

EFEKTIFITAS SENAM YOGA PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: *LITERATURE REVIEW*

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
UMMU HANIFAH SYAHLIYANI PUTRI
1710201149**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU HESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

EFEKTIFITAS SENAM YOGA PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: *LITERATURE REVIEW*

**Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta**



Disusun oleh:

**UMMU HANIFAH SYAHLIYANI PUTRI
1710201149**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

”EFEKTIFITAS SENAM YOGA PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI; *LITERATURE REVIEW*”

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
Ummu Hanifah Syahliyani Putri
1710201149

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Keperawatan
di Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Wantonoro, M.Kep., Ns., Sp.Kep.,M.B., Ph.D.
Tanggal : 10 September 2021 15:16:42
Tanda tangan :



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

EFEKTIFITAS SENAM YOGA PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: *LITERATURE REVIEW*

Ummu Hanifah Syahliyani Putri, Wantonoro
Email : ummuhanifahputri@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah yang dihadapi oleh lansia seiring dengan degenerasi organ tubuh dan menyebabkan komplikasi yang berbahaya bagi kesehatan. Aktifitas fisik termasuk juga diketahui memiliki pengaruh yang baik terhadap elastisitas otot dan pembuluh darah, termasuk pada lansia. Namun *review* terkait yoga dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi belum banyak dilakukan. Tujuan dari *review* ini adalah untuk mengetahui efektifitas senam yoga terhadap lansia dengan hipertensi. *Literature review* menggunakan database Google Scholar dan PubMed. Kriteria inklusi terdiri dari penelitian *quasy eksperimen* dengan subjek lansia dengan hipertensi, mengaplikasikan intervensi senam yoga, naskah full text, terbit 2016-2020, berbahasa Indonesia atau Inggris. Didapatkan 4 jurnal yang memenuhi kriteria. Semua studi menyebutkan terdapat bahwa senam yoga efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Memasukkan senam yoga dalam intervensi keperawatan kepada lansia dengan hipertensi direkomendasikan. Perawat perlu mendapatkan pelatihan yang tepat untuk dapat mengimplementasikan senam yoga secara baik dan benar. Namun identifikasi jenis yoga yang paling tepat untuk lansia juga perlu dilakukan di *review* selanjutnya.

Kata Kunci : Senam yoga, Hipertensi, Lansia.

Daftar Pustaka : 3 Buku, 17 *Literature*

Halaman : 68 Halaman, 4 Tabel, 2 Gambar, 3 Lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECTIVENESS OF YOGA EXERCISE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION: A LITERATURE REVIEW¹

Ummu Hanifah Syahliyani Putri², Wantonoro³ Email:
ummuhanifahputri@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a problem faced by the elderly along with degeneration of organs and causes complications that are dangerous for health. Physical activity is also known to have a good influence on the elasticity of muscles and blood vessels, including in the elderly. However, there are not many reviews related to yoga in lowering blood pressure in the elderly with hypertension. The purpose of this review is to determine the effectiveness of yoga exercise on the elderly with hypertension. The study employed literature review using Google Scholar and PubMed databases. Inclusion criteria consisted of quasi-experimental research with elderly subjects with hypertension, applying yoga exercise interventions, full text manuscripts, published 2016-2020, in Indonesian or English. There were 4 journals that met the criteria. All studies state that yoga is effective in lowering blood pressure in the elderly with hypertension. Including yoga exercises in nursing interventions for the elderly with hypertension is recommended. Nurses need to get the right training to be able to implement yoga exercises properly and correctly. However, the identification of the most appropriate type of yoga for the elderly also needs to be done in the next review.

Keywords : Yoga Exercise, Hypertension, Elderly.

