

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

*Dinar Mesarihati Gea¹, Erme Ariska Nainggolan², Elfita Duha, Karmila Br Kaban³
Univeristas Prima Indonesia
e-mail: ¹geadinarmesarihati@gmail.com*

ABSTRACT

Hypertension is a state of ongoing increase in blood pressure that is gradually in the normal range which results in an increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and an increase in diastolic ≥ 90 mmHg. Yoga gymnastics is an activity of merging or focusing the body, mind and soul that combines relaxation techniques, and breathing and meditation, yoga exercises are highly recommended for people who are experiencing hypertension, especially in the elderly because it can relax so as to facilitate blood circulation to all parts of the body. The purpose of this study was to analyze the occurrence of changes in blood pressure in the elderly who experience hypertension at the nursing home of the foundation foundation in 2020. Researchers used a type of pre-experimental research which used a one group pretest-posttest method, and a sample of 20 respondents and by using non-probability sampling techniques, namely the purposive sampling method. The results of the value of this study are to show that there is a decrease in the level of hypertension in the elderly through yoga exercises with a total value of p value = 0,000 through the Wilcoxon rank test. Based on the research results obtained, it is expected that elderly people who experience hypertension can make yoga exercises as a non-paharmacological management to reduce high blood pressure.

Keywords: *hypertension; yoga gymnastics; elderly.*

ABSTRAK

Hipertensi adalah keadaan berlangsungnya peningkatan tekanan darah yang berangsur-angsur pada batasan normal yang menghasilkan tekanan darah sistoliknya bertambah ≥ 140 mmHg dan diastoliknya bertambah ≥ 90 mmHg. Senam yoga adalah suatu aktifitas penggabungan atau memfokuskan tubuh, pikiran serta jiwa yang memadukan teknik relaksasi, dan pernapasan serta meditasi, senam yoga sangat dianjurkan bagi orang yang sedang mengalami hipertensi terutama pada lansia dikarenakan bisa merelaksasi hingga dapat memudahkan peredaran darah ke seluruh bagian tubuh. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis terjadinya perubahan terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di panti jompo budi bakti yayasan medan pada tahun 2020. Peneliti menggunakan jenis penelitian pra-eksperimen dimana menggunakan satu metode one grup pretest-posttest, serta sampel sebanyak 20 orang responden dan dengan memakai teknik non-probability sampling, yaitu metode purposive sampling. Hasil dari nilai penelitian ini yakni untuk memperlihatkan bahwa adanya penurunan tingkat hipertensi pada lansia melalui senam yoga dengan total nilai p value = 0,000 melalui uji Wilcoxon rank test. 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.

Kata kunci : hipertensi; senam yoga; lansia.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan dimana berlangsung meningkatnya tekanan darah yang berkepanjangan atau secara terus- menerus terhadap pada batasan normal yang menghasilkan tekanan darah sistoliknya bertambah lebih besar dari 140 mmHg serta pada diastoliknya bertambah lebih besar dari 90 mmHg. Sedangkan pada orang yang sudah berumur lebih dewasa tekanan darahnya berada sekitar 90-140 mmHg kemudian pada tekanan darah diastoliknya berada sekitar 60-90 mmHg (Beny, 2016).

Pola hidup yang buruk atau pun pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, minum-minuman alkohol, mengonsumsi makanan yang berlemak atau kadar kolesterol tinggi dan makanan yang mengandung garam tinggi, faktor usia dan genetik atau keturunan, hingga berat badan, stress, kurang berolahraga merupakan faktor yang memicu terjadinya peningkatan tekanan darah (Susilo, 2018).

Pertambahan usia 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 (Windo, 2015).

Senam yoga adalah suatu aktifitas penggabungan atau memfokuskan tubuh, dan pikiran serta jiwa yang memadukan teknik relaksasi, dan pernapasan serta meditasi, senam yoga sangat dianjurkan bagi orang-orang yang sedang mengalami tekanan darah tinggi terutama pada lansia dikarenakan bisa merelaksasi hingga dapat melancarkan ataupun memudahkan peredaran darah ke seluruh bagian tubuh dengan lancar sehingga dapat menghasilkan tekanan darah yang normal (Dinata, 2015).

Yoga sangat baik dalam penurunan tekanan darah pada lansia, hal ini dikarenakan adanya peningkatan pengeluaran hormon endofrin pada otak yang berfungsi untuk merilekskan pembuluh darah yang tegang dan menyempit sehingga pembuluh darah mampu mengalirkan darah secara optimal keseluruhan tubuh (Windo, 2015).

