**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI KELUHAN**

**HIPERTENSI**

**Audy Rizki Namora1, Danes Clarissa Siahaan2, Gustianingsih3, Selly Wulandari4, Muhammad Rasyid Ridho Nasution5, Lidwina Iswari Sihaloho6**

namoraaudy@gmail.com1, danessiahaan02@gmail.com2, gustianingsih@usu.ac.id3, sellywlndr126@gmail.com4, alvaras25743@gmail.com5, lidwinasihaloho0611@gmail.com6

**Universitas Sumatera Utara**

***ABSTRAK***

Hipertensi menjadi masalah kesehatan global yang semakin meningkat, terutama pada populasi lansia. Penelitian ini membahas dampak hipertensi pada lansia dan menggali potensi terapi non-farmakologis, seperti senam yoga. Dengan melibatkan sekitar 452 pasien hipertensi dalam penelitian, hasil menunjukkan bahwa rutin melakukan senam yoga selama 8 minggu dapat menghasilkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik, dibandingkan dengan mereka yang hanya menjalani terapi hipertensi konvensional. Selain itu, senam yoga juga terbukti meningkatkan kadar endorfin dalam darah, memberikan manfaat fisik dan emosional pada penderita hipertensi. Oleh karena itu, senam yoga dianggap sebagai alternatif terapi yang efektif dan holistik untuk mengatasi hipertensi pada lansia. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pemahaman lebih lanjut terkait peran senam yoga dalam manajemen kesehatan lansia dengan hipertensi.

***Kata kunci****:* Senam Yoga, Hipertensi, Lansia.

**ABSTRACT**

*Hypertension is an increasing global health problem, especially in the elderly population. This research discusses the impact of hypertension on the elderly and explores the potential for non-pharmacological therapies, such as yoga exercises. By involving around 452 hypertensive patients in the study, the results showed that regularly doing yoga for 8 weeks could produce a significant reduction in systolic and diastolic blood pressure, compared to those who only underwent conventional hypertension therapy. Apart from that, yoga exercise has also been proven to increase endorphin levels in the blood, providing physical and emotional benefits for hypertension sufferers. Therefore, yoga exercise is considered an effective and holistic alternative therapy for treating hypertension in the elderly. This research contributes to further understanding regarding the role of yoga exercise in the health management of elderly people with hypertension.*

***Keywords****: Yoga Exercise, Hypertension, Elderly.*

**PENDAHULUAN**

Angka harapan hidup adalah salah satu indikator yang digunakan untuk menilai tingkat kesehatan suatu negara. Indikator ini memiliki peran penting dalam perencanaan program kesehatan. Seiring dengan pertambahan usia, terjadi perubahan fisiologis pada lansia, yang sering kali disertai dengan munculnya berbagai masalah kesehatan. Hasilnya, terjadi peningkatan angka penyakit degeneratif. Salah satu penyakit yang signifikan adalah hipertensi, yang berdampak pada perubahan dan gangguan pada sistem kardiovaskular (Sari dan Herawati, 2018).

Populasi lansia diperkirakan terus meningkat hingga tahun 2020. Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari pada tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia terdapat sekitar 5.300.00 (7,4%) populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia 24.00.000 (9.77%) populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 (11,34%) populasi, sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000 jiwa (Depkes, 2013).

Hipertensi adalah suatu kondisi yang muncul akibat interaksi berbagai faktor dan merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi. Kondisi ini sering disebut sebagai “pembunuh diam” karena sering kali tidak menimbulkan gejala, sehingga penderita sering tidak menyadari kondisi hipertensi mereka hingga terjadi komplikasi. Tingkat kerusakan organ target akibat hipertensi bergantung pada sejauh mana tekanan darah meningkat dan berapa lama kondisi ini tidak terdiagnosis dan tidak diobati. Keberlanjutan hipertensi dapat meningkatkan risiko stroke, serangan jantung, gagal jantung, dan gagal ginjal kronik. Faktor penyebab hipertensi dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor yang dapat dikendalikan dan yang tidak dapat dikendalikan (Wiyono dkk., 2021).

Penyakit hipertensi salah satu penyakit paling mematikan di dunia, sebanyak 1 miliyar orang di dunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit hipertensi dan diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 milyar menjelang tahun 2025. Berdasarkan data World Health Organization pada tahun 2018 hipertensi ada lansia secara global didapatkan data sebanyak 22,0% . Di Indonesia jumlah lansia yang mengalami hipertensi yaitu sebanyak 63,2% (Sari dan Herawati, 2018; WHO, 2019; Kemenkes RI, 2019).

