



PENGARUH LATIHAN YOGA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Imro'atus Solekah¹, Indah Rohmawati², Surtini²

¹Prodi S1 Keperawatan, STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung

²Prodi D3 Keperawatan, STIKes Utama Abdi Husada Tulungagung

Author Email: indahrohrawati@stikestulungagung.ac.id

Article history: Submitted 28 July 2025, Revised 30 July 2025, Accepted 30 July 2025

ABSTRACT

Hypertension is one of the serious health problems. Management there are 2 ways that is pharmacological and non pharmacological. Nonfarmakologis way by exercising regularly one of them yoga practice. The purpose of this study was to determine the effect of yoga practice on changes in blood pressure in Karanganom Village Durenan Trenggalek year 2018. The design of this research is Pre Experimental, with the design of "One Group Pretest-Posttest Design". The population of this study were all patients of hypertension present in the village with purposive sampling technique in get 20 peoples samples. The data were collected on 12-17 March 2018 by observing blood pressure before being given yoga practice, after being given yoga exercises for 6 days in a row and processed with stage Editing, Coding, Scoring, and Tabulating stage and analyzed using Paired t- test. From the results of the study showed that before given the practice of yoga the avarage systolic blood pressure is 150,75 mmHg and diastolic 93 mmHg. After being given an avarage yoga practice systolic blood pressure is 147 mmHg and diastolic 90 mmHg. Test Paired t-test results obtained Pvalue systolic blood pressure that is $0,012 < 0,05$ and Pvalue at diastolic blood pressure that is $0,014 < 0,05$ ($p < 0,05$ then H_0 is rejected and H_1 accepted). This means that there is a statistically significant influence of yoga practice on changes in blood pressure (systolic and diastolic) in hypertensive patients in Karanganom Durenan Trenggalek Village. Yoga exercises one of the physical activities that can overcome hypertension by working to reduce the rhythm of the body and stabilize the heartbeat, lighten the heart and maximize the blood circulation so that blood pressure can be stable or decreased. So it is important for hypertensive patients to do regular physical exercise.

Keywords: *Yoga Practice, Hypertension*

1. INTRODUCTION

Pada zaman sekarang banyak masyarakat yang berperilaku konsumtif, termasuk dalam bidang kuliner. Banyak masyarakat yang menyukai makanan yang tinggi lemak dan kolesterol, disertai perilaku masyarakat yang kurang selektif menyebabkan banyak penyakit yang menyerang masyarakat. Penyakit yang sering terjadi salah satunya adalah hipertensi (Ode, 2012).

Hipertensi menjadi salah satu trend beberapa tahun belakangan ini. Hipertensi dikenal secara luas sebagai penyakit kardiovaskuler, pada kebanyakan kasus, hipertensi terdeteksi saat pemeriksaan fisik karena alasan penyakit tertentu, sehingga sering disebut "silent killer". Hipertensi ini biasanya disebabkan oleh banyak faktor diantaranya perubahan sosial ekonomi, lingkungan, dan perubahan struktur penduduk, dimana saat masyarakat telah mengadopsi gaya hidup tidak sehat, misalnya merokok, kurang aktifitas fisik, makanan tinggi lemak dan kalori serta konsumsi alkohol yang dapat memicu terjadinya hipertensi (Ode, 2012).

*Corresponding author.

E-mail address: indahrohrawati@stikestulungagung.ac.id

Peer reviewed under responsibility of Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

© 2016 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, All right reserved, This is an open access article under the CC BY license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Hipertensi merupakan suatu peningkatan tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari satu periode. Sekitar 90 % penyebab hipertensi belum diketahui dengan pasti yang disebut dengan hipertensi primer atau esensial, sedangkan 7% disebabkan oleh kelainan ginjal atau hipertensi hormonal serta penyebab lain tetapi juga bisa disebabkan karena gaya hidup tidak sehat (Arif Muttaqin, 2009).

Menurut WHO tahun 2015 hipertensi hampir membunuh 8 milyar orang setiap tahunnya di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di diagnosa hipertensi di kawasan Asia Timur-Selatan hal ini menandakan satu dari tiga orang sakit tekanan darah tinggi dan menunjukkan peningkatan pasien hipertensi dari tahun sebelumnya (Lily Sulistyowati, 2016).