Berdasarkan dari hasil uraian-uraian diatas baik dalam hasil peneliti sebelumnya dan hasil survei bahwa peneliti terdorong dan berkeinginan melaksanakan penelitian atau eksperimen mengenai dengan penelitian tentang melihat pengaruh atau efek dari pemberian atau setelah dilakukannya *senam yoga* untuk menurunkan atau menormalkan tekanan darah lansia terhadap tekanan darah tinggi yang sedang di alami lansia atau yang sedang mengalami hipertensi di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020”.

METODE

Pre-eksperimen dengan rancangan atau metode *one group pretest posttest* merupakan jenis penelitian yang akan digunakan peneliti, yaitu dimana untuk melihat perubahan yang terjadi sebelum diberikan tindakan dan setelah diberikan tindakan bagi responden tanpa menggunakan kelompok kontrol (Notoatmodjo, 2017).

Jumlah populasi ditempat penelitian berjumlah 30 orang. Metode atau cara pemilihan sampel yang terdapat di eksperimen ini yaitu memakai model atau jenis *non-probability* sampling yakni teknik *purposive sampling*, yang artinya dimana dalam pengutipan sampel dengan *purposive sampling* mempunyai kriteria inklusi dan kriteria eksklusi (Notoatmodjo, 2017). Dengan jumlah sampel 20 orang.

Metode atau cara pengambilan data menggunakan atau dengan melakukan wawancara kepada responden untuk mendapatkan informasi berupa identitas responden, riwayat pola hidup pasien, lama penyakit yang diderita hingga frekuensi tekanan darah (data primer) dan menggunakan alat *sphygmomanometer* untuk memperoleh tekanan darah responden (data sekunder).

HASIL

Analisa Univariat

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 02-08 Juni Tahun 2020 yang bermaksud sebagai melihat atau mendapati efek dari pemberian selama melakukan atau melaksanakan gerakan senam yoga yang bermanfaat terhadap perubahan menurunnya bagi tekanan darah yakni pada lansia yang sedang atau lagi tengah mengalami maupun yang menghadapi kondisi tekanan darah tinggi yang berada didalam Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020, sehingga diperoleh hasil daftar distribusi fekuensi pada tabel yang ada dibawah ini, yaitu :

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Sebelum Dilakukan *Senam Yoga* pada lansia yang tengah menghadapi dalam Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Panti Jompo

No	Tekanan Darah (Pre Test)	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Normal	-	-
2	Prehipertensi	2	10
3	Hipertensi Stage I	8	40
4	Hipertensi Stage II	10	50
Total		20	100

Berdasarkan dari paparan tabel 3.1 diatas dapat diamati bahwa tekanan darah lansia sebelum dilakukan *senam yoga* dari 20 responden yang memiliki tekanan darah normal dengan total 0 orang responden (0%), tekanan darah prehipertensi dengan total 2 orang responden (10%), tekanan darah hipertensi stage I dengan total 8 orang responden (40%), dan yang memiliki tekanan darah hipertensi stage II dengan total jumlah 10 orang (50%).

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Setelah Dilakukan proses *Senam Yoga* Terhadap lansia dalam penurunan pada tekanan darah tinggi yang dilaksanakan di Panti Jompo

No	Tekanan Darah (Post Test)	Jumlah (n)	Presentase (%)
1	Normal	11	55
2	Prehipertensi	4	20
3	Hipertensi Stage I	3	15
4	Hipertensi Stage II	2	10
	Total	20	100

Berdasarkan dari hasil paparan tabel diatas dapat diamati bahwa hasil dari tekanan darah pada lansia setelah dilakukan dalam pemberian *senam yoga* dari 20 orang responden terdapat yang memiliki tekanan darah normal dengan total perhitungan 11 orang responden (55%), tekanan darah prehipertensi dengan total 4 orang responden (20%), tekanan darah hipertensi stage I dengan total 3 orang responden (15%), dan yang memiliki tekanan darah hipertensi stage II dengan total jumlah 2 orang responden (10%).

Analisa Bivariat

Berdasarkan dari hasil paparan penelitian yang dilakukan peneliti untuk melihat perubahan pada suatu tekanan darah terhadap lansia yang sedang menghadapi kondisi atau yang sedang mengalami tekanan darah tinggi dengan dilaksankannya pemberian *senam yoga* yang akan dilakukan atau diberikan di Panti Jompo yaitu di Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020, sehingga analisa bivariat dilakukan untuk menentukan atau menganalisa responden dengan jumlah 20 orang responden.

