

## PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA WANITA PREMENOPAUSE DESA BANDAR AGUNG OKU

Midia Wati<sup>1)</sup>, Ana Rofika<sup>2)</sup>, Rita Setyaningsih<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati  
Email: ([midiawati040@gmail.com](mailto:midiawati040@gmail.com))

### ABSTRAK

Latar belakang: Penyakit hipertensi merupakan kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi standar normal. Komplikasi hipertensi dapat dicegah dengan diberikannya penatalaksanaan. Hipertensi dapat diberikan penatalaksanaan secara farmakologi dan non farmakologi. Senam yoga adalah suatu aktifitas penggabungan atau memfokuskan tubuh, dan pikiran serta jiwa yang memadukan teknik relaksasi, dan pernapasan serta meditasi. Tujuan: Untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025. Metode: Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre eksperimen*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh wanita pre menopause di Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU yang berjumlah 65 orang. Sampel yang ditetapkan sebanyak 40 orang wanita pre menopause. Hasil: Berdasarkan hasil analisis Uji Wilcoxon diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ . Simpulan: Ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025. Saran: Hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangsih saran bagi pihak Puskesmas Lubuk Batang Kabupaten OKU, dalam penatalaksanaan penyakit hipertensi, khususnya penatalaksanaan hipertensi dengan metode komplementer senam yoga.

**Kata Kunci :** Senam Yoga, Penurunan Tekanan Hipertensi.

### ABSTRACT

*Background: Hypertension is a condition characterized by elevated systolic and diastolic blood pressure above normal levels. Complications of hypertension can be prevented through management. Hypertension can be managed pharmacologically and non-pharmacologically. Yoga is an activity that combines or focuses the body, mind, and spirit, incorporating relaxation, breathing, and meditation techniques. Objective: To determine the effect of yoga on reducing blood pressure in premenopausal women in Bandar Agung Village, Lubuk Batang District, OKU Regency, 2025. Method: This is a quantitative study using a pre-experimental design. The population of this study was all 65 premenopausal women in Bandar Agung Village, Lubuk Batang District, OKU Regency. The sample size was 40 premenopausal women. Results: Based on the Wilcoxon test, the Asymp.Sig (2-tailed) value was 0.000, as 0.000 is less than  $< 0.05$ . Conclusion: There is an Effect of Yoga on Reducing Systolic and Diastolic Blood Pressure in Premenopausal Women in Bandar Agung Village, Lubuk Batang District, OKU Regency in 2025. Recommendation: The results of this study can contribute to the Lubuk Batang Community Health Center, OKU Regency, in managing hypertension, particularly with complementary yoga methods.*

**Keywords:** Yoga, Reducing Hypertension.

### PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskuler, kanker, diabetes, dan penyakit paru kronis telah menggantikan penyakit infeksi sebagai penyebab terbanyak kematian di seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan pada tahun 2020 PTM akan menyebabkan 73%

kematian dan 60% seluruh kesakitan didunia. Negara yang paling merasakan dampaknya adalah negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut World Health Organization diseluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi (Suriani et al., 2023).

Penyakit hipertensi merupakan kondisi terjadinya peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik melebihi standar normal. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah kondisi di mana terjadi peningkatan tekanan darah yang persisten, dimana setiap jantung berdetak, maka jantung akan memompa darah ke pembuluh darah, kemudian membawa darah ke seluruh tubuh pada orang dewasa, tekanan darah normal yaitu 120 mmHg sistolik dan 80 mmHg diastolik. Jadi seseorang dikatakan hipertensi apabila tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik diatas 90 (Wahyuni et al., 2024). Penyakit hipertensi termasuk penyakit tidak menular yang menyebabkan kematian utama di dunia. *World Health Organization* (WHO) mendata sebesar 22% dari seluruh penduduk dunia mengalami hipertensi. Data wilayah yang tertinggi hipertensi yaitu Afrika sebesar 27%. Diposisi ke-3 hipertensi tertinggi yaitu Asia Tenggara sebesar 25% dari keseluruhan penduduk (Melany et al., 2022).

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat seiring pertambahan usia. Peningkatan signifikan terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun yaitu prevalensi hipertensi di Indonesia sangat besar yaitu sebesar 34,1% berdasarkan survei nasional di 2018 (Kementerian Kesehatan RI 2022). Prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter dan hasil pengukuran pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun menurut provinsi, SKI 2023, jumlah kasus di sumatera selatan terdapat 18.512 kasus pada kelompok usia  $> 15$  tahun berdasarkan survei nasional di 2023 (BPS 2018).

