



TINJAUAN LITELATUR: PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

LITERATURE REVIEW : EFFECT OF YOGA EXERCISE ON LOWERING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION

Sehlla Melany¹, Agus Citra Dermawan², Femi Kesumawati³

¹ Sehllamelany@gmail.com, Akademi Keperawatan Bina Insan

² Aguscitradermawan@gmail.com, Akademi Keperawatan Bina Insan

³ Femikusumawati@gmail.com, Akademi Keperawatan Bina Insan

ABSTRAK

Background: Hypertension is a disease of the cardiovascular system that kills slowly and is defined as blood pressure above normal limits with a systolic pressure > 140 mmHg and a diastolic pressure > 90 mmHg. Hypertension if left untreated can cause serious complications such as heart disease, kidney failure, stroke and even death. Non-pharmacological management of hypertension is by doing yoga exercises. exercise that provides physical and mental health benefits through regulation of the hypothalamus, pituitary gland, adrenal glands and synthetic axes, elicits a nervous system response to stress and relaxes the elderly. Objective: To obtain an overview and results from a literature review study on the effect of yoga exercise on reducing blood pressure in the elderly with hypertension. Methods: In this paper, the author uses the Literature review method, namely collecting journal data, reading, comparing and concluding from 10 major journals. Results: After the authors conducted a literature review from several sources, it was found that 90% of yoga exercises can reduce blood pressure in patients with hypertension. Conclusion: Giving yoga exercise therapy is effective for lowering blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Marmet technique, increasing milk production, post partum mother

Abstrak

Latar Belakang: hipertensi adalah salah satu penyakit sistem kardiovaskular yang membunuh secara perlahan dan didefinisikan sebagai tekanan darah di atas batas normal dengan tekanan sistolik >140 mmHg dan tekanan diastoliknya >90 mmHg. Hipertensi jika tidak ditangani dapat menimbulkan komplikasi yang cukup parah seperti penyakit jantung, gagal ginjal, stroke bahkan bisa sampai kematian. Penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis yaitu dengan senam yoga. latihan yang memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental melalui pengaturan hipotalamus, kelenjar pituitari, kelenjar adrenal dan sumbu sintesis, memunculkan respons sistem saraf terhadap stres dan membuat para lansia lebih rileks. **Tujuan:** Untuk mendapatkan gambaran dan hasil dari kajian Literature review tentang pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode:** Pada penulisan ini penulis menggunakan metode Literatur review yaitu mengumpulkan data jurnal, membaca, membandingkan dan menyimpulkan dari 10 jurnal utama. **Hasil:** Setelah penulis melakukan kajian literature review dari beberapa sumber, didapatkan 90% senam yoga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Kesimpulan: Pemberian terapi senam yoga efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Yoga

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan dimana naiknya tekanan darah secara terus-menerus terhadap pada batasan normal yang menghasilkan tekanan darah sistoliknya bertambah lebih dari 140 mmHg serta pada diastoliknya bertambah lebih dari 90 mmHg. Sedangkan pada orang yang sudah berumur lebih tekanan darahnya berada sekitar 90-140 mmHg kemudian pada tekanan darah diastoliknya berada sekitar 60-90 mmHg.

Bertambahnya umur dapat menjadi pengaruh terjadinya peningkatan tekanan darah karena elastisitas pembuluh darah yang menurun sehingga pembuluh darah perlahan-lahan menyempit dan menghambat aliran darah sistemik ke setiap organ tubuh, sehingga lansia sangat beresiko tinggi menderita penyakit hipertensi. Penyakit hipertensi ini biasanya dengan pengobatan farmakologi tetapi juga perlu adanya dikembangkan pengobatan non farmakologi salah satunya yaitu terapi yoga.

Berdasarkan data WHO (2019), jumlah lansia di dunia pada tahun 2021 adalah sebesar 1,4 miliar. Dimana jumlah ini meningkat dari yang sebelumnya 1 miliar di tahun 2020 lalu. Diperkirakan jumlah lansia akan terus meningkat diperkirakan akan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050 yang akan datang. Selain itu, berdasarkan data Badan Pusat Statistika pada tahun 2021, penduduk usia lansia diatas 65 tahun saat ini sebesar 16 juta jiwa, jumlah ini 5,95% dari total penduduk Indonesia yaitu tercatat sejumlah 270,2 juta. Penderita hipertensi di Dunia berdasarkan data dari WHO (2019), sebanyak sekitar 600 juta penderita, dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Jawa timur merupakan angka prevalensi hipertensi diatas rata-rata nasional sebesar 37,% (Infodatin, 2019).