Data Riset Kesehatan Dasar 2013 menunjukkan bahwa 25,8 % dari jumlah penduduk Indonesia (252 juta) mengidap hipertensi, dan pada survey di tahun 2016 jumlah pasien hipertensi mengalami peningkatan yaitu 32,4 % (261,1 juta) dalam hal ini Provinsi Jawa Timur masuk urutan ke 9 terbanyak pasien hipertensi di Indonesia dengan prevalensi sekitar 27% sementara Kabupaten Trenggalek masuk 15 besar pasien hipertensi dengan prevalensi sekitar 17% (RISKESDAS, 2016). Data sekunder yang diperoleh dari posyandu pre lansia & lansia bahwa jumlah pasien hipertensi di Desa Karanganyom Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek tahun 2016 sebanyak 60 orang dan pada tahun 2017 pasien hipertensi mengalami peningkatan menjadi 73 orang.

Tidak sedikit orang yang menganggap penyakit hipertensi ini adalah hal biasa sehingga mayoritas menganggap remeh. Hipertensi berat yang tidak terkontrol dengan baik dapat mengakibatkan terjadinya infark jantung, gagal jantung, gagal ginjal, dan stroke. Hipertensi dapat menyebabkan keadaan yang lebih gawat, seperti penurunan kesadaran dan koma (Triyanto, 2014).

Hipertensi merupakan penyakit paling dominan dan juga resiko paling utama untuk terjadinya perdarahan otak, penanganan hipertensi ada dua yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan farmakologi biasanya dengan obat penurun tekanan darah, sedangkan non farmakologi dengan perubahan gaya hidup seperti menghindari rokok, menjaga berat badan, mengurangi konsumsi alkohol, diet garam, peningkatan aktifitas fisik, dan penanganan faktor stres (Yohanes Sunardi, 2012). Di tempat penelitian masyarakat juga belum menerapkan gaya hidup sehat yang salah satunya adalah olahraga. Untuk mengatasi hipertensi selama ini masyarakat hanya berfokus pada obat saja, dimana olahraga atau senam untuk penderita hipertensi belum ada.

Aktifitas fisik atau olahraga yang dianjurkan bagi pasien hipertensi adalah olah raga ringan seperti yoga, aerobik, latihan beban, dan teknik pernapasan. Untuk penderita hipertensi ada berbagai macam cara untuk menciptakan keadaan rileks dan terapi rileksasi untuk menangani stres yaitu seperti meditasi, yoga atau hipnosis yang dapat mengontrol sistem saraf, sistem saraf yang terkontrol dapat menurunkan tekanan darah (Triyanto, 2014).

Yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan dari tubuh (*body*), pikiran (*mind*) dan jiwa (*soul*) (Ridwan, 2009). Yoga mengkombinasikan antara teknik bernapas, relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar, mengindikasikan kerja jantung yang baik (Jain, 2011). Yoga dapat mencegah penyakit ringan sampai berat, yoga juga dapat membantu mengatasi penyakit jantung, diabetes, hipertensi, dan asma. Beberapa gerakan yoga dapat mengatasi hipertensi dengan cara kerjanya menurunkan ritme tubuh dan

menstabilkan detak jantung, meringankan kerja jantung dan memaksimalkan sirkulasi darah sehingga tekanan darah bisa stabil atau mengalami penurunan (Erikar Lebang, 2013).

2. MATERIALS AND METHODS

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 sampai 17 Maret 2018 di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek.

Desain penelitian yang digunakan analitik pre eksperimental dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Observasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek yang berjumlah 73 orang. Sampel sejumlah 20 orang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*.

Variable independen penelitian adalah latihan yoga. Variable dependen tekanan darah. Pengumpulan data menggunakan SOP latihan yoga, tensimeter aneroid dan lembar pengumpulan data.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan editing, pengelompokan. Selanjutnya data dikoding dan dimasukkan ke komputer dan pengolahannya menggunakan program SPSS for windows.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dalam bentuk tabel frekuensi. Untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek digunakan uji *Paired t-test*.