Pemerintah Indonesia telah memberikan perhatian serius dalam pencegahan dan penanggulangan penyakit tidak menular termasuk hipertensi. Hal ini terbukti dengan Direktorat Pengendalian Penyakit tidak menular berdasarkan Peraturan Kesehatan No. 1575 Tahun 2005 dalam melaksanakan pencegahan dan penanggulangan penyakit jantung dan pembuluh darah termasuk hipertensi. Berdasarkan keputusan Menteri Kesehatan nomer 836/Menkes/SK/VI/2005 tentang pedoman pengembangan management kinerja perawat disebutkan bahwa perawat diharuskan memiliki pengetahuan dasar dan memiliki wewenang dalam perawatan hipertensi pada lansia. Sehingga peran perawat sebagai pelaksana pengelola dan rehabilitatif terhadap hipertensi lansia (Depkes RI, 2013; Susmawati, 2018).

Tingginya angka prevalensi diatas, perlu mendapat perhatian khusus dalam bidang keperawatan, sehingga dibutuhkan cara, teknik dan terapi yang tepat untuk mengatasi penyakit hipertensi secara holistik. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu alternatif yang tepat ntuk menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan obat dan efek samping adalah dengan menggunakan non-farmakologis (Wiyono dkk., 2022).

Salah satu terapi komplementer yang sedang banyak dikembangkan saat ini yang dapat digunakan untuk menangani hipertensi adalah terapi yoga. Menurut American Health Association Medical Journal, mengatakan bahwa meditasi signifikan mengontrol tekanan darah menjadi lebih stabil, setara dengan penggunaan obat-obatan pengontrol tekanan darah, tanpa efek samping penggunaan obat. Dalam penelitian sebelumnya, terbukti setelah di lakukan senam yoga pada lansia yang mengalami hipertensi didapatkan sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik setelah dilakukan intervensi senam yoga selama kali dalam seminggu. Intervensi senam yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah, glukosa dan kolesterol tinggi serta pikiran, relaksasi fisik dan emosional. Selain itu, senam yoga juga dapat melancarkan aliran darah di dalam tubuh. Sehingga tubuh menjadi sehat (Sari dan Herawati, 2018; Susmawati, 2018).

Senam yoga merupakan olah raga yang berfungsi untuk penyelarasan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Senam yoga adalah sebuah aktifitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan. Senam yoga bisa juga menyeimbangkan tubuh dan fikiran. Senam yoga erupakan intervensi holistic yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pramayamus) dan meditasi. Intervensi senam yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah dan kadar glukosa dan kolesterol tinggi serta fikiran dan relaksasi fisik dan emosional. Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormone endorphin, hormone ini dihasilkan tubuh saat relaks/tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Wiyono dkk., 2021).

Senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadarb-edorphine dalam darah. Ketika seseorang melakukan senam maka b-edorphine akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan system limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatkan b-edorphine terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ngat, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernapasan. Menurut penelitian, ternyata senam yoga teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 3-4 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah ( tekanan darah sistolik turun 4-8 mmhg) (Wiyono dkk., 2021).

**METODOLOGI**

Banyak yang tidak mengira kalau berlatih yoga selain bisa membuat pikiran menjadi lebih tenang juga bisa meringankan tekanan darah tinggi. Kabar baik untuk mereka yang menderita hipertensi ini bukan isapan jempol belaka karena disampaikan oleh seorang peneliti dari fakultas kedokteran University of Duisburg- Essen, Jerman, Holger Cramer (Aulia, 2019).

Hasil penelitiannya yang sudah diterbitkan di American Journal of Hypertension itu mengungkapkan sebuah fakta bahwa para penderita hipertensi diketahui mengalami penurunan tekanan darah setelah melakukan yoga dengan rutin. Dari 452 pasien yang menderita hipertensi dilibatkan dalam penelitian tersebut, sebagian diminta untuk cuma melakukan terapi hipertensi untuk menurunkan tekanan darahnya (Aulia, 2019).

Sedangkan sebagian peserta lainnya diminta untuk rutin melakukan yoga selama 8 minggu. Hasilnya sungguh mencengangkan karena diketahui mereka yang rutin melakukan yoga mengalami penurunan tekanan darah diastole dan sistole lebih banyak ketimbang mereka yang cuma melakukan terapi hipertensi. Angka rata-ratanya adalah lebih rendah sampai 7 mmHg untuk diastole dan 10 mmHg untuk sistole (Aulia, 2019).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tekanan darah merupakan tenaga yang digunakan oleh darah terhadap setiap satuan darah dinding pembuluh darah. Bila orang mengatakan bahwa tekanan dalam satuan pembuluh darah adalah 50 mmHg, ini berarti bahwa tenaga yang digunakan tersebut akan cukup untuk mendorong suatu kolom air raksa ke atas setinggi 50 mm (Dinata, 2015).

Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik dapat meningkatkan tekanan darah. Naiknya tekanan darah tersebut merupakan bagian dari proses untuk mempersiapkan dan mempertahankan tubuh, karena selama beraktivitas terjadi peningkatan aliran darah ke otot-otot besar tubuh, tetapi kenaikan tersebut hanya sebentar dan bersifat sementara (Dinata, 2015).

Hipertensi pada lansia dapat dicegah atau diobati. Ada berbagai cara untuk mengobati hipertensi, antara lain dengan mengkonsumsi obat-obatan penurun tekanan darah, pengaturan pola makan, olahraga, mengurangi stres, menghindari alkohol, merokok (Dinata, 2015).

Salah satu contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau latihan jasmani. Olahraga yang dimaksudkan disini bukan olahraga berat, seperti berlari, push-up, dan angkat berat. Olahraga yang dimaksudkan adalah olahraga yang disesuaikan dengan usia dana tekanan darah seseorang, karena jika seseorang dengan usia lebih dari 60 tahun dan menderita hipertensi melakukan olahraga berat akan berdampak buruk. Olahraga itu dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat ke tingkat yang membahayakan dalam waktu singkat. Salah satu jenis olahraga yang bermanfaat dan tidak menimbulkan dampak buruk adalah yoga (Dinata, 2015).

Setiap bagian dari latihan yoga memiliki manfaat yang baik bagi tubuh terutama untuk menurunkan tekanan darah, maka yoga sangat direkomendasikan pada penderita tekanan darah tinggi. Yoga memiliki efek fisiologis pada kekuatan otot, peningkatan beberapa asanas (posisi tubuh) yang dipercaya dapat mempengaruhi sistem saraf otonom dan kelenjar endokrin yang mengatur fungsi internal termasuk detak jantung dan produksi hormon. Yoga dapat membuat 25% dari pasien penderita tekanan darah tinggi berhenti mengkonsumsi obat penurun tekanan darah tinggi dan 35% lagi mulai menguranginya (Dinata, 2015). Tekanan darah tidaklah konstan di sepanjang hidup. Tekanan darah lebih rendah saat lahir dan meningkat secara bertahap dengan bertambahnya usia. Pada usia 16-18 tahun, tekanan darah mencapai kadar dewasa. Kemungkinan besar tekanan darah akan meningkat terus setelah usia 60 tahun. Di Indonesia penyakit ini menjadi pembunuh nomor tiga setelah diare dan saluran nafas, angka kematian akibat penyakit jantung pada usia lanjut dengan hipertensi adalah 3 kali lebih sering dibandingkan usia lanjut tanpa hipertensi pada usia yang sama. Perubahan ini terjadi pada lansia yang dapat mengakibatkan hipertensi yaitu perubahan yang terjadi pada sistem kardiovaskuler katub jantung menjadi tebal dan kaku. Hal ini menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume. Terjadi juga kehilangan elastisitas pembuluh darah, serta tekanan darah meninggi diakibatkan oleh meningkatnya resistensi dari pembuluh darah perifer (Johan, 2011). Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormon endorfin. Endorphin adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks/tenang. Endorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Olahraga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphin empat sampai lima kali di dalam darah. Sehingga, semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar b-endorphin. Ketika seseorang melakukan senam, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hipothalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernafasan (Johan, 2011).

Latihan pernapasan pada yoga dengan cara mengatur napas menjadi lebih pelan dan dalam berfungsi menenangkan pikiran dan tubuh, pada saat latihan pernapasan dilakukan otot-otot tubuh akan meregang, sehingga tubuh dan pikiran menjadi rileks, nyaman dan tenang yang membuat tekanan darah menurun. Latihan relaksasi mampu menstabilkan tingkat emosi penderita, impuls dari korteks emosional ke hipotalamus akan berkurang yang diakibatkan oleh peningkatan kerja pada pusat parasimpatis dengan efek pada sistem pernapasan, pusat vasomotor yang rileks, berkurangnya denyut jantung dan tekanan darah sehingga mengakibatkan perasaan yang tenang. Adanya penurunan tekanan darah sistole dan diastole kelompok eksperimen dapat disebabkan karena sistem limbik akan teraktivasi dan menjadikan individu menjadi rileks yang dapat menurunkan tekanan darah. Yoga merupakan penggabungan antara latihan peregangan dan latihan pernafsan, latihan peregangan akan menjadikan otot lebih lentur hal ini membuat peredaran darah lebih lancar dan hasilnya tekanan darah yang menurun atau normal (Wiyono dkk., 2021).