Upaya dilakukannya pengobatan hipertensi selain farmakologi yaitu salah satunya terapi non farmakologi. Terapi non farmakologis memiliki peran penting bagi individu yang mengalami hipertensi dan menjadi konsep keperawatan komplementer untuk penurunan tekanan darah bagi penderita hipertensi melalui penggunaan penatalaksanaan dengan penerapan non farmakologi. Terapi ini adalah salah satunya terapi yoga terapi ini telah menjadi salah satu alternatif kegiatan yang banyak diminati oleh lansia. Yoga merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan di waktu luang baik di pagi hari maupun sore hari. Manfaat Yoga tidak hanya membantu tubuh menjadi lebih segar dan bugar, juga dapat membantu dalam mengendalikan stres dan mengurangi rasa mudah gelisah. Olahraga ini juga memberikan manfaat bagi keseimbangan pikiran, tubuh dan jiwa. Ditegaskan bahwa yoga adalah pola latihan untuk mencapai manfaat kesehatan fisik dan mental dengan mengatur hipotalamus, kelenjar pituitari, kelenjar adrenal, dan sumbu sintesis yang menyebabkan respons sistem saraf terhadap stress menurun.

Perawat dalam hal ini berperan bukan hanya sebagai pemberi asuhan keperawatan namun juga berperan penting sebagai edukator dalam mengajarkan dan mengedukasi masyarakat bahwa selain mengkonsumsi obat-obatan guna menurunkan tekanan darah tinggi, ada cara lain secara non-farmakologis yaitu dengan melakukan aktivitas fisik seperti senam yoga untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Dicipunya hormon endorfin saat melakukan senam yoga yang akan membuat nyaman dan senang maka tekanan darah tinggi bisa menurun, dengan alasan tersebut penulis mereview jurnal guna mengetahui manfaat dari terapi yoga dari jurnal-jurnal yang telah penulis kumpulkan.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penulis melakukan pencarian data literature yang dilakukan pada bulan April 2022. Data yang digunakan dalam penelitian literature ini merupakan data sekunder yaitu data dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu. Databased yang didapatkan yaitu berasal dari Google scholar, dengan judul Pengaruh terapi senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penulis menetapkan jurnal sejumlah 10 jurnal dengan rentang waktu 5 tahun terakhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebuah penelitian yang layak terdiri dari beberapa penelitian yang dilakukan dari berbagai negara. Ekstraksi data yang dilakukan dengan cara menganalisis data berdasarkan nama penulis, judul, tujuan, metode penelitian, teknik pengambilan sampling dan yang terakhir hasil mengklasifikasikan data yang diperlukan dari artikel bagaimanapun dapat dilihat pada tabel.

No	Judul dan Tahun Penelitian	Peneliti	Tujuan	Desain	Sampling	Variabel & Alat Ukur	Teknik Pengukuran	Hasil Penelitian	Rekomendasi
1.	Pengaruh Latihan Kapha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Peningkatan Kebugaran Lansia (2019).	Moch Arif Romadlon, Eka Nugraha, Hamidie Ronald D	Untuk mengetahui pengaruh latihan kapha yoga terhadap penurunan tekanan dan peningkatan kebugaran lansia	Metode eksperimen, desain kausal komparatif atau <i>ex-postfacto</i>	Metode : <i>Sampling Purposive</i> dengan 30 orang responden Kriteria Inklusi : Lansia dengan positif menderita hipertensi rentan usia 60-74 tahun	Variabel bebas : Latihan kapha yoga Variabel terikat : Penurunan tekanan darah, peningkatan kebugaran Alat ukur : Metode kausal komparatif Uji statistik : <i>Uji Paried Sample t Test</i>	Pengukuran dilakukan 2 kali <i>pre test</i> dan <i>post test</i> . Pre Intervensi: Pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok control Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan Latihan Kapha Yoga	Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran lansia yang signifikan akibat pengaruh Latihan Kapha Yoga oleh kelompok eksperimen selama 24 kali pertemuan	Lansia yang memiliki hipertensi dan kebugaran menurun maka perlu ditangani dengan maksimal khususnya Latihan olahraga yang tidak bersifat <i>explosive maximal</i> dan <i>emotional</i>
2.	Pengaruh Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Pantai Wreda Dewanata Slarang Cilacap Tahun 2020 (2021).	Iva Puspaneli Setiyaningrum, Arif Hendra Kusuma	Untuk mengetahui pengaruh yoga terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi	<i>Pre-experim ent one-group pretest-posttest design.</i>	Metode: <i>Purposive Sampling</i> dengan 7 orang responden Kriteria Inklusi : lansia hipertensi aktif usia > 60 tahun yang masih dapat melihat mendengar, kooperatif, stabil dan mandiri transisi berdiri ke duduk dan berbaring di lantai di Pantai Wreda Dewanata Cilacap	Variabel bebas : Yoga Variabel terikat : Penurunan tekanan darah lansia Alat ukur : Metode <i>cross sectional</i> Uji statistik : Uji tes <i>Wilcoxon</i>	Pengukuran dengan <i>one-group pretest-posttest</i> Pre Intervensi: Pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan senam yoga	Hasil penelitian tidak terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi Ada beberapa faktor mempengaruhi lansia dapat menjalankan yoga dengan baik sehingga efek terapi yang diharapkan dapat dirasakan manfaatnya. Seperti pertimbangan proses menua, perlunya memperhatikan aspek fisik juga perlu penyesuaian dengan pendekatan psikis, sosial	Dengan adanya jurnal ini dapat meningkatkan pengetahuan dan peningkatan informasi pengelolaan hipertensi lansia dengan yoga juga dengan terapi komplementer lainnya.