3. RESULTS AND DISCUSSION

1. Tekanan darah responden sebelum melakukan Latihan Yoga di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pasien Hipertensi Berdasarkan Tekanan Darah Sebelum Melakukan Latihan Yoga di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018

	n	Minimum	Maximum	Mean	SD
Sistolik	20	140	170	150,75	9,07
Diastolik	20	90	100	93	4,70

Sumber: Penelitian tahun 2018

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa sebanyak 20 responden sebelum melakukan latihan yoga nilai maksimum tekanan darah sistolik adalah 170 mmHg dan nilai minimumnya 140 mmHg, sementara itu nilai maksimum tekanan darah diastolic adalah 100 mmHg dan minimumnya 90 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistole adalah 150,75 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 93 mmHg.

2. Tekanan darah responden sesudah melakukan Latihan Yoga di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pasien Hipertensi Berdasarkan Tekanan Darah Sesudah Melakukan Latihan Yoga di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018

	n	Minimum	Maximum	Mean	SD
Sistolik	20	140	160	147	6,57
Diastolik	20	85	95	90	4,29

Sumber: Penelitian tahun 2018

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa sebanyak 20 responden sesudah melakukan latihan yoga nilai maksimum tekanan darah sistolik adalah 160 mmHg dan nilai minimumnya 140 mmHg, sementara itu nilai maksimum tekanan darah diastolik adalah 95 mmHg dan minimumnya 85mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah sistolik adalah 147 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 90 mmHg.

3. Analisis Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Perubahan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018

Tabel 3 Analisis Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Latihan Yoga di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018

	Sistole		Diastole	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Terendah	140	140	90	85
Tertinggi	170	160	100	95
Mean	150,75	147	93	90
Standar Deviasi	9,07	6,57	4,70	4,29

Sumber: Penelitian tahun 2018

Hasil penelitian pada tabel 3 rata-rata tekanan darah setelah dilakukan latihan yoga mengalami perubahan yaitu pada tekanan sistolik dari 150,75 mmHg menjadi 147 mmHg, sementara itu tekanan diastolik dari 93 mmHg mengalami perubahan menjadi 90 mmHg. Dari 20 responden, terbanyak tekanan darah responden turun yaitu berjumlah 12 responden (60%) , 5 responden (25%) tekanan darah tetap, dan 3 responden (15%) tekanan darah naik.

Pengujian hipotesis penelitian yaitu “Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018” menggunakan uji analisa data *Paired t-test*. Data penelitian berupa perubahan tekanan darah dianalisis menggunakan bantuan program SPSS 16.00 for windows. Hasil uji *Paired t-test* didapatkan ρ Sistolik = 0,012 dan ρ Diastolik = 0,014, sedangkan $\alpha = 0,05$ karena $\rho < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya Ada Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018.

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebanyak 20 responden sebelum dilakukan latihan yoga nilai rata-rata tekanan darah sistolik adalah 150,75 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 93 mmHg.

Hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya posisi duduk mencapai 140 mmHg atau lebih, tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya. Pada umumnya 90% penyebab hipertensi tidak diketahui dan faktor turunan memegang peranan besar. Hipertensi jenis ini dikenal sebagai hipertensi esensial atau hipertensi primer. Ada juga hipertensi yang penyebabnya diketahui yang disebut hipertensi sekunder. Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang disebabkan karena gangguan pembuluh darah atau organ tubuh tertentu, seperti ginjal, kelenjar adrenal, dan aorta (Iskandar, 2010).

Dari data diatas didapatkan rata-rata tekanan darah sistole adalah 150,75 mmHg dan diastolik adalah 93 mmHg dari 20 responden mengalami hipertensi hal ini sejalan dengan teori diatas bahwa hipertensi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya mencapai 140 mmHg dan diastoliknya mencapai 90 mmHg.

Hasil penelitian dari 20 responden sebagian besar berumur 46-55 tahun dengan prosentase 60% sebanyak 12 responden dan berdasarkan lampiran 13 pada crosstab nomor 1 yaitu tabulasi silang antara umur dengan tekanan darah sebelum dilakukan latihan yoga didapatkan sebanyak 4 responden (33,3 %) mempunyai tekanan darah sistolik 160 mmHg berusia 46-55 tahun dan juga sebanyak 6 responden (50%) mempunyai tekanan darah diastolik 100 mmHg, sedangkan pada umur 35-45 tahun yang mempunyai tekanan darah sistolik 160 mmHg tidak ada dan yang mempunyai tekanan darah diastolik 100 mmHg juga tidak ada.

