

PENGARUH YOGA ASANA TERHADAP SKALA *INTERMITTEN
CLAUDICATION* PADA PASIEN *PERIPHERAL ARTERIAL DISEASE*
(PAD) DI RW III KELURAHAN KEPUTRAN KECAMATAN
TEGALSARI SURABAYA

SKRIPSI



OLEH:
Agustina Yuliyanti Tuku Riwu
NRP: 9103009018

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2013

PENGARUH YOGA ASANA TERHADAP SKALA *INTERMITTEN
CLAUDICATION* PADA PASIEN *PERIPHERAL ARTERIAL DISEASE*
(PAD) DI RW III KELURAHAN KEPUTRAN KECAMATAN
TEGALSARI SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Agustina Yuliyanti Tuku Riwu
NRP: 9103009018

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2013

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Agustina Yuliyanti Tuku Riwu
NRP : 9103009018

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Yoga Asana Terhadap Skala *Intermittent Claudication* Pada Pasien *Peripheral Arterial Disease* (PAD) Di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2013

Yang menyatakan



Agustina Yuliyanti Tuku Riwu

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH YOGA ASANA TERHADAP SKALA *INTERMITTEN
CLAUDICATION* PADA PASIEN *PERIPHERAL ARTERIAL DISEASE*
(PAD) DI RW III KELURAHAN KEPUTRAN KECAMATAN
TEGALSARI SURABAYA

OLEH:

Agustina Yuliyanti Tuku Riwu
NRP: 9103009018

Pembimbing Utama : Yesiana Dwi W.W., S.Kep.,Ns. M.Kep.



Pembimbing Pendamping : Prisca Yohana Endarti, S.Kep.,Ns.



Surabaya, Juli 2013

HALAMAN PENGESAHAN

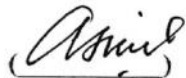
Skripsi yang ditulis oleh Agustina Yuliyanti Tuku Riwu NRP 9103009018 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 14 Juni 2013 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

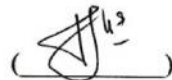
1. Ketua : dr. B. Handoko Daeng, SpKJ(K)


()

2. Sekretaris : Asmintanah, A.Per.Pen.


()

3. Anggota : Yesiana Dwi W.W., S.Kep.,Ns. M.Kep


()

4. Anggota : Prisca Yohana Endarti, S.Kep.,Ns.


()



Mengesahkan

Dekan Fakultas Keperawatan,


dr. B. Handoko Daeng, SpKJ(K)

NIK. 911.08.0624

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Agustina Yuliyanti Tuku Riwu

NRP : 9103009018

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

**PENGARUH YOGA ASANA TERHADAP SKALA *INTERMITTEN
CLAUDICATION* PADA PASIEN *PERIPHERAL ARTERIAL
DISEASE (PAD)* DI RW III KELURAHAN KEPUTRAN
KECAMATAN TEGALSARI SURABAYA**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juli 2013

Yang membuat pernyataan,



Agustina Yuliyanti Tuku Riwu

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini Saya Persembahkan untuk Bapa, Mama, Oa, Adik, Sayang, dan Keluarga

Besar yang Telah Memberikan Doa dan Dukungan Kepada Saya.

Semoga Tuhan Memberkati Kita Semua

HALAMAN MOTTO

Bersama Tuhan Segala Sesuatu yang Terjadi
Pasti Akan Kita Lalui
Karena Kita Mendapatkan Kekuatan dari Dia yang Menciptakan Kita
Kita punya rencana,
Tetapi Tuhan punya Kuasa.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan kasihNya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Skripsi dengan judul “Pengaruh Yoga Asana Terhadap Skala *Intermittent Claudication* Pada Pasien *Peripheral Arterial Disease* (PAD)” ini disusun sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan yang sangat bermanfaat bagi penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. dr.B.Handoko Daeng, SpKJ(K) selaku dekan Fakultas Keperawatan yang turut membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Yesiana Dwi W. W, S.Kep.,Ns.M.Kep selaku pembimbing utama yang dengan sabar mendampingi, mencurahkan pikiran, meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Prisca Yohana Endarti, S.Kep.,Ns. selaku pembimbing pendamping yang dengan sabar mendampingi, mencurahkan pikiran, meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr.dr.Inge Watimena, M.Si selaku Penasehat Akademik yang dengan sabar membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang turut serta dalam membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.