3	Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia (2020).	Dinar Mesari Gea, Erme Ariska Nainggolan, Elfita Duha, Karmila Braban	untuk menganalisis terjadinya perubahan terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di panti jompo budi bakti yayasan medan pada tahun 2020.	<i>Pra-experiment one-group pretest-posttest design.</i>	Metode: <i>Non-probability Sampling</i> yaitu <i>Purposive Sampling</i> dengan 20 orang responden Kriteria Inklusi : Lansia yang mempunyai hipertensi di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan	Variabel bebas : senam yoga Variabel terikat : Penurunan tekanan darah Alat ukur : Metode eksperimen Uji statistik : Uji <i>Wilcoxon rank test</i>	<i>one-group pretest-posttest</i> Pre Intervensi: Wawancara dan pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan senam yoga	bahkan spiritual dengan tehnik komunikasi terapeutis. Terdapat atau diperoleh suatu perubahan tekanan darah sebelum diberikan senam yoga dan setelah diberikan senam yoga terhadap pasien lansia hipertensi dengan hasil yang relevan. Hasil penurunan tingkat hipertensi pada lansia melalui senam yoga dengan total nilai $p = 0.000$	Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, diharapkan orang lanjut usia yang mengalami hipertensi dapat menjadikan senam yoga sebagai manajemen non-paharmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi.
4	Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Kampung Jawa Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kta Solok Tahun 2017 (2018).	Kurniati Maya Sari, WD, Netty Herwati	Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah rendah pada lansia di Kelurahan Kampung Jawa wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Solok	<i>Quasi eksperiment dengan one-group pretest-posttest design.</i>	Metode: <i>Purposive sampling</i> dengan 13 orang responden kriteria Inklusi : lansia dengan hipertensi di Kelurahan Kampung Jawa wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Solok	Variabel bebas : Terapi senam yoga Variabel terikat : tekanan darah. Alat Ukur : Metode eksperimen Uji statistik: Uni variat dan buariat <i>Uji Paried T-test</i>	<i>one-group pretest-posttest</i> Pre Intervensi: pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan terapi senam yoga	Perbedaan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan latihan yoga terhadap perubahan pada tekanan darah lansia terdapat nilai yang signifikan. Perubahan tekanan darah itu ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah dengan dilakukannya latihan yoga	Berlatih yoga setiap hari dapat memperlancar peredaran darah karena rasa rileks sehingga sangat bermanfaat bagi penderita hipertensi.

