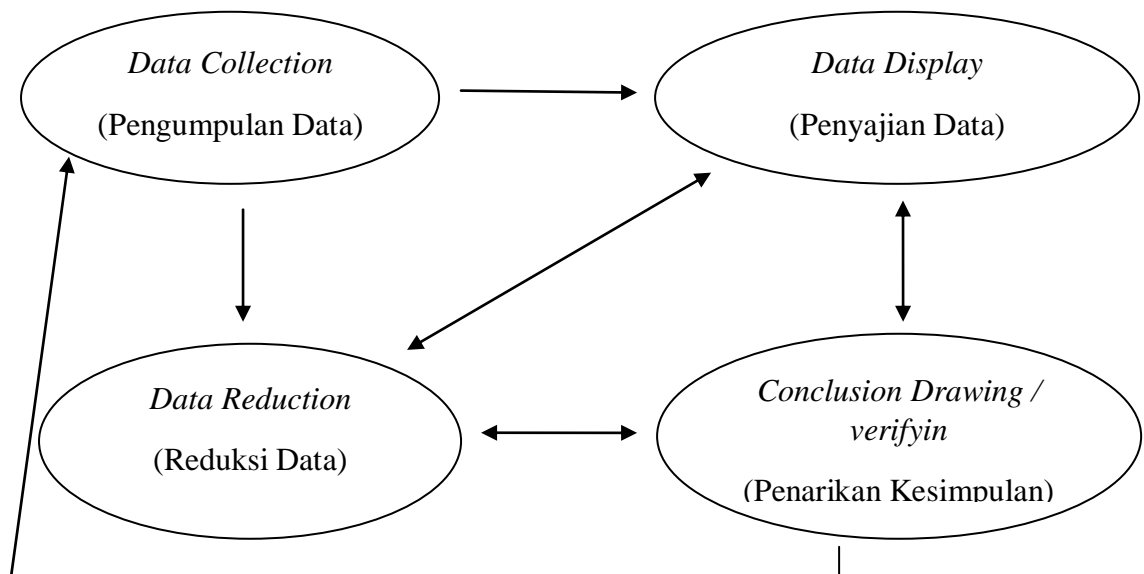
c. Penyajian Data (*data display*)

Penyajian data dilakukan peneliti untuk memudahkan dalam melihat gambaran bagian-bagian tertentu atau dapat juga secara keseluruhan dalam aktivitas penelitian. Data yang disajikan dalam laporan akhir penelitian merupakan sekumpulan informasi yang tersusun secara sistematis dan memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan di akhir laporan. Setelah proses reduksi selesai, data disajikan dalam bentuk uraian atau dengan bentuk yang lain seperti

tabel, grafik dan diagram untuk memudahkan dalam memahami penelitian.

d. Penarikan Kesimpulan (*conclusion drawing/verification*)

Penarikan kesimpulan berasal dari data-data penelitian yang telah dikumpulkan dan dianalisis dengan baik. Kesimpulan ini adalah temuan baru yang didapatkan dari hasil pengolahan hasil penelitian. Kesimpulan dapat berupa dskripsi atau gambaran obyek yang sebelumnya belum jelas.



Gambar 3.1 Komponen-komponen Analisa Data
Sumber : Miles dan Huberman (Sugiyono,2018) dalam (Pahleviannur et al., 2022)

2. Teori-Teori Untuk Analisis Data

Pada penelitian kualitatif, digunakan teori-teori yang berkaitan dengan tujuan penelitian untuk menganalisa data. Pada penelitian ini, teori-teori yang digunakan yaitu sebagai berikut.

a. Teori Fenomenologi

Teori fenomenologi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori fenomenologi Edmund Husserl. Inti fenomenologi dari Husserl adalah ilmu tentang penampakan (fenomena). Fenomenologi mempelajari bagaimana fenomena dialami dalam kesadaran pikiran dan tindakan sebagai sesuatu yang bermakna. Fenomenologi ingin mencari sesuatu di balik fenomena (Tasfiq, 2021). Dalam hal ini, lansia sebagai suatu konsep atau fenomena sehingga peneliti mampu mengeksplorasi mengenai hal yang memotivasi lansia hipertensi mengikuti yoga tertawa. Teori ini akan digunakan untuk menganalisis tujuan penelitian yang pertama, yaitu mengerti dan memahami mengapa lansia hipertensi melakukan yoga tertawa.

b. Teori Struktural Fungsional

Teori struktural fungsional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori structural fungsional Talcot Parsons. Dalam teori ini, masyarakat dipandang sebagai sistem yang terintegrasi secara fungsional dalam bentuk keseimbangan. Dalam pemikiran Talcot Parsons, masyarakat harus dilihat sebagai sistem bagian-bagian yang saling ketergantungan. Jadi, hubungan pengaruh yang saling memengaruhi antar bagian adalah timbal balik. Pendekatan fungsionalisme struktural ini berasal dari perspektif yang menyamakan masyarakat dengan organisme biologis. Talcot Parsons mengembangkan konsep-konsep imperatif yaitu *adaptation*, *goal attainment*, *integration* dan

latency (Sulistiawati & Nasution, 2022). Teori ini akan digunakan untuk menganalisis tujuan penelitian yang pertama.

c. Teori Hipertensi

Pada lansia terjadi penurunan sistem organ salah satunya yaitu sistem kardiovaskular yang menyebabkan pembuluh darah menjadi kaku, kehilangan elastisitas sehingga darah dipaksa melalui pembuluh darah yang sempit hingga terjadi tekanan darah tinggi atau hipertensi (Sari et al., 2020). Jika dikaitkan dengan hipertensi, yoga tertawa dapat memperluas pembuluh darah yang dapat meningkatkan sirkulasi dan menurunkan tekanan darah. Teori ini juga akan digunakan untuk menganalisis tujuan penelitian yang kedua.

I. Pengecekan Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan konsep yang penting yang diperbaharui dari konsep kesasihan (*validitas*) dan keandalan (*realitas*). Sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif, terdapat kriteria atau standar yang harus dipenuhi untuk menjamin keabsahan data hasil penelitian kualitatif. Untuk menentukan keabsahan data tersebut, diperlukan teknik pemeriksaan data (Mahmud, 2020).

Pada penelitian ini teknik pemeriksaan data yang digunakan yaitu triangulasi. Teknik ini merupakan kegiatan pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu di luar data untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data (Mahmud, 2020). Triangulasi yang digunakan

dalam penelitian ini yaitu triangulasi sumber. Triangulasi sumber merupakan menggali kebenaran data atau informasi melalui sumber yang berbeda, selain memanfaatkan wawancara dan observasi, peneliti bisa menggunakan sumber lainnya seperti dokumen tertulis, dokumen sejarah, arsip, catatan resmi atau catatan pribadi dan gambar (Cahya et al., 2021).

J. Tahap-Tahap Penelitian

1. Tahap Pra lapangan

Adapun hal-hal yang dilakukan peneliti pada tahap pra lapangan adalah sebagai berikut.

a. Menyusun Rancangan Penelitian

Peneliti mengajukan tiga judul kepada pembimbing, setelah satu judul disetujui oleh pembimbing, peneliti mulai merancang proposal penelitian yang akan digunakan untuk penelitian.

b. Memilih Lapangan Penelitian

Peneliti memilih Desa Baha sebagai tempat penelitian.

c. Mengurus Perizinan

Peneliti mengurus surat studi pendahuluan dan surat penelitian di instansi STIKES Bina Usada Bali. Setelah surat keluar, peneliti selanjutnya mengurus perizinan di tempat penelitian dilakukan.

d. Menelusuri dan Memilih Lapangan

Bersamaan dengan melakukan studi pendahuluan, peneliti melakukan observasi di tempat yang akan dilakukan penelitian. Peneliti melakukan orientasi ke lapangan dan melihat keadaan lapangan.

e. Memilih dan Memanfaatkan Informan

Dalam memilih informan, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dan *Snowball Sampling*. Pada teknik *purposive*, peneliti menentukan kriteria-kriteria tertentu mengenai informan mana saja yang dapat dipilih. Adapun kriteria-kriteria informan yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- 1) Lansia di Desa Baha yang mengalami hipertensi
- 2) Lansia hipertensi yang mengikuti yoga tertawa di Desa Baha
- 3) Lansia yang bersedia menjadi informan untuk diwawancara dan bersedia mengisi *inform consent*.

Pada teknik *Snowball Sampling*, penentuan sample atau informan yang mula-mula jumlahnya kecil kemudian membesar. Teknik *Snowball Sampling* merupakan metode sampling yang mendapatkan informan dengan cara bergulir dari satu informan ke informan yang lain.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti akan menyiapkan daftar pertanyaan untuk wawancara, menyiapkan alat bantu rekam seperti *handphone* maupun

tape recorder serta menyiapkan buku kecil yang digunakan untuk melakukan catatan kecil pada saat melakukan wawancara.

g. Persoalan Etika Penelitian

Tahap ini dilakukan bertujuan agar peneliti dapat menjaga etika pada saat melakukan penelitian, menjaga hubungan baik dengan informan untuk memudahkan mendapatkan data.

