

## **BAB V**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **5.1 Hasil Penelitian**

Hasil penelitian diperoleh melalui analisis kritis *literature review* mengenai “Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui *literature review*. Pengumpulan data atau *literature review* ini dilakukan pada tanggal 13 juli 2021 melalui data base yaitu *google scholar, pubmed, science direct* dan portal garuda hasil penelitian setelah melalui analisis kritis terhadap 5 jurnal yang menjadi sampel pada penelitian ini disajikan dalam table 5.1 berikut ini.

**Tabel 5.1**  
**Matriks artikel Pengaruh Terapi Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi :**  
*Literature Review*

No	Penulis (Tahun dan Kode)	Judul	Tujuan	Metode	Responden	Hasil
1	2	3	4	5	6	7
1	Putra, Asep  2015  ISSN: 2087-7285	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan	Untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri	Desain: <i>pra eksperimen</i> dengan pendekatan <i>one</i> <i>group pretest-posttest</i> <i>design</i>  Teknik Sampling: <i>pourposive sampling</i>  Instrumen: Lembar Obdervasi berisi nama, dan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi	Jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 33 responden penderita hipertensi di rumah Bahagia kawal	Berdasarkan penelitian ini hasil Nilai rata-rata tekanan darah responden sebelum diberikannya senam yoga sebesar 0.76, dan Nilai rata-rata tekanan darah sesudah diberikannya senam yoga sebesar 0,52. Jadi dapat di simpulkan Ada pengaruh yang signifikan antara pemberian senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri. Hasil uji T-test ( $p\text{-value} = 0,009 < 0,05$ )

		Provinsi Kepri				
2	Hendarti, Hidayah  2018  e-ISSN: 2654-3257 p-ISSN: 2654-3168	Pemberian Terapi Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Kabupaten Sidoarjo	Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Kabupaten Sidoarjo.	Desain: <i>Pra Experiment</i> dengan pendekatan <i>one group pre test post test design</i>  Teknik Sampling: <i>probability sampling</i> dengan metode <i>simple random sampling</i>  Instrumen: lembar observasi tekanan darah	Jumlah Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia yang mengalami hipertensi di Kabupaten Sidoarjo berjumlah 50 responden.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dimana dari 50 responden 42 responden diantaranya mengalami penurunan tekanan darah sesudah dilakukan terapi yoga dan 8 responden lainnya tetap. Dengan nilai hasil uji T-test ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ )
3	Rimawati, Nurchayani  2015  eISSN: 2460-3554 pISSN: 2407-7232	Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi	Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia di Posyandu Melati RW 03 Kelurahan Bangsal Kota Kediri	Desain: pra eksperimen ( <i>One Group Post Test Design</i> )  Teknik Sampling: <i>purposive sampling</i>  Instrumen: pengumpulan data menggunakan	Populasi penelitian adalah semua lansia yang mengalami hipertensi, sampel penelitian sebesar 33 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eklusi	Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah pada 33 lansia yang memiliki hipertensi dimana rata-rata nilai tekanan darah responden sebelumnya terapi yaitu 9,62 dan menurun ketika sudah diberikan terapi menjadi 6,4 jadi dapat disimpulkan ada pengaruh signifikan antara terapi yoga terhadap perubahan

				<i>Sphygmomanometer</i> <i>raksa</i>		tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Melati RW 03 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Hasil uji T-test menunjukkan ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ )
4	Sari, Herawati 2017 ISSN: 1693-2617 eISSN: 2528-7613	Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Kampung Jawa Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Paku Kota Solok Tahun 2017	Bertujuan untuk mengetahui sejauh mengetahui pengaruh dari senam yoga terhadap tekanan darah tinggi pada lansia	Desain: <i>quasi eksperiment</i> dengan rancangan penelitian <i>One group</i> <i>pretest-posttests design</i>  Teknik Sampling: <i>purposive sampling</i>  Instrumen:	Sampel dalam penelitian ini ada 13 responden yang di pilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ada	Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah ansia hipertensi sebelum dan setelah terapi senam yoga, dimana tekanan darah rata-rata sebelum latihan yoga adalah 153,08 mmHg, dan setelah latihan yoga hasil pengukuranya mengalami penurunan menjadi 142,31 mmHg. Jadi dapat di simpulkan bahwa tekanan darah setelah pemberian terapi mengalami penurunan. Dengan hasil uji T-test ( $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ )
5	Patil, Dhanakshir, rur,	<i>Effect of</i> <i>Yoga on</i> <i>Oxidative</i>	<i>The purpose of this</i> <i>study was to</i> <i>investigate the</i>	<i>Design:</i> <i>randomized control</i> <i>study</i>	<i>The sample in this</i> <i>study was 57</i> <i>elderly aged 60-80</i>	<i>The results of the study showed a</i> <i>significant change between the</i> <i>influence of yoga on the decrease</i>