5	Pengaruh Senam Yoga terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Kabupaten Sidoarjo (2018).	Erieska Safitri Hendarti, Ardiyanti Hidayah	Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Kabupaten Sidoarjo	<i>Cross Sectional</i> dengan rancangan <i>pre-experiment one-group pretest-posttest design</i> .	Metode: <i>Simple random sampling</i> dengan 50 orang responden Kriteria Inklusi : Lansia yang mengalami hipertensi	Variabel bebas : Senam yoga Variabel Dependent : perubahan tekanan darah. Alat Ukur : Metode observasi Uji statistik: Uji Wilcoxon dan software SPSS	Observasi dan menggunakan lembar check list Pre Intervensi: Observasi dan pengukuran tekanan darah Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan terapi senam yoga	Ada pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo dengan nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah dari standard signifikan 0,05 atau ($p < \alpha$)	Dengan mengatur napas menjadi lebih pelan dan dalam akan membuat peregangan otot-otot tubuh yang membuat penurunan pada tekanan darah.
6	Pengaruh Senam Yoga Savasana terhadap Tekanan Darah pada Klien Hipertensi Primer (2017).	Rohand Baharddin	Untuk mengidentifikasi pengaruh senam yoga savasana terhadap penurunan tekanan darah klien hipertensi primer di RSUD Tarakan.	<i>Quasi-experiment</i> dengan <i>pre and post control group design</i>	Metode: <i>Consecutive sampling</i> dengan 40 orang responden kriteria Inklusi : klien yang mempunyai hipertensi dengan status ekonomi menengah dan bawah	Variabel bebas : senam yoga Variabel terikat : tekanan darah. Alat Ukur : Metode kuantitatif Uji statistik: Multivariat, univariat, bivariat	<i>Pre and post control group</i> Pre Intervensi: Pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan senam yoga savasana	Terdapat pengaruh yang signifikan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada status ekonomi menengah dan bawah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok intervensi (p value= 0,006 dan 0,001).	Disarankan agar senam yoga savasana dapat diterapkan pada pemberian asuhan keperawatan minimal 2 kali sehari selama 15-30 menit khususnya pasien hipertensi primer.
7	Pengaruh Terapi Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi (2019).	Rr. Sri Endang Pujiastuti, Sawab, Safitri Zummy Afiyati	Untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi yoga terhadap penurunan kecemasan dan	<i>Quasi-experiment</i> dengan <i>pre and post control group design</i>	Metode: <i>Total sampling</i> dengan 60 orang responden Kriteria Inklusi : Penderita Hipertensi primer	Variabel bebas : Umur, pekerjaan, pendidikan, terapi yoga Variabel terikat : Tekanan darah.	<i>Pre and post control group</i> Pre Intervensi: Observasi dan pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi	Hasil Analisa penelitian ini menunjukkan pada tekanan darah sistole dengan nilai p value 0,001 ($p < 0.05$) dan tekanan darah diastole dengan nilai p value 0,000 ($p < 0.05$)	Disarankan kepada semua tenaga kesehatan untuk menerapkan terapi yoga kepada pasien hipertensi karena yoga mampu menurunkan tekanan darah.

			tekanan darah pada penderita Hipertensi.		yang memiliki kecemasan ringan-sedang, penderita hipertensi yang tidak sedang menjalani pengobatan di Puskesmas, Penderita hipertensi yang belum pernah mendapatkan terapi yoga di Kelurahan Pedalangan RW 01.		Alat Ukur : Metode observasi		dan kelompok kontrol	Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan terapi yoga	pada kelompok intervensi dan kontrol setelah dilakukan terapi yoga. Artinya ada pengaruh yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi baik systole maupun diastole.
8	Hubungan Terapi Senam Yoga terhadap Hipertensi pada Lansia (2021)	Setiana Andarwulan	Mengetahui hubungan antara tekanan darah dengan senam yoga.	Deskriptif korelasi dengan desain pre eksperimen mental	Metode: <i>Total sampling</i> dengan 30 orang responden Kriteria Inklusi : Lansia yang mengalami hipertensi	Variabel bebas : Terapi senam yoga Variabel terikat : hipertensi lansia Alat Ukur : Metode observasi Uji statistik: <i>Uji chi square</i>	<i>one-group pretest-posttest</i> Pre Intervensi: pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan senam yoga	Hasil penelitian adalah adanya perbedaan antara uji korelasi senam yoga dan tekanan darah melalui <i>uji chi square</i> didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-sided) sebesar ,025. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam yoga pada lansia yang mengalami hipertensi.	Program senam yoga dapat dijasikan salah satu program utama untuk lansia		
9	The Effect of Yoga Exercise on Reducing Blood Pressure among	Bhakti Permana, Linlin Lindayani, Agus Hendra, Lia	To determine the effectiveness of yoga exercises for decreasing	a systematic review of the existing literature to evaluate	Metode : Randomized parallel-arm random control with the number of samples in	Metode : Randomized parallel-arm random control with the number of samples in	<i>one-group pretest-posttest</i> Pre Intervensi: the first is that the patient is	It can be concluded that yoga exercises have a significant effect on reducing the decrease in blood pressure in the elderly.	For use as a non-pharmacological therapy in an effort to treat hypertension safely and without side effects. To be used as further development of		

