



## Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah pada Keluarga Lansia Dengan Masalah Kesehatan Hipertensi di Kelurahan Kebon Pala

Desinta Putri Priyanjani<sup>1</sup>, Khaerul Amri<sup>2</sup>, Nawang Pujiastuti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D3 Keperawatan  
Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p><b>Histori Artikel:</b> Diajukan: 30 Juli 2025 Direvisi: 6 April 2026 Diterima: 16 April 2026</p> <hr/> <p><b>Kata kunci:</b> Senam Yoga Tekanan Darah Lansia Hipertensi</p> <hr/> <p><b>Keywords:</b> Yoga Exercise Blood Pressure Elderly Hypertension</p> <hr/> <p><b>Penulis Korespondensi:</b> Desinta Putri Priyanjani Email: <a href="mailto:desinta375@gmail.com">desinta375@gmail.com</a></p>	<p>Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak terjadi pada lansia. Selain pengobatan farmakologis, penanganan hipertensi juga dapat dilakukan secara non-farmakologis, salah satunya melalui senam yoga yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui teknik pernapasan, relaksasi, dan gerakan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada keluarga lansia dengan masalah hipertensi di RW 10 Kelurahan Kebon Pala. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan pre-test dan post-test pada dua individu dalam keluarga dengan masalah kesehatan hipertensi, yaitu Ny. T (71 tahun) dan Ny. R (60 tahun) yang mengalami hipertensi ringan. Intervensi berupa senam yoga diberikan selama dua minggu dengan frekuensi empat kali selama 30 menit. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tensimeter digital dan lembar observasi tekanan darah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi (pre-test), tekanan darah Ny. T adalah 152/95 mmHg dan Ny. R sebesar 151/90 mmHg. Setelah dilakukan intervensi senam yoga selama dua minggu (post-test), tekanan darah menurun menjadi 132/80 mmHg pada Ny. T dan 130/80 mmHg pada Ny. R. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi senam yoga memberikan pengaruh positif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Intervensi ini dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang aman dan efektif dalam mendukung pengelolaan hipertensi pada keluarga lansia.</p>
	<p><i>Hypertension is one of the degenerative diseases that commonly occurs in the elderly and can increase the risk of various health complications. In addition to pharmacological treatment, hypertension management can also be carried out through non-pharmacological approaches, one of which is yoga exercise, which can help reduce blood pressure through breathing techniques, relaxation, and body movements. This study aimed to determine the effect of yoga exercise on blood pressure in elderly families with hypertension in RW 10, Kebon Pala Village. This study used a descriptive case study design with a pre-test and post-test approach involving two individuals in a family with hypertension, namely Mrs. T (71 years old) and Mrs. R (60 years old) who experienced mild hypertension. The intervention in the form of yoga exercise was conducted for two weeks with a frequency of four sessions, each lasting 30 minutes. The research instruments used were a digital sphygmomanometer and a blood pressure observation sheet. The results showed that before the intervention (pre-test), the blood pressure of Mrs. T was 152/95 mmHg and Mrs. R was 151/90 mmHg. After the yoga exercise intervention for two weeks (post-test), the blood pressure decreased to 132/80 mmHg for Mrs. T and 130/80 mmHg for Mrs. R. The conclusion of this study indicates that yoga exercise has a positive effect in reducing blood pressure in elderly patients with hypertension. This intervention can be used as a safe and effective non-pharmacological alternative therapy to support hypertension management in elderly families</i></p> <p style="text-align: right;">Copyright © 2026 Author(s). All rights reserved</p>

## I. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang secara klinis ditetapkan apabila tekanan darah sistolik mencapai  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg pada pengukuran yang dilakukan pada hari yang berbeda. Kondisi ini sering berlangsung tanpa gejala, tetapi apabila tidak dikendalikan dapat menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan kerusakan ginjal. Secara global, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2024 terdapat sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun yang hidup dengan hipertensi, dan hanya sekitar 23% yang tekanan darahnya terkendali. Data tersebut menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di dunia dan memerlukan penanganan yang berkesinambungan. (World Health Organization, 2025).

Di Indonesia, hipertensi juga masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting. Hasil utama Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah mencapai 29,2% pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun dan 30,8% pada penduduk usia  $\geq 18$  tahun. Data tersebut juga menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup besar antara prevalensi berdasarkan diagnosis dokter dan hasil pengukuran tekanan darah, yang mengindikasikan bahwa masih banyak kasus hipertensi yang belum terdeteksi atau belum diketahui oleh penderitanya. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menegaskan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat di Indonesia, sehingga pengendaliannya perlu menjadi perhatian dalam pelayanan kesehatan primer maupun keperawatan komunitas. (Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024).

Penatalaksanaan hipertensi dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Selain penggunaan obat antihipertensi, modifikasi gaya hidup seperti peningkatan aktivitas fisik, pengaturan pola makan sehat, pembatasan asupan garam, pengendalian stres, dan kepatuhan terhadap terapi merupakan bagian penting dalam pengelolaan tekanan darah. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang banyak dikaji adalah yoga. Yoga menggabungkan gerakan tubuh, latihan pernapasan, serta relaksasi atau meditasi, sehingga berpotensi membantu menurunkan aktivasi simpatis, meningkatkan rasa rileks, dan mendukung penurunan tekanan darah. Kajian mutakhir menunjukkan bahwa yoga dapat menjadi intervensi komplementer yang menjanjikan dalam pengelolaan prehipertensi maupun hipertensi, meskipun kualitas bukti masih perlu terus diperkuat melalui penelitian yang lebih besar. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; Joshi et al., 2024; Geiger et al., 2025).

Dalam konteks keperawatan keluarga, pengendalian hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi medis, tetapi juga dipengaruhi oleh keterlibatan keluarga dalam mendukung perubahan perilaku kesehatan, kepatuhan pengobatan, pengaturan diet, serta aktivitas fisik penderita. Dukungan keluarga menjadi penting terutama pada lansia, karena kelompok ini cenderung mengalami keterbatasan fisik, penurunan fungsi, dan kebutuhan pendampingan yang lebih besar dalam menjalankan terapi jangka panjang. Penelitian Pujiastuti et al. (2019) menunjukkan bahwa terapi yoga berhubungan dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil tersebut diperkuat oleh literature review Hidayah (2022) yang menyimpulkan bahwa senam yoga berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Selain itu, penelitian yang lebih mutakhir juga menunjukkan bahwa program self-management berbasis keluarga dapat membantu pengendalian tekanan darah dan meningkatkan kepatuhan pada pasien hipertensi. (Pujiastuti et al., 2019; Hidayah, 2022; Susanto et al., 2024).

Berdasarkan uraian tersebut, senam yoga layak dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan pada lansia dengan hipertensi dalam setting keluarga dan komunitas. Pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posbindu Kelurahan Kebon Pala RW 10, dari 85 orang yang hadir ditemukan 29 orang menderita hipertensi, dan dua lansia dengan hipertensi ringan yang menjadi fokus kasus dilaporkan belum pernah mendapatkan intervensi senam yoga dari pelayanan kesehatan setempat. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan intervensi sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu pengendalian tekanan darah pada lansia di wilayah tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian senam yoga pada lansia dengan hipertensi di RW 10 Kelurahan Kebon Pala.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan pre-test dan post-test untuk menggambarkan perubahan tekanan darah setelah pemberian intervensi senam yoga pada lansia dengan hipertensi dalam keluarga. Penelitian dilaksanakan di RW 10 Kelurahan Kebon Pala, Jakarta Timur, pada periode April–Mei 2025 selama dua minggu. Intervensi diberikan sebanyak empat kali pertemuan, dengan durasi setiap sesi sekitar 30–45 menit pada pagi hari.

