

TUGAS AKHIR

LITERATURE REVIEW

**EFEKTIVITAS SENAM YOGA PADA KONTROL TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI**



**EKO HERU SARMIONO
173210011**

**PROGRAM STUDI SI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA**

JOMBANG

2021

**EFEKTIVITAS SENAM YOGA PADA KONTROL TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada
program studi S1 Ilmu Keperawatan pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

EKO HERU SARMIONO
173210011

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2021**

PERNYATAAN PLAGIASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eko Heru Sarmiono

NIM : 173210011

Jenjang : Sarjana

Prigram Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi saya bersedia ditindak sesuai hukum yang diberlakukan.

Jombang, 28 Agustus 2021



Eko Heru Sarmiono

NIM: 173210011

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eko Heru Sarmiono
NIM : 173210011
Jenjang : Sarjana
Prigram Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat adalah hasil dari karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk dari sumbernya.

Jombang, 28 Agustus 2021



Eko Heru Sarmiono

NIM: 173210011

HALAMAN PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR

LITERATURE REVIEW

Judul : EFEKTIVITAS SENAM YOGA PADA KONTROL TEKANAN
PENDERITA HIPERTENSI

Nama : Eko Heru Sarmiono

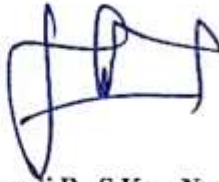
Nim : 173210011

TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING

PADA TANGGAL : 28 Agustus 2021

Pembimbing Ketua

Pembimbing Anggota



Leo Yosdimvati R., S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.0721119002



Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.0718119004

Mengetahui,

Ketua Stikes



H.Imam Fatoni, SKM.,MM

NIDN.0729107203

Ketua Program Studi
S1 Ilmu Keperawatan



Inavatur Rosvidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN.0723048301

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas akhir ini diajukan oleh:

Nama : Eko Heru Sarmiono
Nim : 173210011
Prodi : S1 Ilmu Keperawatan
Judul : Efektivitas Senam Yoga Pada Kontrol Tekanan Penderita Hipertensi

Telah berhasil dipertahankan dan diuji dihadapan dewan penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program setudi S1 Ilmu Keperawatan

Komisi, Dewan Penguji,

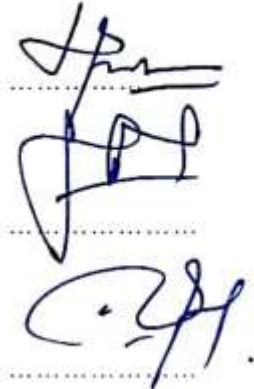
NAMA

TANDA
TANGAN

**Penguji
Utama** : Harnanik Nawangsari, SST.,M.Keb
NIDN.07180472003

Penguji I : Leo Yosdimiyati R., S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN.0721119002

Penguji II : Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN.0718119004



Ditetapkan di : JOMBANG
Pada Tanggal : 28 Agustus 2021

RIWAYAT HIDUP

Eko Heru Sarmiono, dilahirkan di kabupaten Bojonegoro pada tanggal 15 Desember 1998. Penulis merupakan anak tunggal dari pasangan Bapak Suparno dan Ibu Sarmini.

Pada tahun 2006 penulis masuk Sekolah Dasar Negeri (SDN) Geneng 2, Bojonegoro dan lulus pada tahun 2011. Kemudian melanjutkan sekolah tingkat pertama pada tahun yang sama di MTSN 1 NGRAHO, Bojonegoro dan lulus pada tahun 2014. Selanjutnya masuk pada sekolah menengah akhir di SMAN 1 Padangan, Bojonegoro dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun yang sama, penulis diterima menjadi mahasiswa prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes ICMe Jombang.

Demikian riwayat hidup ini saya buat dengan sebenarnya.

Jombang, 28 Agustus 2021

Eko Heru Sarmiono

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah serta kemudahan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan tepat waktu. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta, yang selalu memberikan doa dan dukungan serta cinta dan kasih sayang yang tiada tara. Hanya lewat selembar kertas bertuliskan persembahan ini semoga menjadi awal yang bisa membuat Bapak dan Ibu bangga. Maaf jika selama menempuh pendidikan ini selalu mengeluh, terimakasih atas semua yang telah engkau berikan sampai titik ini.
2. Seluruh bapak ibu dosen STIKes ICMe Jombang atas ilmu, nasehat serta dukungan yang diberikan. Khususnya kepada Bapak Leo Yosdimiyati R.,S.Kep.,Ns.,M.Kep dan Ibu Ifa Nofalia,S.Kep.,Ns.,M.Kep sebagai pembimbing dalam penyelesaian tugas akhir ini.
3. Terimakasih untuk para sahabat dan teman-teman yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan tugas akhir ini. Khususnya “Hepy November, Ahmad Gilang Aditya,” yang selalu menemani, membantu dan mendengarkan keluh kesah selama ini. Semoga kebaikan serta dukungan yang kalian berikan menjadi modal dalam kelancaran setiap urusan yang sedang kalian hadapi.

MOTTO

“Balas Dendam Terbaik Adalah Dengan Memperbaiki Diri Sendiri”



KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayahnya penulis dan dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “efektivitas senam yoga pada kontrol tekanan darah penderita hipertensi *literature review*” ini dengan sebaik-baiknya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih kepada H. Imam Fatoni, S.KM.,MM., selaku ketua STIKES ICME Jombang yang memberikan izin untuk membuat skripsi sebagai tugas akhir program studi S1 Ilmu Keperawatan, Inayatur Rosyidah S.Kep.,Ns.,M.Kep., Selaku ketua prodi S1 Ilmu Keperawatan Leo Yosdimiyati R, S.Kep.,Ns.,M.Kes., Sebagai pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi, Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku pembimbing kedua yang memberikan bimbingan penulis dan pengarahan pada penulis, kedua orang tua yang selalu mendukung dan mendoakan penulis, dan teman-teman yang ikut serta memberikan saran dan kritik sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca demi penyempurnaan skripsi dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca, Aamiin.

Jombang, 28 Agustus 2021

**EFEKTIVITAS SENAM YOGA PADA KONTROL TEKANAN DARAH
PENDERITA HIPERTENSI**

Oleh:

Eko Heru Sarmiono

173210011

ABSTRAK

Pendahuluan: Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus (Muriyati and Yahya, 2018). Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan penting di seluruh dunia karena distribusinya yang tinggi dan terus meningkat. **Tujuan:** penelitian ini adalah mengidentifikasi efektivitas senam yoga pada kontrol tekanan darah penderita hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *Literatur Review* dengan mengambil 10 jurnal yang berkaitan dengan judul penelitian ini. 10 jurnal yang digunakan merupakan jurnal yang di publikasi pada tahun 2017 sampai dengan 2021. Menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang didalamnya terdapat pembahasan perihal efektivitas senam yoga terhadap kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. **Hasil:** Dari analisis penelitian yang menggunakan *Literatur Review* ini menunjukkan bahwa senam yoga efektif menurunkan kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah senam yoga efektif menurunkan kontrol tekanan darah.

Kata kunci : Senam Yoga, Kontrol Tekanan Darah, Hipertensi

***EFFECTIVENESS OF GYMNASTICS YOGA IN CONTROL
BLOOD PRESSURE PATIENTS WITH HYPERTENSION***

By:

Eko Heru Sarmiono

173210011

ABSTRACT

Introduction: Hypertension or high blood pressure is a condition where the increase in blood pressure is not normal in the arteries and occurs continuously (Muriyati and Yahya, 2018) . Hypertension is one of the Non-Communicable Diseases (NCD) which is an important health problem throughout the world because of its high distribution and continues to increase. ***Objective:*** This study was to identify the effectiveness of yoga exercise on blood pressure control in patients with hypertension based on empirical studies in the last five years. ***Methods:*** This study uses the method Literature Review by taking 10 journals related to the title of this research. The 10 journals used are journals published in 2017 to 2021. Using Indonesian and English in which there is a discussion about the effectiveness of yoga exercise on blood pressure control in patients with hypertension. ***Results:*** From the analysis of research using this Literature Review, it shows that yoga exercise is effective in reducing blood pressure control in patients with hypertension. The conclusion of this study is that yoga exercise is effective in reducing blood pressure control.