	Elderly with Hypertension : A systematic review (2020)	Juniarni	g blood pressure in the elderly	subjective responses. From the 5 articles, 4 were obtained using pre-experimental research designs with one group pre-test and post-test and 1 using a randomized parallel-arm random control	the range of 30-60 Kriteria Inklusi : The population of 5 articles on average at the age of 60-80 years, including elderly with hypertension.	the range of 30-60 Kriteria Inklusi : The population of 5 articles on average at the age of 60-80 years, including elderly with hypertension. Metode : Randomized parallel-arm random control with the number of samples in the range of 30-60 Kriteria Inklusi : The population of 5 articles on average at the age of 60-80 years, including elderly with hypertension	told to fill out informed consent, then do blood measurements for intervention group Prosedur Intervensi: Intervention group do yoga exercises	Yoga exercises can be an effort to improve blood pressure balance in the elderly. The basics of movement in yoga exercises can reduce blood pressure in the elderly so that the elderly can maintain their physical strength to perform daily activities to the fullest in their abilities	research in this field and to prepare clinical guidelines for using therapy in the social care center
10	Application of Yoga Gymnastic Clients with Hypertension as an Effort to Lower Blood Pressure: A Case	Saprianto, Meti Eka Putri	To determine the effectiveness of the application of yoga exercises to clients with hypertension to	This research design uses a case study method that implements the application of yoga exercises to	Metode : <i>Purposive sampling</i> Kriteria inkludensi : Hanya terdapat 2 pasien wanita pada kasus ini dengan riwayat penyakit	Variabel independen : Yoga exercise Variabel dependen : Blood Pressure Alat Ukur : Metode observasi	<i>Pre and post control group</i> Pre Intervensi: monitor vital signs before and after application, provide education or health education	After applying Yoga Gymnastics to patients with hypertension in the work area of the Tanjung Agung Health Center, the researchers concluded that the Effective Yoga Exercise helps reduce blood pressure	Make an elderly more productive by doing sports like yoga to control and make blood pressure lower.

	Study (2022)		reduce blood pressure	clients with hypertension to reduce blood pressure	hipertensi		Uji statistik: Univariat	about hypertension , explain causes	
								Prosedur Intervensi: Clients do the yoga excercise with nurse supervision	
11	PENGA RUH TERAPI YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI (2015)	Dian Prawesti, Rimawati, Ade Sylvia Nurcah yani	untuk mengidentifikasi pengaruh Yoga terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Melati RW 03 Kelurahan Bangsal Kota Kediri berdasar kan klasifikasi hipertensi menurut WHO.	<i>Pre-experiment one-group pretest-posttest design.</i>	Metode: purposive sampling. sebanyak 33 lansia Kriteria Inklusi : Populasi penelitian yaitu semua lansia penderita hipertensi di RW 03 Kelurahan Bangsal Kota Kediri.	Variabel independen : terapi yoga Variabel dependen : lansia dan hipertensi Alat Ukur : Pre and Posttest Uji statistik: Wilcoxon Signed Rank Test	Pre Intervensi: pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi yang dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan terapi senam yoga	didapatkan hasil nilai p untuk tekanan darah sistolik dan diastolik awal yaitu 0,000 dan 0,048, hasil nilai data adalah $p < \alpha$ maka dapat diambil kesimpulan sesuai dengan tujuan khusus berarti H0 ditolak dan H1 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi yoga terhadap perubahan tekanan darah.	terapi yoga untuk institusi pendidikan sebagai referensi dalam meningkatkan mutu pembelajaran dan tambahan informasi untuk intervensi bagi penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.
12	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia yang mengalami Hipertensi	Rofbig Adi Sena, Hindyah Ike S, Sumatri Endah Purnamaningsih3	Tujuan penelitian ini adalah Menganalisa Pengaruh senam Yoga terhadap penurunan tekanan darah	pra eksperimen one group pre test post test desain.	Metode : simple random sampling dengan sampelnya sejumlah 20 orang. Kriteria Inklusi : Lansia yang	Variabel independen : terapi yoga Variabel dependen : lansia dan hipertensi Alat Ukur : Pre and	Pre Intervensi: pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah senam yoga Prosedur Intervensi:	Hasil penelitian tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum senam yoga adalah termasuk dalam kategori sedang sejumlah 14 responden (70%). Tekanan darah pada	Bagi perawat kesehatan hendaknya memberikan intervensi untuk melakukan senam yoga secara rutin agar bisa menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