Jumlah kasus hipertensi di Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2020 berjumlah 645.104 kasus, pada tahun 2021 berjumlah 987.295 kasus (11,4 %) dan pada tahun 2022 berjumlah 1.497.736 kasus (17,30 %) (Aryani et al., 2023). Di Kabupaten OKU, jumlah penderita hipertensi menempati urutan ketiga dengan jumlah kasus sebesar 10.500 kasus (Sumsel 2020). Hipertensi atau yang sering disebut sebagai "the silent killer" karena sering terjadi tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui kalau dirinya mengidap hipertensi. Tanpa disadari penderita mengalami komplikasi pada organ organ vital seperti jantung, otak, maupun ginjal. Sebagian penderita hipertensi mengalami komplikasi stroke. Sedangkan untuk sisanya mengalami penyakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan (Melany et al., 2022).

Komplikasi hipertensi dapat dicegah dengan diberikannya penatalaksanaan. Hipertensi dapat diberikan penatalaksanaan secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat diberikan obat-obatan anti hipertensi akan tetapi dapat memicu terjadinya kecanduan terhadap obat dan efek samping yang timbul, selain itu biaya yang tergolong cukup mahal dapat memperberat pengeluaran pasien (Nurhusna 2018). Sedangkan secara non farmakologi dapat diberikan terapi yang memungkinkan tidak akan adanya kerugian yang muncul atau efek samping pemberian tatalaksana secara non farmakologi juga dapat dilakukan dengan terapi komplementer seperti terapi relaksasi progresif, terapi musik, hipnoterapi (Norita et al., 2023). Pertambahan usia dapat menjadi pengaruh terjadinya peningkatan tekanan darah. Elastisitas pembuluh darah yang menurun sehingga pembuluh darah perlahan-lahan menyempit dan menghambat aliran darah sistemik ke setiap organ tubuh, sehingga lansia sangat beresiko tinggi menderita penyakit hipertensi termasuk juga wanita pre menopause (Suriani et al., 2023).

Senam yoga adalah suatu aktifitas penggabungan atau memfokuskan tubuh, dan pikiran serta jiwa yang memadukan teknik relaksasi, dan pernapasan serta meditasi. Senam yoga sangat dianjurkan bagi orang-orang yang sedang mengalami tekanan darah tinggi terutama pada lansia dikarenakan bisa merelaksasi hingga dapat melancarkan ataupun memudahkan peredaran darah ke seluruh bagian tubuh dengan lancar sehingga dapat menghasilkan tekanan darah yang normal. Yoga sangat baik dalam penurunan tekanan darah pada lansia, hal ini dikarenakan adanya peningkatan pengeluaran hormon endofrin pada otak yang berfungsi untuk merilekskan pembuluh darah yang tegang dan menyempit sehingga pembuluh darah mampu mengalirkan darah secara optimal keseluruh tubuh (Suriani et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Bandar Agung, Kabupaten OKU, dari hasil dari wawancara pada tanggal 25 Desember 2024 dengan 4 warga sekitar diperoleh hasil yaitu

warga yang mengalami hipertensi sudah pernah melakukan pengobatan ke Puskesmas tetapi belum pernah mencoba melakukan penerapan terapi senam yoga untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Maka dari itu penulis tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025.

## METODE

Desain penelitian ini menggunakan *pre experiment*, dengan rancangan *one grup pre-test and post-test*, rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol). Tetapi sudah dilakukan observasi pertama (*pre-test*) yang memungkinkan penelitian dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi (Adiputra *et al.*, 2021). Dalam penelitian ini variabel bebasnya yaitu terapi senam yoga kemudian variabel terikatnya yaitu penurunan tekanan darah. Senam yoga adalah Suatu gerakan yang sistematis yang terdiri dari 11 gerakan yang dilakukan selama 22 menit yang dilakukan 3 kali seminggu sebelum haid.yang di ukur dengan lembar observasi dengan alat ukur SOP Senam Yoga yang bersumber dari penelitian Lina Susanti (2017) dengan hasil ukur sebelum dan sesudah senam, dengan skala ukur nominal. Penurunan tekanan darah adalah suatu penurunan tekanan darah yang dialami wanita pre menopause yang diukur dengan Pengukuran Tekanan Darah Menggunakan Sphygmomanometer dengan alat ukur Sphygmomano meter dan hasil ukurnya adalah nilai Rasio tekanan darah. Tempat penelitian di Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Sumatera Selatan waktu penelitian bulan Mei 2025. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh wanita pre menopause di Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU yang berjumlah 65 orang dan sampel penelitian adalah 40 orang.Pengumpulan data menggunakan data primer dan analisis data menggunakan uji statistic *Paired T Test* (T test berpasangan) dengan program SPSS windows.