Keywords: Yoga Exercise, Blood Pressure Control, Hypertension

DAFTAR ISI

SAMPUL	1
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	x
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
DAFTAR ISI	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	3
1.3 Tujuan penelitian	3
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Konsep hipertensi	4
2.2 Terapi yoga	9
BAB 3 METODE	14
3.1 Strategi pencarian literature	14
3.1.1 Pencarian literature	14
3.2 Kriteria inklusi dan eksklusi	15
3.3 Seleksi penelitian kualitas	15
BAB 5 PEMBAHASAN	28
5.1 Karakteristik senam yoga	28
5.2 Kontrol tekanan darah	29
5.3 Senam Yoga	30
5.4 Implementasi senam yoga pada kontrol tekanan darah	31
BAB 6 PENUTUP	32
6.1 Kesimpulan	32
6.2 Saran	32
6.3 <i>Conflict of Interest</i>	32
DAFTAR PUSTAKA	33

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus (Muriyati and Yahya, 2018). Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan penting di seluruh dunia karena distribusinya yang tinggi dan terus meningkat. Permasalahan pada penderita hipertensi adalah ketidak mampuan dalam mengontrol atau mengendalikan tekanan darah dan hal ini merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat global utama (Dhungana, 2018). Hipertensi dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur maupun kelompok social ekonomi dan penyakit hipertensi seringkali juga dapat menjadi lebih parah dengan adanya gangguan dari factor psikologis seperti stress, depresi dan kecemasan (Roche, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 70% penduduk dunia terdiagnosa adanya hipertensi (*Underdiagnosed Candition*). *Institute Health Metrics and Evaluation* (IHME) tahun 2017, juga menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di indonesia didapatkan factor resiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%. Berdasarkan data Riskesdes tahun 2018 memperlihatkan bahwa bahwa prevalensi hipertensi mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi 34,1% dengan etimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah sebesar 63,3 juta orang, dengan kematian akibat hipertensi sebesar 43 ratus ribu.

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai komplikasi, bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, ensefalopati hipertensif, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, sedangkan bila mengenai mata akan terjadi retinopati hipertensif (Wirmawanti, 2018).

Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Beberapa penelitian telah menunjukkan faktor risiko yang berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi. Syer Ree Tee dkk dalam penelitiannya menunjukkan usia, tingkat pendidikan, konsumsi alkohol dan Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan faktor risiko penting yang berhubungan dengan distribusi hipertensi pada masyarakat pedesaan. Selain faktor risiko 3 hipertensi diatas, terdapat pula faktor geografis suatu daerah. Masyarakat yang bertempat tinggal di daerah pantai memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan masyarakat yang berada di daerah pegunungan (Santosa, Chasani and Pramudo, 2016). Upaya penurunan dan pencegahan hipertensi sangat beragam adanya, di dunia banyak sekali cara dan upaya untuk semua itu. Salah satunya yaitu dengan melakukan senam yoga. Senam yoga dianjurkan pada penderita hipertensi untuk melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh, sirkulasi darah yang lancar menunjukkan kerja jantung yang baik. Pengaruh senam yoga dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi (Elvira, 2018). Efektifitas senam yoga

bagi penderita hipertensi yaitu dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menambah kerileksan tubuh dan fikiran.

1.2 Rumusan masalah

Bagaimana efektivitas senam *yoga* pada kontrol tekanan darah penderita hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir?

1.3 Tujuan penelitian

Mengidentifikasi efektivitas senam *yoga* pada kontrol tekanan darah penderita hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima tahun terakhir.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep hipertensi

2.1.1 Definisi hipertensi

Hipertensi merupakan gangguan fungsional, yaitu penyebab organik yang tidak dapat ditentukan. Gangguan ini sangat berkaitan dengan gaya hidup, sehingga strategi awal dalam pencegahan dan pengobatan harus didasarkan pada penerapan dan pemeliharaan perilaku dan gaya hidup sehat (Roche, 2017).

Hipertensi adalah salah satu penyakit paling umum didunia dan faktor resiko utama untuk stroke dan penyakit kardiovaskular lainnya. Hipertensi biasanya dianggap sebagai kondisi asimtomatik terutama pada stadium ringan dan sedang (Wolff, 2017).

2.1.2 Jenis-jenis hipertensi

Menurut (Sari, 2018) Hipertensi dibagi menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer dan sekunder yaitu:

1. Hipertensi primer adalah suatu kondisi terjadinya tekanan darah tinggi sekitar 95% yang disebabkan factor gaya hidup seperti kurang bergerak dan polamakan.
2. Hipertensi sekunder adalah suatu kondisi terjadinya tekanan darah tinggi lebih jarang hanya sekitar 5% dan disebabkan oleh kondisi medis (misalnya penyakit ginjal) atau reaksi obat-obatan tertentu (missal pil KB).

2.1.3 Etiologi

Menurut (Setiati, 2017) berdasarkan penyebab terjadinya hipertensi dibedakan menjadi dua yaitu:

1. Hipertensi primer: Jenis hipertensi primer sering terjadi pada populasi dewasa antara 90% - 95%. Hipertensi primer, tidak memiliki penyebab klinik yang dapat didefinisikan, dan juga kemungkinan kondisi ini bersifat multifactor. Hipertensi primer tidak bisa disembuhkan, tetapi bisa dikontrol dengan terapi yang tepat. Dalam hal ini, faktor genetik mungkin berperan penting untuk pengembangan hipertensi primer dan bentuk tekanan darah tinggi yang cenderung berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun.
2. Hipertensi sekunder: Hipertensi sekunder memiliki ciri dengan peningkatan tekanan darah dan disertai penyebab yang spesifik, seperti penyebab lainnya. Hipertensi sekunder juga bisa bersifat menjadi akut, yang menandakan bahwa adanya perubahan pada curah jantung.

2.1.4 Faktor-faktor terjadinya hipertensi

Menurut (Setiati, 2017) jika saat ini seseorang sedang perawatan penyakit hipertensi dan pada saat diperiksa tekanan darah seseorang tersebut dalam keadaan normal hal itu tidak menutup kemungkinan tetap memiliki resiko besar mengalami hipertensi kembali. Hipertensi memiliki beberapa faktor resiko yaitu:

1. Tidak dapat diubah
 - a. Keturunan, faktor ini tidak bias diubah. Jika didalam keluarga pada orang tua atau saudara memiliki tekanan darah tinggi maka dengan hipertensi menjadi lebih besar.

b. Usia, faktor ini tidak bisa diubah. Semakin bertambah usia semakin besar pula resiko untuk menderita tekanan darah tinggi.

2. Dapat diubah

a. Konsumsi garam, terlalu banyak garam dapat menyebabkan tubuh menahan cairan yang meningkatkan tekanan darah tinggi.

b. Kolesterol, kandungan lemak yang berlebihan dalam darah menyebabkan timbulnya kolesterol pada dinding pembuluh darah, sehingga pembuluh darah menyempit, pada akhirnya akan mengakibatkan tekanan darah tinggi.

c. Kafein, kandungan kafein terbukti meningkatkan tekanan darah.

d. Alkohol, alkohol dapat merusak jantung dan juga pembuluh darah, ini akan menyebabkan tekanan darah meningkat.

e. Obesitas, orang dengan berat badan diatas 30% berat badan ideal, memiliki peluang besar terkena hipertensi.

f. Kurang olahraga, kurang olahraga dan kurang gerak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat.

g. Stres, dan kondisi emosi yang tidak stabil seperti cemas, yang cenderung meningkatkan tekanan darah untuk sementara waktu.

h. Kebiasaan merokok, nikotin dalam rokok dapat merangsang pelapisan katekolamin, katekolamin yang meningkat dapat mengakibatkan iritabilitas miokardika, peningkatan denyut jantung, serta menyebabkan vasokonstriksi yang kemudian meningkatkan tekanan darah.

