

## **Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi**

**Rifa Yanti, Destria Efliani**  
STIKes Al Insyirah Pekanbaru  
*email: rifayel@ymail.com*

Artikel history  
Dikirim, May 20th, 2022  
Ditinjau, May 21th, 2022  
Diterima, May 28th, 2022

### **ABSTRACT**

*Yoga is a body exercise and stretching combined with deep berathing and meditation. Benefial for people with hypertension because it can produce a sense of relaxation and improve blood circulation. The purpose of this study was to determine the effect of yoga exercise on improving the quality of life of elderly people with hypertention at PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. This study used a quasi-experimental design with one group pre and post design research on the elderly intervention group at PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru with 15 respondents. The results of this study is that there is an effect of yoga exercise on improving the quality of life of elderly people with hypertention at PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru ( $p = 0.000$ ). It is hoped that PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru will keep yoga as a routine activity at the orphanage.*

**Keywords:** *Quality of Life for the Elderly ; Yoga Exercise*

### **ABSTRAK**

Senam yoga salah satu olah tubuh dan peregangan yang dikombinasikan dengan nafas dalam dan meditasi. Bermanfaat bagi penderita hipertensi karena dapat menghasilkan rasa rileks dan memperlancar peredaran darah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan disain kuasi eskperimental dengan *one group pre dan post design* pada kelompok intervensi lansia di PSTW Khsunul Khotimah Pekanbaru dengan 15 responden. Hasil penelitian ini adalah ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru ( $p=0,000$ ). Diharapkan bagi pihak PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru agar tetap mempertahankan senam yoga menjadi kegiatan rutinitas di Pant.

**Kata Kunci:** Kualitas hidup; lansia; senam yoga

### **PENDAHULUAN**

Hipertensi dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Hipertensi sering disebut

sebagai silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan. Hipertensi juga

tidak secara langsung membunuh penderitanya, dengan cara memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong kelas berat dan mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, gagal jantung, dan sebagainya (Pudiastuti, 2013). Dampak secara psikologis pada penderita hipertensi yaitu pasien merasa hidupnya tidak ada arti karena kelemahan dan proses penyakit yang merupakan *long life disease*. Psikologis ini juga sangat mempengaruhi kualitas hidup lansia, seperti adanya perubahan penampilan tubuh dari dirinya tidak mampu mengingat dengan jelas, kesepian, takut menghadapi kematian serta berpengaruh pada kualitas hidup lansia (Susanti, 2017). Berbagai inovasi dan strategi dalam menata pola hidup sehat bagi lansia, dianjurkan adalah mempertahankan berat badan dalam kondisi normal, mengatur pola makan dan memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan, serta sangat disarankan menghindari konsumsi alkohol, pengendalian stres dan emosi, menghentikan kebiasaan merokok dan meningkatkan olahraga atau aktifitas fisik, memeriksakan tekanan darah secara berkala (Soenarta dkk, 2015). Penatalaksanaan fisik salah satu dengan melakukan olahraga teratur atau senam sehat yang bisa menyeimbangkan kesehatan dan kebiasaan hidup lansia.

Senam yoga salah satu olah tubuh dan peregangan yang dikombinasikan dengan nafas dalam dan meditasi (Bayu, 2022). Senam yoga bagi penderita hipertensi dapat menghasilkan rasa rileks dan memperlancar peredaran darah. Latihan yang menggabungkan antara teknik bernafas, relaksasi, meditasi dan peregangan, sehingga seseorang dapat memusatkan pikiran untuk dapat mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan (Sari & Netty, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia penderita hipertensi di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. Konsep kesehatan pada lansia, didapat bahwa semakin bertambah umur secara fisiologis, mengalami penurunan secara degeneratif sehingga penyakit menular dan tidak menular banyak pada terjadi pada lansia (Abikusno et al, 2013). Berbagai upaya selalu dapat dilakukan pada lansia dalam meminimalisasi kondisi-kondisi yang akan memperberat keadaan konsep sehat dan sakit pada lansia.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti 14 Desember tahun 2020 terdapat 74 Lansia, dimana 15 lansia menderita hipertensi di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa 8 orang lansia mengatakan dan mengeluh tentang kehidupannya di masa tua yang sangat