---

Aithala, Naregal , Kusal K Das  2014  DOI: 10.7860/J CDR/2014 /9498.458 6	<i>Stress in Elderly with Grade-I Hypertension</i>	<i>effects of yoga on oxidative stress in the elderly with Grade-I hypertension.</i>	<i>Tools: mercury sphygmomanometer</i>	<i>years who suffer from Grade-I hypertension.</i>	<i>in blood pressure where the average value of the elderly blood level before yoga therapy was 98.07 and decreased after the intervention to 74.5. So it can be concluded that there is an influence between yoga therapy and a decrease in blood pressure in elderly people with hypertension. (p-value = 0,001 &lt; 0,05)</i>
--	--	--	--	--	--

---

## 5.2 Pembahasan

Lansia merupakan individu yang sudah berusia 60 tahun atau lebih, Dimana seiring dengan proses bertambahnya usia, lansia mengalami beberapa perubahan seperti perubahan psikologis, spiritual dan sosial. Perubahan fisiologis terjadi karena suatu penurunan sistim kekebalan tubuh yang berfungsi untuk menangkal gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Contohnya seperti gangguan kesehatan yang paling banyak dialami lansia adalah pada sistem kardiovaskular (Nugroho, 2015).

Perubahan penurunan pada sistem kardiovaskular bisa berdampak pada lansia yaitu lansia mudah sekali terkena penyakit seperti hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung. Hipertensi tidak memberikan gejala kepada penderita, namun bukan berarti hal ini tidak berbahaya, Fakta yang ada menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak menyerang pada orang usia dewasa dan awal paruh baya dan perbandingan hipertensi lebih banyak menyerang laki-laki dari pada perempuan (Santoso, 2016)

Tekanan darah tinggi atau hipertensi pada lansia dapat diatasi menggunakan dua cara yaitu dengan cara farmakologi dan non-farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan kimiawi. sedangkan salah satu penanganan secara non farmakologis dalam mengatasi hipertensi adalah dengan latihan senam yoga. Senam yoga dianjurkan pada lansia penderita hipertensi, karena senam yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah yang lancar, mengindikasikan kerja jantung yang lebih baik. (Sindhu, 2015).

Senam yoga dapat digunakan sebagai pengobatan alternative bagi pasien hipertensi, sehingga dapat diaplikasikan kepada masyarakat dengan membiasakan olahraga secara rutin. Senam yoga merupakan olahraga yang berfungsi untuk penyelarasan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuhnya secara keseluruhan. Senam ini memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh, kekuatan maupun vitalitas. Obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Triyanto, 2016).

Kesehatan manusia bergantung pada dua elemen penting yaitu pernapasan dan sistem sirkulasi, saat pasokan oksigen tercukupi, kerja sirkulasi darah lancar dan sirkulasi saraf limfatik maksimal dalam membersihkan racun tubuh sehingga manusia sulit jatuh sakit (Lebang, 2015). Gerakan senam yoga akan di paparkan untuk lebih meringankan gejala dan mengantisipasi supaya gejala hipertensi tidak timbul. Dengan berlatih yoga, otot tubuh akan lebih lentur dan hal ini membuat peredaran darah lebih lancar dan hasilnya tekanan darah yang normal.