## HASIL

Desa Bandar Agung memiliki luas wilayah 120 KM<sup>2</sup>, dengan jumlah dusun ada 5 dusun dan 10 RT. Jumlah penduduk Desa Bandar Agung adalah 1.700 jiwa dengan rincian, laki-laki berjumlah 914 jiwa dan perempuan 786 jiwa. Jumlah Kepala Keluarga sebanyak 432 KK dan jumlah rumah 332 buah.

### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025

No	Umur Wanita Premenopause	Frekuensi	Jumlah
1	35-40 Tahun	18	45,0
2	41-45 Tahun	22	55,0
	<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 1 untuk variabel umur Ibu di peroleh bahwa golongan umur 35-40 tahun terdapat 18 orang (45,0 %) dan untuk golongan umur 41-45 tahun terdapat 22 orang (55,0 %).

### b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 2

Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025

No	Pekerjaan Wanita Premenopause	Frekuensi	Jumlah
1	Ibu Rumah Tangga	14	35,0
2	Pegawai	10	25,0
3	Wiraswasta	8	20,0
4	Petani	8	20,0
	<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 untuk variabel pekerjaan di peroleh bahwa golongan ibu rumah tangga

terdapat 148 orang (35,0 %), untuk golongan pegawai terdapat 10 orang (25,0 %), golongan wiraswasta terdapat 8 orang (20,0 %) dan untuk golongan Petani terdapat 8 orang (20,0 %).

**c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan :**

Tabel 3  
Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025

No	Pendidikan Wanita Premenopause	Frekuensi	Jumlah
1	SMP	10	25,0
2	SMA	20	50,0
3	Perguruan Tinggi	10	25,0
	Jumlah	40	100,0

Berdasarkan tabel 3 untuk variabel pendidikan di peroleh bahwa pendidikan SMP terdapat 10 orang (25,0 %), untuk pendidikan SMA terdapat 20 orang (50,0 %) dan untuk pendidikan Perguruan Tinggi terdapat 10 orang (25,0 %).

**1. Analisis Univariat**

Pada variabel hasil penelitian ini yaitu mengetahui nilai rata – rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah di berikan senam yoga. Hasil penelitian rata rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah di berikan senam yoga dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 4  
Rata – Rata Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Senam Yoga

Variabel	Mean	Std	Min	Max
Rata Rata Tekanan Darah Sistolik Sebelum Senam Yoga	150,20	6,881	140	165
Rata Rata Tekanan Darah Sistolik Sesudah Senam Yoga	140,68	7,047	130	156

Berdasarkan tabel 4 rata rata tekanan darah sistolik sebelum di berikan intervensi senam yoga rata rata nya adalah 150,20. Berdasarkan tabel 4.5 rata rata tekanan darah sistolik sesudah di berikan intervensi senam yoga rata rata nya adalah 140,68.

Hasil penelitian rata rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah di berikan senam yoga dapat di lihat pada tabel berikut :

Tabel 5  
Rata – Rata Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Senam Yoga

Variabel	Mean	Std	Min	Max
Rata Rata Tekanan Darah Diastolik Sebelum Senam Yoga	97,93	5,498	90	115
Rata Rata Tekanan Darah Diastolik Sesudah Senam Yoga	87,98	5,512	80	105

Berdasarkan tabel 5 rata rata tekanan darah diastolik sebelum di berikan intervensi senam yoga rata rata nya adalah 97,93 dan rata rata tekanan darah diastolik sesudah di berikan intervensi senam yoga rata rata nya adalah 87,98