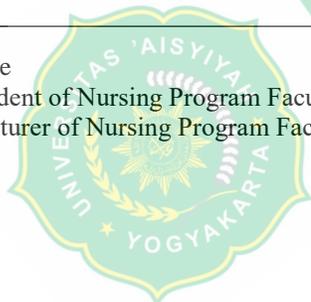
Bibliography : 3 Books, 17 Literature

Pages : 68 Pages, 4 Tables, 2 Figures, 3 Appendices

¹Title

²Student of Nursing Program Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



PENDAHULUAN

Hipertensi adalah sebuah keadaan dimana nilai tekanan darah individu mencapai nilai sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan nilai diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg, nilai tersebut didapatkan pada dua kali penilaian dengan selang waktu lima menit dan dalam keadaan tenang (Kemenkes RI, 2014). Penyakit hipertensi disebut sebagai *the silent killer*, hal ini dikarenakan penyakit hipertensi sering tidak memunculkan tanda maupun gejala, individu akan menyadari bahwa dirinya terkena hipertensi setelah dilakukan pengecekan atau telah terjadi komplikasi (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi yang tidak disadari dan diobati biasanya akan terjadi berbagai macam komplikasi, bila perburukan kondisi ini telah sampai mempengaruhi jantung, akan terjadi berbagai masalah seperti infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, jika perburukan kondisi telah sampai mempengaruhi otak akan terjadi stroke, ensefalopati hipertensif, dan bila perburukan kondisi telah sampai mengganggu kerja ginjal akan terjadi gagal ginjal kronis, dan jika perburukan kondisi telah sampai mengganggu mata akan terjadi retinopati hipertensif. Berbagai kondisi komplikasi tersebut merupakan masalah-masalah kesehatan yang sangat serius, hal ini dapat sangat mengganggu psikologi penderitanya terutama pada kasus stroke, gagal ginjal, dan gagal jantung (Nuraini, 2015).

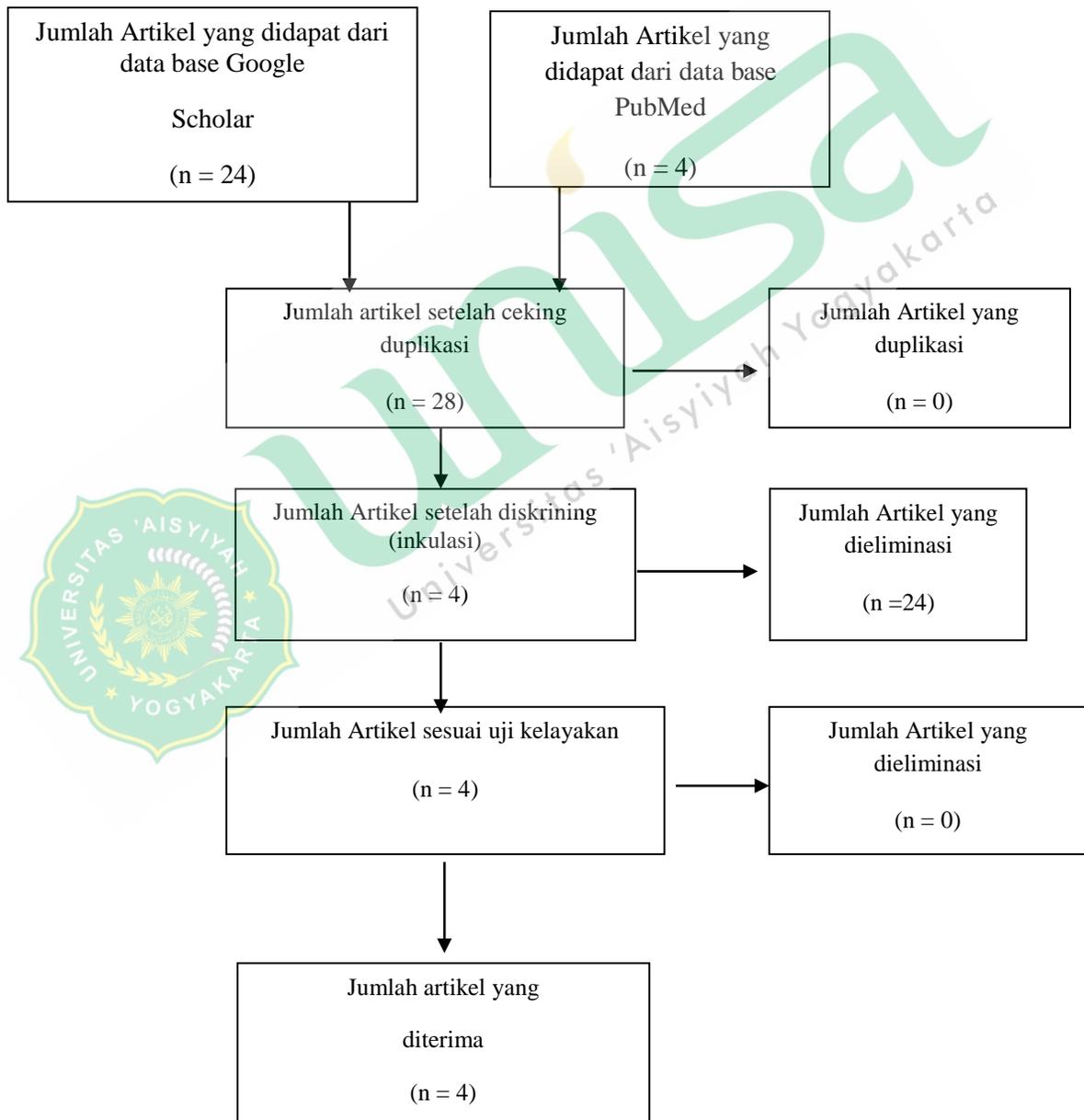
Menurut data WHO pada tahun 2015, 1,13 milyar penduduk dunia sudah mengalami penyakit hipertensi, yang berarti bahwa 1 dari 3 orang didunia terdeteksi penyakit hipertensi dan hanya 36,8% terkontrol (Yanti, Murni, & Oktarina, 2021). Lansia merupakan individu yang rentan terkena hipertensi, hal ini karena terjadi akibat dinding arteri akan mengalami penebalan yang disebabkan oleh penumpukan zat kolagen yang terjadi pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan menjadi semakin sempit dan menjadi kaku atau tidak elastis (Yesiana dalam Yanti, Murni, & Oktarina, 2021). Indonesia masuk kedalam lima urutan lima besar negara yang penduduknya kebanyakan adalah lansia, pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia sebanyak 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlahnya akan bertambah terus dan diperkirakan akan mencapai 36 juta jiwa (Putri & Meriyani, 2020)