Walaupun hipertensi umum terjadi pada orang dewasa, tapi anak-anak juga berisiko terjadinya hipertensi. Untuk beberapa anak hipertensi disebabkan oleh

masalah pada jantung dan hati. Namun bagi sebagian anak-nak bahwa kebiasaan gaya hidup yang buruk, seperti diit yang tidak sehat dan kurangnya olahraga, berkontribusi pada terjadinya hipertensi.

2.1.5 Klasifikasi hipertensi

Klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa umur ≥ 18 tahun, berbagi menjadi kelompok optimal, normal, high normal, hipertensi, drade satu, grade dua, grade tiga, dan grade empat. seperti yang terlihat pada tabel dibawah ini (Nurarif & Kusuma, 2016).

Tabel 2.1.5 Klasifikasi hipertensi

No	Kategori	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
1	Optimal	<120	<210
2	Normal	120-129	80-84
3	High Normal	130-139	85-89
4	Hipertensi		
5	Grade satu (ringan)	140-159	90-99
6	Grade satu (ringan)	160-179	100-109
7	Grade tiga (berat)	180-209	100-119
8	Grade empat (sangat berat)	≥ 210	≥ 210

2.1.6 Manifestasi klinis

Hipertensi sulit dideteksi oleh seseorang sebab hipertensi tidak memiliki tanda atau gejala khudsu. Gejala-gejala yang mudah diamati seperti gejala ringan seperti pusing, atau sakit kepala, cemas marah, sulit tidur dan mimisan. Selain itu hipertensi memiliki tanda klinis yang dapat terjadi (Setiati, 2017). Diantaranya yaitu.

1. Pemeriksaan fisik dapat mendeteksi ada tidaknya abnormalitas lain selain hipertensi.

2. Gejala yang biasanya mengindikasikan kerusakan vaskular yang saling berhubungan dengan system organ yang dialiri pembuluh darah yang terganggu.
3. Dampak yang sering terjadi yaitu penyakit arteri coroner atau infark miokardium.
4. Terjadi hipertropi ventrikel kiri dan selanjutnya akan terjadi gagal jantung.
5. Perubahan patologis bisa terjadi di ginjal (nokturia, peningkatan BUN serta kadar kreatinin).
6. Terjadi gangguan serebrovaskular

2.1.7 Komplikasi hipertensi

Menurut (Nurarif & Kusuma, 2016), komplikasi di bagi menjadi:

1. Stroke

Stroke akibat dari pecahnya pembuluh yang ada didalam otak atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh nonotok. Stroke bisa terjadi pada hipertensi kronis apabila arteri-arteri yang memperdarahi otak mengalami hipertrofi dan penebalan pembuluh darah sehingga aliran darah pada area tersebut berkurang.

2. Infark miokardium

Infrak miokardium terjadi saat arteri koroner mengalami miokardium apabila bentuk thrombus yang dapat menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut. Karena terjadi hipertensi kronik dan hipotrofi ventrikel maka kebutuhan oksigen miokardium tidak dapat terpenuhi dan dapat terjadi iskemia jantung yang menyebabkan infrak.

3. Gagal ginjal

Kerusakan gagal ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan pada kapiler-kapiler glomenurus. Rusaknya glomenurus menyebabkan protein keluar melalui urine dan terjadilah tekanan osmotik koloid plasma berkurang sehingga terjadi edema pada penderita hipertensi kronik.

4. Ensefalopati

Ensefalopati (kerusakan otak) terjadi pada hipertensi maligna (hipertensi yang mengalami kenaikan darah dengan cepat). Tekanan yang tinggi disebabkan oleh kelainan yang membuat peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan ke dalam ruang interstisium diseluruh susunan saraf pusat.

2.2 Terapi yoga

2.2.1 Definisi yoga

Yoga adalah suatu sistem pelatihan guna mencapai keseimbangan antara dua kekuatan yang berbeda di dalam tubuh, seperti tubuh bagian atas dan bawah, tubuh bagian kiri dan kanan, tarikan nafas, energi positif dan negatif yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh (Riaddi, 2019).

2.2.2 Macam-macam yoga

1. Hatha Yoga

Hatha yoga adalah jenis yoga dengan system pelatihan menggunakan berbagai teknik membentuk sikap tubuh disertai dengan teknik pernafasan guna mencapai keseimbangan antara dua kekuatan yang berada didalam tubuh.

2. Bhakti yoga

Bhakti yoga adalah jenis yoga memfokuskan diri untuk menuju hati.

3. Raja yoga

Raja yoga adalah jenis yoga yang menitik beratkan pada teknik meditasi dan kontemplasi.

4. Jhana yoga

Jhana yoga adalah jenis yoga yang menerapkan metode untuk meraih kebijaksanaan dan pengetahuan.

5. Karma yoga

Karma yoga adalah jenis yoga yang mempercayai adanya reinkarnasi.

6. Tantra yoga

Tantra yoga adalah jenis yoga yang sedikit berbeda dengan yoga lain, bahkan ada yang menganggap yoga ini mirip dengan ilmu sihir.

2.2.3 Manfaat senam yoga

Yoga dapat memberikan perasaan rileks, tenang, menjernihkan pikiran, ceria, percaya diri, dan mengembangkan intuisi. Semua dapat diraih melalui meditasi yoga yang dilakukan dengan mengatur nafas dan sikap yoga sempurna. Manfaat berlatih yoga yang paling diinginkan para praktisi yoga pemula adalah tubuh sehat. Manfaat yoga jika dilakukan secara rutin dan teratur, yaitu:

1. Meningkatkan fungsi kerja kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh.
2. Meningkatkan sirkulasi darah keseluruh sel tubuh dan otak.
3. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap, serta otot yang lebih lentur dan kuat.
4. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas.

5. Membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi).
6. Meremajakan sel tubuh dan memperlambat penuaan.
7. Memurnikan saraf pusat yang terdapat ditulang punggung.
8. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental, serta membuatnya lebih kuat saat menghadapi stress.
9. Memberikan kesempatan untuk merasakan relaksasi yang mendalam.
10. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan.
11. Meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk berpikir positif.

2.2.4 Gerakan latihan utama yoga

Yoga merupakan seni relaksasi tradisional yang diwariskan secara turun-temurun hingga menjadi trend dikalangan masyarakat modern yang mendambakan kebugaran jiwa dan raga (Basuki, 2019).

Terdapat tiga latihan utama dan manfaat yang terkandung dalam latihan yoga:

1. Asunaa

Asana adalah gerakan yang berhubungan dengan posisi tubuh. Gabungan antara gerakan kelenturan, gerakan memutar dan keseimbangan ini membatu untuk membedakannya dengan jenis yoga lainnya. Yoga asuna mengutamakan postur tubuh, focus pada pernafasan (brathing) dan konsentrasi pada jalannya pikiran.

2. Pranayama

Pranayama adalah jenis latihan yoga yang berkaitan dengan fungsi pernafasan. Kata “prana” berarti nafas dan “ayama” yang artinya pengaturan. Jadi, apabila digabungkan pranayama berarti pengaturan nafas.

Bernafas merupakan kebutuhan yang penting bagi tubuh. Apabila seseorang mampu mengatur irama bernafasan hal ini tentu dapat membantu orang tersebut memperoleh tubuh dan pikiran yang lebih sehat.

3. Meditasi

Tujuan dari yoga adalah menenangkan proyeksi pikiran seperti khayalan yang sedang kita pikirkan. Pada dasarnya jenis yoga asana dan pranayama diciptakan untuk membantu mempersiapkan tubuh dan pikiran seseorang masuk dalam sebuah keheningan dan meditasi.