2. Tahap Lapangan

Hal-hal yang harus dilakukan peneliti pada tahap lapangan yaitu sebagai berikut.

a. Memahami Latar Belakang Penelitian

Tahap ini, peneliti harus memahami latar belakang serta melakukan persiapan diri mulai dari persiapan fisik maupun mental dan juga tidak melupakan etika.

b. Memasuki Lapangan

Pada saat peneliti memasuki lapangan. Peneliti harus mampu memposisikan diri dengan menjalin hubungan baik dan keakraban terhadap informan maupun masyarakat.

c. Berperan Serta Sambil Mengumpulkan Data

Peneliti berperan dengan turun langsung ke lapangan. Peneliti akan turun ke lapangan sesuai dengan jadwal yang disepakati bersama dengan informan. Peneliti akan melakukan wawancara, merekam dan mencatat hal-hal yang diperlukan dalam menganalisa data.

d. Tahap Analisa Data

Analisa data dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan pada saat setelah selesai pengumpulan data pada periode tertentu. Pada saat pengumpulan data dengan wawancara, peneliti sudah melakukan analisis data sehingga jika ada jawaban yang belum memuaskan, peneliti akan melanjutkan pertanyaan sampai didapatkan data atau informasi yang sesuai. Analisa data dilakukan dengan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman dengan tahapan dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Peneliti memilih tempat penelitian di Desa Baha yang terletak di Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung. Desa ini memiliki tujuh banjar dinas, yang terbagi menjadi Banjar Pengabetan, Banjar Kedua, Banjar Gegaran, Banjar Bedil, Banjar Busana Kaja, Banjar Busana Kelod dan Banjar Cengkok. Desa Baha memiliki batas wilayah, sebelah utara wilayahnya terdapat Desa Sobangan, sebelah timur wilayahnya terdapat Desa Abiansemal, sebelah selatan wilayahnya terdapat Desa Gulingan dan sebelah barat wilayahnya terdapat Desa Werdi Bhuwana. Jumlah penduduk di Desa ini sebanyak 3.952 orang dengan jumlah lansia sebanyak 596 orang. Desa ini memiliki kelompok yoga tertawa yang biasanya dilakukan di Balai Subak Lepud Desa Baha. Lansia di desa ini ikut serta dalam melakukan yoga tertawa, yaitu sejumlah 30 orang dan terdapat tujuh orang lansia hipertensi yang rutin melakukan yoga tertawa. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 29 Maret sampai 18 April 2023.

B. Karakteristik Informan

Pada penelitian ini yang menjadi informan yaitu lansia hipertensi yang mengikuti yoga tertawa, keluarga lansia, Kepala Desa Baha dan instruktur yoga tertawa di Desa Baha yang bersedia menjadi informan. Karakteristik informan yang lebih terperinci adalah sebagai berikut.

1. Informan 1 (P1)

Informan Lansia A yang berusia 66 tahun, beragama Hindu. Informan saat ini tinggal di Banjar Kedua dan seorang ibu rumah tangga. Informan merupakan lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa.

2. Informan 2 (P2)

Informan Lansia L yang berusia 66 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Pengabetan dan biasanya melakukan pekerjaan di sawah sebagai petani. Informan merupakan lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa.

3. Informan 3 (P3)

Informan Lansia M yang berusia 63 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Kedua dan bekerja sebagai buruh. Informan merupakan lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa.

4. Informan 4 (P4)

Informan Lansia P yang berusia 69 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Kedua, informan seorang pensiunan PNS (Pegawai Negeri Sipil) dan saat ini tidak bekerja. Informan merupakan lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa.

5. Informan 5 (P5)

Informan Lansia R yang berusia 68 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Gegaran dan bekerja sebagai petani. Informan merupakan lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa.

6. Informan 6 (P6)

Informan Lansia B yang berusia 65 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Kedua dan bekerja sebagai petani. Informan merupakan lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa.

7. Informan 7 (P7)

Informan Lansia S yang berusia 76 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Busana Kaja dan bekerja sebagai petani. Informan merupakan lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa.

8. Informan 8 (P8)

Informan Tn. M yang berusia 69 tahun, beragama Hindu. Informan saat ini tinggal di Banjar Kedua dan bekerja sebagai wirausaha. Informan merupakan suami dari Lansia A.

9. Informan 9 (P9)

Informan Ny. K yang berusia 42 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Pengabetan, informan seorang ibu rumah tangga. Informan merupakan menantu dari Lansia L.

10. Informan 10 (P 10)

Informan Ny. M yang berusia 60 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Kedua. Informan seorang ibu rumah tangga. Informan merupakan istri dari lansia M.

11. Informan 11 (P 11)

Informan Ny. G yang berusia 69 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Gegaran dan bekerja sebagai petani. Informan merupakan istri dari Lansia R.

12. Informan 12 (P 12)

Informan Ny. W yang berusia 60 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Kedua. Informan tidak bekerja. Informan merupakan istri dari Lansia B.

13. Informan 13 (P 13)

Informan Ny. S yang berusia 69 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Busana Kaja, informan tidak bekerja. Informan merupakan istri dari Lansia S.

14. Informan 14 (P 14)

Informan Ny. P yang berusia 53 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Kedua, informan tidak bekerja. Informan merupakan istri dari Lansia S.

15. Informan 15 (P 15)

Informan Tn. R yang berusia 61 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Kedua. Informan merupakan Kepala Desa Baha.

16. Informan 16 (P 16)

Informan Ny. M yang berusia 54 tahun, informan beragama Hindu, saat ini tinggal di Banjar Kedua Baha. Informan merupakan instruktur yoga tertawa di kelompok yoga tertawa Desa Baha.

A. Analisis Tema

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui alasan lansia hipertensi melakukan yoga tertawa dan tekanan darah lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa. Hasil pengumpulan data dengan wawancara, observasi dan analisis dokumentasi yang dilakukan, muncul beberapa tema yaitu :

1. Alasan - Alasan Lansia Hipertensi Melakukan Yoga Tertawa
 - a. Faktor Internal Tubuh
 - a) Nyeri / sakit yang dirasakan.
 - b) Emosional.
 - c) Interaksi sosial.
 - b. Faktor Eksternal Tubuh.
 - a) Motivasi dari instruktur yoga.
 - b) Motivasi dari keluarga.
2. Tekanan Darah Lansia Hipertensi Yang Melakukan Yoga Tertawa
 - a. Tekanan darah sistolik.
 - b. Tekanan darah diastolik.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Interpretasi dan Diskusi Hasil Penelitian

Menurut (Yuliandari et al., 2020), yoga tertawa merupakan suatu terapi yang menggabungkan teknik yoga, meditasi dan tawa dalam rangka membantu individu dalam menyelesaikan masalahnya, baik dalam bentuk gangguan fisik maupun gangguan mental. Yoga tertawa dilakukan dengan cara memusatkan pikiran melalui tertawa.

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal, yaitu tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Fernalia et al., 2021). Hipertensi terjadi salah satunya karena proses penuaan. Proses penuaan merupakan siklus di dalam hidup yang ditandai dengan turunnya berbagai fungsi organ dalam tubuh, salah satunya yaitu perubahan sistem kardiovaskular yang menyebabkan dinding pembuluh darah kaku sehingga tekanan darah menjadi tinggi (Meilani, 2019)

Tekanan darah merupakan salah satu kekuatan atau tenaga yang darah gunakan untuk melawan dinding arteri. Tekanan darah dinilai dalam dua bentuk yaitu tekanan darah sistolik yaitu tekanan pada saat jantung mengalami kontraksi dan tekanan darah diastolik yaitu tekanan pada saat jantung mengalami relaksasi. (Muhammad, 2020).

Dilihat dari tujuan penelitian, yaitu yang pertama mengerti dan memahami mengapa lansia hipertensi melakukan yoga tertawa dan tujuan penelitian yang kedua yaitu mengerti dan memahami tekanan darah lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa, dilakukan pengumpulan dan analisis data yang dapat diinterpretasikan sebagai berikut.

1. Alasan- Alasan Lansia Hipertensi Melakukan Yoga Tertawa

Dari alasan-alasan yang muncul, ada dua faktor yang menjadi alasan lansia hipertensi melakukan yoga tertawa, yaitu faktor internal tubuh dan faktor eksternal tubuh.

a. Faktor Internal Tubuh

Faktor internal merupakan segala faktor yang berasal dari diri seseorang. Faktor internal yang menjadi alasan lansia hipertensi mengikuti yoga tertawa seperti nyeri / sakit yang dirasakan, emosional dan ingin berinteraksi sosial.

1) Nyeri / Sakit yang Dirasakan

Nyeri merupakan suatu kondisi perasaan yang tidak menyenangkan, yang bersifat subyektif karena perasaan nyeri berbeda-beda pada setiap orang karena hanya orang yang merasakan yang dapat menjelaskan rasa nyeri yang dialaminya. Nyeri dapat dirasakan oleh semua individu, termasuk lanjut usia. Seperti yang dikatakan oleh Lansia R umur 68 tahun pekerjaan sebagai petani :

“Saya ikut yoga tertawa awalnya karena sering merasakan sakit kepala di bagian belakang apalagi ketika saya banyak pikiran dan lelah.” (Wawancara tanggal 8 April 2023).

Lansia L umur 66 tahun pekerjaan sebagai petani ketika dilakukan wawancara, mengatakan :

“Tiyang milu yoga karena pas to duur e sai asane uyeng-uyengan” (Saya ikut yoga karena waktu itu kepala sering terasa pusing). (Wawancara tanggal 29 Maret 2023).

Lansia B umur 65 tahun pekerjaan sebagai petani, dalam beberapa perkataannya menyebutkan :

“Awal tiyang bareng yoga karna tiyang sai uyeng-uyengan ajak di belakang duur e sai sakit” (Awalnya saya ikut yoga karena saya sering pusing dan kepala bagian belakang sering sakit). (Wawancara tanggal 1 April 2023).