**2. Analisis Bivariat**

**a. Uji Normalitas Data Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik**

Berdasarkan hasil uji normalitas data pada data tekanan darah sistolik dan dastolik pada wanita pre menopause menggunakan Uji Shapiro-Wilk diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6  
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistik	Df	Sig	Statistik	df	Sig
Tekanan Darah Sistolik Sebelum Senam Yoga	0,162	40	0,010	0,944	40	0,046
Tekanan Darah Sistolik Sesudah Senam Yoga	0,138	40	0,053	0,933	40	0,020
Tekanan Darah Diastolik Sebelum Senam Yoga	0,172	40	0,004	0,896	40	0,001
Tekanan Darah Diastolik Sesudah Senam Yoga	0,173	40	0,004	0,900	40	0,002

Berdasarkan Uji Normalitas data Shapiro Wilk pada tabel 4.6 di atas di peroleh bahwa untuk tekanan darah sistolik sebelum intervensi senam yoga diperoleh nilai p value  $0,046 < \alpha 0,05$ , maka data berdistribusi tidak normal, untuk tekanan darah sistolik sesudah intervensi senam yoga diperoleh nilai p value  $0,020 < \alpha 0,05$ , maka data berdistribusi tidak normal, untuk tekanan darah diastolik sebelum intervensi senam yoga diperoleh nilai p value  $0,001 < \alpha 0,05$ , maka data berdistribusi tidak normal dan untuk tekanan darah diastolik sesudah intervensi senam yoga diperoleh nilai p value  $0,002 < \alpha 0,05$ , maka data berdistribusi tidak normal.

Dari hasil analisis di atas dapat di simpulkan bahwa untuk menganalisis apakah ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik Pada Wanita Premenopause menggunakan Uji Wilcoxon Signed Test.

**b. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Wanita Premenopause.**

Tabel 7

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tekanan Darah Sistolik Sesudah Senam Yoga–	Negative Rank	40a	20,50	820,00
Tekanan Darah Sistolik Sebelum Senam Yoga	Positive Ranks	0b	0,00	0,00
	Ties	0c		
	Total	40		

Tabel 8  
Test Statistic

Z	Tekanan Darah Sistolik Sesudah Senam Yoga– Tekanan Darah Sistolik Sebelum Senam Yoga	-5,601a
Asymp Sig (2-tailed)		0,000

Berdasarkan hasil analisis Uji Wilcoxon pada Tabel 9 di atas diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat di simpulkan “Ha diterima”. Artinya Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025.

Tabel 9

Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastolik Pada Wanita Premenopause Desa Bandar

Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tekanan Darah Diastolik	Negative Rank	40a	20,50	820,00
Sesudah Senam Yoga–	Positive Ranks	0b	0,00	0,00
Tekanan Darah Diastolik	Ties	0c		
Sebelum Senam Yoga	Total	40		

Tabel 10  
Test Statistic

	Tekanan Darah Diastolik Sesudah Senam Yoga– Tekanan Darah Diastolik Sebelum Senam Yoga
Z	-6,186a
Asymp Sig (2-tailed)	0,000

Berdasarkan hasil analisis Uji Wilcoxon pada Tabel 4.11 di atas diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat di simpulkan “Ha diterima”. Artinya Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastolik Pada Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025.

## PEMBAHASAN

### a. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis karakteristik responden berdasarkan variabel umur Ibu di peroleh bahwa golongan umur 35-40 tahun terdapat 18 orang (45,0 %) dan untuk golongan umur 41-45 tahun terdapat 22 orang (55,0 %). Untuk variabel pekerjaan di peroleh bahwa golongan ibu rumah tangga terdapat 14 orang (35,0 %), untuk golongan pegawai terdapat 10 orang (25,0 %), golongan wiraswasta terdapat 8 orang (20,0 %) dan untuk golongan Petani terdapat 8 orang (20,0 %). Untuk variabel pendidikan di peroleh bahwa pendidikan SMP terdapat 10 orang (25,0 %), untuk pendidikan SMA terdapat 20 orang (50,0 %) dan untuk pendidikan Perguruan Tinggi terdapat 10 orang (25,0 %).

Berdasarkan hasil di atas di peroleh bahwa untuk golongan umur 41-45 tahun terdapat lebih banyak, untuk pekerjaan ibu rumah tangga terdapat lebih banyak dan untuk pendidikan SMA terdapat lebih banyak. Dari data di atas terlihat bahwa usia ibu 41-45 tahun terdapat lebih dominan di mana usia tersebut adalah usia pre menopause lanjut yang sangat rentan terhadap kejadian hipertensi.