Penurunan pada tekanan darah disebabkan karena relaksasi pada yoga prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami relaksasi dan pada akhirnya akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi pada yoga berintikan pada pernafasan yang akan meningkatkan sirkulasi oksegen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, tekanan darah akan menurun. Hal ini sesuai dengan jurnal yang dikemukakan oleh Cramer., et al., (2014) bahwa pemberian yoga yang dilakukan secara rutin, yaitu selama 8 minggu, dapat berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Selain itu menurut jurnal yang dikemukakan oleh Hagins.,,et.al (2013) dengan menggabungkan 3 unsur dari latihan yoga (postur, meditasi, dan pernafasan) yang melibatkan 18 orang dewasa dengan hipertensi, dapat menurunkan tekanan darah sitolik 7 mmHg, dan tekanan diastolik 5 mmHg (Sari, 2018).

**KESIMPULAN**

1. Hipertensi adalah kondisi medis di mana tekanan darah seseorang konstan berada di atas batas normal, yaitu 130/80 mmHg atau lebih. Ini juga dikenal sebagai darah tinggi dan merupakan faktor risiko serangan jantung, stroke, dan masalah kesehatan lainnya.
2. Ciri-ciri hipertensi dapat meliputi: Tekanan darah tinggi yang konstan di atas 130/80 mmHg, sakit kepala, terutama di bagian belakang kepala, jantung berdebar-debar, rasa sakit di dada, gelisah, penglihatan kabur dan mudah lelah.
3. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan hipertensi meliputi: Konsumsi makanan tinggi garam, diet rendah serat, konsumsi alkohol berlebihan, kebiasaan merokok, faktor genetic, obesitas, kurangnya aktivitas fisik dan stres.
4. Keunggulan senam yoga dibanding terapi farmakologi dan non-farmakologi lainnya adalah bahwa yoga merupakan metode non-farmakologi yang aman dan tidak memiliki efek samping obat. Ini juga dapat membantu dalam menurunkan tekanan darah dengan cara yang holistik, melibatkan postur tubuh, teknik pernapasan, dan meditasi.
5. Senam yoga dapat memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian menunjukkan bahwa yoga secara rutin dapat mengurangi tekanan darah diastole dan sistole sekitar 7 mmHg dan 10 mmHg, lebih banyak daripada terapi hipertensi saja. Yoga membantu merilekskan tubuh, meningkatkan aliran darah, dan mengurangi stres, yang semuanya dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

**DAFTAR PUSTAKA**

Albert, A. 2021. Yoga : Pengertian, Sejarah, Jenis, dan Manfaat Pentingnya. Gramedia Blog. Dikutip dari: <https://www.gramedia.com/literasi/yoga>

Aulia. 2019. Olahraga Yoga Bisa Menurunkan Tekanan Darah Tinggi.

Kementerian Kesehatan RI. Dikutip dari:

https://ayosehat.kemkes.go.id/olahraga-yoga-bisa-menurunkan- tekanan-darah-tinggi.

Depkes (2013). *Populasi lansia Diperkirakan terus meningkat hingga Tahun 2020.* Dalam [http://www.depkes.go.id,](http://www.depkes.go.id/) diakses tanggal 24 Oktober 2023.

Depkes RI (2013). *Hipertensi penyebab Kematian nomer tiga*. Dalam [http://www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id/), diakses tanggal 24 Oktober 2023.

Dinata, W. W. 2015. Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 11 (2) : 77, 78, 87, 88.

Endang Triyanto. (2017. *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Jakarta. Graha Ilmu.

Kemenkes RI. (2019). *Laporan Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes.

Sari, K.M. dan Herawati, N. (2018). Pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di keluran kampung jawa wilayah kerja puskesmas tanjung paku kta solok tahun 2017. *MENARA Ilmu*, XII (3): 72-79.

Sari, L.T. 2018. Pengaruh Acuyoga Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia*. Jurnal Penelitian Kesehatan*. 8(2): 69-77.

Siswanto, Y., Sigit A., Alya A., Budi, D., Karlina. 2020. Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Vol 1 (1).

Susmawati, R. (2018). Pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah dusun kwarasan nogotirto sleman yogyakarta. *Naskah Publikasi*. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

WHO. (2019). *Global Health Estimates Hipertensi*. Geneva: World Health Organization

Wiyono, J., Rohma, E.M. dan Lundy, F. (2021). Pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas pandanwangi kota malang. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 7(1): 23-29.