Wawancara yang dilakukan pada Lansia R, Lansia L dan Lansia B, alasan mereka mengikuti yoga tertawa karena merasakan nyeri atau sakit kepala. Sakit kepala yang dirasakan oleh tiga lansia tersebut seperti pusing dan sakit kepala bagian belakang. Menurut (Parmilah et al., 2022) salah satu tanda dan gejala dari hipertensi yaitu sakit kepala, yang muncul dari tingkat ringan hingga berat sehingga akan menimbulkan masalah yang berbeda-beda pada setiap penderita. Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pembuluh darah. Nyeri timbul sebagai suatu mekanisme pertahanan bagi tubuh yang timbul ketika jaringan sedang dirusak sehingga menyebabkan individu tersebut bereaksi dengan cara memindahkan stimulus nyeri (Ferdisa & Ernawati, 2021). Sakit kepala atau keadaan nyeri menjadi tanda

gejala awal yang perlu segera ditangani agar tidak menjadi kesakitan lebih lanjut atau menimbulkan tanda gejala lain (Takhani & Riniasih, 2022).

Peneliti juga melakukan wawancara pada tiga lansia lainnya mengenai alasan lansia mengikuti yoga tertawa. Lansia M umur 63 tahun pekerjaan sebagai buruh dalam beberapa perkataannya menyebutkan :

“Milu yoga awalne karna terus-terusan ngerasang sakit batis” (Mengikuti yoga awalnya karena sering merasakan sakit kaki). (Wawancara tanggal 4 April 2023).

Wawancara juga dilakukan pada Lansia S umur 76 tahun pekerjaan sebagai petani :

“Dugas to bangkiyang tiyang sakit, kaku asane. Nah maan ningeh orte luung kone asane milu yoga. Karna ngasang sakit bangkiyang dadine milu tiyang yoga” (Waktu itu pinggang saya sakit, rasanya kaku. Saya mendengar informasi bagus katanya ikut yoga. Karena sakit pinggang ikut jadinya saya yoga). (Wawancara tanggal 1 April 2023).

Wawancara juga dilakukan pada Lansia A umur 66 tahun pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, yang mengatakan :

“Awalne tiyang milu yoga di Bale Subak karena lima sakit sing ngidang menekin, semenjak milu yoga sube ngidang menek lima, sing sakit” (Awalnya saya mengikuti yoga di Balai Subak karena tangan sakit dan susah mengangkat tangan, semenjak ikut yoga sudah bisa mengangkat tangan dan tidak sakit). (Wawancara tanggal 29 Maret 2023).

Lansia M, Lansia S dan Lansia A mengatakan merasakan nyeri atau sakit yang berbeda-beda. Tiga lansia tersebut

mengatakan alasan mereka pada awalnya mengikuti yoga tertawa karena merasakan keluhan nyeri pada kaki, pinggang dan tangan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anisa Widya Ningsih & Afrinaldi tahun 2023 mengenai penyesuaian diri lansia dalam penurunan kemampuan fisik dan psikis, didapatkan penuturan narasumber bahwa kondisi fisik mereka lemah dan terjadi penurunan ketahanan terhadap rasa sakit seperti pada tangan, kaki dan pinggang (Ningsih & Afrinaldi, 2023). Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada tubuh, salah satunya yaitu perubahan ketahanan fisik yang terjadi secara bertahap. Perubahan fisik pada lanjut usia berbeda pada masing-masing individu (Azzahro, 2019).

Ditinjau dari hasil wawancara yang dilakukan dengan informan lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa, informan mengatakan salah satu alasan mereka mengikuti yoga tertawa karena nyeri atau sakit yang dirasakan. Alasan-alasan yang disampaikan oleh informan ketika wawancara juga dibenarkan oleh keluarga informan. Tiga informan mengatakan mengalami nyeri kepala dan tiga informan lainnya mengatakan nyeri yang berbeda-beda, seperti nyeri kaki, nyeri pinggang dan nyeri tangan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdi Kesuma Wijaya, dkk tahun 2018 mengenai persepsi tentang manfaat yoga tertawa

terhadap lansia di Kota Denpasar didapatkan hasil bahwa informan mengatakan alasan mengikuti yoga tertawa karena merasakan sakit atau nyeri.

2) Emosional

Emosional merupakan kemampuan untuk mengenali emosi diri sendiri maupun mengelola emosi diri sendiri, memotivasi diri sendiri dan perasaan orang lain secara efektif, serta cara menjalin hubungan dengan orang lain (Mirnawati et al., 2023). Menurut (Anggraini et al., 2022), proses penuaan pada lanjut usia ditandai dengan perubahan fisik, sosial, spiritual hingga mental atau emosional. Perubahan pada lansia tersebut akan memengaruhi psikologis maupun kesehatan jiwa, hal ini membuat lansia berisiko mengalami gangguan mental emosional. Seperti yang dikatakan oleh Lansia M umur 63 tahun pekerjaan sebagai petani :

“Tiyang awalne milu yoga masi karena sai pedih, emosi e sing stabil” (Saya awalnya ikut yoga juga karena sering marah, emosi yang tidak stabil). (Wawancara tanggal 4 April 2023)

Pada wawancara yang dilakukan dengan Lansia M, yang mengatakan bahwa alasan lain ketika mulai mengikuti yoga tertawa karena keadaan emosionalnya yang tidak stabil. Lansia M mengatakan dia sering merasa marah. Lansia P umur 69 tahun seorang pensiunan PNS dalam beberapa kalimatnya menyebutkan :

“Pada dasarnya ingin menjaga kesehatan khususnya pikiran. Karena di yoga ada ketawa, begitu kita ketawa

hormone kebahagiaan muncul sehingga menyebabkan badan sehat terutama pikiran menjadi relaks dan tenang” (Wawancara tanggal 6 April 2023).

Lansia P pada wawancara mengatakan melakukan yoga karena ingin menjaga kesehatan, khususnya pikiran. Lansia P mengatakan dengan ketawa menyebabkan kebahagiaan dan pikiran menjadi tenang. Wawancara juga dilakukan pada lansia B umur 65 tahun pekerjaan sebagai petani, yang mengatakan :

“Milu yoga awalne masi karna sing ngidang ngontrol emosi, bedik-bedik asane dot pedih gen” (Ikut yoga awalnya juga karena tidak bisa mengontrol emosi, selalu merasa ingin marah). (Wawancara tanggal 1 April 2023).

Lansia M, Lansia P dan Lansia B mengatakan melakukan yoga tertawa juga karena ingin menjaga pikiran yang tenang serta mengontrol emosional yang dirasakan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Anggraini et al., 2022), disebutkan masalah gangguan kesehatan mental emosional yang dialami oleh lansia merupakan masalah dimana lansia tidak dapat untuk mengendalikan emosi yang dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, hingga memunculkan ketegangan psikis. Menurut (Nadhiroh, 2015), bahwa adapun bentuk upaya pengendalian emosi pada lansia diantaranya adalah pengendalian pikiran yang timbul akibat adanya emosi negatif, menghindari stress seperti mengalihkan dengan

berkumpul bersama orang lain, berinteraksi sosial sesama lansia dalam mengikuti kegiatan kebugaran jasmani dan terapi relaksasi.

3) Interaksi Sosial

Interaksi sosial merupakan hubungan antara individu dengan individu, kelompok dengan kelompok, maupun individu dengan kelompok. Interaksi sosial mencakup bagaimana seseorang dalam melakukan kontak sosial dan berkomunikasi dengan orang lain (Susilawati et al., 2022). Menurut (Laelasari et al., 2015), interaksi sosial tentunya akan memberi manfaat tersendiri seperti dapat membantu lebih meningkatkan kemampuan memori dan kemampuan bahasa pada lansia, dapat meningkatkan kesehatan fisik dan kemampuan mental bagi lansia. Peneliti melakukan wawancara dengan Lansia P umur 69 Tahun seorang pensiunan PNS, yang dalam beberapa perkataannya menyebutkan :

“Yoga untuk bisa lebih beradaptasi dan berinteraksi dengan orang lain, sehingga bisa senang dan sehat” (Wawancara tanggal 6 April 2023).

Lansia P mengatakan ingin melakukan yoga tertawa karena ingin bisa lebih beradaptasi dan berinteraksi dengan orang lain sehingga menjadi senang dan sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Ariska Oktaviani & Sri Setyowati tahun 2020 tentang hubungan interaksi sosial dengan kualitas hidup lansia, bahwa lanjut usia yang cenderung tidak melakukan interaksi sosial akan merasa kesepian dan tidak bahagia, tidak adanya teman untuk

bertukar pikiran sehingga kesehatan lansia menurun dan kualitas hidup lansia rendah.

Wawancara juga dilakukan dengan Lansia S umur 76 tahun pekerjaan sebagai petani, mengatakan :

“Tiyang milu yoga masi karna pang maan kumpul ajak timpal uli len banjar, ngidang ngorte ajak timpal ane kapah tingal. Karna men maan ngorte luung asane keneh e demen” (Saya ikut yoga juga karena ingin dapat berkumpul dengan teman-teman dari banjar lain, bisa berbagi cerita dengan teman yang jarang bertemu, dengan bercerita perasaan menjadi senang). (Wawancara tanggal 1 April 2023).