2.2.5 Aktifitas yang perlu diperhatikan selam yoga

1. Lakukan yoga dilingkungan yang bersih, tenang, udara segar, tempat terbuka, serta perasaan bahagia.
2. Jangan makan minimal tiga jam sebelum melakukan latihan yoga dan baru boleh makan tiga puluh menit setelah selesai melakukan yoga.
3. Selama latihan yoga berlangsung hendaknya tidak bergurau dan tertawa.
4. Lakukan pemanasan sebelum berlatih yoga dengan berlari-lari kecil ditempat sambil mengibaskan jari tangan dan kaki, serta mengayunkan lengan beberapa saat.
5. Setelah pernafasan, lakukan peregangan tubuh, mulai dari leher, bahu, tangan, pinggang, lutut hingga sendi pergelangankaki. Pergelangan leher wajib dilakukan untuk menghindar pusing selama beryoga dan menjaga kestabilan tubuh. Pergerakan dapat dilakukan sambil duduk atau berdiri.
6. Pada saat melakukan yoga hendaknya selalu berpikiran positif dan yakin akan menjadi lebih baik.

7. Jangan melakukan gerakan yoga dengan gerakan tingkat lanjut bila sedang sakit berat, mentruasi, atau hamil, kecuali melakukangerakan tertentu yang disarankan. Lebih baik konsultasikan keada instruktur yoga sesuai dengan kondisi tubuh.
8. Setelah selesai yoga, lanjutkan dengan pemijatan dan relaksasi, disarankan untuk tidak menyentuhair.



BAB 3

METODE

3.1 Strategi pencarian literature

3.1.1 Pencarian literature

1. Database

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian oleh peneliti sebelumnya dan melalui observasi langsung. Sumber sekunder berupa artikel ataupun jurnal yang berkaitan dengan topik melalui database dari *Science Direct*, *PuBMed*, dan *Google scholar*.

2. Jurnal artikel

Jumlah artikel yang akan direview sejumlah 7 artikel internasional dan 3 artikel nasional yang akan dilakukan review.

3. Kata kunci

Dalam pencarian artikel menggunakan *keyword* dan *Boolean operator* (*AND*, *OR* atau *NOT*) yang digunakan untuk memperluas dan menentukan pencarian, sehingga mempermudah dalam pencarian artikel atau jurnal yang digunakan.

Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, untuk internasional “*yoga*” AND “*hypertension*” sementara untuk artikel nasional menggunakan kata kunci “senam yoga”, “hipertensi”.

3.2 Kriteria inklusi dan eksklusi

Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

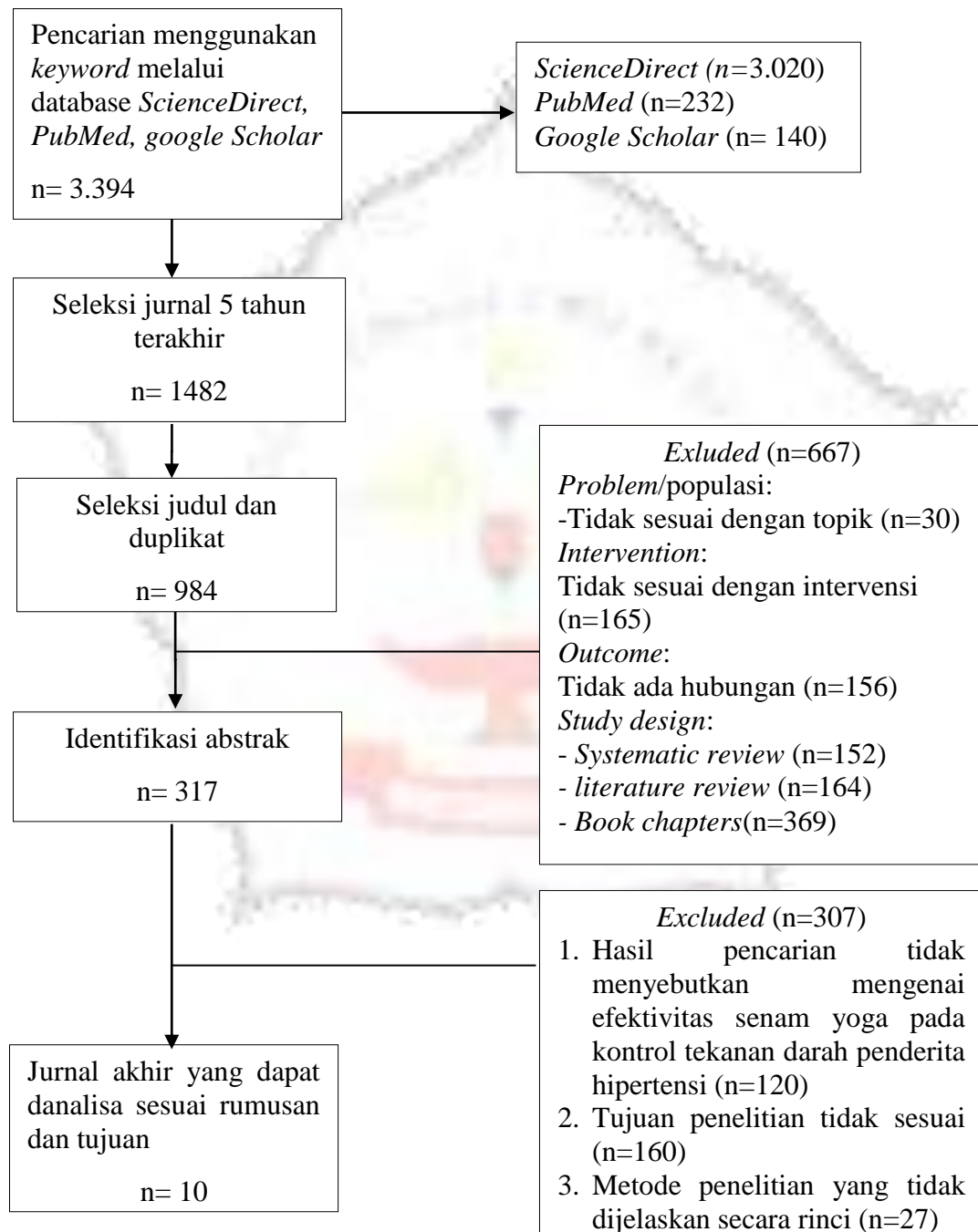
Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Populasi/problem	Artikel internasional dan nasional yang berhubungan dengan topik penelitian <i>control tekanan darah pada hipertensi</i>	Jurnal internasional dan nasional yang tidak berhubungan dengan kepatuhan, profil lipid, kepatuhan minum obat,
Intervensi	Senam yoga	Pemberian obat, diet obat, diet garam,
Comparation	Tidak ada pembandingan	Tidak ada pembandingan
Outcome	Kontrol tekanan darah, Adanya peningkatan pengetahuan dan penurunan tekanan darah	Tidak adanya peningkatan pengetahuan dan penurunan tekanan darah.
Study design	<i>Participants study, qualitative study, study case, quasi experiment, pre experimental, kuantitatif, komparatif.</i>	<i>Systematic review literature review book chapters</i>
Tahun terbit	Artikel yang terbit setelah tahun 2017	Artikel yang terbit sebelum tahun 2017
Bahasa	Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia	Selain bahasa Inggris dan bahasa Indonesia

3.3 Seleksi penelitian kualitas

3.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui *ScienceDirect*, *Pubmed*, *Google scholar* menggunakan kata kunci “yoga” AND “hypertension”. peneliti menemukan 3.394 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. artikel penelitian tersebut kemudian diskriminasi, sebanyak 1482 artikel dieksklusi karena terbitan tahun 2016 ke bawah dan menggunakan bahasa selain Bahasa Indonesia

dan Bahasa Inggris. *Assessment* kelayakan terhadap 317 artikel, artikel yang duplikasi dan artikel yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dilakukan eksklusi, sehingga didapatkan 12 artikel yang dilakukan review kriteria inklusi dilakukan eksklusi, sehingga didapatkan 7 artikel internasional dan 3 artikel nasional yang akan dilakukan review.