6. Ketua RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya bersedia mengizinkan penulis untuk melakukan survei awal dan pengambilan data di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Sari Surabaya.
7. Keluargaku tercinta Bapak Agustinus Riwu, Mama Maria Yasintha Keraf, Kakak Rin Riwu, Adik Avi Riwu, Yohanes Ardian Putra yang selalu memberikan inspirasi, kekuatan, dukungan, motivasi, semangat, dan doa dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Teman-teman angkatan 2009 Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya : Merry, Thessy, Fery, Cyntia, Anggi, Ufick, Hana, Fely, Ann, Deny, Karsa, Lynda, Adventhus, Ista, Nya, Frifka, dan teman-teman angkatan 2008 yang banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan, karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Tuhan memberkati.

Surabaya, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xix
ABSTRAK	xx
ABSTRACT	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	7
2.1.1 Definisi <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	7
2.1.2 Faktor Resiko <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	7
2.1.3 Penyebab <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	8
2.1.4 Patofisiologi <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	9
2.1.5 Tanda dan Gejala <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)....	11

2.1.6 Prosedur Diagnostik <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	12
2.1.7 Prognosis <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	16
2.1.8 Komplikasi <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	16
2.1.9 Penatalaksanaan <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	17
2.1.10 Penilaian Skala <i>Intermittent Claudication</i> pada pasien <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	18
2.2 Konsep Yoga	19
2.2.1 Definisi Yoga	19
2.2.2 Manfaat Yoga	19
2.2.3 Hal Utama dalam Yoga	21
2.2.4 Unsur-unsur yang dilibatkan dalam Yoga	22
2.2.5 Yoga Asana	23
2.2.6 Keunggulan Yoga	49
2.2.7 Frekuensi Yoga	50
2.3 Pengaruh Yoga Asana Terhadap Skala <i>Intermittent Claudication</i> Pada Pasien <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	51
2.4 Dasar Teori	52
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS	54
3.1 Kerangka Konseptual	54
3.2 Hipotesis	55
BAB 4 METODE PENELITIAN	56
4.1 Desain Penelitian	56
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	57
4.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	57
4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	61
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	63
4.6 Metode Pengumpulan Data	65
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	66
4.8 Teknik Analisa Data	67
4.9 Etika Penelitian	68
BAB 5 HASIL PENELITIAN	71
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	71
5.2 Hasil Penelitian	72
BAB 6 PEMBAHASAN	79
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	87
7.1 Kesimpulan	87
7.2 Saran	87

DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	58
Tabel 5.1 Data Skala <i>Intermittent Claudication</i> Sebelum dan Sesudah Dilakukan Yoga Asana pada Pasien <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD) di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya Tanggal 06 April-12 Mei 2013	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Numeric Rating Scale</i>	18
Gambar 2.2 Supta Tadasana	25
Gambar 2.3 Menarik lutut ke arah dada dalam Supta Balasana	25
Gambar 2.4 Menarik dagu ke arah lutut dalam Supta Balasana	26
Gambar 2.5 Menjepit tangan di belakang lutut dalam Modifikasi Supta Padangusthasana.....	26
Gambar 2.6 Menahan kaki kanan di belakang lutut dalam Modifikasi Supta Padangusthasana.....	26
Gambar 2.7 Menggunakan ikat pinggang pada Modifikasi Supta Padangusthasana	27
Gambar 2.8 Supta Baddha Konasana.....	27
Gambar 2.9 Jathara Parivartanasana	28
Gambar 2.10 Posisi Sphinx.....	29
Gambar 2.11 Salabhasana Mengangkat Satu Kaki	29
Gambar 2.12 Awal Posisi Kucing-Sapi	30
Gambar 2.13 Akhir Posisi Kucing-Sapi.....	30
Gambar 2.14 Balasana	31
Gambar 2.15 Parvatasana dalam Vajrasana dilihat dari samping	32
Gambar 2.16 Parvatasana dalam Vajrasana dilihat dari depan	32