	si (2019)		pada lansia yang mengalami hipertensi.		mengalami hipertensi		Posttest dengan lembar observasi		Kelompok intervensi diberikan terapi senam yoga		lansia yang mengalami hipertensi sesudah senam yoga adalah termasuk dalam kategori normal tinggi sejumlah 11 responden	
13	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri (2018)	Deni Eka Putra dan Dedy Asep	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian latihan yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.	pre-experiment with one group pretest-posttest design	Metode : Purposive sampling dengan jumlah sampel 33 lansia penderita hipertensi Kriteria Inklusi : Lansia yang mengalami hipertensi	Variabel independen : terapi yoga Variabel dependen : lansia dengan hipertensi di rumah bahagia kawal kecamatan gunung kijang kabupaten bintang provinsi kepri	Uji statistik: Uji Wilcoxon	Pre Intervensi: pengukuran tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah senam yoga di catat dengan lembar observasi Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan terapi senam yoga	Alat Ukur : Lembar observasi	Uji statistik: univariate analysis and bivariate analysis	Ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri Tahun 2015.	Agar dapat mempertahankan dan meningkatkan upaya dalam pemberian pengobatan alternatif dengan menggunakan senam yoga, agar dapat menurunkan tekanan darah ringan dan sedang pada lansia penderita hipertensi di Rumah Bahagia Kawal
14	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Dusun Kwarasa	Ruby Susmawati, Yuli Isnaeni	Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi	Pre Experiment dengan rancangan one group pre-test post-test	Metode : simple random sampling dengan jumlah sampling sebanyak 16 orang Kriteria Inklusi : Lansia yang mengalami hipertensi	Variabel independen : terapi senam yoga Variabel dependen : lansia dengan hipertensi di wilayah dusun kwarasan nogotirtisleman		Pre Intervensi: pengukuran tekanan darah menggunakan sphymanometer digital pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah senam yoga di catat dengan			Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum senam yoga memiliki rerata sebesar 155 mmHg dan 96,25 mmHg. Sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah senam yoga memiliki rerata sebesar 122 mmHg dan	Penderita hipertensi dianjurkan melakukan senam yoga secara rutin untuk membantu menurunkan tekanan darah.

	n Nogotirt to Sleman Yogyakarta (2019)					yogyakarta	lembar observasi	81,25 mmHg. Selisih yang didapatkan pada sistolik mengalami penurunan sebesar 33 mmHg dan diastolik didapatkan penurunan 15 mmHg. Hasil analisa statistik wilcoxon menunjukkan hasil p-value pada tekanan darah sistolik sebesar 0,000dan tekanan darah diastolik sebesar 0.000dengan taraf signifikansi $p < 0.05$	
15	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang (2021)	Joko Wiyono, Elinda, Miftahur Rohma, Fiashriel, Lundy	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang	quasy experimental	Metode : purposive sampling dengan 30 responden sebagai sampel Kriteria Inklusi : Penderita hipertensi	Variabel independen : terapi senam yoga Variabel dependen : Penderita hipertensi di wilayah puskesmas pandanwangi kota malang	Pre Intervensi: pengukuran tekanan darah menggunakan sphymanometer digital pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah senam yoga di catat dengan lembar observasi Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan terapi senam yoga	hasil P value 0.000 P value menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian senam yoga terhadap perubahan tekanan darah. lembar observasi Prosedur Intervensi: Kelompok intervensi diberikan terapi senam yoga	Pada penelitian ini diketahui bahwa sebelum diberikan terapi senam yoga sebagian besar tekanan darah sistolik dan diastolik termasuk dalam katagori hipertensi rindan, sedangkan frekuensi nadi normal.

4. DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis dari 15 jurnal di atas terapi senam yoga yang merupakan salah satu terapi non-farmakologis di anggap efektif dalam penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Terbukti dari hasil penelitian. Moch arif et. Al (2019) Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran lansia yang signifikan akibat pengaruh Latihan Kapha Yoga oleh kelompok eksperimen selama 24 kali pertemuan. Kurniawati et, al (2018) Perbedaan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan latihan yoga terhadap perubahan pada tekanan darah lansia terdapat nilai yang signifikan. Perubahan tekanan darah itu ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah dengan dilakukannya latihan yoga. Dinar et, al (2020) Terdapat atau diperoleh suatu perubahan tekanan darah sebelum diberikan senam yoga dan setelah diberikan senam yoga terhadap pasien lansia hipertensi dengan hasil yang relevan. Hasil penurunan tingkat hipertensi pada lansia melalui senam yoga dengan total nilai $p = 0,000$. Erieska et al (2018) hasil penelitiannya ada pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo dengan nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah dari standard signifikan 0,05 atau ($p < \alpha$).

Rohandi (2017) Terdapat pengaruh yang signifikan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada status ekonomi menengah dan bawah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok intervensi (p value= 0,006 dan 0,001). Endang rr, et.al (2019) Hasil Analisa penelitian ini menunjukkan pada tekanan darah sistole dengan nilai p value 0,001 ($p < 0,05$) dan tekanan darah diastole dengan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) pada kelompok intervensi dan kontrol setelah dilakukan terapi yoga. Artinya ada pengaruh yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi baik systole maupun diastole. Andarwulan, S (2021) Hasil penelitian adalah adanya perbedaan antara uji korelasi senam yoga dan tekanan darah melalui *uji chi square* didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-sided) sebesar 0,025. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam yoga pada lansia yang mengalami hipertensi. Bhakti Permana (2020) menyimpulkan bahwa senam yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Latihan yoga dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan keseimbangan tekanan darah pada lansia. Dasar-dasar gerakan dalam latihan yoga dapat menurunkan tekanan darah pada lansia sehingga lansia dapat mempertahankan kekuatan fisiknya untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Sapriyanto (2022) Setelah menerapkan Yoga pada penderita hipertensi di area kerja Puskesmas Tanjung Agung, peneliti menyimpulkan bahwa Latihan Yoga yang Efektif membantu mengurangi tekanan darah.

Dian (2015) mendapatkan hasil nilai ρ untuk tekanan darah sistolik dan diastolik awal yaitu 0,000 dan 0,048, hasil nilai kedua kelompok data adalah $\rho < \alpha$ maka dapat diambil kesimpulan sesuai dengan tujuan khusus berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi yoga terhadap perubahan tekanan darah.

Sena et,a; (2019) Hasil penelitian tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum senam yoga adalah termasuk dalam kategori sedang sejumlah 14 responden (70%). Tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sesudah senam yoga adalah termasuk dalam kategori normal tinggi sejumlah 11 responden. Deni et, al (2018) hasil penelitian mengatakan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri Tahun 2015. Ruby et al (2019) Tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum senam yoga memiliki rerata sebesar 155 mmHg dan 96,25 mmHg. Sedangkan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah senam yoga memiliki rerata sebesar 122 mmHg dan 81,25 mmHg. Selisih yang didapatkan pada sistolik mengalami penurunan sebesar 33 mmHg dan diastolik didapatkan penurunan 15 mmHg. Hasil analisa statistik wilcoxon menunjukkan hasil p -value pada tekanan darah sistolik sebesar 0,000 dan tekanan darah diastolik sebesar 0,000 dengan taraf signifikansi $p < 0,05$. Lundy (2021) hasil P value 0,000 P value menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian senam yoga terhadap perubahan tekanan darah.

Berbeda pada penelitian oleh Setiyaningrum (2019) Hasil penelitian tidak terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi Ada beberapa faktor mempengaruhi lansia dapat menjalankan yoga dengan baik sehingga efek terapi yang diharapkan dapat dirasakan manfaatnya. Seperti pertimbangan proses menua, perlunya memperhatikan aspek fisik juga perlu penyesuaian dengan pendekatan psikis, sosial bahkan spiritual dengan teknik

komunikasi terapeutis. Faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya pengawasan pada lansia yang sedang melakukan aktivitas yoga, dikarenakan era covid pengawasan pada lansia hanya melalui daring sehingga menjadikan senam lansia tidak optimal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil pembahasan dan isi jurnal yang telah penulis baca maka penulis menyimpulkan bahwa, salah satu penyakit Hipertensi disebabkan oleh faktor gaya hidup yang tidak sehat, genetik dan usia. Banyak masyarakat yang menganggap remeh hipertensi dikarenakan gejala awal hipertensi pada penderitanya hanya merasa pusing, sakit kepala, jantung berdebar-debar, gelisah dan mudah lelah. Batasan normal tekanan darah adalah 120-140mmHg tekanan sistolik dengan 80-90mmHg tekanan diastolik.