Gambar 3.1 Diagram *flow* hasil pencarian dan sleksi study

3.3.2 Daftar artikel hasil pencarian

Tinjauan ini disusun secara naratif dengan mengelompokkan ekstraksi serupa sesuai dengan hasil yang diukur untuk menjawab topik. Setelah itu, mengumpulkan jurnal penelitian yang memenuhi inklusi dan membuat ringkasan jurnal yang memuat nama peneliti, tahun terbit, volume, judul, instrument, analisis, hasil dan database.



Tabel 3.2 Daftar artikel hasil pencarian

No	Author	Tahun	Volume Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database	Link
1	Laura Tolbanos Roche, Moises Betancort (Tolbaños Roche et al., 2017)	2017	Volume 29, Pages 153-161	<i>Yoga and self-regulation in management of essential arterial hypertension and associated emotional symptomatology: A randomized controlled trial</i>	D: <i>Participants study</i> S: <i>100 participants, both sexes, between 40 and 70 years old</i> VI: <i>YOGA and self-regulation in management</i> VD: <i>essential arterial hypertension and associated emotional symptomatology:</i> I: <i>observasi</i> A: <i>randomized controlled trial</i>	Efektivitas senam yoga yang membawa diri dibawah dalam keadaan rileks dan dapat mengontrol emosi diri akhirnya dapat berpengaruh dalam penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	ScienceDirect <i>Complementary therapies in clinical practice</i>	https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388117303572
2	Holder Cramer, Charlotte Sellin, Dania Schumann, Gustav Dobos	2018	V: 115	<i>Yoga in Arterial Hypertension</i>	D: <i>experimental</i> S: <i>75 patients taking medications for arterial hypertension (72% women, mean age 58.7 ± 9.5 years)</i> VI: <i>Yoga</i> VD: <i>Arterial hypertension</i>	Setelah dilakukan penelitian dengan metode pembandingan pada kelompok kontrol dan perlakuan, ditemukan hasil bahwa setelah dilakukan senam	PubMed <i>National library of medicine</i>	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30722837/

No	Author	Tahun	Volume Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database	Link
	(Cramer et al., 2018)				<i>I: Observasi A: randomized controlled</i>	yoga tekanan darah pada penderita hipertensi pada kelompok perlakuan mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol.		
3	Moa Wolff et al. Scand J Prim Health Care(Wolff et al., 2017)	2017		<i>Yoga-a laborious way to well-being: patients' experiences of yoga as a treatment for hypertension in primary care</i>	<i>D: Qualitative qualitative study S: In 2013–2014, in southern Sweden, patients with hypertension, eight women and five men (aged 35–79) VI: Yoga VD: Hypertension treatment I: Interviewed expressd A : Randomized controlled</i>	Para pasien menggambarkan beberapa pengalaman positif dari intervensi yoga; terutama yang menyediakan rasa ketenangan dan itu meningkatkan ketangkasan.	PubMed National library of medicine	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29124990/

No	Author	Tahun	Volume Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database	Link
4	Yuni Wang, Kashinath G Metri, Amit Singh, Nagaratna Raghuram(Wang et al., 2020)	2020		<i>Immediate effect of mind sound resonance technique (MSRT - a yoga-based relaxation technique) on blood pressure, heart rate, and state anxiety in individuals with hypertension: a pilot study</i>	<i>D: experiment S: 30 peserta (13 perempuan) dengan HTN VI: Mind sound resonance technique VD: Hypertension I: Spss versi 16 A: randomized controlled</i>	Adanya penurunan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik setelah dilakukan sesi MSRT (mind sound resonance technique)	PubMed National library of medicine	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30352036/
5	Raja Ram Dhungana, Mahesh Kumar Khanal, Saira Joshi(Dhungana et al., 2018)	2018		<i>Impact of a structured yoga program on blood pressure reduction among hypertensive patients: study protocol for a pragmatic randomized multicenter trial in primary health</i>	<i>D: Experiment S: 140 hypertensive participants VI: Structured yoga program VD: Random multicenter trial I: Participant observation A: Qualitative</i>	Berdasarkan hasil penelitian bisa ditarik bahwa senam yoga bisa mencegah dan mengendalikan hipertensi di nepal.	PubMed National library of medicine	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29976188/

No	Author	Tahun	Volume Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database	Link
				<i>care settings in Nepal</i>				
6	Raja Ram Dhungana, Zeljko Pedisic, Saira Joshi, Mahesh Kumar Khanal(Dhungana et al., 2021)	2021		<i>Effects of a health worker-led 3-month yoga intervention on blood pressure of hypertensive patients: a randomised controlled multicentre trial in the primary care setting</i>	D: Experiment S: We included all 121 study participants VI: month yoga intervention VD: Hypertension patient blood pressure I: Interviews A: Randomized controlled	Setelah dilakukan perlakuan selama 3 bulan terhadap pasien hipertensi yang mendapat terapi yoga, didapatkan hasil bahwa ada penurunan tekanan darah yang signifikan secara acak pada penderita hipertensi.	PubMed National library of medicine	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3374362/
7	Rohandi Baharuddin(Baharuddin, 2017)	2017	No. 05, vol. 01 ISSN 2089-9408	Pengaruh senam yoga savasana terhadap tekanan darah pada klien hipertensi primer	D: quasi experiment S: Besar sampel adalah 40 responden V: tekanan darah pada klien hipertensi primer I: analisis bivariante dan analisis multivariat A: uji statistik	Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa ada penurunan rata-rata tekanan darah sistolik secara	Google scolar Jurnal ilmiah kesehatan IQRA	https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIK/article/view/29
No	Author	Tahun	Volume	Judul	Metode (Desain, Sampel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database	Link

			Angka		Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)			
						bermakna antara sebelum dan setelah latihan senam yoga savasana.		
8	Erieska Safitri Hendarti, Ardiyanti Hidayah(Hendarti & Ardiyanti Hidayah, 2017)	2017	No. 02, Vol 10	Pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi	<i>D: pre experimental</i> <i>S: Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang mengalami hipertensi di Kabupaten Sidoarjo berjumlah 50 responden</i> <i>VI: Yoga gymnastics</i> <i>VD: Blood pressure changes</i> <i>I: observasion</i> <i>A: wilcokson teks</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukannya senam yoga dari 50 responden yang mengalami perubahan tekanan darah.	Google scolar	http://ejournal.stikesmajapahit.ac.id/index.php/HM/article/view/163
9	Mariza elvira(Elvira , 2018)	2018	Vol. 2 No. 3 ISSN 2550-1607	<i>Influence of yoga on the blood pressure of elderly with hypertensi</i>	<i>D: Kuantitatif</i> <i>S: Sampel diambil oleh populasi penelitian sebanyak 12orang</i> <i>VI: Yoga</i> <i>VD: Tekanan darah</i>	Sehingga dapat disimpulkan bahwa senam yoga efektif pada penurunan tekanan darah	Google scolar Malaysian journal of medical research	https://ejournal.lucp.net/index.php/mjmr/article/view/influenceofyoga

No	Author	Tahun	Volume Angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Database	Link
					<i>orang tua</i> <i>I: observasi</i> <i>A: Dependen t-test</i>	pada lansia yang mengalami hipertensi. Untuk itu program senam yoga dapat dijadikan sebagai salah satu program utam bagi lansi.		
10	Moch. Arif Romadlon, Eka Nugraha, Hamidie Ronald Daniel (Romadlon et al., 2019)	2019	Vol 19, No 1 (2019) ISSN 2541-4135	Pengaruh Latihan Kapha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Peningkatan Kebugaran Lansia	<i>D: Kasual kompratif atau ex-postfacto</i> <i>S: 15 orang lansia dengan rentahun usia 64-70 tahun</i> <i>VI: Latihan kapha yoga</i> <i>VD: Penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran lansia</i> <i>I: The senior fitness</i> <i>A: Uji paried sampel test</i>	Terdapat pengaruh yng signifikan dari latihan kapha yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia .artinya bahwa penerapan latihan metode dengan kapha yoga sangat bermanfaat , karena yoga dirancang untuk membawa keseimbangan bagi individu.	Google scoolar Jurnal penelitian pendidikan	https://ejournal.upi.edu/index.php/JER/article/view/17142