Berdasarkan kelima jurnal yang telah di analisis, menurut penelitian yang di lakukan oleh Putra dan Asep (2015) yang di lakukan pada 33 lansia yang mengalami hipertensi di binaan rumah Bahagia kawal dengan pengambilan sampel dengan menggunakan Teknik *pourposive sampling* ini didapatkan hasil bahwa intervensi senam yoga yang di berikan selama 1-1,5

jam kepada para lansia yang memiliki hipertensi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dimana sebanyak 25 responden mengalami penurunan tekanan darah sesudah melakukan terapi, 2 responden mengalami kenaikan tekanan darah dikarenakan lansia tidak fokus mengikuti senam yoga tersebut, dan juga terdapat 6 responden yang mengalami tekanan darah tetap sebanyak. Nilai tekanan darah rata-rata lansia sebelum senam yoga 0,76 dan nilai rata-rata tekanan darah sesudah diberikan senam yoga sebesar 0,25 dan hasil uji *T-test* diperoleh dari nilai *p value* = 0.009 < 0.05, yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian senam yoga dengan terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Rumah Bahagia Kawal

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendarti dan Hidayah penelitian yang dilakukan pada 04 – 27 Juli 2018 selama 4 minggu dengan frekuensi 1 kali dalam seminggu, lama pemberian senam yoga selama 30 menit dilakukan pada 50 lansia yang mengalami hipertensi dan didapatkan hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah setelah dilakukan senam yoga selama 4 minggu yaitu 42 responden (84%) yang mengalami penurunan dan 8 responden (16%) tetap. Sehingga hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Kabupaten Sidoarjo. Di buktikan juga dengan hasil uji *T-test* diperoleh angka signifikan (0,000) jauh lebih rendah dari standart signifikan 0,05 atau ( $\rho < \alpha$ )

Adanya penurunan tekanan darah pada lansia yang di berikan intervensi senam yoga disebabkan karena saat melakukan senam yoga 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 menjadika otot lebih lentur hal ini membuat peredaran darah lebih lancar dan hasilnya tekanan darah yang menurun atau normal. (Triyanto, 2016)

Seperti penelitian yang di lakukan oleh Rimawati, Nurcahyani kepada 33 lansia penderita hipertensi di kelurahan bangsal RW 3, penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 juni – 9 juli Mei 2015 dengan frekuensi terapi senam yoga di lakukan 3 kali seminggu di dapatkan hasil menggunakan uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test (n=33) dengan taraf signifikan  $\alpha \geq 0,05$  didapatkan hasil nilai  $p$  untuk tekanan darah sistolik dan diastolik awal yaitu 0,000 dan 0,048, hasil nilai kedua kelompok data adalah  $p < \alpha$  maka dapat diambil kesimpulan sesuai dengan tujuan khusus berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, maka terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan terapi yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi

Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang dialami oleh responden disebabkan karena penderita hipertensi merasa rileks, sehingga dapat merangsang hormon *Endorphin* yang dapat menurunkan tekanan darah. Selain dari hormon, gerakan-gerakan dari senam yoga dapat mempengaruhi

kerja jantung sehingga memperlancar peredaran darah dan terjadi penurunan darah pada penderita hipertensi.

Hal ini di dukung oleh penelitian yang di lakukan oleh Sari dan Herawati, Penelitian dilakukan di Kelurahan Kampung Jawa di Wilayah Puskesmas Tanjung Paku pada 2017 yang melibatkan 13 lansia penderita hipertensi didapatkan hasil Perbedaan Rata-rata Tekanan Darah Lansia Hipertensi Sebelum Dan Setelah Terapi Senam Yoga rata-rata tekanan darah sistolik sebelum latihan yoga dari 153,08 mmHg. Sedangkan hasil pengukuran tekanan darah sistolik setelah latihan yoga dapat dilihat bahwa hasil pengukurannya mengalami penurunan yaitu 142,31 mmHg. Dan hasil uji menggunakan *Paired t-test* yang dilakukan antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan didapatkan nilai  $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima pada tekanan sistolik atau ada pengaruh latihan yoga terhadap perubahan tekanan darah responden. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan yoga berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik penderita hipertensi.

