

REVIEW LITERATURE
PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA USIA DEWASA-LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Fiolita Kurniyanti^{1*}, Bondan Palestin², Budhy
Ermawan³ ^{1,2,3}Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tatabumi
No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: fiolita1799@gmail.com*

ABSTRAK

Latar Belakang: WHO membagi lima kategori umur yaitu bayi (*infants*) usia 0-1 tahun, anak-anak (*children*) usia 2-10 tahun, remaja (*adolescent*) usia 11-19 tahun, dewasa (*adult*) usia 20-60 tahun dan lanjut usia (*elderly*) usia lebih dari 60 tahun. Semakin tua, tekanan darah akan bertambah tinggi. Prevalensi hipertensi pada lansia adalah sebesar 30-65 %. Yoga dapat dijadikan sebagai upaya penyembuhan bagi penderita hipertensi, karena dalam yoga terkandung unsur penenangan diri yang dapat menstabilkan tekanan darah. Yoga sangat disarankan bagi penderita hipertensi di samping berbagai upaya pengobatan lain atau sebagai usaha pengobatan pendamping. **Tujuan :** Diketuainya pengaruh latihan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada usia dewasa hingga lansia dengan hipertensi. **Metodologi :** Pencarian artikel menggunakan *Pubmed*, *Science Direct*, Portal Garuda, serta Sinta dengan kata kunci tiap variabel yang telah dipilih dan memenuhi kriteria inklusi, kemudian dianalisis, diekstrasi, disintesis, dan ditentukan *evidencenya*. **Hasil :** Senam yoga efektif untuk menurunkan tekanan darah pada usia dewasa hingga lansia dengan hipertensi. Ada pengaruh senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada usia dewasa hingga lansia dengan hipertensi. Senam yoga dapat menurunkan tekanan darah darah sistole dan diastole secara bertahap, pada sebagian usia dewasa hingga lansia tekanan darah dapat menurun satu tingkat dibawah tekanan darah awal sebelum diberikan intervensi. **Diskusi :** Senam yoga efektif untuk menurunkan tekanan darah jika dilakukan tiga kali dalam seminggu dengan intensitas waktu 40-60 menit setiap latihan. **Kesimpulan :** Senam yoga efektif untuk menurunkan tekanan darah pada usia dewasa hingga lansia dengan hipertensi. Senam yoga dapat dijadikan salah satu terapi alternatif nonfarmakologi pasien dewasa hingga lansia dengan hipertensi disamping terapi farmakologi.

Kata kunci: dewasa,lansia, hipertensi, senam yoga

THE EFFECT OF YOGA EXERCISE ON REDUCE BLOOD PRESSURE IN ADULT TO ELDERLY WITH HYPERTENSION

Fiolita Kurniyanti^{1*}, Bondan Palestin², Budhy Ermawan^{3 1,2,3}
Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tatabumi
No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: fiolita1799@gmail.com*

ABSTRACT

Background: WHO divides five age categories, namely infants aged 0-1 years, children aged 2-10 years, adolescents aged 11-19 years, adults aged 20-60 years and the elderly. (elderly) aged more than 60 years. As you get older, your blood pressure will get higher. The prevalence of hypertension in the elderly is 30-65%. Yoga can be used as a healing effort for people with hypertension, because yoga contains elements of self-calming which can stabilize blood pressure. Yoga is highly recommended for people with hypertension in addition to various other treatment efforts or as a companion treatment effort. **Purpose:** Knowing the effect of yoga exercises on reducing blood pressure in adult to elderly with hypertension. **Methodology:** Search for articles using Pubmed, Science Direct, Portal Garuda, and Sinta with the key words for each variable that has been selected and meets the inclusion criteria, then analyzed, extracted, synthesized, and determined the evidence. **Results:** Yoga exercise was effective in lowering blood pressure in adult to elderly with hypertension. There is an effect of yoga exercises to lower blood pressure in adult to elderly people with hypertension. Yoga exercise can reduce systolic and diastolic blood pressure gradually, in some adult to elderly people, blood pressure can drop one level below the initial blood pressure before intervention is given. **Discussion:** Yoga exercise is effective for lowering blood pressure if it is done three times a week with an intensity of 40-60 minutes per exercise. **Conclusion:** Yoga exercise is effective for lowering blood pressure in adult to elderly people with hypertension. Yoga exercise can be used as an alternative non-pharmacological therapy for adult to elderly patients with hypertension in addition to pharmacological therapy.

Key words: adult, elderly, hypertension, yoga exercise