BAB 4

HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN

4.1 Hasil

4.1.1 Karakteristik umum literature

Tabel 4.1 Karakteristik umum dalam penyeleksian studi (n=10)

No	Kategori	f	%
A	Tahun terbit		
1	2017	4	40
2	2018	3	30
3	2019	1	10
4	2020	1	10
5	2021	1	10
	Total	10	100
B	Desain penelitian		
1	Posticipants study	1	10
2	Experimental study	4	40
3	Qualitative study	1	10
4	Quasy experimental	1	10
5	Pre experimental	1	10
6	Kualitative study	1	10
7	Expostfacto study	1	10
	Total	10	100
C	Sampling		
1	Simple random sampling	3	30
2	Systematic random sampling	5	50
3	Purposive sampling	2	20
	Total	10	100
E	Analisis statistic		
1	Wilcoxon test	5	50
2	chi-square test	3	30
3	SPSS versi 16	1	10
4	Analisi grivariate dan multivaria	1	10
	Total	10	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden dari artikel yang dianalisis didapatkan hampir setengahnya dipublikasi tahun 2017 sebanyak 4 artikel dengan persentase (40%). Berdasarkan distribusi tabel diatas menunjukkan

bahwa hampir setengahnya dari jurnal yang dianalisis didapatkan desain penelitian menggunakan *experimental study* sebanyak 4 jurnal dengan presentase 40%, sampling yang digunakan dalam artikel setengah dari menggunakan *systematic random sampling* sebanyak 5 dengan persentase (50%), dan berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa setengah dari penelitian menggunakan analisis *statistic Wilcoxon test* sebanyak 5 dengan presentase (50%).

4.1.2 Karakteristik efektivitas senam yoga

Tabel 4.2 Analisis efektivitas senam yoga pada control tekanan darah pada hipertensi.

No	Kategori	Analisis literature	Sumber empiris	f	%
A	Karakteristik senam yoga				
1.	Durasi				
	15 menit	Pemberian senam yoga dengan durasi 15 menit pada penderita hipertensi ditemukan	(To Ibaños Roche et al., 2017), (Wang et al., 2020), (Baharuddin, 2017), (Hendarti & Ardiyanti Hidayah, 2017), (Elvira, 2018), (Romadlon et al., 2019)	6	60
	25 menit	Pemberian senam yogadengan durasi 25 menit pada penderita hipertensi ditemukan	(Dhungana et al., 2021), (Dhungana et al., 2018), (Wolff et al., 2017), (Cramer et al., 2018)	4	40
	Total			10	100
2	Frekuensi				
	1 kali seminggu	Frekuensi pemberian senam yoga pada penderita hipertensi	(García Díaz et al., 2019) (Nojima et al., 2017) (Siregar Mariati, 2019)	3	30

No	Kategori	Analisis literature	Sumber empiris	f	%
		selama 1x dalam seminggu ditemukan sejumlah 3 artikel			
	2 kali seminggu	Frekuensi pemberian senam yoga pada penderita hipertensi selama 2x dalam seminggu ditemukan sejumlah 5 artikel	(Wang et al., 2020), (Dhungana et al., 2018), (Dhungana et al., 2021), (Baharuddin, 2017), (Hendarti & Ardiyanti Hidayah, 2017).	5	50
	3 kali seminggu	Frekuensi pemberian senam yoga pada penderita hipertensi selama 3x dalam seminggu ditemukan sejumlah 2 artikel	(Tolbaños Roche et al., 2017), (Wolff et al., 2017).	2	20
	Total			10	100
3	Lama latihan				
	5 minggu	Senam yoga pada penderita hipertensi dilakukan selama 5 minggu dan selanjutnya diobservasi hasil, ditemukan sejumlah 3 artikel.	(Cramer et al., 2018), (Wolff et al., 2017), (Wang et al., 2020).	3	30
	10 minggu	Senam yoga pada penderita hipertensi dilakukan	(Tolbaños Roche et al., 2017), (Dhungana et al., 2018), (Dhungana et	7	70

No	Kategori	Analisis literature	Sumber empiris	f	%
		selama 10 minggu dan selanjutnya diobservasi hasil, ditemukan sejumlah 7 artikel.	al., 2021), (Baharuddin, 2017), (Hendarti & Ardiyanti Hidayah, 2017), (Elvira, 2018), (Romadlon et al., 2019).		
Total				10	100
B	Hasil implementasi				
1	Penurunan tekanan darah	Dari hasil penelitian yang dilakukan beberapa peneliti pada 10 artikel yang di riview didapatkan hasil bahwa senam yoga mampu menurunkan tekan darah pada hipertensi	(Cramer et al., 2018), (Wolff et al., 2017), (Wang et al., 2020), (Tolbaños Roche et al., 2017), (Dhungana et al., 2018), (Dhungana et al., 2021), (Baharuddin, 2017), (Hendarti & Ardiyanti Hidayah, 2017), (Elvira, 2018), (Romadlon et al., 2019)	10	100
Total				10	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa senam yoga sebagian besar dilakukan selama 15 menit sebanyak 6 artikel dengan persentase (60%), dengan frekuensi sebagian besar 2 kali perminggu sebanyak 5 artikel dengan persentase (50%), dan lama latihan dilakukan sebagian besar 10 minggu sebanyak 7 artikel dengan persentase (70%). Dengan hasil implementasi menunjukkan seluruhnya mengalami penurunan tekanan darah walaupun tidak menjadikan ke nilai normal sebanyak 10 artikel dengan persentase (100%) pada penderita hipertensi selama melakukan latihan senam yoga.

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik senam yoga

Hasil analisis literature review dari penelitian Cramer et al., (2018), Wolff et al., (2017), Wang et al., (2020), Roche Tolbaños et al., (2017), Dhungana et al., (2018), Dhungana et al., (2021), Baharuddin, (2017), Hendarti & Hidayah A, (2017), Elvira, (2018), Romadlon et al., (2019) membuktikan sebagian besardurasi senam yoga dilakukan selama 15 menit dan sebagian besar didapatkan frekuensi 2 kali seminggu dan sebagian besar dilakukan 10 minggu.

Berdasarkan teori yoga merupakan system pengetahuan diri dan jalur perkembangan fisik, mental dan spiritual, yang tujuannya adalah untuk memfasilitasi pemulihan keseimbangan psikofisiologis, dengan menghilangkan penyebab ketidak keseimbangan, asal mula penyakit dan penderita, yoga memfasilitasi akses keadaan sehari-hari dengan tujuan mencapai keadaan kesejahteraan umum Roche Tolbaños et al., (2017),. Sesi latihan yoga (1jam 15 menit) meliputi 1- latihan yoga khusus (45-50 menit): latihan pemanasan, postur yoga asana, kriya dan mudra. 2-pranayama atau teknik pernafasan yoga (5 menit). 3- relaksasi atau meditasi pemindahan tubuh (10-15 menit) di akhir sesi.

Peneliti berpendapat, apabila senam yoga dilakukan secara rutin setiap dua hari sekali dapat lebih memaksimalkan penurunan tekanan darah walaupun tidak diambang normal. Jika menurut artikel yang telah di review dengan frekuensi latihan 2x seminggu dengan durasi 15 menit dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi dari 180/100 mmHg menjadi 160/90 mmHg, dengan

ditambahnya frekuensi latihan dan durasi akan lebih memberikan efek penurunan tekanan darah lebih baik lagi.