Tabel 3.3 Hasil Analisa Perubahan pada suatu baik kondisi Tekanan Darah lansia Sebelum diberikan *senam yoga* maupun baik Setelah Dilakukan *Senam Yoga* yang berada di Panti Jompo

Tekanan Darah	n	Mean	Std Deviation	Z	P-Value
Pretest	20	3.40	0.681		0,000
Posttest	20	1.80	1.056	-3,866 ^b	

Berdasarkan dari hasil paparan tabel 3.3 diatas dapat diamati bahwa dari 20 responden lansia yang sedang dalam kondisi menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi dengan signifikan yang didapat

lebih 0,05 atau 5% maka artinya Ho diterima dan Ha ditolak akan tetapi jika nilai signifikan memperoleh lebih kecil 0,05 atau 5% bermakna yaitu Ho ditolak dan Ha diterima. Dari hasil paparan perhitungan yakni melalui uji *Wilcoxon signed ranks test* terdapat nilai atau total perhitungan $Z = -3,866^b$ yakni dengan $p\text{-value} = 0,000$ atau jumlahnya lebih kecil dari 0,05 sehingga bisa atau dapat keputusan ialah bahwa Ho ditolak. Artinya adanya pengaruh yang signifikan yakni mempunyai efek atau terdapat dampak setelah dengan melakukan atau melaksanakan *senam yoga*, yang berfungsi terhadap penurunan pada tekanan darah pasien lansia yang sedang mengalami masalah penyakit hipertensi atau dalam kondisi tekanan darah tinggi di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan 2020.

PEMBAHASAN

Dalam paparan dengan penelitian sebelum dilaksanakan *senam yoga* Hasil yang didapat atau diperoleh dari 20 orang responden terdapat 50% (10 responden) orang yang mengalami hipertensi stage II, 40% (8 responden) orang yang mengalami hipertensi stage I, 10% (2 responden) orang yang mengalami prehipertensi, dan 0% (0 responden) orang dengan tekanan darah normal.

Pada umumnya tensi lansia (lanjut usia) yang menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi sebelum dilakukan *senam yoga* adalah 3,40 mengalami hipertensi stage II, ini dapat berdampak pada lansia sehingga dapat menimbulkan pergantian bentuk dan peran pada sistem peredaran yang mengedarkan darah ke seluruh tubuh yang bertugas atas peralihan tekanan darah, seperti peralihan hilangnya fleksibilitas jaringan dan berkurangnya relaksasi otot pada pembuluh darah (aterosklerosis). Yang menjadi prioritas utama peneliti dalam keperawatan yaitu untuk menurunkan atau menormalkan terhadap tekanan darah pada lansia yang sedang mengalami atau sedang dalam kondisi menderita penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian Hendarti & Hidayah, 2018 dengan total subjek responden sebanyak 34 orang responden, sebelum dilakukan *senam yoga* memperlihatkan bahwa dari sebagian besar responden mempunyai hipertensi ringan sebanyak 30 orang (60,0%) dan 11 orang yang mengalami hipertensi sedang (22,0%), sedangkan setelah dilakukan *senam yoga* menunjukkan bahwa hipertensi sedang 13 orang (26,0%), 14 orang (28,0%) memiliki hipertensi ringan dan untuk normal ringan 18 orang (36,0%).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Putra dan Asep, 2018 mengatakan bahwa adanya dampak yang secara signifikan antara pemberian *senam yoga* dalam perubahan atau untuk menurunkan pada tekanan darah tinggi yang di alami lansia yang menderita hipertensi dengan memperoleh nilai hasil

p value = 0,009 dimana lebih kecil dari $p = 0,05$, maka bisa ditarik kesimpulan ada perubahan tekanan darah lansia setelah dilakukan *senam yoga*.

Penelitian ini sependapat dengan hasil penelitian Dewa, 2018 berdasarkan penerapan *hatta yoga* pada tekanan darah lansia yang menerima dan menjalani *senam yoga* dengan hasil nilai uji statistik memperlihatkan bahwa terdapat perbedaan yang relevan antara *hatta yoga* kepada tekanan darah lansia.

Menurut hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Pujiastuti, dkk, 2019 dengan mengatakan ada selisih dimana tekanan darah sebelum secara keseluruhan dan pada tekanan darah setelah diberikan atau dalam pemberian tindakan *terapi yoga* dilakukan dengan total nilai perhitungan p value = 0,000 dan total *std.deviation pre test* yaitu 2,369 sedangkan *post test* yaitu 2,594 dan hasil mean *pre test* 94,20 serta hasil mean *post test* 91,60.

