

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

a. Definisi

Pengetahuan dapat diartikan sebagai tahu akan sesuatu yang terjadi setelah melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengindraan yang dilakukan dengan 5 indra manusia. Pengetahuan sebagian besar diperoleh dari pengelihatian dan pendengaran (Notoatmodjo, 2014).

b. Tingkatan pengetahuan

Menurut Notoadmodjo (2014), pengetahuan atau kognitif terbagi menjadi 6 tingkatan, yaitu:

1) Tahu (*know*) / C1

Orang yang tahu sesuatu berarti mampu mengingat suatu materi yang pernah dipelajari. Kemampuan mengingat (*recall*) sesuatu yang spesifik dari hal yang telah dipelajari termasuk dalam tingkatan tahu.

2) Memahami (*comprehensive*) / C2

Memahami berarti mampu menjelaskan objek tertentu serta mampu menafsirkannya dengan benar. Orang yang sudah paham harus mampu menjelaskan, menyebutkan contohnya,

menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang telah dipelajari.

3) Aplikasi (*application*) / C3

Mengaplikasi sebuah materi berarti mampu menerapkannya dalam kehidupan nyata. Aplikasi dalam hal ini dapat diartikan sebagai penggunaan hukum, rumus, metode, dan sebagainya dalam konteks maupun situasi yang berbeda.

4) Analisis (*analysis*) / C4

Pada tingkat analisis, seseorang harus bisa menjabarkan suatu objek dan mengaitkannya satu sama lain. Hal ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti membuat bagan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5) Sintesis (*synthesis*) / C5

Sintesis berarti mampu membuat sebuah formulasi baru dengan tetap berpatokan pada formula sebelumnya. Misalnya, dapat menyusun, merencanakan, meringkas, serta menyesuaikan suatu teori terhadap teori lain.

6) Evaluasi (*evaluation*) / C6

Evaluasi yaitu kemampuan seseorang untuk memberikan penilaian terhadap satu objek atau materi. Penilaian ini dapat menggunakan kriteria yang ditentukan pribadi ataupun kriteria yang sudah ada sebelumnya.

c. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Notoadmodjo S (2014), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah:

1) Faktor internal

a) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain untuk berkembang guna mencapai tujuan tertentu dan dengan demikian keselamatan dan kebahagiaan dapat dicapai. Akses informasi membutuhkan pendidikan. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk perilaku yang berkaitan dengan gaya hidup terutama motivasi hidup. Umumnya, semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah untuk menerima informasi (Rinawati, et al., 2016).

Pendidikan merupakan usaha dalam mengubah sikap dan perilaku seseorang dengan pengajaran dan pelatihan. Pendidikan yang semakin tinggi membuat kemampuan dalam menerima dan memahami informasi semakin cepat sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin baik (Budiman & Riyanto, 2013).

b) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan kegiatan yang menyita waktu. Ketika bekerja terjadilah interaksi dengan orang lain sehingga seseorang akan bertambah pengetahuannya (Ariani, 2014).

c) Umur

Daya tangkap dan pola pikir akan berkembang seiring dengan penambahan usia sehingga pengetahuan yang dimiliki semakin banyak (Budiman & Riyanto, 2013).

Kemampuan dalam menyerap informasi menurun seiring dengan semakin lanjut usia seseorang karena penurunan daya ingat (Sunarti and Patimah, 2019).

2) Faktor eksternal

a) Lingkungan

Lingkungan yaitu segala hal di sekitar yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku seseorang. Lingkungan mempengaruhi masuknya proses pengetahuan karena interaksi merupakan respon terhadap pengetahuan (Priantara, 2019).

Pengetahuan yang diperoleh bergantung dari lingkungan yang ada. Apabila lingkungan baik, pengetahuan yang diperoleh juga baik, begitu pula sebaliknya (Budiman & Riyanto, 2013).

b) Sosial budaya

Bagaimana seseorang dapat menerima informasi dipengaruhi oleh budaya yang ada di masyarakat. Menurut (Budiman & Riyanto, 2013), tradisi atau budaya seseorang akan menambah pengetahuannya terlepas dari apakah yang dilakukan itu baik atau buruk.

c) Media

Media yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah media yang dirancang khusus untuk menjangkau masyarakat luas, seperti televisi, radio, dan koran.

d) Informasi

Tingkat pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh banyaknya informasi yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Informasi ini berasal dari data maupun pengamatan terhadap kehidupan sekitar (Bagaskoro, 2019).

Orang yang sering mendapat informasi, wawasan dan pengetahuannya akan bertambah. Hal ini tidak terjadi pada orang yang tidak mendapat informasi (Budiman & Riyanto, 2013).

d. Pengukuran pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang berisi pertanyaan tentang materi yang ingin dinilai (Notoatmodjo, 2012). Pertanyaan dapat disesuaikan dengan tingkat pengetahuan responden.

