

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN INTERVENSI SENAM YOGA  
DENGAN INTERVENSI *MINDFULNESS* SPIRITUAL ISLAM  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGORESAN**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program  
Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**TIKA ALVIO NITA**

**C2019108**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN INTERVENSI SENAM YOGA  
DENGAN INTERVENSI *MINDFULNESS* SPIRITUAL ISLAM  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA  
HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGORESAN**

**SKRIPSI**

**Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program  
Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**Oleh :**

**TIKA ALVIO NITA**

**C2019108**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA  
2023**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul :

### **EFEKTIFITAS PEMBERIAN INTERVENSI SENAM YOGA DENGAN INTERVENSI *MINDFULNESS* SPIRITUAL ISLAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA HIPERTENSI**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar kesarjanaan di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 4 Juli 2023



Tika Alvio Nita

NIM. C2019108

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tika Alvio Nita

NIM : C2019108

Jenis Karya : Skripsi

Judul Skripsi : Efektifitas Pemberian Intervensi Senam Yoga Dengan Intervensi Mindfulness Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ngoresa.

Dengan ini menyetujui dan memberikan hak bebas (*Royalti Noneklusif Exklusif Royalty-Fee Right*) kepada Universitas ‘Aisyiyah Surakarta beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan, Universitas ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini di buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 4 Juli 2023  
  
  
Tika Alvio Nita  
NIM. C2019108

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi dengan judul :

### **EFEKTIVITAS PEMBERIAN INTERVENSI SENAM YOGA DENGAN INTERVENSI MINDFULNES SPIRITUAL ISLAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS NGORESAN**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada Sidang Skripsi Program Studi  
Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 4 Juli 2023

Pembimbing



Maryatun, S.Kep. Ns., M.Kes

NIDN. 0610047601

---

Mengetahui,  
Kaprosdi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep. Ns., M.Kep. Sp.Kep.J

NIDN. 0615018601

## PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul

### **EFEKTIFITAS PEMBERIAN INTERVENSI SENAM YOGA DENGAN INTERVENSI *MINDFULNESS* SPIRITUAL ISLAM TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA HIPERTENSI**

Dibuat untuk melengkapi sebagai persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Skripsi ini telah diujikan pada Sabtu, 1 Juli 2023 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai proposal skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta,

Surakarta, 4 Juli 2023

Mengesahkan,

Penguji

1. Irma Mustikasari, S.kep., Ns., M.kep  
NIDN 0625048703
2. Hermawati, S.Kep., Ns., M.kep  
NIDN 0623027702
3. Maryatun S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN 0610047601

(.....)  
(.....)  
(.....)



Mengetahui,  
Kaprodi Sarjana Keperawatan

Norman Wijaya Gati, S.Kep. Ns., M.Kep. Sp.Kep.J  
NIDN. 0615018601

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayat dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Efektifitas Pemberian Intervensi Senam Yoga dengan Intervensi *Mindfulness* Spiritual Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan .

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar berkat bantuan dan bimbingan dari semua pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW
2. Kedua Orang tua dan kakak serta keluarga tercinta yang tidak berhenti memberikan dukungan dan doa terbaik secara moril maupun material dalam pembuatan skripsi ini.
3. Ibu Riyani Wulandari, S.Kep., NS., M.Kep selaku Rektor Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
4. Ibu Sri Kustiyati, S.SiT., M.Keb selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta.
5. Ibu Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M.Kep.Sp.Kep.J selaku ketua program Studi Sarjana Keperawatan.
6. Ibu Maryatun., S.Kep.,Ns M.Kes selaku dosen pembimbing dan penguji 3 yang telah memberikan bimbingan, nasehat, motivasi dan pengalaman kepada penulis dengan rasa ikhlas serta sabar sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Ibu Irma Mustikasari, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan skripsi ini sehingga terselesaikan dengan baik.
8. Ibu Hermawati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji 2 yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan

9. Seluruh Dosen dan Civitas Universitas ‘Aisyiyah Surakarta yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
10. Seluruh staf Puskesmas Ngoresan dan Kader Posyandu yang telah membantu peneliti untuk memperoleh data dan meluangkan waktu untuk wawancara pada saat studi pendahuluan.
11. Seluruh teman-teman Sarjana Keperawatan angkatan 2019, khususnya kelas B yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini tidak luput dari kesalahan atau kekurangan baik segi bahasa maupun penulisan. Untuk itu penyusun sangat mengharapkan adanya masukan dan kritikan dari berbagai piha demi kesempurnaan skripsi

Surakarta , 5 Februari 2023

Penyusun