Salah satu hal yang dapat dilakukan sebagai usaha untuk menurunkan nilai tekanan darah seseorang adalah dengan melakukan sebuah aktivitas fisik secara ringan seperti olahraga ringan (Windo, 2015). Tidak sembarang olahraga, olahraga disini yang dimaksudkan adalah olahraga yang sesuai dengan umur, kondisi, dan tekanan darah individu tersebut, karena dikhawatirkan olahraga berat yang dilakukan oleh individu lansia dengan usia lebih dari 60 tahun justru malah akan membuat kondisinya semakin buruk.

Senam yoga adalah salah satu olahraga ringan yang dianjurkan untuk dilakukan oleh para lansia. Senam yoga, adalah sebuah olahraga ringan yang bertujuan untuk menyalurkan pikiran, jiwa dan fisik seseorang (Triyanto dalam Susmawati & Isnaeni, 2018). Senam yoga sangat bermanfaat untuk menurunkan nilai tekanan darah tinggi. Hal ini dikarenakan senam yoga dapat menstimulus pengeluaran hormon endorphine yang dapat membuat seseorang menjadi tenang dan menurunkan nilai tekanan darah.

METODE

Penelusuran *literature* ini dilakukan melalui dua *data base* yaitu *Google Scholar* dan *PubMed*. Kata kunci yang digunakan pada *data base* berbahasa Indonesia adalah senam yoga, hipertensi, lansia, sedangkan pada *data base* bahasa Inggris digunakan kata kunci *yoga exercise, hypertension, elderly*. Penelusuran dilakukan dalam rentang tahun 2016-2020. Hasil penelusuran dari 2 *data base* didapatkan pada *data base Google Scholar* terdapat sebanyak 24 artikel dan *PubMed* sebanyak 4 artikel. Dari hasil tersebut dilakukan *checking duplikasi* mendapat hasil tidak ada artikel yang sama, kemudian dipilah berdasarkan kriteria inklusi terdapat 4 artikel yang sesuai, dan semuanya dinyatakan layak setelah dilakukan uji kelayakan dengan JBI Critical Appraisal Tools dengan skor uji kelayakan terendah adalah 55%. Proses penelusuran dan *review literature* dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1.1
Diagram alur PRISMA penelusuran *literature*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Ringkasan Tabel Studi yang termasuk dalam Review

No	Judul	Tujuan	Jenis penelitian	Sampel
1	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri Putra & Asep (2018)	Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.	<i>Pra eksperimen</i> dengan menggunakan metode penelitian <i>one group pretest-posttest design</i> .	33
2	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Sena, Ika, & Purnamaningsih (2017)	Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.	<i>Pra eksperimen</i> <i>one group pre test post test desaign</i> .	20
3	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Kampung Jawa Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2017 Sari & Herawati (2018)	Mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia Kelurahan Kampung Jawa wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok	<i>Desain quasi</i> <i>eksperimen</i> dengan rancangan penelitian <i>one group pretest post tests design</i>	13
4	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Gea, Nainggolan, Duha, & Kaban (2020)	Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan pada tekanan darah pasien lansia.	<i>Pra-eksperimen</i> dimana menggunakan satu metode <i>one grup pretest-posttest</i>	20