Pertanyaan untuk mengukur pengetahuan secara umum dapat dikelompokkan menjadi dua jenis yaitu pertanyaan subjektif dan objektif. Pertanyaan subjektif berupa pertanyaan essay. Sedangkan, pertanyaan objektif berupa pertanyaan pilihan ganda/multiple choice, betul-salah, dan menjodohkan (Arikunto, 2013).

Rumus yang dipakai untuk menghitung presentase dari jawaban yang diperoleh dari kuesioner menurut Arikunto (2013), yaitu:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P : persentase (%)

f : frekuensi jawaban benar

n : jumlah soal/ Pernyataan

Skor penilaian 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Total skor tersebut kemudian dibagi menjadi 3 kategori yaitu kategori baik (76-100%), sedang atau cukup (56-75%) dan kurang (<56%) (Arikunto, 2013).

2. Hipertensi

a. Definisi hipertensi

Hipertensi merupakan gangguan fungsional, penyebab organik yang tidak dapat ditentukan. Penyakit ini erat kaitannya dengan gaya hidup, sehingga strategi pencegahan dan pengobatan sejak dini harus didasarkan pada penerapan dan pemeliharaan perilaku dan gaya hidup sehat (Roche, 2017).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit paling umum di dunia dan faktor resiko utama untuk stroke dan penyakit kardiovaskular lain.

Hipertensi sering dianggap sebagai penyakit tanpa gejala, terutama pada stadium ringan dan sedang (Wolff, 2017).

b. Jenis hipertensi

Menurut Sari (2018), hipertensi dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1) Hipertensi primer

Tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh faktor gaya hidup seperti kurang gerak dan pola makan. Jenis tekanan darah tinggi ini 95% lebih umum.

2) Hipertensi sekunder

Hipertensi yang disebabkan oleh kondisi medis (misalnya penyakit ginjal) atau reaksi terhadap obat-obatan tertentu (misal pil KB). Hipertensi jenis ini jarang terjadi, hanya sekitar 5%.

c. Klasifikasi hipertensi

Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi normal, prehipertensi, hipertensi stadium I, hipertensi stadium II, dan krisis hipertensi (JNC VII, 2017).

Tabel 2. Klasifikasi Hipertensi

No.	Kategori	Sistolik (mmHg)		Diastolik (mmHg)
1.	Normal	<120	Dan	<80
2.	Prehipertensi	120-139	Atau	80-89
3.	Hipertensi Stadium satu	140-159	Atau	90-99
4.	Hipertensi Stadium dua	≥160	Atau	≥100
5.	Krisis Hipertensi	>180	Atau	>110

d. Etiologi hipertensi

Menurut Setiati (2017), hipertensi dapat dibagi menjadi dua berdasarkan penyebabnya, yaitu:

1) Hipertensi primer

Jenis hipertensi primer sering terjadi pada populasi dewasa antara 90% - 95%. Hipertensi primer tidak memiliki penyebab klinik yang dapat didefinisikan, kemungkinan kondisi ini bersifat multifaktor. Faktor genetik kemungkinan berperan penting pada hipertensi jenis ini. Hipertensi primer tidak dapat disembuhkan, tetapi bisa dikontrol dengan terapi yang tepat.

2) Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder memiliki ciri peningkatan tekanan darah yang disertai penyebab spesifik. Hipertensi sekunder dapat bersifat akut yang menandakan adanya perubahan pada curah jantung.

e. Faktor risiko hipertensi

Menurut Setiati (2017), skrining pasien hipertensi yang menunjukkan tekanan darah normal bukan berarti tidak memiliki kemungkinan untuk mengalami hipertensi. Faktor risiko hipertensi meliputi:

1) Tidak dapat diubah

a) Keturunan (genetika)

Kembar identik (satu telur) memiliki sekitar 70-80% lebih banyak kejadian daripada heterozigot (telur berbeda). Faktor

genetik juga berkaitan dengan metabolisme pengaturan garam dan renin membran sel. Apabila kedua orang tua menderita hipertensi, sekitar 45% akan turun ke anaknya. Bila hanya salah satu orang tua yang menderita hipertensi, sekitar 30% akan turun ke anaknya (Kemenkes RI, 2013).

b) Usia

Penambahan usia ikut meningkatkan risiko hipertensi. Hal ini disebabkan oleh perubahan alami tubuh terutama pada pembuluh darah, hormon, dan jantung (Triyanto, 2014).

c) Jenis kelamin

Orang dengan jenis kelamin laki-laki 2-3 kali lebih berisiko mengalami hipertensi karena faktor gaya hidup. Namun, pada perempuan yang sudah mengalami menopause yang terjadi justru hal sebaliknya. Perempuan dengan usia >65 tahun akan memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari laki-laki karena faktor hormonal (Kemenkes RI, 2013).