5.2 Kontrol tekanan darah

Menurut penelitian dari Nurarif & Kusuma, (2016) klasifikasi tekanan darah pada orang dewasa umur ≥ 18 tahun, berbagi menjadi kelompok optimal, normal, high normal, hipertensi, drade satu, grade dua, grade tiga, dan grade empat. Grade satu (ringan) 140/159 mmHg, grade satu (ringan) 160/100 mmHg, grade tiga (berat) 180/119 mmHg, grade empat (sangat berat) $\geq 210/210$.

Menurut Setiati, (2017) jika saat ini seseorang sedang perawatan penyakit hipertensi dan pada saat diperiksa tekanan darah seseorang tersebut dalam keadaan normal hal itu tidak menutup kemungkinan tetap memiliki resiko besar mengalami hipertensi kembali. hipertensi memiliki beberapa faktor resiko yaitu faktor yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Untuk faktor yang tidak dapat diubah yaitu faktor keturunan dan usia, faktor yang dapat diubah yaitu pola makan yang tidak sehat, kurang olahraga dan stres.

Peneliti berpendapat bahwa faktor stres adalah salah satu faktor yang sangat mempengaruhi dalam kontrol tekanan darah, oleh sebab itu peneliti berusaha memberi solusi dengan memberikan terapi senam yoga untuk mengontrol tingkat stres dan merelaksasi pikiran dengan senam yoga. Dengan terapi senam yoga, tubuh penderita hipertensi akan menjadi lebih rileks dan menjadi lebih tenang. Selain itu, latihan senam yoga memiliki manfaat yang cukup signifikan untuk menurunkan tingkat stresor pada seseorang.

5.3 Senam Yoga

Menurut Riaddi, (2019), yoga adalah suatu sistem pelatihan guna mencapai keseimbangan antara dua kekuatan yang berbeda di dalam tubuh, seperti tubuh bagian atas dan bawah, tubuh bagian kiri dan kanan, tarikan nafas, energi positif dan negatif yang dapat meningkatkan sirkulasi darah keseluruh tubuh. Yoga dapat memberikan perasaan rileks, tenang, menjernihkan pikiran, ceria, percaya diri, dan mengembangkan intuisi. Semua dapat diraih melalui meditasi yoga yang dilakukan dengan mengatur nafas dan sikap yoga sempurna. Manfaat berlatih yoga yang paling diinginkan para praktisi yoga pemula adalah tubuh sehat.

Hal ini juga di sebutkan oleh Dian, (2019) bahwa senam yoga termasuk ke dalam alternatif bentuk aktivitas fisik yang dapat membantu dalam mencapai tingkat latihan fisik yang disarankan untuk individu. Semua orang dari anak-anak, lansia, dan perempuan hamil dapat melakukan senam yoga (triyono, 2014). Senam yoga merupakan olahraga yang berfungsi untuk penyalarsan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memutuskan seluruh pikiran untuk mengontrol pasca indradan tubuhnya secara keseluruhan. Senam ini memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, kekuatan maupun vitalitas.

Menurut peneliti, senam yoga memiliki banyak manfaat selain untuk membuat tubuh menjadi rileks. Senam yoga memberikan ketenangan dalam jiwa seseorang. Senam yoga dipilih menjadi salah satu terapi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, bagi penderita hipertensi tingkat stresor sangatlah berpengaruh dalam kontrol tekanan darah. Oleh karena itu peneliti memutuskan untuk merekomendasikan senam yoga untuk penderita hipertensi

5.4 Implementasi senam yoga pada kontrol tekanan darah

Hasil literature review membuktikan seluruhnya penderita hipertensi yang melakukan implementasi senam yoga mengalami perubahan pada kadar tekanan darah dan sebagian kecil mengalami perubahan kadar tekanan darah. Penelitian Tolbaños Roche et al., (2017), Dhungana et al., (2018), Dhungana et al., (2021), Baharuddin, (2017), Hendarti & Ardiyanti Hidayah, (2017), Elvira, (2018), Romadlon et al., (2019). Cramer et al., (2018), Wolff et al., (2017), Wang et al., (2020) membuktikan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan implementasi senam yoga. Terdapat perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah senam yoga pada pasien hipertensi. Latihan senam yoga dilakukan selama 15-25 menit 3 kali perminggu selama 10 minggu. Penelitian Hendarti & Ardiyanti Hidayah, (2017) dan Wolff et al., (2017) juga membuktikan terjadinya perubahan kadar tekanan darah pada penderita hipertensi setelah diberikan senam yoga mengalami perubahan signifikan.

Menurut pendapat peneliti, senam yoga pada penderita hipertensi perubahan yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah dengan melakukan senam yoga yang telah di tentukan waktu dan durasi latihannya. Peneliti berpendapat bahwa durasi dan frekuensi senam yoga dilakukan sesuai dengan kondisi pasien. Setelah dirasa pasien mengalami perubahan dan kondisi badan mulai enak, pasien boleh melakukan latihan senam yoga terus menerus untuk meningkatkan ketenangan dan kesehatan tubuh.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan literature review dari 10 jurnal penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa senam yoga efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Senam yoga merupakan teknik relaksasi yang dapat dilakukan secara berulang dan mampu mendetoksifikasi racun dalam tubuh, mengurangi ketegangan tubuh, pikiran dan mental serta membuat para penderita hipertensi mampu mengontrol stresor diri.

6.2 Saran

Ada pun saran yang diberikan oleh peneliti yaitu diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan metode studi nyata atau literature review dengan mengembangkan tema yang lebih baru khususnya tentang hipertensi.

6.3 Conflict of Interest

Literature ini tidak terdapat konflik dan kepentingan tertentu didalamnya yang melibatkan beberapa pihak. Dimana setiap jurnal yang telah direview terdapat pertanggungjawaban dari setiap penulis, serta pemberian intervensi sesuai sop, jadi dalam setiap jurnal yang telah direview responden menerima penulis intervensikan serta antara responden dan penulis memiliki hubungan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharuddin, R. (2017). Pengaruh Senam yoga savasana terhadap tekanan darah pada klien hipertensi primer. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, V(tidak ada), 1–9.
- Cramer, H., Sellin, C., Schumann, D., & Dobos, G. (2018). OriginalArbeit: Yoga bei arterieller Hypertonie. *Deutsches Arzteblatt International*, 115(50), 833–839. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2018.0833>
- Dhungana, R. R., Khanal, M. K., Joshi, S., Kalauni, O. P., Shakya, A., Bhurtel, V., Panthi, S., Ramesh Kumar, K. C., Ghimire, B., Pandey, A. R., Bista, B., Sapkota, B., Khatiwoda, S. R., McLachlan, C. S., & Neupane, D. (2018). Impact of a structured yoga program on blood pressure reduction among hypertensive patients: Study protocol for a pragmatic randomized multicenter trial in primary health care settings in Nepal. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 18(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12906-018-2275-9>
- Dhungana, R. R., Pedisic, Z., Joshi, S., Khanal, M. K., Kalauni, O. P., Shakya, A., Bhurtel, V., Panthi, S., Ramesh Kumar, K. C., Ghimire, B., Pandey, A. R., Bista, B., Khatiwoda, S. R., McLachlan, C. S., Neupane, D., & de Courten, M. (2021). Effects of a health worker-led 3-month yoga intervention on blood pressure of hypertensive patients: a randomised controlled multicentre trial in the primary care setting. *BMC Public Health*, 21(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10528-y>
- Elvira, M. (2018). Influence of Yoga on the Blood Pressure of Elderly With Hypertension. *Malaysian Journal of Medical Research*, 2(3), 30–35. <https://doi.org/10.31674/mjmr.2018.v02i03.004>
- García Díaz, E., Alonso Ramírez, J., Herrera Fernández, N., Peinado Gallego, C., & Pérez Hernández, D. de G. (2019). Effect of strength exercise with elastic bands and aerobic exercise in the treatment of frailty of the elderly patient with type 2 diabetes mellitus. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición (English Ed.)*, 66(9), 563–570. <https://doi.org/10.1016/j.endien.2019.01.008>
- Hendarti, E. S., & Ardiyanti Hidayah. (2017). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Kabupaten Sidoarjo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9).
- K, B., & Wirmawanti, W. (2018). Upaya Pemeliharaan Tekanan Darah Bagi Pasien Hipertensi Di Rsd Syekh Yusuf Kabupaten Gowa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 9. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i1.93>
- Muchlisin Riaddi. (2019). *Pengertian, Jenis, Tujuan dan Manfaat Yoga*. <https://www.kajianpustaka.com/2018/04/pengertian-jenis-tujuan-dan-manfaat-yoga.html>
- Nojima, H., Yoneda, M., Watanabe, H., Yamane, K., Kitahara, Y., Sekikawa, K., Yamamoto, H., Yokoyama, A., Hattori, N., & Kohno, N. (2017). Association between aerobic capacity and the improvement in glycemc control after the