susah. Mereka merasa terbatas aktivitasnya, sering sakit, lingkungan kurang bersahabat, dan tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya sekarang. Ini menjadi tanda rendahnya kualitas hidup lanjut usia disana karena mereka tidak bisa menikmati masa tuanya. Hal ini diperkuat dengan Penelitian Ratnawati (2016) yang menyatakan bahwa jika kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, akan timbul masalah-masalah dalam kehidupan lanjut usia yang akan menurunkan kualitas hidupnya. Berdasarkan data di atas, diperlukan langkah untuk mengidentifikasi penyebab agar bisa dilakukan upaya perbaikan kondisi kualitas hidup lanjut usia penderita Hipertensi di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

**METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian dalam bentuk kuantitatif, dengan cara menggunakan desain deskriptif korelasi. Penelitian ini menghubungkan antara variabel bebas dengan variabel terikat yaitu dengan cara pre eksperimen. Jenis penelitian pre eksperimen yang diambil yaitu dengan menggunakan pre dan post design. Kemudian peneliti memberikan perlakuan. Setelah selesai peneliti melakukan post test. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 responden.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian di atas diperlihatkan pada table di bawah ini

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	60,0%
Perempuan	6	40%
<hr/>		
Total Responden	15	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (60,0%).

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan usia, status perkawinan, pendidikan dan lama tinggal di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru

Karakteristik Responden	Jumlah (n=15)	Persentase
Usia		
51-55 tahun	2	13,3%
56-60 tahun	6	40%
61-65 tahun	4	53,3%
66-70 tahun	2	26,7%
71-75 tahun	1	6,7%
<hr/>		
Status perkawinan		
Duda	9	60%
Janda	6	40%
<hr/>		
Pendidikan		
SD	2	13,3%
SMP	5	33,3 %
SMA	8	53,3%
<hr/>		
Lama Tinggal di Panti		
< 1 tahun	0	0,%
1-5 tahun	15	100%

Berdasarkan table di atas 40% responden berusia 56-60 tahun, berstatus duda 60% dan 53,3% sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 8 orang (53,3%).

Tabel 3. Distribusi rata-rata responden berdasarkan kualitas hidup sebelum dan sesudah senam yoga (n=15)

Variabel	Mean	SD	Mean Difference	95% CI		Pvalue
				Lower	Upper	
Kualitas hidup sebelum	83,20	4,931	1,273	-6,565	-3,968	0,000
Kualitas hidup Sesudah	88,47	5,449	1,407			

Hasil distribusi rata-rata responden tabel 7 menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dengan *p-value* 0,000.

### Gambaran karakteristik

Hasil penelitian yang didapatkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (60,0%). Hal ini sejalan dengan Mubarak (2006) bahwa pria cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi, sedangkan setelah menopause wanita cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi. Peningkatan tekanan darah pada lansia juga merupakan pengaruh dari proses penuaan yang menyebabkan terjadinya perubahan dan penurunan fungsi pada sistem kardiovaskuler, seperti katup jantung akan menebal dan menjadi kaku, kehilangan elastisitas pembuluh darah, dan meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer sehingga tekanan darah meningkat.

Hasil penelitian yang didapatkan yaitu mayoritas responden berusia 56-60 tahun sebanyak 6 orang (40%). Hasil ini sejalan dengan Penelitian Windo (2015) yang menyatakan bahwa tekanan sistolik pada

lansia yang berumur 80 tahun terus meningkat, sedangkan tekanan diastolik pada lansia berumur 55-60 juga terus meningkat, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis. Pengaruh usia terhadap tekanan darah dapat dilihat dari aspek pembuluh darah yaitu semakin bertambah usia akan menurunkan elastisitas pembuluh darah arteri perifer sehingga meningkatkan resistensi atau tahanan pembuluh darah perifer. Peningkatan tahanan perifer akan meningkatkan tekanan darah.

Hasil penelitian yang didapatkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SMA sebanyak 8 orang (53,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Wikananda (2015) yang menyatakan bahwa Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin banyak pengalaman hidup yang dilalui, sehingga akan lebih siap dalam menghadapi masalah terjadi. Umumnya lansia yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi masih dapat produktif. Mereka justru mengisi waktu luangnya dan memberikan kontribusi. Pendidikan yang lebih tinggi

pada lansia diasosiasikan dengan kualitas hidup yang baik sedangkan pendidikan yang lebih rendah memiliki kejadian kualitas hidup yang kurang atau buruk.