2) Dapat diubah

a) Konsumsi garam berlebih

Garam dapat menyebabkan cairan menumpuk di dalam tubuh karena sifatnya menahan keluarnya cairan yang ada di luar sel. Sehingga, volume dan tekanan darah meningkat.

b) Kolesterol

Darah yang mengandung banyak lemak mengakibatkan adanya kolesterol pada dinding pembuluh darah, sehingga pembuluh darah menjadi sempit dan tekanan darah meningkat.

c) Kafein

Peningkatan tekanan darah oleh kafein terjadi melalui mekanisme biologis. Kafein yang mengikat adenosin, mengaktifasi sistem saraf simpatis sehingga konsentrasi katekolamin plasma meningkat. Hal ini menstimulasi kelenjar adrenal untuk meningkatkan produksi kortisol yang mempengaruhi vasokonstriksi dan meningkatkan resistensi perifer total, tekanan darah pun meningkat (Martiani, 2012).

d) Alkohol

Alkohol dapat merusak jantung dan pembuluh darah sehingga meningkatkan tekanan darah.

e) Kegemukan (obesitas)

Orang dengan berat badan lebih dari 30% dari berat badan ideal berisiko tinggi terkena hipertensi. Hal ini karena klien hipertensi dengan obesitas memiliki daya pompa jantung dan sirkulasi volume darah yang lebih tinggi daripada klien hipertensi dengan berat badan normal (Triyanto, 2014). Orang yang mengalami obesitas lima kali lebih mungkin terkena tekanan darah tinggi.

f) Kurang aktivitas/olahraga

Kurang olahraga dan kurang gerak dapat menyebabkan tekanan darah meningkat.

g) Stres

Stres atau ketegangan jiwa (rasa tertekan, murung, marah, dendam, rasa takut, rasa bersalah) dapat merangsang kelenjar anak ginjal untuk melepaskan hormon adrenalin dan memacu jantung berdenyut lebih cepat dan lebih kuat, sehingga tekanan darah meningkat. Stres berkepanjangan dapat menyebabkan tubuh berusaha melakukan penyesuaian, mengakibatkan kelainan organ atau perubahan patologis. Tanda perubahan ini salah satunya yaitu penyakit hipertensi.

h) Kebiasaan merokok

Nikotin dalam rokok dapat merangsang pelepasan katekolamin. Katekolamin yang meningkat dapat menyebabkan iritabilitas miokardika, peningkatan denyut jantung, dan vasokonstriksi yang menyebabkan peningkatan tekanan darah.

Tekanan darah tinggi umumnya terjadi pada orang dewasa, namun anak-anak juga dapat mengalami tekanan darah tinggi. Beberapa penyebab tekanan darah tinggi pada anak adalah masalah jantung, hati, maupun gaya hidup yang buruk, seperti pola makan yang tidak sehat dan kurang olahraga.

f. Patofisiologi hipertensi

Perubahan volume cairan mempengaruhi tekanan arteri sistemik. Tubuh yang mengalami kelebihan garam dan air, mekanisme fisiologis kompleks akan bekerja mengakibatkan tekanan darah meningkat. Mekanisme ini akan mengubah aliran balik vena ke jantung, sehingga curah jantung mengalami peningkatan. Terjadinya hipertensi pada usia lanjut sedikit berbeda. Faktor yang berperan pada usia lanjut terutama penurunan kadar renin karena jumlah nefron yang berkurang akibat proses menua. Proses menua menyebabkan peningkatan sensitivitas terhadap asupan protein natrium dan penurunan kelenturan pembuluh darah perifer yang mengakibatkan kepekaan pembuluh darah perifer meningkat, sehingga terjadilah hipertensi sistolik (Prawesti et al., 2016).

Tekanan darah arteri meningkat karena jantung memompa lebih banyak darah setiap detiknya. Hal ini mengakibatkan arteri besar kehilangan kelenturannya, menjadi kaku, dan tidak dapat mengembang saat jantung memompa darah melalui arteri. Darah dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat. Inilah yang terjadi pada lanjut usia, dimana dinding arteri telah menebal dan kaku karena arterosklerosis. Tekanan darah akan meningkat selama vasokonstriksi, ketika arteri kecil (arteriola) mengecil untuk sementara waktu karena perangsangan saraf atau hormon di dalam darah. Seiring dengan peningkatan volume darah dalam tubuh, tekanan darah juga meningkat (Prawesti et al., 2016).

g. Manifestasi klinik hipertensi

Hipertensi sulit dideteksi karena tidak memiliki tanda atau gejala khusus. Gejala yang mudah diamati berupa gejala ringan, seperti pusing atau sakit kepala, cemas, marah, sulit tidur, dan mimisan. Menurut Setiati (2017), hipertensi memiliki tanda klinis yang dapat terjadi, yaitu:

- 1) Pemeriksaan fisik dapat mendeteksi ada tidaknya abnormalitas lain selain hipertensi.
- 2) Gejala kerusakan vaskular yang saling berhubungan dengan sistem organ yang dialiri pembuluh darah yang terganggu.
- 3) Penyakit arteri coroner atau infark miokardium.
- 4) Hipertropi ventrikel kiri kemudian terjadi gagal jantung.
- 5) Perubahan patologis pada ginjal (nokturia, peningkatan BUN serta kadar kreatinin).
- 6) Gangguan serebrovaskular

h. Komplikasi hipertensi

Menurut Nurarif & Kusuma (2016), komplikasi hipertensi, yaitu:

1) Stroke

Stroke terjadi karena pembuluh darah yang ada di otak pecah atau akibat embolus yang terlepas dari arteri ekstrakranial. Pada hipertensi kronis, stroke dapat terjadi ketika arteri yang mensuplai otak menjadi membesar dan menebal, mengakibatkan berkurangnya aliran darah ke daerah tersebut.