Dari keempat jurnal diatas didapatkan hasil bahwa Putra dan Asep tahun 2018 melakukan penelitian *pra-eksperimen* pada 33 sampel menggunakan metode *one group pretest-posttest design* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Instrument yang digunakan adalah lembar *observasi*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dan dilakukan uji menggunakan *dependen t-test* dengan hasil *p-value=0.009* yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Sena, Ika, dan Purnamaningsih tahun 2017 melakukan penelitian *Pra eksperimen* pada 20 sampel menggunakan metode *one group pretest-postest* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Instrument yang digunakan berupa lembar observasi dan *sphygmomanometer*. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dan dilakukan uji menggunakan *Uji Wilcoxon* dengan hasil $p\text{-value} = 0,00$ yang berarti bahwa ada pengaruh senam Yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Sari dan Herawati tahun 2018 melakukan penelitian *Desain quasi eksperiment* pada 13 responden menggunakan metode *one group pretest-postest design* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia Kelurahan Kampung Jawa wilayah kerja Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini tidak dicantumkan. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dan di uji menggunakan *Paired t-test* dengan hasil $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Gea, Nainggolan, Duha, dan Kaban tahun 2020 melakukan penelitian *Pra-eksperimen* pada 20 sample menggunakan metode *one group pretest-postest design* dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan pada tekanan darah pasien lansia. Instrument yang digunakan adalah wawancara dan *sphygmomanometer*. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling* dan di uji menggunakan *Wilcoxon signed ranks test* dengan hasil $p\text{-value} = 0,000$ yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan senam yoga 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.

Berdasarkan empat jurnal diatas, didapatkan hasil yang sama, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan senam yoga terhadap penurunan pada tekanan darah pasien lansia yang sedang mengalami masalah penyakit hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa senam yoga efektif untuk menurunkan tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pujiastuti, Sawab, dan Afiyati (2019) bahwa ada pengaruh penurunan tekanan darah sistole pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, Meskipun ada pengaruh antara kedua kelompok dengan $p = 0,000$ tetapi pada kelompok intervensi secara signifikan mampu menurunkan rata-rata tekanan darah sistole sebesar 8,64 mmHg setelah diberikan yoga di dibandingkan pada kelompok yang tidak diberikan yoga. Hal ini karena senam yoga mampu membantu menstimulasi pengeluaran hormon endorphine yang berfungsi sebagai rileksan alami sekaligus menurunkan nilai tekanan darah.

Perbedaan dari keempat jurnal diatas adalah setiap penelitian memiliki kriteria yang berbeda, jumlah sampel yang berbeda, dan uji yang digunakan berbeda. namun begitu tetap didapatkan hasil yang sama.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dari empat jurnal *literature review* didapatkan kesimpulan bahwa bahwa senam yoga efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. hal ini dibuktikan dengan nilai $p\text{-value}$ pada masing-masing jurnal yang menunjukkan angka $< 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Garnadi. (2012). *Hidup Nyaman Dengan Hipertensi*. Jakarta: PT Agro Media
- Hudiyawati, D., Partita, M. D., & Wahyuningsih, H. (2018). Yoga Sebagai Intervensi Gangguan Tidur Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 9(1): 11-21
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia 2012*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia 2016*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Jakarta: Kemenkes RI
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors Of Hypertension. *Majority*, 4(5): 11-19
- Pangaribuan, P. B., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Majority*, 5(4): 33-39
- Prawesti, D. W., Rimawati., & Nurcahyani, A. S. (2016). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1): 1-7
- Pujiastuti, R. S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1): 36-47
- 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*, 8(3): 1-10
- Putri, N. N., & Meriyani, I. (2020). Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur. *Jurnal keperawatan Komprehensif*, 6(1): 1-69
- Sindhu, P. (2014). *Panduan Lengkap Yoga untuk Hidup Sehat dan Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Sinarsari, I. M. (2020). Yoga Gembira Bagi Lansia Hipertensi. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 3(1): 99-107

Sulidah, S., Yamin, A., & Susanti, R. D. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(1): 1-20

Susmawati, R., & Isnaeni, Y. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Triyanto, E. (2014). *Pelayanan Kesehatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu

World Health Organization (WHO). (2013). *Data Hipertensi Global*. Asia Tenggara: WHO

Windo, W. D. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2): 77-90

Yanti, L., Murni, A. W., & Oktarina, E. (2021). Senam Ergonomik Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas*, 11(1): 1-10



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta