

**PENGARUH YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI KEGEMUKAN DI
SMPN 2 JETIS KABUPATEN BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1)
Fakultas Kesehatan
Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:
ANGGI AFIDA WAHYU
NPM 212207068

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA
REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI KEGEMUKAN
DI SMPN 2 JETIS KABUPATEN BANTUL

Diajukan oleh

ANGGI AFIDA WAHYU

212207068

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Syah Sebagai Salah Satu
Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) di Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achamad Yani Yogyakarta
Tanggal: Januari 2023

Menyetujui

Penguji,



Elvika Fit Ari Shanti, S.ST., M.Kes

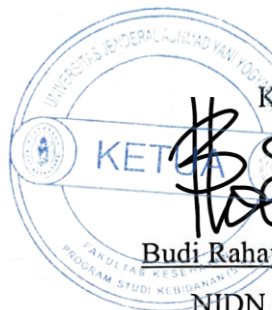
NIDN 0502078401

Pembimbing,



Dwi Yulinda, S.SiT., M.Keb

NIDN 0525078601



Keprodi

Budi Rahayu, S.ST., M.Keb

NIDN 0523058801

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Anggi Afida Wahyu

NPM : 212207068

Program Studi : Kebidanan (S-1)

Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Terhadap Tekanan Darah pada Remaja Putri yang Mengalami Kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul

menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 12 Januari 2023



Anggi Afida Wahyu

PRAKARTA

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas Nikmat dan Karunia-Nya, peneliti ini dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Remaja Putri yang Mengalami Kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul”. Tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai syarat dalam menyelesaikan Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Peneliti menyadari dengan keterbatasan pengetahuan dan pengalaman dalam penyusunan skripsi ini, sehingga peneliti banyak menemui kesulitan. Namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak peneliti dapat mengatasi kesulitan tersebut dengan baik.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih atas bimbingan, saran, dan dukungan kepada:

1. Ida Nursanti, S.Kep., Ns., MPH selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Budi Rahayu, S.ST., M. Keb., selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Dwi Yulinda, S.SiT., M. Keb., selaku dosen pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Elvika Fit Arisanti, S. ST., M. Kes., selaku dosen penguji dan pembimbing akademik yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dosen serta para staf Jurusan Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama mengemban ilmu di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
6. Teristimewa dan yang paling peneliti hormati Ayahanda Sobari dan Ibunda Kuswatun Khasanah, Kakek terkasih Sudarto dan Nenek tersayang Siti Aminah, beserta seluruh keluarga besar peneliti yang selalu

memberikan dukungan moril dan materil serta do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

7. Sahabat seperjuangan angkatan 2021 Program Studi S1 Kebidanan Transfer yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti sudah berusaha menyusun skripsi ini sesuai dengan kemampuan yang ada, namun, jika masih terdapat kekurangan dan kesalahan, mohon kritikan dan saran demi kesempurnaa skripsi ini selanjutnya. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Yogyakarta, Januari 2023

Anggi Afida Wahyu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
PRAKARTA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat.....	4
E. Keaslian penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan teori	7
1. Remaja.....	7
2. Obesitas	10
3. Hipertensi	14
4. Yoga	20
B. Kerangka Konsep.....	31
C. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Lokasi dan Waktu.....	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional Variabel.....	36
F. Alat dan Bahan	37
G. Etika Penelitian	38
H. Pelaksana Penelitian.....	40
I. Metode Pengolahan dan Analisa Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Hasil Penelitian	44
B. Pembahasan.....	47
B. Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak.....	11
Tabel 2. 2 Risiko kardiovaskular pada anak dan remaja obesitas.....	13
Tabel 2. 3 Klasifikasi Hipertensi.....	15
Tabel 3. 1 Definisi operasional variabel	37
Tabel 4. 1 Remaja Putri Yang Mengalami Kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul (N=30)	44
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Data Remaja Putri Yang Mengalami Kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul (N=30)	45
Tabel 4. 3 Tekanan Darah Kelompok Intervensi dan Kontrol Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul (N=15) 45	
Tabel 4. 4 Pengaruh Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Remaja Putri Yang Mengalami Kegemukan di SMPN 2 Jetis Kabupaten Bantul (N=30).....	46

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Menunjukkan penyesuaian kompensasi dari asupan dan pengeluaran energi terhadap respon perubahan lemak tubuh.....	13
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	32

PEPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur Pengukuran Tekanan Darah.....	62
Lampiran 2 Standar Operasional Senam Yoga	63
Lampiran 3 Tabel Ambang Status Gizi.....	66
Lampiran 4 Lembar Observasi.....	67
Lampiran 5 Ethical Clearance	68
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 7 Lembar Permohonan Menjadi Responden	70
Lampiran 8 Inform Consent	71
Lampiran 9 Lembar Observasi Kelompok Kontrol	72
Lampiran 10 Lembar Observasi Kelompok Intervensi.....	73
Lampiran 11 Karakteristik dan Uji Normalitas.....	74
Lampiran 12 Dokumentasi	78
Lampiran 13 Jadwal Penyusunan Skripsi	79
Lampiran 14 Lembar Bimbingan	80
Lampiran 15 Bukti Plagiat	82

PEPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
UNIVERSITAS
YOGYAKARTA