2) Infark miokardium

Infark miokard terjadi ketika arteri koroner mengenai otot jantung, dan terbentuk gumpalan darah yang dapat menghalangi aliran darah. Hipertensi kronis dan hipotrofi ventrikel menyebabkan hipoksia miokard, iskemia miokard, dan infark.

3) Gagal ginjal

Kerusakan ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan pada kapiler glomenurus. Rusaknya glomenurus menyebabkan protein keluar melalui urin dan terjadilah tekanan osmotik koloid plasma. Selanjutnya terjadi edema pada penderita hipertensi kronik.

4) Ensefalopati

Ensefalopati (kerusakan otak) terjadi pada hipertensi maligna (hipertensi dengan kenaikan darah cepat). Tekanan darah tinggi disebabkan oleh gangguan yang meningkatkan tekanan di kapiler dan mendorong cairan ke dalam ruang sistem saraf pusat.

i. Penatalaksanaan hipertensi

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi (Prawesti et al., 2016):

1) Penatalaksanaan farmakologi

Penatalaksanaan secara farmakologi diantaranya dengan diuretic thiazide, penghambat adrenergic, angiotensin converting enzyme inhibitor (ACE-Inhibitor), angiotensin-II- blocker, antagonis kalsium dan vasodilator.

2) Penatalaksanaan non farmakologi

Penatalaksanaan hipertensi ini dilakukan dengan cara menciptakan keadaan rileks menggunakan terapi relaksasi. Terapi ini seperti meditasi, yoga, atau hipnosis yang dapat mengontrol sistem saraf sehingga tekanan darah akan menurun. Penatalaksanaan ini menurut Aspiani (2014), yaitu:

a) Modifikasi diet

Diet yang dianjurkan untuk hipertensi, yaitu diet rendah garam, diet tinggi potasium, diet kaya buah dan sayur, serta diet rendah kolesterol sebagai pencegah terjadinya jantung koroner.

b) Menurunkan berat badan

Penurunan berat badan akan mengurangi tekanan darah. Hal ini kemungkinan karena penurunan berat badan dapat mengurangi beban kerja jantung dan volume sekuncup. Penurunan berat badan sebesar 2,5-5 kg dapat menurunkan tekanan darah diastolik sebesar 5 mmHg.

c) Olahraga

Aktivitas fisik yang cukup dan teratur dapat menguatkan otot jantung sehingga dapat memompa lebih banyak darah dengan usaha yang minimal. Hal ini dapat meringankan kerja jantung, sehingga hambatan pada dinding arteri berkurang dan tekanan darah akan menurun.

d) Berhenti merokok

Berhenti merokok dapat mengurangi efek jangka panjang hipertensi karena asap rokok mengandung zat kimia beracun seperti nikotin dan karbon monoksida yang ketika dihisap dapat menurunkan aliran darah ke berbagai organ dan meningkatkan kerja jantung (Aspiani, 2015).

e) Mengurangi konsumsi alkohol

Mengurangi konsumsi alkohol dapat menurunkan tekanan darah sistolik. Sehingga klien hipertensi sebaiknya menghindari konsumsi alkohol (Kemenkes RI, 2013).

Mengonsumsi alkohol lebih dari 2 gelas/hari pada pria atau lebih dari 1 gelas/hari pada wanita dapat meningkatkan tekanan darah. Oleh karena itu, mengurangi atau menghentikan konsumsi alkohol dapat membantu menurunkan tekanan darah. Mengurangi alkohol pada penderita hipertensi yang biasa minum alkohol akan menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata 3,8 mmHg (Saferi W et al., 2013).

f) Mengurangi stres

Stres dapat menurunkan aliran darah ke jantung dan meningkatkan kebutuhan oksigen ke berbagai organ sehingga kinerja jantung akan meningkat. Dengan mengurangi stres, tekanan darah seseorang juga ikut terkontrol (Nurahmani, 2012). Cara mengurangi stres dapat dilakukan dengan beberapa teknik,

seperti yoga, relaksasi nafas dalam, meditasi, mendengarkan musik, atau dengan berada di tempat yang tenang.

3. Terapi Yoga

a. Definisi

Yoga adalah bentuk latihan yang memadukan teknik pernapasan, relaksasi, meditasi, dan peregangan sehingga seseorang dapat memusatkan pikiran pada pengendalian panca indera dan tubuh secara keseluruhan (Sari & Netty, 2018).