Ditinjau dari faktor umur Price, (2009) mengatakan bahwa tekanan darah pada orang dewasa cenderung meningkat seiring pertambahan usia, pada orang dewasa tekanan darah sistoliknya meningkat sehubungan dengan penurunan elastisitas pembuluh darah. Menurut Brunner, (2010) perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer bertanggung jawab pada perubahan tekanan darah yang terjadi pada lanjut usia. Perubahan tersebut meliputi arterosklerosis, hilangnya elastisitas jaringan ikat dan penurunan dalam relaksasi otot polos pembuluh darah yang menyebabkan penurunan distensi dan daya regang pembuluh darah. Akibat hal tersebut, aorta dan arteri besar mengalami penurunan kemampuan dalam mengakomodasi volume darah yang dipompa oleh jantung (volume sekuncup) sehingga mengakibatkan penurunan curah jantung dan peningkatan tahanan perifer.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori diatas yang mengatakan bahwa usia dapat mempengaruhi tekanan darah karena tingkat normal tekanan darah bervariasi sepanjang kehidupan, seiring bertambahnya usia maka tubuh manusia akan mengalami penurunan elastisitas pembuluh darah sehingga sirkulasi darah yang menuju ke organ-organ penting tubuh akan terganggu seperti ke jantung dan ke ginjal dan ini akan berdampak pada tekanan darah sehingga tekanan darah semakin meningkat. Demikian juga dengan hasil penelitian ini bahwa dari 20 responden yang mempunyai tekanan darah lebih tinggi dari responden lainnya adalah umur 46-55 tahun.

Hasil penelitian tentang jenis kelamin responden didapatkan hasil bahwa dari 20 responden sebagian besar adalah wanita yaitu 18 responden atau 90%. Dan berdasarkan lampiran 13 crosstab nomor 2 yaitu tabulasi silang antara jenis kelamin dengan tekanan darah sebelum dilakukan latihan yoga didapatkan sebanyak 7 responden (38,9%) mempunyai tekanan darah sistolik 150 mmHg berjenis kelamin wanita dan juga sebanyak 12 responden (66,7%) mempunyai tekanan darah diastolik 90 mmHg. Sedangkan laki-laki yang mempunyai tekanan darah sistolik 150 mmHg tidak ada dan yang mempunyai tekanan darah diastolik 90 mmHg berjumlah 2 responden (100%).

Ditinjau dari jenis kelamin menurut Price, (2009) secara klinis tidak ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah pada anak laki-laki atau perempuan. Setelah pubertas, pria cenderung memiliki bacaan tekanan darah yang lebih tinggi. Setelah menopause, wanita cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari pada pria dikarenakan pada usia tersebut saat wanita menopause terjadi penurunan kalsium di dalam tubuh dan juga mengalami perubahan hormonal.

Penelitian ini sejalan dengan teori diatas bahwa wanita cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi setelah mengalami menopause. Dikarenakan wanita banyak memiliki tekanan darah yang tinggi setelah mengalami menopause atau berusia lebih dari 45 tahun dikarenakan setelah menopause wanita mengalami penurunan kalsium dan mengalami perubahan hormonal sehingga metabolisme dalam tubuh dari wanita yang sudah mengalami menopause menjadi tidak seimbang itulah yang menyebabkan tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik mengalami peningkatan.

A. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Diberikan Latihan Yoga Pada Pasien Hipertensi di Desa Karangnom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018

Pada penelitian ini responden diberikan latihan yoga jenis asana selama 6 kali pertemuan berturut-turut setiap sore hari pukul 15.30 WIB selama 45 menit. Sebelum melakukan latihan yoga dari 20 responden nilai rata-rata tekanan darah sistolik adalah 147 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 90 mmHg.

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologi dengan obat-obatan penurun tekanan darah dan juga dengan non farmakologi (Yohanes Sunardi, 2012). Pengobatan hipertensi secara non farmakologi dengan cara menerapkan gaya hidup sehat bagi setiap orang, sangat penting untuk mencegah tekanan darah tinggi dan merupakan bagian dari yang penting dalam penanganan hipertensi. Ada beberapa cara untuk mencegah meningkatnya hipertensi, seperti olahraga teratur, mengurangi stress dengan melakukan yoga (WHO, 2011). Yoga adalah usaha mengharmonisasikan elemen spiritual dan fisikal seorang manusia. Tingkatan dalam yoga salah satunya adalah asana (postur tubuh) dimana asana mampu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan kesehatan. Dengan asana seluruh bagian tubuh, seperti jantung, paru-paru, ginjal, hati, empedu, pankreas dan bagian lainnya menjadi terstimulasi untuk bekerja lebih baik. Didalam asana ada 7 gerakan untuk pasien hipertensi yaitu ardha uttasana, adho mukha virasana, janu sirsasana, setubandha sarvangasana, viparita karani bolster, suptha baddha konasana, dan savasana, dimana dari 7 gerakan tersebut dapat merelaksakan dan menstabilkan kerja jantung,