- exercise training in type 2 diabetes Fred DiMenna. *Diabetology and Metabolic Syndrome*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s13098-017-0262-9>
- Nurarif, & Kusuma. (2016). *Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia*. 2011, 8–25.
- 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. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i1.17142>
- Sari, T. W., Sari, D. K., Kurniawan, M. B., Syah, M. I. H., Yerli, N., & Qulbi, S. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. *Collaborative Medical Journal*, 1(3), 55–65.
- Setiati, 2017. (2017). Hipertensi <http://repository.unimus.ac.id>. *Medical Bedah*, 9–42.
- Siregar Mariati, L. (2019). Latihan Fisik Senam Aerobik Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada DmTipe II. *HasanuddinJournalofMidwifery*, 1(2), 72–78.
- Tolbaños Roche, L., Miró Barrachina, M. T., Ibáñez Fernández, I., & Betancort, M. (2017). YOGA and self-regulation in management of essential arterial hypertension and associated emotional symptomatology: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 29, 153–161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.09.012>
- Wang, Y., Metri, K. G., Singh, A., & Raghuram, N. (2020). Immediate effect of mind sound resonance technique (MSRT- A yoga-based relaxation technique) on blood pressure, heart rate, and state anxiety in individuals with hypertension: A pilot study. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 17(2), 1–7. <https://doi.org/10.1515/jcim-2017-0177>
- Wolff, M., Brorsson, A., Midlöv, P., Sundquist, K., & Strandberg, E. L. (2017). Yoga—a laborious way to well-being: patients’ experiences of yoga as a treatment for hypertension in primary care. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 35(4), 360–368. <https://doi.org/10.1080/02813432.2017.1397318>



DigitalReceipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submission is displayed below.

Submission author:	A EKOHERU
Assignment title:	Su SARMIONOCEK1
Submission title:	EFEKIVITAS SENAMYOGA PADA KONTROL TEKANAN DARAH...TURN
File name:	ITIN_EKO_HERU.docx
File size:	128.63K
Page count:	34
Word count:	5,584
Character count:	35,536
Submission date:	16-Sep-2021 11:51 PM (UTC-0500)
Submission ID:	1650316226



EFEKIVITAS SENAM YOGA PADA KONTROL TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

ORIGINALITY REPORT

29% SIMILARITY INDEX	28% INTERNET SOURCES	7% PUBLICATIONS	18% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

PRIMARY SOURCES

1	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	4%
2	Submitted to University of Maryland, University College Student Paper	1%
3	Submitted to The University of Dodoma Student Paper	1%
4	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	1%
5	fitrifitriamalia.blogspot.com Internet Source	1%
6	Submitted to Eastern Wyoming College Student Paper	1%
7	Submitted to Universiteit Hasselt Student Paper	1%
8	Submitted to Florida International University Student Paper	1%

Submitted to Western Governors University



PERPUSTAKAAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : EKO HERU SARMIONO
NIM : 173210011
Prodi : SI Ilmu Keperawatan
Tempat/Tanggal Lahir: Bojonegara 16 Desember 1998
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Ds. Geneng
No.Tlp/HP : 0822-10452012
email :
Judul Penelitian : Efektivitas Senam Yoga Pada kontrol
tekanan darah penderita hipertensi

Menyatakan bahwa judul LTA/KTI/Skripsi di atas telah dilakukan pengecekan similaritas judul, dan judul tersebut **tidak/belum** ada dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/KTI/Skripsi

Mengetahui
Ka. Perpustakaan

Dwi Nuriana, M.IP
NIK: 01.08.112


FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Eko Heru Sarmiono

NIM : 173210011

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Yoga Pada Kontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Nama Pembimbing : Leo Yosdimiyati Romli, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	17-03-2021	Konsul Judul	
2.	24-03-2021	Acc Judul	
3.	31-03-2021	Konsul Bab 1 Revisi	
4.	12-04-2021	Konsul Bab 1 Acc lanjut Bab 2	
5.	22-04-2021	Konsul Bab 2 Revisi	
6.	03-05-2021	Konsul Bab 2 Acc lanjut Bab 3	
7.	10-05-2021	Konsul Bab 3 Revisi	
8.	17-05-2021	Konsul Bab 3 Revisi Tabel	
9.	21-05-2021	Konsul Bab 3 Acc Lanjut Seminar Proposal	
10.			

FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Eko Heru Sarmiono

NIM : 173210011

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Yoga Pada Kontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Nama Pembimbing : Leo Yosdimyati Romli, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	27-07-2021	Konsul BAB 4,5,6	
2.	27-07-2021	Revisi BAB 4,5,6	
3.	02-08-2021	Revisi BAB 4,5,6	
4.	06-08-2021	Revisi BAB 4,5	
5.	11-08-2021	Revisi BAB 4,5	
6.	13-08-2021	Revisi BAB 4	
7.	16-08-2021	Acc BAB 4,5,6	
8.	17-08-2021	Konsul Abstrak	
9.	18-08-2021	Acc Abstrak	
10.	18-08-2021	Acc Tugas Akhir	






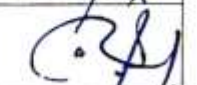
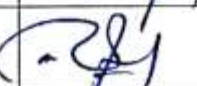
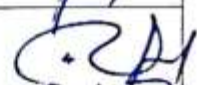
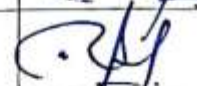
FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Eko Heru Sarmiono

NIM : 173210011

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Yoga Pada Kontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Nama Pembimbing : Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	17-03-2021	Konsul Judul	
2.	24-03-2021	Acc Judul	
3.	31-03-2021	Konsul Bab 1 Revisi	
4.	12-04-2021	Konsul Bab 1 Acc lanjut Bab 2	
5.	22-04-2021	Konsul Bab 2 Revisi	
6.	03-05-2021	Konsul Bab 2 Acc lanjut Bab 3	
7.	10-05-2021	Konsul Bab 3 Revisi	
8.	17-05-2021	Konsul Bab 3 Revisi Tabel	
9.	21-05-2021	Konsul Bab 3 Acc Lanjut Seminar Proposal	
10.			

FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Eko Heru Sarmiono

NIM : 173210011

Judul Skripsi : Efektivitas Senam Yoga Pada Kontrol Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Nama Pembimbing : Ifa Nofalia, S.Kep.,Ns.,M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1.	27-07-2021	Konsul BAB 4,5,6	
2.	27-07-2021	Revisi BAB 4,5,6	
3.	02-08-2021	Revisi BAB 4,5,6	
4.	06-08-2021	Revisi BAB 4,5	
5.	10-08-2021	Revisi BAB 4,5	
6.	13-08-2021	Acc BAB 4,5,6	
7.	17-08-2021	Konsul Abstrak	
8.	17-08-2021	Acc Abstrak	
9.	17-08-2021	Acc Tugas Akhir	