Subjek penelitian terdiri atas dua orang lansia yang mengalami hipertensi ringan (derajat I). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah lansia dengan tekanan darah sistolik 140–159 mmHg dan/atau diastolik 90–99 mmHg, bersedia menjadi responden dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan senam yoga, serta memiliki kemampuan mobilisasi yang baik. Adapun kriteria eksklusi meliputi responden yang membatalkan persetujuan untuk berpartisipasi, memiliki hipertensi yang tidak terkontrol, atau mengalami gangguan mobilitas yang dapat menghambat pelaksanaan intervensi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi tensimeter digital untuk mengukur tekanan darah, lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, pedoman wawancara untuk memperoleh informasi mengenai kondisi kesehatan responden, serta Standar Operasional Prosedur (SOP) senam yoga sebagai acuan pelaksanaan intervensi.

Intervensi senam yoga dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu pemanasan, inti, dan relaksasi. Tahap pemanasan dilakukan selama kurang lebih 10 menit melalui gerakan peregangan ringan. Tahap inti berlangsung sekitar 20 menit, meliputi gerakan yoga sederhana yang disesuaikan dengan kondisi lansia, seperti peregangan tangan, gerakan duduk dan berdiri secara perlahan, serta latihan pernapasan dalam. Selanjutnya, tahap relaksasi dilakukan selama 5–10 menit untuk membantu responden mencapai kondisi tubuh yang lebih rileks dan nyaman.

Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test) dengan menggunakan tensimeter digital. Untuk meningkatkan konsistensi hasil pengukuran, pemeriksaan dilakukan dengan prosedur standar, yaitu responden berada dalam posisi duduk rileks selama minimal 5 menit sebelum pemeriksaan, tidak melakukan aktivitas fisik berat, tidak mengonsumsi kafein, dan tidak merokok setidaknya 30 menit sebelum pengukuran. Selain itu, posisi lengan disesuaikan sejajar dengan jantung dan pengukuran dilakukan pada waktu yang relatif sama pada setiap sesi pemeriksaan.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti juga memperhatikan beberapa faktor yang berpotensi memengaruhi tekanan darah, seperti penggunaan obat antihipertensi, pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan waktu pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan meminta izin kepada pihak terkait, kemudian peneliti memperkenalkan diri kepada responden, menjelaskan tujuan dan prosedur penelitian, serta memberikan lembar persetujuan ikut serta (informed consent) sebelum penelitian dilaksanakan.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing responden. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan diuraikan secara naratif untuk menggambarkan perubahan tekanan darah setelah pemberian senam yoga.

Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian, meliputi anonimitas dengan menggunakan inisial responden, kerahasiaan data responden, beneficence dengan mengutamakan manfaat penelitian bagi responden, serta non-maleficence dengan memastikan bahwa penelitian tidak menimbulkan kerugian maupun ketidaknyamanan selama proses intervensi dan pengukuran.

## III. HASIL DAN DISKUSI

### III.1 HASIL

Penelitian ini melibatkan dua responden lansia dengan hipertensi derajat I yang mengikuti intervensi senam yoga selama dua minggu dengan frekuensi dua kali per minggu. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1, seluruh responden dalam studi kasus ini berjenis kelamin perempuan, yaitu Ny. T dan Ny. R. Tingkat pendidikan responden berbeda, yaitu Ny. T memiliki pendidikan terakhir SMP dan Ny. R memiliki pendidikan terakhir SMA. Perbedaan tingkat pendidikan ini dapat menjadi informasi pendukung dalam memahami kemampuan responden menerima edukasi kesehatan dan mengikuti instruksi selama pelaksanaan intervensi senam yoga. Selain itu, usia

responden masing-masing 71 tahun pada Ny. T dan 60 tahun pada Ny. R. Kedua responden termasuk kelompok lansia yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi akibat perubahan fisiologis terkait proses penuaan, terutama penurunan elastisitas pembuluh darah.

**Tabel 1** Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, pendidikan terakhir dan usia

NO	Inisial Subjek	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Usia
1.	Ny. T	Perempuan	SMP	71 Tahun
2.	Ny. R	Perempuan	SMA	60 Tahun

Berdasarkan Tabel 2, kedua responden sama-sama mengeluhkan nyeri pada tengkuk leher belakang. Selain itu, Ny. T juga melaporkan sakit kepala, jantung berdebar, serta riwayat keluarga hipertensi pada ayahnya. Data ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, kedua responden telah menunjukkan keluhan yang sesuai dengan kondisi hipertensi. Namun, data tekanan darah Ny. R pada tabel ini perlu disinkronkan kembali dengan data pada Tabel 5 agar tidak terjadi inkonsistensi dalam pelaporan hasil.

**Tabel 2** karakteristik berdasarkan tanda dan gejala

No	Inisial Subjek	Tanda dan Gejala
1.	Ny. T	DS Ny. T Mengatakan sakit kepala, jantung berdebar dan nyeri pada tengkuk leher belakang. Ny.T Mengatakan “saya memiliki keturunan Riwayat Hipertensi pada ayah saya sejak 10 tahun “. TD : 152/95 mmhg
2	Ny. R	DS Ny. R mengatakan “saya kadang suka nyeri di bagian tengkuk leher belakang saya ”. TD : 151/70mmhg

**Tabel 3** Hasil tekanan darah sebelum dan setelah yoga

No	Inisial subjek	Tekanan Darah Sebelum Yoga	Tekanan Darah Setelah Yoga
1.	Ny.T	132/80 mmhg	132/80 mmhg
2.	Ny.R	130/80 mmhg	130/80 mmhg

Berdasarkan Tabel 3, hasil pengukuran akhir pada tanggal 10 Mei 2025 menunjukkan tekanan darah Ny. T sebesar 132/80 mmHg dan Ny. R sebesar 130/80 mmHg. Karena isi tabel ini sama dengan hasil akhir pada Tabel 6, tabel ini sebenarnya lebih tepat dijadikan tabel ringkasan akhir atau dihapus agar penyajian hasil lebih ringkas dan tidak repetitif.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi senam yoga selama dua minggu, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden. Pada Ny. T, tekanan darah sistolik menurun sebesar 20 mmHg dan diastolik sebesar 15 mmHg. Pada Ny. R, tekanan darah sistolik menurun sebesar 21 mmHg dan diastolik sebesar 10 mmHg. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa senam yoga berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## III.2 DISKUSI

### III.2.1 Makna perubahan tekanan darah setelah senam yoga

Hasil studi kasus ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden setelah mengikuti senam yoga selama dua minggu. Temuan tersebut mendukung bahwa yoga dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis komplementer pada penderita hipertensi. Secara fisiologis, yoga bekerja melalui kombinasi gerakan ringan, pengaturan napas, dan relaksasi yang dapat membantu menurunkan stres, meningkatkan aktivitas parasimpatis, dan menekan aktivitas simpatis,

sehingga tekanan darah cenderung menurun. Tinjauan naratif oleh Cramer (2016) juga menjelaskan bahwa komponen pernapasan dan meditasi kemungkinan merupakan bagian yoga yang paling berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

### III.2.2 Perbandingan hasil dengan penelitian sebelumnya

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Pujiastuti et al. (2019) yang menunjukkan bahwa terapi yoga berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pada penelitian quasi-eksperimental tersebut, yoga diberikan pada 60 responden hipertensi primer dan menghasilkan perbedaan bermakna pada tekanan darah sistolik maupun diastolik dengan nilai  $p < 0,05$ . Kesamaan arah hasil ini menunjukkan bahwa yoga secara konsisten berpotensi menurunkan tekanan darah, baik pada penelitian dengan desain quasi-eksperimental maupun pada studi kasus yang lebih sederhana seperti penelitian Anda.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan literature review oleh Hidayah (2022), yang menyimpulkan bahwa senam yoga direkomendasikan pada lansia hipertensi karena pada sebagian besar studi yang ditelaah ditemukan adanya penurunan tekanan darah setelah intervensi yoga. Artinya, hasil pada dua responden dalam penelitian ini masih berada pada arah yang sama dengan sintesis penelitian sebelumnya, yaitu adanya kecenderungan penurunan tekanan darah setelah senam yoga dilakukan secara teratur