memaksimalkan sirkulasi darah sehingga dapat mempengaruhi tekanan darah terutama menurunkan tekanan darah (Erikar Lebang, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori diatas bahwa olahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik dan apabila dilakukan secara rutin selain menurunkan tekanan darah dapat membuat badan menjadi lebih segar dan sehat. Latihan yoga dilakukan secara teratur dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam system yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah system kardiovaskular dan juga pada ginjal. Pada latihan yoga mempunyai manfaat melancarkan peredaran darah dan melepaskan sumbatan pada pembuluh darah (*arterosklerosis*), sehingga peredaran darah dalam ginjal lancar dan pengeluaran garam dan air pada ginjal bisa maksimal. Jika kerja ginjal maksimal maka tidak akan mempengaruhi sistem Renin-Angiotensin-Aldosteron yang membantu mengatur tekanan darah. Keadaan ini dapat menstabilkan detak jantung, memaksimalkan sirkulasi darah dan membuat jantung bekerja dalam kapasitas maksimal yang akhirnya dapat mempengaruhi tekanan darah khususnya menurunkan tekanan darah.

B. Analisis Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Desa Karangnom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018

Berdasarkan tabel 3 rata-rata tekanan darah setelah dilakukan latihan yoga mengalami perubahan yaitu pada tekanan sistole dari 150,75 mmHg menjadi 147 mmHg, sementara itu tekanan diastole dari 93 mmHg mengalami perubahan menjadi 90 mmHg. Hasil uji *Paired t-test* Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Karangnom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun didapatkan ρ Sistolik = 0,012 dan ρ Diastolik = 0,014, sedangkan $\alpha = 0,05$ karena $\rho < \alpha$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Artinya Ada Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Karangnom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018.

Hipertensi merupakan keadaan yang ditandai dengan terjadinya peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Hipertensi merupakan penyakit yang umumnya tidak menunjukkan gejala, atau bila ada, gejalanya tidak jelas, sehingga tekanan yang tinggi di dalam arteri sering tidak dirasakan oleh pasien. Ukuran tekanan darah (tensi) dinyatakan dalam dua angka, yaitu angka yang diatas diperoleh pada saat jantung berkontraksi (sistolik), angka yang bawah diperoleh ketika jantung berelaksasi (diastolik). Seseorang dikatakan memiliki tekanan darah tinggi jika tekanan sistolik posisi duduk mencapai 140 mmHg atau lebih, tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih, atau keduanya. Umumnya pada tekanan darah tinggi kenaikan terjadi pada tekanan sistolik dan diastolik (Iskandar, 2010). Penanganan hipertensi bisa dilakukan dengan cara non farmakologi salah satunya adalah latihan fisik atau olahraga. Aktifitas fisik atau olahraga yang dianjurkan bagi pasien hipertensi adalah olah raga ringan seperti yoga (Triyanto, 2014). Yoga secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar, mengindikasikan kerja jantung yang baik (Jain, 2011). Di dalam yoga terdapat 8 tingkatan yang salah satunya adalah asana, dan didalam asana terdapat 7 gerakan yang diberikan

untuk pasien hipertensi yang dapat mengatasi hipertensi dengan cara kerja menurunkan ritme tubuh dan menstabilkan detak jantung, meringankan kerja jantung dan memaksimalkan sirkulasi darah sehingga tekanan darah bisa stabil atau mengalami penurunan (Erikar Lebang, 2013).