Yoga adalah suatu sistem latihan untuk menyeimbangkan dua kekuatan berbeda dalam tubuh, seperti tubuh bagian atas dan bawah, kiri dan kanan, energi positif dan negatif, serta meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh (Riaddi, 2019).

Yoga adalah sistem kesehatan integratif atau holistik yang telah dipraktikkan sejak 3000 SM. Melalui budaya India kuno (Sindhu, 2015). Yoga berasal dari kata *yuj* atau *yoke* (dalam bahasa Inggris), yang berarti penyatuan (Islafatun, 2014). Yoga adalah ilmu dan seni hidup yang memadukan dan menyeimbangkan aktivitas fisik dengan sifat nafas, pikiran, dan jiwa untuk membuat hidup nyaman dan seimbang (Amalia, 2015). Yoga horizontal berarti menyatukan tubuh, pikiran, hati, dan jiwa dalam harmoni alami. Yoga vertikal berarti memadukan kesadaran diri dengan Tuhan Yang Maha Esa (Dinata, 2015b). Latihan pernapasan yoga (pranayama) adalah latihan pernapasan yang

menggunakan diafragma untuk bernapas secara perlahan dan dalam, mengangkat perut secara perlahan dan memaksimalkan dada (Sukarno, A.U.S., & Mardiyono, 2017).

Yoga dapat dijadikan sebagai kebiasaan positif yang dapat dilakukan kapanpun. Yoga harus dilakukan secara konsisten untuk hasil yang baik (Rahima & Kustiningsih, 2017). Yoga dapat dijadikan sebagai kebiasaan yang baik bagi klien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi stres, dan kecemasan (Yasa et al., 2017). Menurut Sajidin et al. (2017), senam yoga yang dilakukan selama 2 minggu pada pagi atau sore hari dapat mempengaruhi fluktuasi tekanan darah klien hipertensi.

b. Macam-macam terapi yoga

- 1) Hatha yoga: yoga menggunakan berbagai teknik membentuk sikap tubuh disertai teknik pernafasan untuk menyeimbangkan antara dua kekuatan di dalam tubuh.
- 2) Bhakti yoga: yoga memfokuskan diri menuju hati.
- 3) Raja yoga: yoga yang menekan pada meditasi dan kontemplasi.
- 4) Jhana yoga: yoga untuk meraih kebijaksanaan dan pengetahuan.
- 5) Karma yoga: yoga yang mempercayai adanya penjelmaan.
- 6) Tantra yoga: jenis yoga yang sedikit berbeda dengan yoga lain, bahkan ada yang menganggap mirip ilmu sihir.

c. Manfaat terapi yoga

Yoga dapat memberikan perasaan rileks, tenang, menjernihkan pikiran, memberikan keceriaan, rasa percaya diri, dan mengembangkan intuisi. Manfaat yoga apabila dilakukan secara rutin dan teratur diantaranya, yaitu:

- 1) Meningkatkan fungsi kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh
- 2) Meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan seluruh tubuh
- 3) Membentuk postur tubuh yang lebih tegap dan 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) Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuat lebih kuat saat menghadapi stres
- 8) Memberikan kesempatan untuk istirahat secara mendalam
- 9) Meningkatkan kesadaran pada lingkungan
- 10) Meningkatkan rasa percaya diri dan daya pikir positif

d. Prinsip dalam terapi yoga

Prinsip dalam melakukan yoga (Sindhu, 2015), yaitu:

- 1) Berlatih dengan teratur

Postur yoga (asana) dapat membantu meregangkan dan membina otot serta menguatkan tulang dan melenturkan sendi.

Asana dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin yang dapat menciptakan rasa nyaman pada tubuh.

2) Nafas dalam

Bernafas dengan *dhiirga swasam* atau teknik pernafasan yoga penuh dapat meningkatkan kapasitas paru-paru agar proses bernafas menjadi lebih optimal. Selain itu, teknik pernafasan *pranayama* dapat membantu menguatkan organ tubuh internal, meningkatkan kontrol emosi, dan memberikan rasa rileks yang mendalam.

3) Pola makan yang seimbang

Pola makan yang seimbang dan sehat akan meningkatkan daya imun tubuh, melancarkan proses pencernaan, menenangkan pikiran, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

4) Beristirahat cukup

Menjaga ritme yang seimbang antara bekerja dan istirahat akan mempertahankan tubuh dalam keadaan prima.