Lansia S mengatakan ingin melakukan yoga tertawa karena pada saat melakukan yoga tertawa, dia dapat berkumpul dengan teman-temannya yang berasal dari banjar yang berbeda. Lansia S mengatakan dengan ikut yoga dia bisa berbagi cerita dengan temannya yang jarang dia temui dan hal tersebut membuat Lansia S senang.

Lansia P dan Lansia S mengatakan alasan lain untuk mengikuti yoga tertawa karena ingin berinteraksi dengan orang lain. Lansia P dan Lansia S mengatakan mereka senang ketika bisa melakukan interaksi, bercerita dan melakukan aktivitas bersama dengan teman-temannya. Menurut Supraba (2015), lansia yang dapat berinteraksi dengan baik seperti berinteraksi dengan masyarakat di sekitarnya serta bisa mengikuti kegiatan yang ada di daerahnya berada, maka akan mendapat dukungan sosial yang baik pula. Interaksi atau komunikasi dengan orang

lain dapat membantu lansia memahami lingkungannya secara baik, misalnya tentang kejadian atau penyakit yang dialami orang lain sehingga lansia memperoleh informasi tersebut dan tentunya dapat menggunakannya agar bisa mencegah atau menghindari penyakit yang dialami orang lain sehingga kualitas fisik hidup lansia dapat terjaga dengan baik (Oktavianti & Setyowati, 2020).

b. Faktor Eksternal Tubuh

Faktor eksternal merupakan segala faktor yang berasal dari luar diri seseorang. Faktor eksternal yang menjadi alasan lansia hipertensi mengikuti yoga tertawa seperti adanya motivasi dari instruktur yoga dan motivasi dari keluarga.

1) Motivasi Dari Instruktur Yoga

Motivasi merupakan sesuatu yang menggerakkan seseorang atau kelompok orang untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Motivasi dapat berasal dari individu yang bersangkutan maupun dari luar (Laka et al., 2020). Seperti wawancara yang dilakukan dengan Lansia A umur 66 tahun pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, yang mengatakan :

“Tiyang masi milu yoga karena ajakin ne ajak Bu Ekok, orang e luung kone asane bayu men milu yoga tertawa”(Saya juga ikut yoga karena diajak sama instruktur yoga, katanya stamina menjadi bagus jika ikut yoga tertawa) (Wawancara tanggal 29 Maret 2023).

Lansia A mengatakan bahwa ikut melakukan yoga tertawa karena mendapatkan motivasi positif dari instruktur yoga. Hal

yang serupa juga dikatakan oleh Lansia M umur 63 tahun pekerjaan sebagai buruh :

"Nak pas to Bu Ekok masi ngajak in milu yoga tertawa, karena tawang e tiyang sakit batis ajak enggal pedih" (Sewaktu itu juga ditawari oleh instruktur yoga agar ikut yoga tertawa karena dia tau kaki saya sakit dan saya cepat merasa marah). (Wawancara tanggal 4 April 2023).

Lansia A dan Lansia M mengatakan bahwa mereka melakukan yoga tertawa juga karena mendapatkan motivasi dari instruktur yoga tertawa. Hasil wawancara yang dilakukan dengan Lansia A dan Lansia M didukung oleh wawancara dengan instruktur yoga yaitu Ny. M umur 54 tahun pekerjaan sebagai pegawai swasta yang mengatakan :

“Saya mengenal lansia A dan Lansia M, mereka rutin ikut yoga tertawa. Saya memang mengajak dan memberikan motivasi kepada Lansia A dan Lansia M untuk ikut melakukan yoga tertawa” (Wawancara tanggal 10 April 2023).

Ny. M membenarkan bahwa dia memang mengajak serta memberikan motivasi kepada Lansia A dan Lansia M untuk ikut melakukan yoga tertawa. Sejalan dengan yang dinyatakan dalam penelitian yang dilakukan oleh Fiqkri Dwi Jaya (2014) tentang upaya instruktur dalam meningkatkan motivasi warga, bahwa faktor yang memengaruhi tinggi rendahnya motivasi dalam melakukan suatu aktivitas adalah diperlukan dorongan atau motivasi eksternal yang extra (Jaya, 2014).

2) Motivasi Dari Keluarga

Selain motivasi atau dukungan dari instruktur yoga, dukungan dari orang terdekat seperti keluarga juga memengaruhi minat lansia hipertensi untuk mengikuti yoga tertawa. Dukungan keluarga merupakan suatu proses hubungan antara keluarga dan lingkungan sosial, dengan adanya dukungan keluarga, menjadikan keluarga mampu berfungsi sehingga akan meningkatkan kesehatan lansia serta menjadikan itu sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggotanya (Nurhayati et al., 2021). Sejalan dengan wawancara yang dilakukan dengan Lansia R umur 68 tahun pekerjaan sebagai petani yang mengatakan :

“Saya ikut yoga juga karena dukungan dari istri saya yang selalu memberitahu untuk ikut yoga, katanya agar tenang dan stamina bagus” (Wawancara tanggal 8 April 2023)

Lansia R mengatakan mendapat dukungan dari istrinya untuk melakukan yoga tertawa. Hal tersebut didukung oleh wawancara yang dilakukan dengan istri Lansia R yaitu Ny. G umur 69 tahun bekerja sebagai petani yang mengatakan :

“Saya pernah menyuruh suami saya untuk ikut yoga, karena saya mendapat informasi dari teman yang ikut yoga, katanya ikut yoga badan terasa menjadi lebih sehat” (Wawancara tanggal 8 April 2023).

Ny. G membenarkan bahwa dia yang memberikan motivasi kepada Lansia R untuk mengikuti yoga tertawa. Ny. G mengatakan mendapatkan informasi mengenai yoga tertawa dari temannya yang sudah melakukan yoga tertawa. Wawancara juga

dilakukan dengan Lansia L umur 66 tahun pekerjaan sebagai petani, yang mengatakan :

“Anak tiyang masi ngemaang dorongan pang milu yoga, pang sehat ajak bayu luung” (Anak saya juga memberikan motivasi agar saya ikut yoga, supaya sehat dan stamina tubuh menjadi bagus). (Wawancara tanggal 29 Maret 2023).

Lansia L mengatakan dirinya mendapatkan motivasi dari anaknya untuk mengikuti yoga tertawa. Hal tersebut didukung oleh wawancara yang dilakukan dengan anak Lansia L, yaitu Ny. K umur 42 tahun seorang ibu rumah tangga, yang mengatakan :

“Saya juga memotivasi ibu saya untuk mengikuti yoga tertawa, biar sehat daripada di rumah saja diam” (Wawancara tanggal 15 April 2023).

Ny. K membenarkan bahwa dia memberikan dukungan kepada ibu nya untuk melakukan yoga tertawa. Dukungan keluarga sangat berperan penting khususnya dalam kalangan lansia karena keluarga merupakan *support system* yang akan sangat membantu lansia di dalam hidupnya (Nade & Rantung, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eni Nuraeni, dkk tahun 2020 tentang dukungan keluarga dengan kualitas hidup lansia hipertensi, bahwa keluarga memegang peranan penting dalam konsep sehat sakit anggota keluarganya, dimana keluarga merupakan sistem pendukung terhadap anggota keluarganya (Nuraeni et al., 2020).

Semakin besar dukungan keluarga yang diperoleh oleh lansia, maka dapat dipastikan lansia tersebut akan memiliki kesadaran untuk menjaga kondisi kesehatannya baik secara fisik

maupun psikis karena merasa diperhatikan, diawasi dan merasa dicintai pada usia yang sudah tidak produktif lagi (Hantari et al., 2019).

2. Tekanan Darah Lansia Hipertensi Yang Melakukan Yoga Tertawa

Tekanan darah merupakan salah satu kekuatan atau tenaga yang darah gunakan untuk melawan dinding arteri. Tekanan darah dinilai dalam dua bentuk yaitu tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik (Muhammad, 2020).

a. Tekanan Darah Sistolik

Tekanan darah sistolik merupakan tekanan yang diciptakan oleh jantung ketika memompa darah ke seluruh tubuh. Tekanan darah sistolik terjadi ketika jantung mengalami kontraksi (Abineno & Malinti, 2022). Tekanan darah sistolik dicapai bila titik jantung menguncup karena pada saat itu tekanan yang dicapai adalah tekanan yang tertinggi (Vladimir, 2019). Tekanan darah sistolik lansia hipertensi setelah rutin melakukan yoga tertawa dapat dilihat pada tabel di bawah.

No.	Nama Informan	Usia	Tekanan Darah Sistolik Setelah Rutin Melakukan Yoga Tertawa
1.	Lansia R	68 Tahun	160 mmHg
2.	Lansia A	67 Tahun	150 mmHg
3.	Lansia L	66 Tahun	140 mmHg
4.	Lansia S	76 Tahun	160 mmHg
5.	Lansia B	65 Tahun	160 mmHg
6.	Lansia M	63 Tahun	140 mmHg
7.	Lansia P	69 Tahun	150 mmHg

Tabel 5.1 Tekanan Darah Sistolik Lansia Hipertensi Yang Melakukan Yoga Tertawa

Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada tujuh informan lansia yang melakukan yoga tertawa, didapatkan hasil tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg. Saat melakukan pengukuran tekanan darah, peneliti melakukan wawancara dengan informan. Peneliti melakukan wawancara dengan Lansia R umur 68 tahun pekerjaan sebagai petani. Lansia R mengatakan :

“Ini tensi saya sudah menurun. Kalo dulu sebelum yoga lebih tinggi lagi, seingat saya dulu tensi saya sampai 180” (Wawancara tanggal 17 April 2023).