### b. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Senam Yoga

Hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistolik sebelum di berikan intervensi senam yoga rata rata nya adalah 150,20 dan rata rata tekanan darah sistolik sesudah di berikan intervensi senam yoga rata rata nya adalah 140,68. Kemudian rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi senam yoga rata ratanya adalah 97,93 dan rata rata tekanan darah diastolik sesudah diberikan intervensi senam yoga rata rata nya adalah 87,98.

Dari data di atas peneliti berasumsi bahwa terdapat penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik, dimana selisih tekanan darah sistolik adalah 9,52 dan selisih tekanan darah diastolik adalah 9,95. Senam yoga merupakan suatu aktifitas penggabungan atau memfokuskan tubuh, dan pikiran serta jiwa yang memadukan teknik relaksasi, dan pernapasan serta meditasi. Senam yoga sangat dianjurkan bagi orang- orang yang sedang mengalami tekanan darah tinggi terutama pada lansia dikarenakan bisa merelaksasi hingga dapat melancarkan ataupun memudahkan peredaran darah ke seluruh bagian tubuh dengan lancar sehingga dapat menghasilkan tekanan darah yang normal.

### c. Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah

Berdasarkan hasil analisis Uji Wilcoxon pada Tabel 4.10 di atas diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat di simpulkan “Ha diterima”. Artinya Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025.

Berdasarkan hasil analisis Uji Wilcoxon pada Tabel 4.12 di atas diketahui Asymp.Sig (2-tailed)

bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan “Ha diterima”. Artinya Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastolik Pada Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kurniati (2018) di peroleh bahwa terdapat perbedaan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan latihan yoga terhadap perubahan pada tekanan darah lansia terdapat nilai yang signifikan. Perubahan tekanan darah itu ditandai dengan adanya penurunan tekanan darah dengan dilakukannya latihan yoga.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Roslaini (2023) diperoleh bahwa hasil uji Paired T Test didapatkan adanya perubahan tekanan darah sistolik dan diastolic, dimana diperoleh hasil p-value 0,000 ( $< 0,05$ ) yang berarti bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansiyangmenderita hipertensi.

Senam yoga adalah suatu aktifitas penggabungan atau memfokuskan tubuh, dan pikiran serta jiwa yang memadukan teknik relaksasi, dan pernapasan serta meditasi. Senam yoga sangat dianjurkan bagi orang-orang yang sedang mengalami tekanan darah tinggi terutama pada lansia dikarenakan bisa merelaksasi hingga dapat melancarkan ataupun memudahkan peredaran darah ke seluruh bagian tubuh dengan lancar sehingga dapat menghasilkan tekanan darah yang normal. Yoga sangat baik dalam penurunan tekanan darah pada lansia, hal ini dikarenakan adanya peningkatan pengeluaran hormon endofrin pada otak yang berfungsi untuk merilekskan pembuluh darah yang tegang dan menyempit sehingga pembuluh darah mampu mengalirkan darah secara optimal keseluruh tubuh (Suriani et al., 2023).

Dari hasil penelitian peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah karena warga yang mengalami hipertensi sudah pernah melakukan pengobatan ke Puskesmas tetapi belum sembuh. Selain itu belum pernah mencoba melakukan penerapan terapi senam yoga untuk mengurangi tekanan darah tinggi.

#### **d. Keterbatasan Penelitian**

Setelah melakukan proses penelitian secara langsung ada beberapa keterbatasan yang dialami dan menjadi beberapa faktor yang agar dapat lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus di perbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya, keterbatasan dalam penelitian ini meliputi :

1. Kurangnya kooperatif dan respon yang baik dari para wanita premenopause penderita hipertensi pada saat dilakukan intervensi senam yoga.
2. Beberapa wanita premenopause kurangnya pendengaran sehingga mengganggu komunikasi pada saat intervensi senam yoga.
3. Sulitnya menemui wanita premenopause pada saat akan dilakukan penelitian.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Rata rata tekanan darah sistolik sebelum di berikan intervensi terapi senam yoga adalah 150,20 dan setelah di berikan intervensi terapi senam yoga mengalami penurunan menjadi 140,68. Rata rata tekanan darah diastolik sebelum di berikan intervensi terapi senam yoga adalah 97,93 dan setelah di berikan intervensi terapi senam yoga mengalami penurunan menjadi 87,89.