Sesuai dengan hasil yang didapatkan oleh peneliti dan teori menunjukkan adanya pengaruh tekanan darah sistolik maupun diastolik sebelum melakukan latihan yoga dan sesudah melakukan latihan yoga hal ini membuktikan bahwa dengan diberikan latihan yoga pada masyarakat bisa merubah tekanan darah khususnya menurunkan tekanan darah tinggi, dibuktikan dari hasil penelitian dari 20 responden didapatkan 12 responden (60%) tekanan darahnya turun, ini dikarenakan aktifitas fisik latihan yoga dapat menurunkan ritme tubuh dan menstabilkan detak jantung, meringankan kerja jantung dan memaksimalkan sirkulasi darah sehingga tekanan darah bisa stabil atau mengalami penurunan. Berarti dengan perlakuan latihan yoga ada pengaruh terhadap tekanan darah pada masyarakat khususnya pasien hipertensi.

4. CONCLUSION

Tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum di berikan latihan yoga di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek rata-rata tekanan darah sistolik adalah 150,75 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolic adalah 93 mmHg. Tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah di berikan latihan yoga di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek rata-rata tekanan darah sistole adalah 147 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 90 mmHg. Ada Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Karanganom, Kecamatan Durenan, Kabupaten Trenggalek Tahun 2018 dimana P value tekanan darah sistolik yaitu $p=0,012$ dimana $p<0,05$ dan P value tekanan darah diastolik yaitu $p=0,014$ dimana $p<0,05$.

REFERENCE

- Anna Palmer, Bryan Williams, 2009. *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta : Erlangga.
- Apriyanti, 2012. *Meracik Sendiri Obat & Menu Sehat Bagi Penderita Darah Tinggi*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Arif Muttaqin, 2009. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Arikunto, S , 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Brunner dan Suddarth, 2010. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC.
- Dalimartha, S., Purnama, B. T., Sutarina, N., Mahendre, B., & Darmawan, R. 2008. *Care Your Self, Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.

Imro'atus Solekah, et al

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesmas).
- Divine, J.D.2012. *Program Olahraga Tekanan Darah Tinggi*. Yogyakarta: Intan Sejati.
- Erikar Lebang, 2013. *Yoga Sehari-hari. Cetakan I*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Imron, 2014., Sanjaya, 2011. Pengertian Menurut Para Ahli. Diakses pada 15 Februari 2016 dari www.pengertianmenurutparaahli.net.co.id
- Iskandar, 2010. *Hipertensi*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Jain, Ritu, 2011. *Pengobatan Alternatif Untuk Mengatasi Tekanan Darah*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kenuk Yuliani, M. Sandra Shanty, 2017. *The Power Of Yoga. Cetakan I*. Sleman Yogyakarta : Bhafana Publishing.
- Lily Sulistyowati, Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), 2016. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2016. Diakses pada 19 Januari 2017 dari <http://www.RISKESDAS.com>
- Mansjoer, 2009. *Kapita Selekta Kedokteran Edisi III Jilid Pertama*. Jakarta : Media Aesculapulus.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam, 2008. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2*. Surabaya : Salemba Medika.
- Ode, La, Sarif, 2012. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Oktavia D., Indriati, & Supriyadi, 2012. Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Panti Wreda Pengayoman "Pelkris" Dan Panti Wreda Omega Semarang. Laporan Akhir Penelitian STIKES Telogorejo Semarang.
- Prawesti D., Rimawati, & Nurcahyani S., 2015. Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Laporan Akhir Penelitian STIKES RS Baptis Kediri.
- Plotter, P. A., & Perry, A. G. 2010 *Fundamental Of Nursing, 7th Edition*. Jakarta : EGC
- Price, S.A., Wilson, L.M. 2009. *Patofisiologi, Konsep Klinis Dan Proses-Proses Penyakit Edisi 6*, Egc. Jakarta.
- Ridwan, 2009. *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga*. Bandung : Qanita.
- Sanjaya, 2008. *Penyakit Hipertensi*. Diakses pada 14 April 2010 dari <http://one.indoskripsi.com/node/2100.mht>.
- Saryono, 2011. *Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Bantul : Nulia Medika.
- Sugiyono, 2011. *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Triyanto, Endang, 2014. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Wajan Juni Udjianti, 2013. *Keperawatan Kardiovaskular. Cetakan Ketiga*. Jakarta : Salemba Medika.

Imro'atus Solekah, et al

WHO. 2011. *World Health Statistic. Fance : World Health Organization.*

Yohanes Sunardi, 2012. *Gaya Hidup Sehat Tanpa Repot Edisi I.* Yogyakarta : C.V Andi Offset