Lansia R mengatakan sekarang tekanan darahnya sudah menurun. Sebelum ikut melakukan yoga tertawa, Lansia R mengatakan tekanan darahnya yaitu 180 mmHg. Wawancara juga dilakukan dengan lansia A umur 67 tahun seorang ibu rumah tangga :

“Tensi tiyang e sebelum milu yoga nak tegehan bin, jani ne nak sube tuun. Pidan tensi tiyang nak sampai 170” (Tekanan darah saya sebelum ikut yoga lebih tinggi lagi dari ini, sekarang sudah menurun. Dulu tensi saya sampai 170) (Wawancara tanggal 10 April 2023).

Lansia A mengatakan sebelum ikut melakukan yoga tertawa tekanan darahnya lebih tinggi dari sekarang. Lansia A mengatakan sebelum ikut melakukan yoga tertawa tekanan darahnya sampai 170 mmHg. Peneliti juga melakukan wawancara dengan Lansia L umur 66 Tahun yang bekerja sebagai petani :

“Setonden milu yoga tensi tiyang lebih tinggi uli ne jani, pidan ade 150, jani sube nyak nuunan” (Sebelum ikut yoga tekanan darah saya lebih tinggi dari sekarang, dulu ada 150, sekarang sudah mau menurun) (Wawancara tanggal 15 April 2023).

Wawancara juga dilakukan dengan lansia S umur 76 tahun pekerjaan sebagai petani :

“Sebelum milu yoga tensi tiyang lebih tinggi, seinget tiyang ade 180. Jani sube tuun” (Sebelum mengikuti yoa tekanan darah saya lebih tinggi, seingat saya sekitar 180. Sekarang sudah turun) (Wawancara tanggal 18 April 2023).

Lansia L dan Lansia S dalam wawancara yang dilakukan juga mengatakan tekanan darah mereka menurun setelah melakukan yoga tertawa. Lansia L mengatakan tekanan darahnya sebelum melakukan yoga tertawa yaitu 150 mmHg dan terkadang lebih. Lansia S mengatakan tekanan darahnya sebelum melakukan yoga tertawa yaitu sekitar 180 mmHg. Wawancara juga dilakukan dengan Lansia B umur 65 Tahun :

“Tensi tiyang sebelum yoga nak lebih tinggi, ade asane 180” (Tekanan darah saya sebelum melakukan yoga lebih tinggi, ada sekitar 180) (Wawancara tanggal 13 April 2023).

Lansia M umur 63 tahun pekerjaan sebagai buruh dalam beberapa perkataannya menyebutkan :

“Pidan sebelum yoga tensi tiyang nak lebih tinggi, sekitar 160” (Dulu sebelum yoga tekanan darah saya lebih tinggi, sekitar 160) (Wawancara tanggal 12 April 2023).

Lansia P umur 69 tahun seorang pensiunan PNS dalam beberapa perkataannya menyebutkan :

“Tekanan darah saya sekarang menurun semenjak melakukan yoga tertawa, mungkin jika tidak melakukan yoga tertawa tekanan darah saya bisa lebih tinggi lagi. Dulu pernah mengukur tekanan darah saya 170 sebelum ikut yoga” (Wawancara tanggal 14 April 2023).

Lansia B, Lansia M dan Lansia P juga mengatakan setelah melakukan yoga tertawa tekanan darah mereka menurun. Lansia B mengatakan tekanan darahnya sebelum melakukan yoga tertawa yaitu 180 mmHg. Lansia M mengatakan tekanan darahnya sebelum melakukan yoga tertawa yaitu 160 mmHg, sedangkan Lansia P mengatakan jika tidak melakukan yoga tertawa mungkin tekanan darahnya lebih tinggi lagi dan dulu tekanan darahnya sebelum rutin melakukan yoga tertawa yaitu 170 mmHg.

Pengukuran tekanan darah dan wawancara yang dilakukan dengan tujuh informan lansia hipertensi yang melakukan yoga tertawa, ternyata rata-rata tekanan darah sistolik lansia hipertensi sebelum mengikuti yoga tertawa yaitu 170 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik lansia hipertensi setelah rutin melakukan yoga tertawa yaitu 151 mmHg. Sejalan dengan penelitian serupa yang dilakukan oleh Wardatun Nisak tahun 2021 tentang pengaruh senam tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia, rata-rata hasil pengukuran tekanan darah sistolik pada lansia kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi tertawa yaitu 165.53 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik pada lansia kelompok perlakuan setelah dilakukan intervensi tertawa yaitu 155.40 mmHg. Pada penelitian tersebut, hasil rata-rata tekanan darah lansia yang diberikan intervensi terjadi penurunan. Tertawa dapat membantu mengendalikan tekanan darah dengan memperluas pembuluh darah yang bisa menimbulkan

peningkatan suplai oksigen, melancarkan perputaran darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah (Nisak, 2021).

b. Tekanan Darah Diastolik

Tekanan darah diastolik merupakan tekanan pada saat jantung memompa darah dari tubuh kembali ke jantung. Tekanan darah diastolik terjadi ketika jantung mengalami relaksasi (Abineno & Malinti, 2022). Tekanan darah diastolik dapat dicapai bila jantung merenggang, pada saat itu tekanan yang dicapai merupakan tekanan yang terendah (Vladimir, 2019). Tekanan darah diastolik lansia hipertensi setelah rutin melakukan yoga tertawa dapat dilihat pada tabel di bawah.

No.	Nama Informan	Usia	Tekanan Darah Diastolik Setelah Rutin Melakukan Yoga Tertawa
1.	Lansia R	68 Tahun	100 mmHg
2.	Lansia A	67 Tahun	90 mmHg
3.	Lansia L	66 Tahun	90 mmHg
4.	Lansia S	76 Tahun	100 mmHg
5.	Lansia B	65 Tahun	100 mmHg
6.	Lansia M	63 Tahun	90 mmHg
7.	Lansia P	69 Tahun	100 mmHg

Tabel 5.2 Tekanan Darah Sistolik Lansia Hipertensi Yang Melakukan Yoga Tertawa

Hasil pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada tujuh informan lansia yang melakukan yoga tertawa, didapatkan hasil tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Pada saat melakukan pengukuran, peneliti melakukan wawancara dengan informan. Peneliti

melakukan wawancara dengan Lansia R umur 68 tahun pekerjaan sebagai petani :

“Tensi saya yang di bawah katanya tinggi juga angkanya pas saya mengukur tensi baru ini. Sebelum ikut melakukan yoga tertawa tensi saya yang bawah lebih tinggi lagi dari sekarang, sampai petugas yang mengukur terkejut. Katanya bahaya kalo tensi yang dibawah tinggi. Waktu itu dibilang 120” (Wawancara tanggal 17 April 2023).

Wawancara juga dilakukan dengan Lansia B umur 65 tahun pekerjaan sebagai petani :

“Pas tiyang ngukur tensi maan masi orang e tensi tiyang ne betenan tinggi, men ngidang orine nuunin tapi pidan sebelum yoga nak lebih tegehan bin” (Waktu saya mengukur tensi juga sempat dikatakan tekanan darah saya yang bawah tinggi, katanya kalo bisa diturunin namun sebelum melakukan yoga tekanan darah saya lebih tinggi) (Wawancara tanggal 13 April 2023).

Wawancara juga dilakukan dengan istri dari Lansia B, Ny. W umur 60 tahun :

“Nggih pidan tensi kak nak ne betenan tinggi be orang e, 110 ase maan to pidan ne beten orang e ajak mbok e setonden yoga” (Iya, dulu tensi suami saya yang bawah tinggi dikatakan oleh yang mengukur 110 pernah dulu sebelum yoga” (Wawancara tanggal 13 April 2023).

Wawancara yang dilakukan dengan Lansia P umur 69 tahun seorang pensiunan PNS :

“Yang bawah tekanan darah saya tinggi memang juga sebelum yoga. Iya lebih tinggi lah dari sekarang, dulu sebelum yoga 100” (Wawancara tanggal 14 April 2023).

Lansia R mengatakan tekanan darah diastolik sebelum mengikuti yoga lebih tinggi dari sekarang, Lansia R mengatakan tekanan darah diastoliknya dulu 120 mmHg. Lansia B mengatakan

tekanan darahnya sebelum mengikuti yoga tertawa yaitu lebih tinggi dari sekarang setelah mengikuti yoga tertawa. Ny. W istri dari Lansia B mengatakan tekanan darah diastolik Lansia B sebelum mengikuti yoga tertawa yaitu 110 mmHg. Lansia P juga mengatakan tekanan darah diastoliknya dulu sebelum mengikuti yoga tertawa lebih tinggi dari sekarang, yaitu 100 mmHg.

Wawancara juga dilakukan dengan Lansia S umur 76 tahun :

“Tensi pas to orang e tegeh, tapi pas pidan inget petugas ngorang kalo tensi ne beten tegeh 110, nak ngeranang kone masi tensi ne betenan amen tegeh” (Tekanan darah waktu itu dikatakan tinggi, tapi dulu saya ingat petugas mengatakan tekanan darah saya yang bawah tinggi, 110. Berpengaruh katanya juga tekanan darah yang bawaham jika tinggi) (Wawancara tanggal 18 April 2023).