Dari sisi bukti internasional, temuan ini juga konsisten dengan uji acak terkontrol oleh Thiyagarajan et al. (2015). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah 12 minggu intervensi, kelompok modifikasi gaya hidup ditambah yoga mengalami penurunan sistolik yang lebih besar, yaitu 6 mmHg, dibandingkan kelompok modifikasi gaya hidup saja yang turun 4 mmHg. Ini memperlihatkan bahwa yoga dapat memberikan manfaat tambahan terhadap perubahan gaya hidup standar dalam pengendalian tekanan darah. Walaupun durasi intervensi pada penelitian Anda jauh lebih singkat, arah hasilnya tetap sama, yaitu penurunan tekanan darah setelah pemberian yoga

Temuan penelitian ini juga didukung oleh uji acak terkontrol multicenter di layanan primer oleh Dhungana et al. (2021), yang melaporkan bahwa intervensi yoga selama tiga bulan menghasilkan perbedaan tekanan darah sistolik sebesar  $-7,66$  mmHg dan diastolik sebesar  $-3,86$  mmHg dibandingkan kelompok kontrol, tanpa laporan efek samping. Hasil tersebut memperkuat bahwa yoga tidak hanya berpotensi efektif, tetapi juga cukup layak diterapkan pada konteks pelayanan kesehatan primer. Dibandingkan penelitian Dhungana et al. (2021), penurunan tekanan darah pada studi kasus ini memang tampak lebih besar secara numerik. Namun, perbandingan langsung harus dilakukan secara hati-hati karena desain penelitian, jumlah responden, lama intervensi, dan metode analisis yang digunakan sangat berbeda.

Temuan ini juga sejalan dengan bukti sintesis terbaru. Meta-analisis Geiger et al. (2025) menyimpulkan bahwa yoga mungkin dapat menurunkan tekanan darah pada individu dengan prehipertensi hingga hipertensi, walaupun kualitas bukti keseluruhan masih dinilai sangat rendah dan heterogenitas studi masih cukup tinggi. Hal ini penting untuk ditegaskan dalam pembahasan agar naskah tidak terkesan melebih-lebihkan hasil studi kasus. Dengan demikian, hasil penelitian Anda lebih tepat diposisikan sebagai bukti lapangan awal yang mendukung manfaat yoga, bukan sebagai bukti kausal yang kuat.

### III.2.3 Implikasi keperawatan keluarga

Dalam konteks keperawatan keluarga, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam yoga dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan di rumah dengan pendampingan keluarga. Keterlibatan keluarga penting untuk membantu lansia menjaga keteraturan latihan, memantau respons tubuh selama aktivitas, serta mendukung kepatuhan terhadap terapi lain seperti diet, kontrol rutin, dan penggunaan obat antihipertensi. Implikasi ini sejalan dengan penelitian Dhungana et al. (2021) yang menunjukkan bahwa program yoga yang terstruktur dan dapat dijalankan di setting layanan primer berpotensi diintegrasikan ke praktik rutin sebagai terapi pendamping hipertensi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dijelaskan dalam diskusi. Pertama, desain yang digunakan adalah studi kasus deskriptif dengan hanya dua responden, sehingga hasil

penelitian tidak dapat digeneralisasi ke populasi lansia hipertensi secara luas. Kedua, penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, sehingga penurunan tekanan darah tidak sepenuhnya dapat diatribusikan hanya pada intervensi yoga. Ketiga, beberapa faktor yang dapat memengaruhi tekanan darah, seperti konsumsi obat antihipertensi, pola makan, aktivitas fisik harian, dan tingkat stres, memang telah diperhatikan dalam prosedur penelitian, tetapi belum dapat dikendalikan secara ketat. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih tepat dimaknai sebagai gambaran awal mengenai potensi manfaat senam yoga pada lansia hipertensi.