Hal ini juga sesuai dengan jurnal penelitian yang di lakukan oleh Patil et al., 2014, penelitian yang di lakukan pada lansia laki-laki umur 60-80 tahun dengan jumlah sampel pada kelompok intervensi 28 dan kelompok kontrol 29 Pada kelompok intervensi dilakukan terapi yoga sedangkan pada kelompok kontrol dilakukan tindakan. Intervensi di berikan selama 3 bulan dengan frekuensi 6 hari dalam seminggu di lakukan pada pagi hari dari jam 6-7 pagi didapatkan hasil rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolic lansia sebelum

diberikan intervensi senam yoga adalah 146,07 dan 74,25 tetapi setelah diberikan intervensi yoga tekanan sistolik dan diastolic berubah menjadi 133,86 dan 73,10 sedangkan tekanan darah systole dan diastole lansia kelompok control yaitu 145,72 dan 75,52. Setelah dilakukan perlakuan, tekanan darah systole dan diastole lansia grup kontrol menjadi 146,82 dan 74,79. Dimana dapat disimpulkan bahwa lansia yang menderita hipertensi dan diberikan intervensi senam yoga mengalami penurunan tekanan darah *systole* maupun *diastole*, sedangkan lansia grup *control* tidak mengalami perubahan tekanan darah dan cenderung mengalami kenaikan. Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi senam yoga dengan penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Jadi menurut asumsi peneliti berdasarkan kelima jurnal di atas didapatkan bahwa terapi senam yoga berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien lansia dengan hipertensi dan dari jurnal di atas juga didapatkan bahwa terapi akan lebih efektif atau memberi manfaat secara maksimal jika senam yoga dilakukan selama 6 kali dalam seminggu dengan frekuensi waktu terapi selama 1-1,5 jam karena semakin sering kita melakukan senam yoga maka akan semakin baik pula aliran darah dalam tubuh dan menormalkan tekanan darah, selain itu terapi senam yoga juga dapat melancarkan aliran oksigen didalam tubuh sehingga tubuhpun sehat.

Senam yoga juga bermanfaat bagi pasien yang baru terdiagnosa hipertensi sehingga dapat menunda menuju tingkatan hipertensi yang lebih tinggi serta menghindari komplikasi penyakit kardiovaskuler, selain itu senam

yoga juga bermanfaat dalam pengobatan gangguan kardiovaskuler seperti menurunkan tekanan darah dan mengurangi denyut jantung. Terapi senam yoga yang dilakukan oleh pasien penderita hipertensi bukan sebagai satu-satunya pengobatan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, akan tetapi terapi senam yoga dapat dilakukan untuk mendukung pengobatan farmakologi yang telah dilakukan oleh penderita hipertensi. Sehingga penurunan tekanan darah dapat terjadi dengan maksimal.

Persamaan dari kelima jurnal di atas adalah terdapat hasil atau pengaruh yang signifikan antara pemberian terapi senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, dan persamaan lainnya yaitu dimana 4 jurnal yang berbahasa Indonesia tidak ada kelompok pembanding atau kelompok control sedangkan 1 jurnal yang berbahasa Inggris memiliki pembanding (*grup control*)

Kelebihan dari jurnal di atas yang sudah di telaah terdapat kelebihan yang berbeda-beda, diantaranya kelebihan penelitian yang dilakukan oleh Eriskan dan Endaryanti (2018) dalam jurnal ini pembahasan dan hasil penelitiannya mengenai variabel dijelaskan dengan jelas dan mudah untuk dipahami. Penelitian yang dilakukan oleh Rimawati, Nurcahyani (2015) isi jurnal dan pembahasannya di jelaskan dengan detail dari metode, instrument dan hasil semuanya di paparkan secara jelas sehingga mudah untuk membaca makna hasil jurnalnya. Penelitian menurut Sari, Herawati (2017) penulisan, metode, hasil dan pembahasan di tuliskan secara jelas sehingga mudah untuk di mengerti oleh pembaca. Dan penelitian yang dilakukan oleh Satish G Patil,

et. All,.(2014). Isi jurnal dari muali metode, pembahasan dan hasil penelitiannya mengenai setiap variabel dijelaskan dengan sangat jelas dan terperinci sehingga mudah untuk dimengerti dan di pahami,

Kekurangan dari jurnal-jurnal di atas adalah terdapat dua jurnal yaitu jurnal penelitian Eka, Asep (2015) dan Sari, Herawati (2017). Jurnal deni eka merupakan jurnal berbahasa Indonesia yang hanya menggunakan abstrak berbahasa inggris dan tidak memiliki terjemahan abstrak Bahasa indonesianya, dan juga jurnal milik Sari, Herawati (2017) tidak mencantumkan instrument atau alat pengambil data yang digunakan dalam penbelitianya.