Penyakit Hipertensi dikenal juga sebagai *silent killer*, merupakan penyakit yang banyak dimiliki oleh seseorang individu khususnya lansia, orang dengan lanjut usia lebih mudah terkena hipertensi dikarenakan salah satu penyebab hipertensi adalah umur. Badan Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2019 jumlah lansia yang terkena hipertensi diseluruh dunia mencapai 600 juta jiwa warga dunia terkena hipertensi, di Indonesia pada daerah jawa timur khususnya memiliki angka kematian karena hipertensi cukup tinggi yaitu 3 juta jiwa pertahunnya meninggal dikarenakan hipertensi. Saat ini presentase paling banyak penderita hipertensi terdapat pada negara berkembang.

Implikasinya terhadap tindakan medis pasien dengan hipertensi di Puskesmas wilayah yang kasus hipertensinya tinggi seharusnya mulai mengajarkan atau mengedukasi kepada masyarakat ada berbagai terapi alternatif salah satunya senam yoga sebagai bagian dari terapi komplementer (non-farmakologis) rencana keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Implikasi lain yang harus dilakukan sebagai perawat adalah perawat harus memiliki keterampilan dalam melakukan terapi komplementer dan mengetahui penjelasan, cara melakukannya sebagai pelengkap terapi dalam merawat pasien hipertensi sebagai alternatif terapi untuk meminimalkan komplikasi pada penderita hipertensi. Selain terapi yang memiliki risiko dan efek samping yang sedikit untuk pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Romadlon, M. A., Nugraha, E., & Daniel, H. R. (2019). Pengaruh Latihan Kapha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Peningkatan Kebugaran Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(1), 68-73.
- [2] Setyaningrum, I. P., & Kusuma, A. H. (2021). PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI PANTI WREDA DEWANATA SLARANG CILACAP TAHUN 2020. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(1), 133-141.
- [3] SIRAIT, D. M., Nainggolan, E. A., & Kaban, E. D. K. (2020). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA.
- [4] Herawati, K. M. S. N. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Kampung Jawa Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kta Solok Tahun 2017. *Menara Ilmu*, 12(3).
- [5] Hendarti, E. S., & Hidayah, A. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Kabupaten Sidoarjo. *Hospital Majapahit (JURNAL ILMIAH KESEHATAN POLITEKNIK KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO)*, 10(2).
- [6] Baharudin, R. (2017). Pengaruh Senam Yoga Savasana terhadap Tekanan Darah pada Klien Hipertensi Primer. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN IQRA*. Volume V Edisi I Bulan Juli Tahun 2017@ISSN:2089-9408
- [7] Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afyati, S. Z. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 36-47.
- [8] Andarwulan, S. (2021). Hubungan Terapi Senam Yoga terhadap Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(2), 107-113.

- [9] Permana, B., Lindayani, L., Hendra, A., & Juniarni, L. (2020). The Effect of Yoga Exercise on Reducing Blood Pressure among Elderly with Hypertension: A systematic review. *J Pendidik Keperawatan Indones*, 6(2), 163-70.
- [10] Saprianto, S., & Putri, M. E. (2022). Application of Yoga Gymnasticson Clients with Hypertension as an Effort to Lower Blood Pressure: A Case Study. *Asian Journal of Pharmaceutical Research and Development*, 10(2), 44-47.
- [11] Prawesti, D., & Nurcahyani, A. S. (2016). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN*, 2(1).
- [12] Sena, R. A., Suhariati, H. I., & Subiono, S. (2019). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI (Studi di Desa Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), 167-174.
- [13] Putra, D. E., & Asep, D. (2018). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI RUMAH BAHAGIA KAWAL KECAMATAN GUNUNG KIJANG KABUPATEN BINTAN PROVINSI KEPRI. *Zona Keperawatan: Program Studi Keperawatan Universitas Batam*, 8(3), 1-10.
- [14] Susmawati, R. (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- [15] Rohma, E. M., & Lundy, F. (2021). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PANDANWANGI KOTA MALANG. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 7(1), 23-29