Lansia L umur 66 tahun seorang petani dalam beberapa perkataannya menyebutkan :

“Amen tensi ane betenan tegeh masi inget orang e jak petugas 100 tensi ne betenan” (Kalau tekanan darah yang bawahan juga tinggi, saya ingat petugas bilang 100).

Lansia A umur 67 tahun seorang ibu rumah tangga dalam beberapa perkataannya menyebutkan :

“Inget tiyang pas to masi maan orang ne tinggi masih ane bawahan tensi e, seinget 110 orang e” (Saya ingat waktu itu juga dikatakan tinggi juga tekanan darah yang bawahan, 110 dikatakan) (Wawancara tanggal 10 April 2023).

Wawancara juga dilakukan dengan Ny. M umur 60 tahun, istri dari Lansia M, dalam beberapa perkataannya menyebutkan :

“Ensap asane kurenan tiyang, nak tensi kurenan tiyang ane betenan tegeh setonden milu-milu yoga, 100 ade pas to” (Lupa mungkin suami saya, tekanan darah suami saya yang bawahan

tinggi sebelum ikut yoga, 100 ada waktu itu) (Wawancara tanggal 12 April 2023).

Wawancara yang dilakukan, Lansia S mengatakan tekanan darah diastoliknya sebelum mengikuti yoga tertawa yaitu 110 mmHg. Lansia L dalam wawancara yang dilakukan mengatakan tekanan darah diastoliknya sebelum mengikuti yoga tertawa yaitu 100 mmHg. Lansia A dalam wawancara yang dilakukan mengatakan tekanan darah diastoliknya sebelum mengikuti yoga tertawa yaitu 110 mmHg. Wawancara yang dilakukan dengan Ny. M istri dari Lansia M, mengatakan tekanan darah diastolik lansia M sebelum mengikuti yoga tertawa yaitu 100 mmHg.

Pengukuran tekanan darah dan wawancara yang peneliti lakukan dengan informan, ternyata rata-rata tekanan darah diastolik lansia hipertensi sebelum mengikuti yoga tertawa yaitu 107 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik lansia hipertensi setelah rutin melakukan yoga tertawa yaitu 96 mmHg. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pangestu, dkk tahun 2017 tentang efektifitas yoga ketawa terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi, menunjukkan terjadinya penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik setelah melakukan yoga ketawa (Pangestu, dkk., 2017).

Tertawa dapat menurunkan tekanan darah dengan menenangkan tubuh dan menurunkan hormon stress, cara kerjanya adalah dapat memperluas arteri darah selama terapi tertawa dilakukan,

selain itu juga dapat memperlancar sirkulasi darah dan meningkatkan pengiriman oksigen (Bete et al., 2022). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Dr. Michael Miller dalam Dewi (2015) yang menyebutkan bahwa dengan tertawa dapat mengembangkan atau memperluas pembuluh darah yang menyebabkan meningkatnya sirkulasi dan mengurangi tekanan darah serta meningkatkan suplai oksigen (Dewi, 2015).

B. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan yaitu singkatnya jawaban dari informan terutama informan lansia sehingga hasil wawancara yang disajikan pada bagian pembahasan singkat, serta beberapa informan lansia menjawab pertanyaan wawancara menggunakan bahasa daerah sehingga harus disertakan terjemahan Bahasa Indonesia agar mudah dipahami oleh pembaca.

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini berimplikasi terhadap pelayanan keperawatan dalam upaya penanganan hipertensi pada lanjut usia dengan cara memberikan terapi kolaborasi yaitu dengan melakukan yoga tertawa.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini berimplikasi terhadap institusi pendidikan yaitu dapat digunakan sebagai bahan ajar tambahan khususnya ilmu keperawatan medical bedah dan ilmu keperawatan gerontik dalam menangani hipertensi khususnya bagi lansia dengan cara memberikan terapi kolaborasi yoga tertawa.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini berimplikasi sebagai bahan penelitian selanjutnya terkait dengan hipertensi pada lanjut usia yang dapat diberikan terapi kolaborasi tambahan yaitu yoga tertawa.

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, peneliti dapat merangkum simpulan yaitu sebagai berikut.

1. Lansia hipertensi di Desa Baha yang menjadi informan, melakukan yoga tertawa karena terdapat dua alasan, yang pertama dari faktor internal tubuh yaitu nyeri atau sakit yang dirasakan, emosional dan interaksi sosial, alasan kedua dari faktor eksternal tubuh yaitu motivasi dari instruktur yoga dan motivasi dari keluarga.
2. Lansia hipertensi di Desa Baha yang menjadi informan ternyata mengalami penurunan tekanan darah setelah rutin melakukan yoga tertawa baik tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik.

B. Saran

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan dan observasi lapangan, dapat disarankan beberapa hal berikut ini.

1. Lansia hipertensi khususnya di Desa Baha yang belum mengikuti yoga tertawa, diharapkan dapat ikut melakukan yoga tertawa karena dapat membantu meningkatkan kualitas kesehatan tubuh khususnya tekanan darah.
2. Bagi pendidikan perawatan dan perkembangan ilmu keperawatan, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bahan ajar.

3. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau panduan untuk melakukan penelitian khususnya yang terkait dengan lanjut usia, hipertensi dan yoga tertawa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. W., Priasmoro, D. P., & Aminah, T. (2022). Gambaran Pengendalian Emosi Lansia Dalam Lingkungan Padat Penduduk Perum Gardenia Kabupaten Malang. *Nursing Information Journal*, 1(2), 42–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.54832/nij.v1i2.211>
- Abineno, A. P., & Malinti, E. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Orang Dewasa. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 3(1), 35–40. <https://doi.org/10.37287/ijnhs.v3i1.973>
- Azzahro, A. H. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Penderita Gout Arthritis Dengan Masalah Keperawatan Hambatan Religiositas di UPTD PSTW Magetan Asrama Ponorogo. *Universitas Muhammadiyah*. 7–65. <http://eprints.umpo.ac.id/id/eprint/5035>
- Bete,D., Kurniyanti,M.A., & Mayasari,S.I. (2022). Terapi Tertawa Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.*Jurnal Keperawatan*. 14 september,719–730.<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Cahaya, A. D., Rahmadani, D. A., Wijiningrum, A., & Swasti, F. F. (2021). Analisis Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia. *YUME : Journal of Management*, 4(2), 230–242. <https://doi.org/10.37531/yume.vxix>
- Dewi, Emmy Liana. 2015. *Laughter Yoga International University*. Yogyakarta: Buku untuk kalangan sendiri.
- Dzalila, L., Ananda, A., & Zuhri, S. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Pemahaman Belajar Mahasiswa. *Jurnal Signal*, 8(2), 203. <https://doi.org/10.33603/signal.v8i2.3518>
- Fernalia, Buyung, K., & Dkk. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Self Care Management Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 14(1), 1–13. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2906>

- Hantari, Y., Mahfud, Shodiq, A., & Sutjipto. (2019). Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pundong Kabupaten Bantul. *Alma Ata*, 1–14. http://elibrary.almaata.ac.id/1526/1/Abstrak_Bab%20I_Dapus.pdf
- Hadi, Abd. Asrori., dan Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Banyumas: CV. Pena Persada.
- Hendarsih,E., Adi,A. W.,Illahi,M., & Wahyu, S. (2022). Pengaruh Faktor Perilaku Terhadap Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kanigoro , Kabupaten Blitar. *COMPHI Journal:Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*. 3(2), 53–57. <https://doi.org/10.37148/comphijournal>.
- Indonesia. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia.
- Ibrahim, J., Zulfitri, R., & Jumaini. (2022). Perbedaan Persepsi Diri Terhadap Proses Penuaan Antara Lansia Di Daerah Rural dan Urban. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 1(2), 1–7. <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj%0AVol>.
- Jaya, F. D. (2014). Upaya Instruktur Dalam Meningkatkan Motivasi Warga Belajar Pelatihan Instalasi Listrik Industri di Balai Latihan Kerja (BLK) Provinsi Bengkulu. *UNIB Schoolar Repository*. <http://repository.unib.ac.id/id/eprint/8763>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Provinsi Bali Riset Kesehatan Dasar 2018. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Laelasari, & Dkk. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktifitas Fisik Lansia Di Posbindu Anggrek Wilayah Kerja Puskesmas Sindangjaya Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Oleh Yunita Fitri Rejeki,S.Kep-Tahun 2015 Stikes Dharma Husada Bandung*, 1–11.