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus pada dua lansia dengan hipertensi di RW 10 Kelurahan Kebon Pala, diketahui bahwa setelah pelaksanaan intervensi senam yoga selama dua minggu dengan empat kali pertemuan, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua responden. Pada Ny. T, tekanan darah menurun dari 152/95 mmHg menjadi 132/80 mmHg, sedangkan pada Ny. R menurun dari 151/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Temuan ini menunjukkan bahwa senam yoga berpotensi membantu menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis komplementer.

Dalam konteks keperawatan keluarga, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam yoga dapat dipertimbangkan sebagai aktivitas fisik sederhana yang dapat diterapkan secara teratur dengan dukungan keluarga untuk membantu pengendalian tekanan darah pada lansia. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan jumlah responden yang sangat terbatas dan tanpa kelompok pembandingan, maka hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, desain yang lebih kuat, serta kontrol terhadap faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tekanan darah agar diperoleh bukti yang lebih kuat mengenai manfaat senam yoga pada lansia dengan hipertensi.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada kedua responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma yang menjadi tempat studi penulis dalam menyelesaikan pendidikan di program studi D3 Keperawatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2024). Prevalensi, dampak, serta upaya pengendalian hipertensi dan diabetes di Indonesia. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5536/>
- Cramer, H. (2016). The efficacy and safety of yoga in managing hypertension. *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes*, 124(2), 65–70. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1565062>
- Dhungana, R. R., Pedisic, Z., Joshi, S., Khanal, M. K., Kalauni, O. P., Shakya, A., Bhurtel, V., Panthi, S., Kumar, K. C. R., 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), Article 550. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10528-y>
- Geiger, C., Cramer, H., Anheyer, D., Dobos, G., & Kohl-Heckl, W. K. (2025). A systematic review and meta-analysis of yoga for arterial hypertension. *PLOS ONE*, 20(5), e0323268. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0323268>
- Hidayah, N. (2022). Pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah lansia hipertensi (studi literatur review). *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Mojokerto)*, 14(2), 208–218. <https://doi.org/10.55316/hm.v14i2.819>
- Joshi, A. M., Raveendran, A. V., & Arumugam, M. (2024). Therapeutic role of yoga in hypertension. *World Journal of Methodology*, 14(1), 90127. <https://doi.org/10.5662/wjm.v14.i1.90127>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, May 18). Bahaya hipertensi, upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi. <https://kemkes.go.id/id/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Park, S.-H., & Han, K. S. (2017). Blood pressure response to meditation and yoga: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(9), 685–695. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0234>
- Pujiastuti, Rr S. E., Sawab, S., & Afiyati, S. Z. (2019). Pengaruh terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 36–47. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.181>
- Susanto, T., Hernawati, S., Yunanto, R. A., Rahmawati, I., Ati, N. A. L., & Fauziah, W. (2024). Family self-management program for hypertension management and sodium consumption adherence: A parallel randomized control trial among family caregivers and people with hypertension. *Journal of Research in Health Sciences*, 24(4), e00628. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2024.163>
- Thiyagarajan, R., Pal, P., Pal, G. K., Subramanian, S. K., Trakroo, M., Bobby, Z., & Das, A. K. (2015). Additional benefit of yoga to standard lifestyle modification on blood pressure in prehypertensive subjects: A randomized controlled study. *Hypertension Research*, 38, 48–55. <https://doi.org/10.1038/hr.2014.126>
- World Health Organization. (2025, September 25). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>