5) Berfikir positif dan bermeditasi

Berlatih asana dengan *pranayama* serta meditasi akan mensucikan pikiran dari pikiran dan emosi negatif, serta menaikkan rasa percaya diri. Meditasi akan membawa pikiran menuju realisasi diri lebih dalam. Dimana hal inilah yang menjadi tujuan tertinggi dalam berlatih yoga.

e. Kelebihan terapi yoga

Yoga memiliki keunggulan bila dibandingkan dengan jenis olah tubuh lainnya, yaitu (Wiadnyana, 2015):

Tabel 3. Kelebihan Terapi Yoga

Yoga	Bukan Yoga
Bersifat statis. Satu posisi di pertahankan untuk beberapa saat.	Repetitif yaitu gerakan di ulang ulang.
Efek latihan dapat memengaruhi banyak organ atau sistem fisiologi.	Efek latihan berpengaruh pada perkembangan otot.
Anabolik yaitu gerakan sinkron dengan pernapasan sehingga suplai oksigen selalu cukup.	Katabolik yaitu memerlukan energi, terjadi utang oksigen yang mengakibatkan kelelahan.
Subjektif, membuat peyoga cenderung introver dan menguasai diri.	Objektif, mengarah ke ekstrover dan kompetitif.
Sedatif yaitu menenangkan	Aktif yaitu menggembirakan
Ekstra mundane yaitu penjernihan pikiran.	Mundane bersifat duniawi

f. Persiapan dalam melakukan yoga

Menurut Sindhu (2015), terdapat beberapa persiapan sebelum melakukan yoga diantaranya, yaitu :

- 1) Memakai pakaian yang nyaman dan longgar agar dapat bebas bernapas dan bergerak. Sebaiknya, alas kaki dilepas dan dilakukan di atas matras yoga, karpet, atau lantai kayu yang tidak licin.
- 2) Lepaskan ketegangan.
- 3) Hormati tubuh dengan tidak memaksakan untuk melakukan postur sempurna. Lakukan sesuai kemampuan tubuh.

- 4) Penuh kesadaran
 - 5) Bernapas dengan benar
 - 6) Kontinuitas (berlatih secara teratur)
 - 7) Ciptakan suasana yang kondusif
- g. Aktivitas yang perlu diperhatikan selama yoga
- 1) Lakukan yoga di lingkungan yang bersih, tenang, udara segar, tempat terbuka, serta perasaan bahagia.
 - 2) Tidak makan minimal 3 jam sebelum berlatih yoga sampai 30 menit setelah selesai latihan.
 - 3) Selama latihan yoga hendaknya tidak bergurau dan tertawa.
 - 4) Lakukan pemanasan sebelum berlatih yoga. Bisa dengan berlari-lari kecil di tempat, mengibaskan jari tangan dan kaki, atau mengayun-ayunkan lengan selama beberapa saat.
 - 5) Lakukan peregangan tubuh mulai dari leher, bahu, tangan, pinggang, lutut hingga sendi pergelangan kaki. Peregangan leher wajib dilakukan untuk menghindari pusing selama melakukan yoga dan menjaga kestabilan tubuh. Peregangan dapat dilakukan sambil duduk ataupun berdiri.
 - 6) Melakukan yoga dengan pikiran positif disertai keyakinan akan menjadi lebih baik.
 - 7) Tidak diperbolehkan melakukan gerakan yoga tingkat lanjut bila sedang sakit berat, menstruasi, atau hamil, kecuali gerakan tertentu

yang dianjurkan. Sebaiknya, konsultasi kepada instruktur yoga sesuai dengan kondisi tubuh.

8) Setelah selesai yoga, dilanjutkan dengan pemijatan dan relaksasi, disarankan untuk tidak menyentuh air.

h. Gerakan latihan utama yoga

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

1) Asana

Asana adalah gerakan yang berhubungan dengan posisi tubuh. Kombinasi antara fleksibilitas, rotasi, dan keseimbangan yang ada pada latihan ini yang membedakannya dari jenis yoga lain. Yoga asana mengutamakan postur tubuh, fokus pada pernafasan (*breathing*) dan konsentrasi pada jalannya pikiran.

2) Pranayama

Pranayama adalah jenis latihan yoga yang berhubungan dengan fungsi pernafasan. Kata “prana” berarti nafas dan “ayama” yaitu pengaturan. Jadi, pranayama berarti pengaturan nafas. Bernafas merupakan kebutuhan yang penting bagi tubuh. Orang yang bisa mengatur ritme pernapasan tubuh dan pikiran akan lebih sehat.

Yoga pranayama terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Camalia dkk pada tahun 2021 dengan judul penelitian “Pengaruh Latihan Pernapasan Yoga (Pranayama) terhadap Kualitas Hidup

Penderita Status Asmatikus di Wilayah Kota Bogor”. Hasil penelitian ini diketahui bahwa kualitas hidup orang yang melakukan yoga pranayama 2 kali seminggu selama 6 minggu dengan intervensi 30 menit meningkat dari kualitas hidup sedang menjadi sangat baik.

