

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI OLAHRAGA (YOGA) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI DESA BATUAN

OLEH : FITRIANA RISARDY

Senam yoga merupakan sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Senam yoga juga bisa menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi olahraga yoga dalam menurunkan tekanan darah pada Lansia di Desa Batuan Kecamatan Batuan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen (*pra experiment*). One-Group Pretest-Posttest Design, yang terdapat kelompok perlakuan populasi dalam penelitian ini sebanyak 55 orang lansia penderita hipertensi, dengan jumlah sampel 44 orang kelompok perlakuan. Pengumpulan data dengan cara mengukur tekanan darah menggunakan *Sfigmomanometer* (tensimeter) dan stetoskop, serta pemberian terapi olahraga yoga pada responden.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan sebagian kecil pada kelompok perlakuan sebelum diberikan senam yoga sebelum diberikan terapi yoga sebagian kecil dari stage tertinggi berada pada stage II sebanyak 18 orang (20.5 %), lalu sebagian kecil yang berada di stage I berjumlah 17 orang (19.3 %), dan sebagian kecil yang berada di stage III berjumlah 9 orang (10.2 %). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan perlakuan sebagian kecil hampir setengah paling banyak menempati stage I sebanyak 37 orang (42.1 %), lalu sebagian kecil yang berada pada stage II sebanyak 6 orang (6.8 %), dan sebagian kecil yang berada pada stage III hanya 1 orang (1.1 %). Hasil uji T test paired dan uji T test independent didapatkan nilai signifikan 0.000 yang nilainya lebih kecil dari taraf kesalahan α 0.05. sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada pengaruh terapi olahraga yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita penderita hipertensi.

Yoga menstimulasi pengeluaran hormon endorphin. Endorphin neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat relaks atau tenang. Eundorphin dihasilkan otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi.

Kunci : Olahraga Yoga, MAP, Hipertensi.