- Laka, B. M., Burdam, J., & Kafiari, E. (2020). Role of Parents in Improving Geography Learning Motivation in Immanuel Agung Samofa High School. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(2), 69–74. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i2.51>
- Lestari, I. P. (2019). Pengaruh terapi yoga ketawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi wilayah binjai tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(5), 12. <https://repository.stikeselisabethmedan.ac.id/wpcontent/uploads/2019/08/Indah-Putri-032015022.pdf>
- Meilani, G. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai Pada Usia Pertengahan (Middle Age) di VIP Fitness and Health Center Yakes Telkom Jabar. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3. <https://repository.upi.edu/id/eprint/35245>
- Muarif, A. D. (2015). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Keputusan Nasabah Dalam Memilih Produk Pembiayaan Musyarakah Di Pt. Bprs Artha Mas Abadi Kabupaten Pati. *IAIN Kudus repository*. <http://repository.iainkudus.ac.id/770/>
- Mahmud, I. (2020). Implementasi Menghafal Al-Qur ' An Melalui Metode Muraja ' Ah Di Pesantren Tahfidzul Qur ' An Darul Hijrah Iv Gresik. <http://eprints.umg.ac.id/3666/>
- Mirnawati, Oktaviany, N., & Dkk. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik. *Journal of Instructional and Development Researches*, 3(1), 35–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.53621/jider.v3i1.106>
- Muhammad, R. (2020). Kombinasi Rendam Kaki Air Hangat dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Klinik Khoir Akbar Karangawen. *Repository Universitas Muhammadiyah Semarang*. 1–23. <https://repository.unimus.ac.id/id/eprint/4508>
- Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia) Oleh: *Jurnal Sainifik Islamica*, 2(1), 53–63. <https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/sainifikaislamica/article/download/284/283>

- Nade, M. S., & Rantung, J. (2020). Dukungan Keluarga Dan Kepatuhan Minum Obat Terhadap Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Porongpong Kabupaten Bandung Barat. *Chmk Nursing Scientific Journal*, 4(April), 0–7. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i2.1474>
- Nisak, W. (2021). Pengaruh Senam Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 135(4). <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/955>
- Nuraeni, E., Habibi, A., & Baejuri, M. L. (2020). Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja. *SinaMu*, 2, 1–9. <http://dx.doi.org/10.31000/sinamu.v2i0.5740.g2988>
- Nurhayati, S., Safitri, H. H., Apriliyanti, R., Karya, U., & Semarang, H. (2021). Dukungan Keluarga Terhadap Lansia Pada Era Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1125–1136. <https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/887>
- Ningsih, A. W., & Afrinaldi. (2023). Gambaran Penyesuaian Diri Lansia Dalam Penurunan Kemampuan Fisik dan Psikis di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 1559–1566. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11171>
- Nurhusna, Oktarina, Y., & Sulistiawan, A. (2018). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*. 1,1–26. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v2i1.5654>
- Oktavianti, A., & Setyowati, S. (2020). Interaksi Sosial Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia Ariska. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(2), 80–90. <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index%0Ap-ISSN:>
- PERHI. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.

- PERKI. (2015). Pedoman Tatalaksana Hipertensi Pada Penyakit Kardiovaskular. *Physical Review D*, 42(7), 2413. <https://doi.org/10.1103/PhysRevD.42.2413>
- Pangestu, N. B., Kurniasari, M. D., & Wibowo, A. T. (2017). Efektifitas Yoga Ketawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat II di Panti Wredha Salib Putih Salatiga. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 396. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i3.650>
- Parmilah, Maryani, A., & Wulandari, T. S. (2022). Upaya Penyelesaian Masalah Defisit Pengetahuan Tentang Program Diet Hipertensi Melalui Tindakan Edukasi Diet. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 1–9. <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA/article/view/54>
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 3(March), 6. <https://doi.org/10.47492/jip.v1i4.835>
- Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 36. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.181>
- Paiman.(2017). Implementasi Strategi Pemasaran Pariwisata Untuk Meningkatkan Kepuasan Wisatawan Berkunjung ke Desa Gucialit Kecamatan Gucialit Kabupaten Lumajang. *Institut Teknologi dan Bisnis Widya Gama*. 34–42. <http://repository.stiewidyagamalumajang.ac.id>
- Pahleviannur, Muhammad Rizal dkk. (2022). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukoharjo: CV. Pradina Pustaka
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Poduktif. *Medical Dedication (Medic) : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>

- Seprina, Herlina, & Bayhakki. (2022). Hubungan Perilaku CERDIK terhadap Pengontrolan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.1.2022.66-73>
- Sari, N., Margiyati, M., & Rahmanti, A. (2020). Efektifitas Metode Self-Help Group (SHG) terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 3(03), 10 - 16. Retrieved from <https://stikesks-kendari.ejournal.id/JK/article/view/240>
- Supraba, N. P. (2015) ‘Hubungan Aktivitas Sosial, Interaksi Sosial, dan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Utara Kota Denpasar’, Tesis. Available at: <http://erepo.unud.ac.id/8304/>.
- Sulistiawati, A., & Nasution, K. (2022). Upaya Penanaman Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar Telaah Pendekatan Struktural Fungsional Talcott Parsons. *Jurnal Papeda: Jurnal Publikasi Pendidikan Dasar*, 4(1), 24–33. <https://doi.org/10.36232/jurnalpendidikandasar.v4i1.1839>
- Susilawati, E., Hutabarat, L. F., Kesehatan, P., & Kesehatan, K. (2022). Hubungan karakteristik, interaksi sosial terhadap kualitas hidup lansia di kelurahan aek nauli pematangsiantar. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 17(2), 383–393.
- Solehudin, R. H. (2019). Pengalaman Terapi Non Farmakologi Pada Klien Dengan Hipertensi Primer di Puskesmas Pandak, Kabupaten Bantul. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <http://eprints.umm.ac.id/52093/>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Tasfiq, M. S. (2021). Dimensi Fenomenologi Perkawinan Usia Muda di Malang. *Iqtisad Reconstruction of Justice and Welfare for Indonesia*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.31942/iq.v8i1.4148>

- Takhani, N., & Riniasih, W. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tn. R Dengan Fokus Intervensi Slow Stroke Back Massage Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pada Hipertensi di Desa Pengkol Kecamatan Penawangan Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(1), 66–72. <https://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/article/view/339>
- Vladimir, V. F. (2019). Konsep Tekanan Darah. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Warastri, A., & Khoiryasdien, A. D. (2018). Efektivitas Terapi Yoga Ketawa Terhadap Tingkat Distres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Kota Yogyakarta. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(2), 220. <https://doi.org/10.32528/ins.v14i2.1407>
- Wijaya, I. K. A. K., Ekawati, N. K., & Utami, N. W. A. (2018). Persepsi Tentang Manfaat Senam Yoga Tertawa Terhadap Kesehatan Lansia Di Kota Denpasar. *Archive of Community Health*, 5(2), 43. <https://doi.org/10.24843/ach.2018.v05.i02.p06>
- Yuliandari, N. P. S., Binawati, W. N. S., & Nandug, F. (2020). Pembelajaran Yoga Tertawa Untuk Penguatan Sradha dan Bhakti Remaja Hindu Pada Komunitas Badung Happy Movement. *Jurnal Penelitian Pendidikan Agama, Jurusan Pendidikan Agama Fakultas Dharma Acarya Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar*, 1(2), 156–164. <http://ojs.uhnsugriwa.ac.id/index.php/UP>

LAMPIRAN



Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

BINA USADA BALI

SK MENDIKNAS RI. NOMOR 122/D/O/2007
TERAKREDITASI BAN PT. NOMOR 1144/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2020
Kompleks Kampus MAPINDO Jl. Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung - Badung
Telp. (0361) 9072036, Email: binausada@yahoo.com Web: binausadabali.ac.id

No. : 022/BUB-KEP-UP2M/SP/V/2022

Lamp : -
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

Kepada
Yth. Kepala Puskesmas Mengwi I
di -

Tempat

Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa, bersama ini mahasiswa kami mengajukan permohonan ijin untuk melaksanakan Studi Pendahuluan sebagai berikut:

Nama Mahasiswa : Ni Luh Gede Linda Ariasih
NIM : C1119043
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Penelitian : Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha, Kecamatan Mengwi
Tempat : Puskesmas Mengwi I
Data yang diperlukan : Data lansia hipertensi di Desa Baha dan di Kecamatan Mengwi
Alokasi Waktu : 1 Juni 2022 s/d 1 Juli 2022
Contact Person : 082146606951

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Badung, 31 Mei 2022

STIKES BINA USADA BALI

S1 Keperawatan

Kl. Prodi

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

NIK: 11.01.0045

Tembusan disampaikan kepada Yth.:

1. Kepala Puskesmas Mengwi I
2. Perbekel Desa Baha
3. Kepala Puskesmas Pembantu Baha
- 4.
- 5.



PEMERTAH KABUPATEN BADUNG
DINAS KESEHATAN
UPT. PUSKESMAS MENGWI
Jalan I Gusti Ngurah Rai, Br. Panca Dharma, Mengwitani, Mengwi.
NO Telp. (0361) 829769
Email : puskesmas.mengwi.satu@gmail.com



Nomor : 800 / 541 / Pusk.M.I / VI / 2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Studi Pendahuluan

K e p a d a
Yth. Ketua STIKES Bina Usaha Bali
di -
Badung

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat Ketua STIKES Bina Usaha Bali nomor : 022/BUB-KEP-UP2M/SP/V/2022 tertanggal 31 Mei 2022, perihal permohonan studi pendahuluan dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Mahasiswa atas nama Ni Luh Gede Linda Ariasih, pada prinsipnya kami mengizinkan yang bersangkutan untuk melaksanakan pengambilan data pasien hipertensi di UPTD. Puskesmas Mengwi I dengan mematuhi aturan yang berlaku.