3) Meditasi

Tujuan dari yoga adalah menenangkan pikiran seperti berpikir delusi. Pada dasarnya jenis yoga asana dan pranayama diciptakan untuk membantu mempersiapkan tubuh dan pikiran seseorang masuk dalam sebuah keheningan dan meditasi.

i. Mekanisme penurunan tekanan darah oleh yoga

Menurut Kurniadi & Nurrahmani (2015), mekanisme untuk mengurangi hipertensi dengan berlatih yoga yaitu :

- 1) Tekanan darah meningkat oleh aktivasi berkelanjutan dari respon “*flight & fight*” pada tubuh. Yoga efektif untuk mematikan respon tersebut dan menurunkan tingkat adrenalin sehingga dapat mengurangi tekanan darah.
- 2) Kontraksi otot yang konstan memberi sinyal ke otak bahwa bahaya sudah dekat. Hormon stres dan neurotransmitter yang berhubungan dengan stres kemudian dilepaskan, dan tekanan darah tinggi kemudian dinetralisir melalui latihan yoga secara teratur.
- 3) Postur tertentu dalam yoga akan memberikan tekanan dan pengontrolan pada ginjal serta adrenal. Sehingga, dapat mengatur

suplai darah ke organ vital terutama mengatur tekanan darah melalui sekresi renin dan angiotensin.

- 4) Yoga secara teratur dapat mengurangi aldosteron, hormon stres yang merupakan pemicu stres utama yang kuat dan dapat menurunkan tekanan darah.
- 5) Latihan yoga secara teratur dapat mengurangi vasopresin, yaitu hormon stres lain yang diekskresikan oleh kelenjar hipofisis di otak yang dapat meningkatkan vasopresin melalui kontraksi pembuluh darah.
- 6) Medula oblongata otak berisi pusat pernapasan dan pusat vasomotor yang mengatur tekanan darah. Nafas yang cepat akan mengirimkan sinyal listrik melalui pusat vasomotor menyebabkan peningkatan tekanan darah. Yoga pranayama mampu mengatur pernapasan sehingga tekanan darah menurun.
- 7) Latihan yoga bermanfaat untuk mencegah terjadinya komplikasi pada hipertensi (Yasa et al., 2017).

j. Posisi yoga untuk hipertensi

Asana merupakan postur yoga yang nyaman yang dilakukan secara perlahan menggunakan pernapasan diafragma (Dhiirga Swasam). Terdapat 840.000 jenis asana atau postur yoga (Sindhu, 2015). Posisi duduk dengan kaki saling bersilang akan memberikan keseimbangan, meningkatkan konsentrasi, melancarkan aliran darah, serta menguatkan kaki. Postur ini dapat meredakan kelelahan fisik, menyegarkan otak,

menenangkan urat saraf, menormalkan tekanan darah, mempercepat penyembuhan, dan meningkatkan kualitas tidur (Sindhu, 2015).

Posisi yoga prinsipnya bersifat rileks. Kondisi rileks akan menghasilkan jalan napas yang teratur, detak jantung yang lancar, dan aliran darah yang normal (Kurniadi & Nurrahmani, 2015). Beberapa posisi yoga yang dapat mengurangi hipertensi menurut Kurniadi & Nurrahmani (2015), yaitu:

1) Sukhasana (*easy pose*)

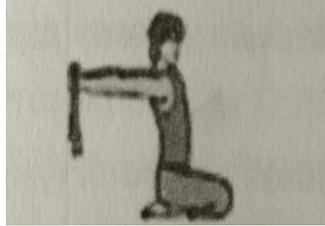


Gambar 1. Sukhasana
Sumber: Sukarno (2017a)

Menurut Kurniadi & Nurrahmani (2015), posisi sukhasana dapat membantu meluruskan tulang belakang, memperlambat metabolisme tubuh, meningkatkan ketenangan batin, menjaga pikiran, dan mempertahankan tekanan darah tetap normal. Sukhasana merupakan posisi relaksasi untuk meditasi karena dapat menenangkan batin, membuka pinggul, serta mengurangi keletihan. Langkah dalam melakukan posisi Sukhasana, yaitu:

- a) Duduk di lantai atau matras yoga.
- b) Kaki dipalangkan dan ditempatkan di bawah lutut.
- c) Genggam tangan di sekitar lutut.
- d) Tubuh dan kepala dipertahankan dalam posisi lurus.

2) Peregangan bahu



Gambar 2. Peregangan bahu

Sumber: Kurniadi & Nurrahman (2015)

Peregangan bahu dapat mengurangi stres dan ketegangan pada bahu dan punggung bagian atas.

3) Berdiri dengan kaki menyebar



Gambar 3. Berdiri dengan kaki menyebar

Sumber: Kurniadi & Nurrahmani (2015)

Berdiri dengan kaki menyebar bermanfaat untuk meringankan sakit kepala ringan dan memberikan kenyamanan.

4) Bidalsana (*cat pose*)



Gambar 4. Bidalsana

Sumber: Kurniadi & Nurrahmani (2015)

Cat pose berfungsi untuk mengendurkan punggung dan tulang belakang.