Gambar 2.17 Posisi Tangan Garudasana dalam Vajrasana	
dengan Jari Kaki ditekuk ke bawah.....	33
Gambar 2.18 Posisi Sukhasana di atas selimut	34
Gambar 2.19 Ashwa Sanchalanasan.....	35
Gambar 2.20 Utkatasana.....	35
Gambar 2.21 Peregangan sisi tubuh dengan Posisi Berdiri	36
Gambar 2.22 Tadasana	37
Gambar 2.23 Utthita Trikonasana menggunakan	
sebuah kursi.....	38
Gambar 2.24 Utthita Trikonasana menggunakan	
sebuah balok	38
Gambar 2.25 Posisi Akhir Utthita Trikonasana	38
Gambar 2.26 Virabhadrasana I	39
Gambar 2.27 Virabhadrasana I dengan paha diletakkan	
pada kursi	39
Gambar 2.28 Virabhadrasana I	41
Gambar 2.29 Virabhadrasana II menggunakan	
sebuah kursi.....	41
Gambar 2.30 Utthita Parsvakonasana	42
Gambar 2.31 Utthita Parsvakonasana menggunakan	
sebuah kursi.....	42
Gambar 2.32 Utthita Parsvakonasana menggunakan	
sebuah balok	43
Gambar 2.33 Posisi Uttanasana	44
Gambar 2.34 Posisi Uttanasana dengan menggunakan	
Beberapa buah balok	44

Gambar 2.35 Posisi Dandasana	45
Gambar 2.36 Posisi Vajrasana dengan selimut di bawah Tulang kering	46
Gambar 2.37 Posisi Vajrasana dengan selimut di atas paha dan betis	47
Gambar 2.38 Posisi Vajrasana, duduk di atas sebuah selimut	47
Gambar 2.39 Posisi Vajrasana dengan jari kaki diselipkan di bawah	48
Gambar 2.40 Posisi Virasana.....	49
Gambar 3.1 Kerangka konseptual pengaruh Yoga Asana Terhadap Skala <i>Intermittent Claudication</i> Pada Pasien <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD).....	54
Gambar 4.1 Bagan rancangan penelitian pre-eksperimental jenis <i>one group pre-post test design</i>	56
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Yoga Asana Terhadap Skala <i>Intermittent Claudication</i> pada Pasien <i>Peripheral Arterial Disease</i> (PAD)	64
Gambar 5.1 Diagram Pie Distribusi Pasien PAD Berdasarkan Jenis Kelamin di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya pada Tanggal 1 April 2013	72
Gambar 5.2 Diagram Pie Distribusi Pasien PAD Berdasarkan Umur di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya pada Tanggal 1 April 2013	73

Gambar 5.3 Diagram Pie Distribusi Pasien PAD Berdasarkan Pendidikan di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya pada Tanggal 1 April 2013.....	73
Gambar 5.4 Diagram Pie Distribusi Pasien PAD Berdasarkan Pekerjaan di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya pada Tanggal 1 April 2013.....	74
Gambar 5.5 Diagram Pie Distribusi Pasien PAD Berdasarkan Status Perkawinan di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya pada Tanggal 1 April 2013.....	74
Gambar 5.6 Diagram Pie Distribusi Pasien PAD Berdasarkan Agama di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya pada Tanggal 1 April 2013	75
Gambar 5. 7 Diagram Pie Distribusi Pasien PAD Berdasarkan Riwayat Kesehatan di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegal Isari Surabaya pada Tanggal 1 April 2013.....	75
Gambar 5.8 Diagram Pie Distribusi Pasien PAD Berdasarkan Lama Mengalami <i>Intermittent Claudication</i> di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya pada Tanggal 1 April 2013.....	76

Gambar 5.9 Diagram Pie Distribusi Pasien PAD Berdasarkan
Tindakan Saat Mengalami *Intermittent Claudication*
di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan
Tegalsari Surabaya pada Tanggal 1 April 2013 76

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Survei Awal dan Pengambilan Data.....	93
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian.....	94
Lampiran 3. Lembar Kuesioner Wawancara dan Observasi Pengumpulan Calon Responden.....	95
Lampiran 4. Lembar Permintaan Menjadi Responden	96
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	97
Lampiran 6. Lembar Kuisisioner Data Demografi	98
Lampiran 7. Prosedur Diagnostik pada Responden PAD	99
Lampiran 8. Lembar Penilaian Skala <i>Intermitten Claudication</i> Menggunakan <i>Numeric Rating Scale</i> (0-10).....	101
Lampiran 9. Standar Prosedur Operasional Yoga Asana.....	102
Lampiran 10. Lembar Observasi Skala <i>Intermitten</i> <i>Claudication</i>	113
Lampiran 11. Rekapitulasi Data Umum Penelitian	114
Lampiran 12. Hasil Pengukuran ABI.....	116
Lampiran 13. Hasil Penilaian Skala <i>Intermitten Claudication</i>	117
Lampiran 14. Lampiran <i>Uji t-test Sampel Berpasangan</i>	118
Lampiran 15. Gambar Pelaksanaan Yoga Asana Bersama Pasien PAD di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya	119