Demikian surat ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mengwi, 03 Juni 2022
Plt. Kepala UPTD Puskesmas Mengwi I

dr. M. Ngurah Arva Yogie Kharsna M.Kes
NIP. 19830616 200803 1 001



**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
BINA USADA BALI**

SK MENDIKNAS RI, NOMOR 122/D/O/2007
TERAKREDITASI BAN PT, NOMOR 1144/SK/BAN-PT/Akred/PT/SH/2020
Kompleks Kapus MAPINDO Jl. Padang Lawih, Tegay Jaya, Dabung - Badung
Telp. (0361) 9072036, Email: binasusada@yahoo.com Web: binasudabali.ac.id

UNGGUL
TERPERCAYA

No. : 004/BUB-KEP-UP2M/VR/III/2023
Lamp : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Perbekel Desa Baha
di -

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka pengusulan Penelitian Tugas Akhir Mahasiswa S1 Keperawatan, bersama ini mahasiswa kami mengajukan permohonan ijin untuk melaksanakan penelitian sebagai berikut:

Nama Peneliti : Ni Luh Gede Linda Ariasih
Alamat : Br. Gegaran, Baha, Mengwi, Badung
Judul Penelitian : Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha
Tempat Penelitian : Desa Baha, Mengwi, Badung
Alokasi Waktu Penelitian : Maret 2023 s/d April 2023
Jumlah Peneliti : 1 orang

Demikian atas perhatian permohonan ini kami buat. Guna menjalin komunikasi yang efektif dapat menghubungi *contact person* dengan nomor telepon 087754703576 / 082146606951. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Badung, 9 Maret 2023

STIKES BINA USADA BALI

Sarjana Ilmu Keperawatan

K1 Prodi

Ns. Ni Luh Putu Amlia Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIK: 11.01.0045

Tembusan disampaikan kepada Yth.;

1. Arsip
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



**PEMERINTAH KECAMATAN MENGWI
DESA BAHA**

Alamat : Jl. Legong No. 1 Baha, Email : desabahabali@gmail.com Kodepos : 80351
Telp. (0361) 8940022 Website : <https://desabaha.badungkab.go.id>

SURAT IJIN MENGADAKAN PENELITIAN

Nomor : *657 / Pem* / Ds.Bh

Menunjuk Surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, Tanggal 09 Maret 2023 Nomor : 004/BUB-KEP-UP2M/VR/III/2023 Perihal Permohonan Ijin Penelitian, maka Perbekel Baha memberikan ijin untuk mengadakan Penelitian kepada:

Nama : Ni Luh Gede Linda Ariasih
Jabatan : Mahasiswa
Judul Penelitian : Yoga Tertawa pada Lansia Hipertensi di Desa Baha
Lokasi : Desa Baha Kecamatan Mengwi, Kabupaten Badung

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Baha, 28 Maret 2023
Perbekel Baha

I Wayan Rusih, S.H

SURAT PERMOHONAN MENJADI INFORMAN

Yth. Calon Informan

Penelitian di Desa Baha

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa program Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali, akan melakukan penelitian tentang “Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha”. Bersama ini peneliti memohon partisipasinya untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Selanjutnya peneliti menjamin bahwa data yang diperoleh akan dijamin kerahasiaannya.

Demikian surat permohonan ini peneliti sampaikan, atas partisipasinya akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Mangupura,..... 2022

Peneliti

(Ni Luh Gede Linda Ariasih)

SURAT PERSETUJUAN MENJADI INFORMAN

Saya telah mendapatkan penjelasan dengan baik mengenai tujuan dan manfaat penelitian yang berjudul “Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha”.

Saya mengerti bahwa saya akan memberikan informasi dan data yang diperlukan dan catatan mengenai data penelitian ini akan dirahasiakan. Saya berhak menolak untuk berperan serta dalam penelitian ini atau mengundurkan diri dari penelitian setiap saat tanpa adanya sanksi atau kehilangan hak-hak saya.

Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian ini atau mengenai peran serta saya dalam penelitian ini dan telah dijawab serta dijelaskan secara memuaskan. Saya secara sukarela dan sadar bersedia berperan serta dalam penelitian ini dengan menandatangani surat Persetujuan Menjadi Informan.

Mangupura,2022

Peneliti

Informan

(Ni Luh Gede Linda Ariasih)

(.....)



**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
BINA USADA BALI**

SK MENDIKNAS RI. NOMOR 122/D/O/2007
TERAKREDITASI BAN PT. NOMOR 1144/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2020
Kompleks Kampus MAPINDO Jl. Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung - Badung
Telp. (0361) 9072036, Email: binausada@yahoo.com Web: binausadabali.ac.id

No. : 027/BUB-KEP-UP2M/UE/XI/2022

Lamp : -
Perihal : Permohonan Uji Etik

Kepada

Yth. Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Bina Usada Bali
di -

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka Pengajuan Penelitian Tugas Akhir Mahasiswa, bersama ini mahasiswa kami mengajukan permohonan untuk melaksanakan Uji Etik sebagai berikut:

Nama Peneliti : Ni Luh Gede Linda Ariasih
NIM : C1119043
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul Penelitian : Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha
Tempat Penelitian : Desa Baha
Jumlah Sampel : 7 informan
Alokasi Waktu Penelitian : 1 Desember 2022 s/d 31 Januari 2023
Contact Person : 087754703576 / 082146606951

Demikian permohonan ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Badung, 29 November 2022

STIKES BINA USADA BALI

S1 Keperawatan

Kel. Prodi

Ns. Ni Luh Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.

NIK: 11.01.0045

Tembusan disampaikan kepada Yth.:

1. Arsip
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES BINA USADA BALI

KETERANGAN LOLOS KAJI ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

NO : 349/EA/KEPK-BUB-2022

Protokol penelitian yang diusulkan oleh : Ni Luh Gede Linda Ariasih
The Research Protocol Proposed By

Peneliti utama : Ni Luh Gede Linda Ariasih

Nama institusi : STIKES Bina Usada Bali
Name of the institution

Dengan judul : Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha

Title : *Laughing Yoga For Hypertensive Elderly In Baha Village*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) standar WHO 2011, yaitu :
1. Nilai sosial, 2. Nilai ilmiah, 3. Pemerataan beban dan manfaat, 4. Risiko, 5. Rujukan/eksploitasi, 6. Kerahasiaan dan privacy,
7. Persetujuan setelah penjelasan, yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016.
Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards:
1. Social values, 2. Scientific values, 3. Equitable assessment and benefits, 4. Risk, 5. Persuasion/exploitation,
6. Confidentiality and privacy, and 7. Informed consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines.
This is as indicated by the fulfillment indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 11 Desember 2022 sampai 11 Desember 2023
This declaration of ethics applies during the period 11 Decemberth 2022 until 11 Decemberth 2023

Badung, 11 Desember 2022
Ketua

No. Kesnamung Yogi Triana, M.Kep., Sp.Kep.An
NIK : 13.12.0068

PEDOMAN WAWANCARA

1. Bagaimana kabarnya hari ini ?
2. Apakah masih rutin melakukan yoga tertawa ?
3. Bagaimana perasaannya setelah melakukan yoga tertawa ?
4. Kenapa mengikuti yoga tertawa ?
5. Apakah merasa lebih baik setelah melakukan yoga tertawa ?
6. Apakah sudah lama memiliki tekanan darah tinggi ?
7. Bagaimana tekanan darah sebelum rutin melakukan yoga tertawa ?
8. Bagaimana tekanan darah setelah rutin melakukan yoga tertawa ?








Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
BINA USADA BALI
 SK MENDIKNAS RI. NOMOR 122/D/O/2007
 TERAKREDITASI BAN-PT NOMOR 1144/SK/BAN-PT/Akred/PT/XII/2020
 Kompleks Kampus MAPINDO Jl. Padang Luwih, Tegal Jaya, Denpasar - Badung
 Telp. (0361) 9072050, Email: binasada@yahoo.com Web: binasadehali.ac.id





LINGKUNGAN
 TERPERCAYA

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Mahasiswa : Ni Luh Gede Linda Ariasih
 NIM /Semester : C1119043 / VII B
 Judul Skripsi : Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha
 Pembimbing : 1. Dr. dr. I Wayan Artana, SH., M.Biomed.
 2. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep.,M.Kep.

No.	Hari/ Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
1.	Jumat/ 3 Maret 2023	Pengajuan judul	ACC judul		
2.	Jumat/ 3 Maret 2023	Pengajuan judul	ACC judul Yoga Tertawa Pada Lansia Hipertensi di Desa Baha		
3.	Selasa/ 6 Maret 2023	Bimbingan BAB I dan BAB II	Revisi BAB I dan BAB II		
4.	Jumat/10 Maret 2023	Bimbingan revisi BAB I dan BAB II	Revisi BAB I dan BAB II.		

No.	Hari/ Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
			Lanjut BAB III		
5.	Rabu/15 Maret 2023	Bimbingan BAB I, BAB II, BAB III	ACC BAB I, II, III		
6.	Kamis/16 Maret 2023	Bimbingan BAB I- III	Revisi BAB I		
7.	Jumat/17 Maret 2023	Bimbingan BAB I- III	ACC BAB I-III		
8.	Jumat/28 April 2023	Bimbingan BAB IV-V	Revisi tema kedua, menambahkan keterangan pada tempat penelitian. Lanjut BAB VI dan lanjut ke Pembimbing 2		
9.	Rabu/31 Juni 2023	Bimbingan BAB IV-VI	Revisi BAB IV dan BAB V		

No.	Hari/ Tanggal	Topik Bimbingan	Saran	Paraf Pembimbing I	Paraf Pembimbing II
10.	Jumat/2 Juni 2023	Bimbingan revisi BAB IV dan V	ACC BAB IV-VI		
11.	Senin/5 Juni 2023	Bimbingan abstrak	Revisi pada bagian hasil dan manfaat. Lanjut ke pembimbing 2		
12.	Jumat/9 Juni 2023	Bimbingan abstrak	Revisi penulisan bagian hasil		
13.	Senin/19 Juni 2023	Bimbingan abstrak	ACC, lanjut ujian		

DOKUMENTASI