Berdasarkan hasil analisis Uji Wilcoxon diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan “Ha diterima”. Artinya Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025.

Berdasarkan hasil analisis Uji Wilcoxon diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ , maka dapat disimpulkan “Ha diterima”. Artinya Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastolik Pada Wanita Premenopause Desa Bandar Agung Kecamatan Lubuk Batang Kabupaten OKU Tahun 2025.

### **Saran**

Untuk Pihak Puskesmas Lubuk Batang hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangsih saran bagi pihak Puskesmas Lubuk Batang Kabupaten OKU, dalam penatalaksanaan penyakit hipertensi, khususnya penatalaksanaan hipertensi dengan metode komplementer senam yoga.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Adiputra, I.M.S. *Et Al.* (2021) 'Metodologi Penelitian Kesehatan'.
2. Bps (2018) 'Dalam Angka Dalam Angka', *Kota Kediri Dalam Angka*, Pp. 1–68.
3. Dwi, B. *Et Al.* (2024) 'Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024', 2(2), Pp. 598–608.
4. Kementerian Kesehatan Ri (2022) 'Direktorat Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Menular Kementerian Kesehatan', *The Acceptance Of Islamic Hotel Concept In Malaysia: A Conceptual Paper*, 3(July), Pp. 1–119. Available At: [Http://Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Article.Php?Article=2652619&Val=24585&Title=Kl asifikasi Pneumonia Menggunakan Metode Support Vector Machine](http://Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id/Article.Php?Article=2652619&Val=24585&Title=Kl%20asifikasi%20Pneumonia%20Menggunakan%20Metode%20Support%20Vector%20Machine).
5. Melany, S., Agus Citra Dermawan And Kesumawati, F. (2022) 'Tinjauan Litelatur: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(2), Pp. 51–63. Available At: [Https://Doi.Org/10.55606/Sisthana.V7i2.123](https://doi.org/10.55606/Sisthana.V7i2.123).
6. Norita, E., Harokan, A. And Gustina, E. (2023) 'Kata Kunci : Hipertensi, Puskesmas.Masyarakat', 6(2). Available At: [Https://Doi.Org/10.32524/Jksp.V6i2.1000](https://doi.org/10.32524/Jksp.V6i2.1000).
7. Ratnasari, Kasmawati, Musdalipa, A. (2018) 'Efektivitas Pemberian Terapi Tertawa Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jagong Kecamatan Pangkajene Kabupaten Pangkep', *Python Cookbook*, 6(1), P. 706. Available At: [Https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/338883-Efektivitas-Pemberian-Terapi-Tertawa-Dal-0db725d3.Pdf%0ahttp://Oreilly.Com/Catalog/ Errata.Csp?Isbn=9781449340377](https://media.neliti.com/media/publications/338883-efektivitas-pemberian-terapi-tertawa-dal-0db725d3.pdf%0ahttp://oreilly.com/catalog/errata.csp?isbn=9781449340377).
8. Ruhayana, R., Agustningsih, N. And Sasono, T.N. (2021) 'Literature Review Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia', *Jurnal Citra Keperawatan*, 9(1), Pp. 1–7. Available At: [Https://Doi.Org/10.31964/Jck.V9i1.149](https://doi.org/10.31964/Jck.V9i1.149).
9. Sena, R.A., Suhariati, H.I. And Subiono, S. (2019) 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi (Studi Di Desa Plandi Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)', *Jurnal Borneo Cendekia*, 3(2), Pp. 167–174. Available At: [Https://Doi.Org/10.54411/Jbc.V3i2.147](https://doi.org/10.54411/Jbc.V3i2.147).
10. Sumsel, D.P. (2020) 'Asi Dinkes Palembang', *Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan [Preprint]*. Suriani And Roslaini (2023) 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi', *Jurnal Kesehatan Akimal*, 3(3), Pp. 2615–0573.
11. Wahyuni, D., Handoko, G. And Isnawati, I.A. (2024) 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Didesa Jangur Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo', *Jurnal Ilmu Kesehatan Cendekia*, 3(1), Pp. 135–137. Available At: [Https://Journal-Mandiracendekia.Com/Jikmc](https://journal-mandiracendekia.com/jikmc).