### **Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi**

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia dengan *p-value* 0,000. Hal ini sejalan dengan Teori Sindhu dalam Susmawati (2018) yang menyatakan bahwa yoga terbukti dapat menurunkan kadar b-endorphin empat sampai lima kali didalam darah. Latihan yoga dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Ketika seseorang melakukan latihan, maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipothalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi.

Penelitian ini juga sejalan dengan Arif (2019) dengan hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dan peningkatan kebugaran lansia yang signifikan oleh kelompok eksperimen selama 24 kali pertemuan. Hasil ini sesuai dengan Pangaribuan & Bewari (2016) tentang pengaruh senam yoga, jantung, senam lansia dan aerobik dalam menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian

diperoleh bahwa senam teratur dapat menurunkan tekanan darah yang masuk dalam kategori hipertensi. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Wolff et.al., (2017) tentang dampak tentang tekanan darah dan kualitas hidup penderita hipertensi. Penelitian yang sama juga dilakukan Kinasih (2010) tentang pengaruh latihan yoga terhadap peningkatan kualitas hidup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam yoga berpengaruh terhadap fisik, psikis dan spiritual. Hal yang sama diungkapkan Hagins et al., (2013) dalam penelitian Andarwulan (2021) dengan judul Hubungan Terapi Senam Yoga terhadap Hipertensi pada Lansia yang menyatakan bahwa menurut Teori Marchanda & Madan (2015) yoga secara teratur dapat menurunkan hormone stress ‘aldosteron’ yang merupakan vasokonstriksi yang kuat untuk meningkatkan tekanan darah. Latihan rutin dapat mengurangi ‘vasopresin’ hormone stress lain yang disekresikan oleh kelenjar pituitary di otak yang dapat meningkatkan vasopresin melalui e kontraksi pembuluh darah. Senam yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang pengaruh senam Yoga terhadap peningkatan kualitas hidup lansia penderita Hipertensi di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru sebanyak 15 responden didapatkan hasil ada pengaruh yang signifikan dengan *p-value* 0,000. Senam yoga bisa untuk menurunkan tekanan darah pada lansia sekaligus juga untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini izinkan penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru yang telah memberikan banyak bantuan secara moril sehingga pelaksanaan penelitian ini berjalan dengan lancar dan terima kasih juga peneliti ucapkan kepada semua pihak terkait yang sudah membantu jalannya penelitian ini.

## DAFTAR RUJUKAN

Arif, R, Moch, & Nugraha, E, & Ronald D, Hamidie. (2019). Pengaruh Latihan Kapha Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Peningkatan Kebugaran Lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*. hal. 68 -73.

Andarwulan, S. (2021). Hubungan Terapi Senam Yoga terhadap Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kebidanan*

*Harapan Ibu Pekalongan. Volume 8 No 2 Tahun 2021.*

- Bayu, N.A, Dwi, A.E, Azizah, N. 2022. *Asuhan Kebidanan Komplementer. Halaman 60*
- Kinasih, Arum Sukma. 2010. "Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup". *Jurnal Buletin Psikologi*. Vol. 18 (1): hal. 1-12.
- Mubarak, W, I, 2005. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2*, Jakarta: Sagung Seto.
- Pangaribuan BPP, Berawi K. *Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia*. Majority. 2016;
- Ratnawati, N.L, Muhammad, H.B, Wayan, W. 2016. Faktor faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada kelompok lanjut usia. *Jurnal Medika*, Vol. 5 No.7
- Sari, K., & Netty, H. (2018). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di Kelurahan Kampung Jawa Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku KTA Solok Tahun 2017. *Menara Ilmu*.
- Susanti. Mila, T. 2017. Gambaran Kualitas hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur dan Lansia di Kelurahan Paal V - Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* Vol.17 No.2
- Susmawati, Ruby. 2018. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*

*Di Wilayah Dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta. Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.*

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

Wikananda, G. 2015. *Hubungan Kualitas Hidup dan Faktor Risiko pada Usia Lanjut di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali 2015*. Bali: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Vol. 8:41-49.

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.

Windo WD. Menurunkan tekanan darah pada lansia melalui senam yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 2015.