5) Ardha matsyendarsana

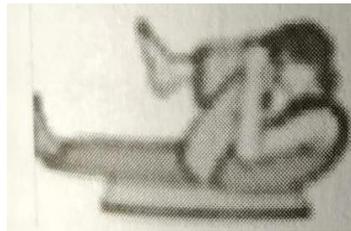


Gambar 5. Ardha matsyendarsana

Sumber: Kurniadi & Nurrahmani (2015)

Ardha matsyendarsana atau gerakan setengah memutar tulang belakang bermanfaat untuk mengendurkan saraf tulang belakang dan ligamen serta meningkatkan pencernaan.

6) Pavanamuktasana

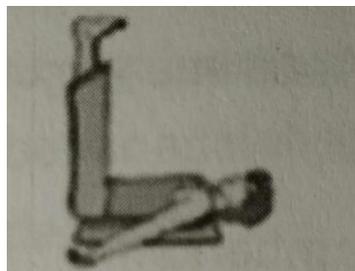


Gambar 6. Pavanamuktasana

Sumber: Kurniadi & Nurrahmai (2015)

Pose menghilangkan angin ini terutama bekerja pada sistem pencernaan.

7) Kaki meningkatkan ganda



Gambar 7. Kaki meningkatkan ganda

Sumber : Kurniadi & Nurrahmai (2015)

Pose ini dapat memperkuat otot punggung dan otot bawah perut serta sering digunakan untuk standing kepala.

8) Anuloma viloma

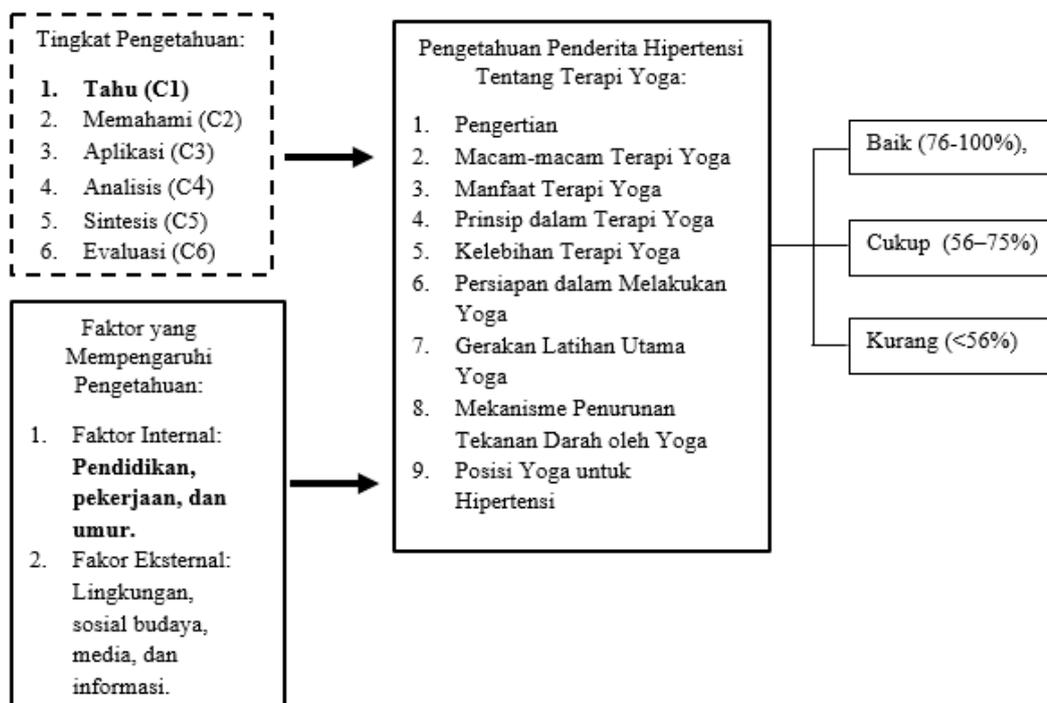


Gambar 8. Anuloma viloma

Sumber : Sukarno (2017a)

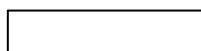
Anuloma viloma dapat mengoptimalkan fungsi kedua sisi otak

dan aktivitas kreativitas verbal yang logis.

B. Kerangka Teori

Gambar 9. Skema Kerangka Teori

Sumber : Ariani (2014), Arikunto (2013), Budiman & Riyanto (2013), Kurniadi & Nurrahmani (2015), Notoadmodjo (2014), Rinawati, et al. (2016), Sindhu (2015), Sunarti and Patimah (2019), dan Yasa et al. (2017).

Keterangan:

: variabel yang diteliti

: variabel yang tidak diteliti

C. Pertanyaan Peneliti

1. Bagaimanakah karakteristik klien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonosari II, Gunungkidul?
2. Bagaimanakah gambaran pengetahuan klien hipertensi tentang terapi yoga berdasarkan tingkat pendidikan dengan tingkat pengetahuan C1 (tahu)?
3. Bagaimanakah gambaran pengetahuan klien hipertensi tentang terapi yoga berdasarkan usia dengan tingkat pengetahuan C1 (tahu)?