ABSTRAK

PENGARUH YOGA ASANA TERHADAP SKALA *INTERMITTEN CLAUDICATION* PADA PASIEN *PERIPHERAL ARTERIAL DISEASE (PAD)* DI RW III KELURAHAN KEPUTRAN KECAMATAN TEGALSARI SURABAYA

oleh: Agustina Yuliyanti Tuku Riwu

Peripheral Arterial Disease (PAD) merupakan salah satu gangguan pada sistem sirkulasi, biasanya akibat aterosklerosis yang ditandai dengan nyeri pada ekstremitas yang terkena dan dikenal dengan istilah *intermitten claudication*. Hal ini dapat mengganggu aktivitas, kinerja dan produktivitas pasien bahkan dapat menyebabkan kematian. Latihan fisik seperti yoga asana perlu dilakukan secara teratur oleh pasien PAD untuk meningkatkan aliran darah. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisa pengaruh yoga asana terhadap skala *intermitten claudication* pada pasien PAD. Penelitian ini merupakan jenis penelitian *pre experimental* dengan desain penelitian *one group pre-post test design*. Populasinya adalah pasien PAD yang berada di RW III Kelurahan Keputran Kecamatan Tegalsari Surabaya dengan jumlah sampel 15 responden. Variabel independen adalah yoga asana sedangkan variabel dependen adalah skala *intermitten claudication* pasien PAD. Alat ukur dalam penelitian ini adalah alat ukur nyeri yaitu *Numeric Rating Scale* (0-10). Hasil penelitian menunjukkan bahwa yoga asana yang dilakukan selama 12 kali pertemuan menyebabkan penurunan skala *intermitten claudication* 2-4 skala dengan $p = 0,000$ ($p < \alpha$), yang berarti terdapat pengaruh yoga asana terhadap skala *intermitten claudication* pada pasien PAD. Hal ini disebabkan karena setiap gerakan dalam yoga asana menyebabkan peningkatan aliran darah yang meningkatkan produksi *Nitric Oxide (NO)* yang merangsang pelepasan *Endothelial Derive Relaxing Factor (EDRF)* yang merelaksasi pembuluh darah yang menyebabkan aliran darah menjadi lancar sehingga terjadi penurunan skala *intermitten claudication* pasien PAD.

Kata Kunci: Yoga Asana, Skala *Intermitten Claudication*, Pasien *Peripheral Arterial Disease (PAD)*

ABSTRACT

THE EFFECT OF YOGA ASANA TO INTERMITTEN CLAUDICATION SCALE IN PATIENTS WITH PERIPHERAL ARTERIAL DISEASE (PAD) IN III HAMLET KEPUTRAN URBAN VILLAGE TEGALSARI SURABAYA

by: Agustina Yuliyanti Tuku Riwu

Peripheral Arterial Disease (PAD) is a disorder in the circulation system, usually caused by atherosclerosis which characterized by pain in the affected extremity and known as intermittent claudication. It can interfere the activities, performance and productivity of the patient can even cause to death. Physical exercise like yoga asana need carried out regularly by the PAD patients for increase circulation. The purpose of this study analyzed the effect of yoga asana to intermitten claudication scale in patients with PAD. This research is a kind of pre-experimental with one study group pre-post test design. The population of PAD patients was located in Tegalsari Surabaya used 15 respondents as samples. The independent variable was yoga asana while the dependent variable was scale of intermitten claudication PAD patients. The instrument used in this study was numeric rating scale (0-10). The result if this research showed that yoga asana which done during 12 meetings cause decrease intermitten claudication scale of 2 to 4 scale with $p = 0,000$ ($p < \alpha$), that means there is a positive effect of yoga asana to intermitten claudication scale in patients with PAD. This was due to each movement in yoga asana can increase circulation increase production of Nitric Oxide (NO) that stimulate Endothelial Derive Relaxing Factor (EDRF) causes dilation of blood vessels, there by increasing blood circulation, and decrease intermittent claudication scale PAD patients

Keywords: *Yoga Asana, Intermitten Claudication Scale, Peripheral Arterial Desease Patients*