Hasil analisa statistik setelah dilakukan *senam yoga* diperoleh nilai rata-rata 1.80 dan nilai *standar deviation* 1.056. Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui perhitungan dan kalkulasi atau perkiraan dengan memakai metode uji *wilcoxon signed rank test*, maka hasil total nilai dengan perhitungan $Z = -3,866^b$ dengan nilai total (p value = 0,000) atau jumlahnya lebih kecil dari 0,05 dapat diartikan bahwa hasil keputusan hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan atau perubahan pada tekanan darah yang signifikan melalui *senam yoga* terhadap pasien lansia yang tengah menderita suatu penyakit hipertensi atau sedang dalam kondisi tekanan darah tinggi yang dilakukan ataupun diterapkan di dalam Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.

Menurut hasil dari paparan penelitian atau eksperimen yang telah dilaksanakan oleh Erieska, 2018 *senam yoga* adalah suatu proses penggabungan pada tubuh, dan pikiran, serta jiwa, dimana dapat juga diartikan sebagai penyatuan pernapasan, dan relaksasi, serta meditasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem saraf dan juga untuk menstabilkan emosi, dengan total nilai signifikan yakni P Value = 0,000 atau jumlah P lebih kecil dari 0,05, dilakukan selama 4 minggu.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan dari nilai hasil penelitian yang sudah dilaksanakan diketahui adanya dampak yang sangat relevan dari *senam yoga* dengan perubahan yang didapat dari hasil tekanan darah lansia yang sedang mengalami atau menderita tekanan darah tinggi atau bisa disebut penyakit hipertensi. Dalam hal ini juga adalah termasuk dalam salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilaksanakan dan dapat dilakukan oleh para tenaga medis seperti perawat terhadap lansia secara sendiri atau mandiri yakni dalam penurunan tekanan darah tinggi lansia, yaitu dengan melakukan tindakan *senam yoga* pada lansia yang mengalami hipertensi atau dalam kondisi tekanan darah tinggi untuk menurunkan

tekanan darah tinggi yang dialami oleh lansia atau responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas kesimpulan yang didapat dari pelaksanaan penelitian atau eksperimen ini adalah terdapat atau diperoleh suatu perubahan tekanan darah sebelum diberikan *senam yoga* dan setelah diberikan *senam yoga* terhadap pasien lansia hipertensi dengan hasil yang relevan. Maka dapat ditarik kesimpulan yaitu ada dampak dari *senam yoga* dalam untuk memberi perubahan serta menurunkan terhadap tekanan darah pada pasien lansia yang tengah mengalami atau sedang menderita penyakit hipertensi atau dalam kondisi tekanan darah tinggi yang berlokasi atau berada di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020.

Pada Hasil paparan peneliti yang didapat berdasarkan penelitian atau eksperimen dari yang telah dilaksanakan ini diharapkan dapat dilanjutkan atau dijadikan menjadi sebagai acuan serta panduan oleh peneliti selanjutnya dan dapat meningkatkan terhadap pelayanan kesehatan pada lansia yang merupakan salah satu pasien dengan penyakit hipertensi di Panti Jompo, dan di Rumah Sakit, maupun di Tempat Pelayanan Kesehatan Lainnya mengenai domain-domain yang dapat mempengaruhi atau memberi perubahan terhadap tekanan darah tinggi lansia dengan diterapkan atau dilaksanakan metode pemberian *senam yoga*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susilo, 2018. Cara Jitu Mengatasi Hipertensi. Yogyakarta : Andi.
2. Notoatmodjo, 2017. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta :PT. RINEKA CIPTA.
3. Windo, 2015. Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga, JOP. Diakses dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/5730>.
4. Benny, 2016. Pengaruh Senam Jantung, Yoga, dan Senam aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia, UL. Diakses dari <http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/880/788>.
5. Hendarti & Hidayah, 2018. Penerapan Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Kabupaten Sidoarjo, 176-182. Diakses dari <http://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/download/119/104>.
6. Domianus, 2017. Terapi Yoga Dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi, WAINGAPU, 212-218. Diakses dari <http://jurnal.poltekeskupang.ac.id/index.php/jkp/article/view/114>.

7. Dewa, dkk, 2017. Penerapan Hatha Yoga Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi, PKD, 19-25. Diakses dari <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/41207>.
8. Kurniati, 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Kota Solok, YPTK Solok, 72-79. Diakses dari <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/711>.
9. Pujiastuti, dkk, (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi, PKSDK, 36-47. Diakses dari <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jpi/article/view/181>.
10. Putra & Asep. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rumah Bahagia Provinsi KEPRI, UB, 1-10. Diakses dari <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/121>.
11. Hendarti & Hidayah, 2018. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Kabupaten Sidoarjo, HM, 14-24. Diakses dari <http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/163>.