



PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI DIDESA JANGUR KECAMATAN SUMBERASIH KABUPATEN PROBOLINGGO

Dini Wahyuni¹, Grido Handoko², Iin Aini Isnawati³

Stikes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Email Korespondensi: Cesyuni05@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah keadaan dimana naiknya tekanan darah secara terus menerus terhadap pada batasan normal dan penderita kebanyakan mengetahui penyakitnya setelah terjadi komplikasi. Gejala-gejala akibat hipertensi seperti pusing, gangguan penglihatan, sakit kepala sulit bernafas, sulit tidur, serta mudah mengalami kelelahan. Seorang dengan hipertensi akan mengalami masalah terhadap kualitas tidurnya. Padahal diketahui seseorang yang mengalami hipertensi yang mengalami gangguan tidur akan memperburuk kondisinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jangur Kabupaten Probolinggo. Jenis penelitian ini adalah pre experimental dengan one group pre posttest design. Populasi penelitian yaitu seluruh masyarakat di Desa Jangur Kabupaten Probolinggo yang menderita Hipertensi sejumlah 31 responden sesuai kriteria inklusi. Teknik sampling yaitu Purposive Sampling. Intervensi pada penelitian ini menggunakan Senam Yoga dengan cara memfokuskan dan memangkan pikiran. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan lembar kusioner. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan hipotesis Uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik pada pretes yakni 154 mmhg dan 100 mmhg. Pada data posttest tekanan darah sistolik dan diastolik didapatkan rerata 143 mmhg dan 94 mmhg. Sedangkan pada nilai kualitas tidur di dapatkan rerata skor pretest 9. Sedangkan rerata skor kualitas tidur post tes yakni 6. Nilai p value = 0,000 dengan tingkat signifikan p value $< \alpha = 0,05$, sehingga dapat dinyatakan H_1 diterima yang artinya Ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jangur Kabupaten Probolinggo. Senam yoga dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan untuk menurunkan atau mengoptimalkan tekanan darah dan memperbaiki kualitas tidur yang mudah dan dapat dilakukan di rumah tanpa harus menghabiskan biaya yang besar.

Kata Kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Kualitas Tidur, Senam Yoga

ABSTRACT

Hypertension is a condition where blood pressure rises continuously against normal limits and most sufferers find out the disease after complications occur. Symptoms due to hypertension such as dizziness, visual disturbances, headaches, difficulty breathing, difficulty

sleeping, and easy fatigue. A person with hypertension will experience problems with the quality of his sleep. Even though it is known that someone who has hypertension who experiences sleep disturbances will worsen his condition. This study aims to determine the effect of yoga exercise on blood pressure and sleep quality in hypertension sufferers in Jangur Village, Probolinggo Regency. This type of research was pre-experimental with one group pre-post test design. The research population was all people in Jangur Village, Probolinggo who suffer from hypertension, with a total of 31 respondents according to the inclusion criteria. The sampling technique was Purposive Sampling. The intervention in this study used yoga by focusing and keeping the mind steady. The instruments used observation sheets and questionnaire sheets. The data obtained were analyzed using the Wilcoxon Test hypothesis. The results of this study showed that the mean systolic and diastolic blood pressure at the pretest were 154 mmHg and 100 mmHg. In the posttest systolic and diastolic blood pressure data, the average was 143 mmHg and 94 mmHg. While for the value of sleep quality, the average pretest score is 9. Meanwhile, the average post-test sleep quality score is. The p value = 0.000 with a significant level of p value $< \alpha = 0.05$, so that it can be stated that H_1 is accepted, there is an effect of yoga exercise on Blood Pressure and Sleep Quality in Hypertension Sufferers in Jangur Village, Probolinggo. Yoga exercises can be used as an option to reduce or optimize blood pressure and improve sleep quality which is easy and can be done at home without having to spend a lot of money.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Quality of Sleep, Yoga.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah keadaan dimana naiknya tekanan darah secara terus-menerus terhadap pada batasan normal yang menghasilkan tekanan darah sistoliknya bertambah lebih dari 140 mmHg serta pada diastoliknya bertambah lebih dari 90 mmHg., pada pemeriksaan berulang (Sehlla melany et al., 2022). Penyakit hipertensi tidak bisa disembuhkan namun harus selalu dikontrol ataupun dikendalikan supaya tidak mengalami komplikasi yang bisa berakhir dengan kematian (Edy soesanto, 2021).

Hipertensi sering juga disebut sebagai “*silent killer*” atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala atau keluhan yang spesifik, sehingga penderita tidak mengetahui bahwa dirinya menyandang hipertensi dan diketahui setelah terjadi komplikasi dan penyakit ini dapat menyerang siapa saja dan kapan saja serta dapat menimbulkan kematian (Dinda, Abdul hanan, Esti. 2021). Gejala-gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, sakit kepala, sulit bernafas, sulit tidur, perasaan tidak nyaman serta mudah sekali mengalami kelelahan akan memperburuk kualitas tidur penderita. Seseorang dengan hipertensi akan mengalami masalah terhadap kualitas tidurnya. Padahal diketahui seorang pasien hipertensi yang mengalami gangguan tidur akan memperburuk kondisi hipertensi tersebut. (Dian Hudiyati et al., 2018)

Berdasarkan prediksi WHO angka kejadian hipertensi di dunia akan meningkat setiap tahunnya dan mencapai 29,2% pada tahun 2025 (Soesanto dan Marzeli, 2020). Setiap tahunnya penderita hipertensi terus meningkat dan WHO memperkirakan tahun 2025 akan mencapai 1,5 milyar orang menderita hipertensi (Kemenkes RI, 2019). Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia >15 tahun di provinsi Jawa timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk (Dinkes Jawa Timur, 2020). Untuk jumlah kasus kejadian hipertensi primer di Probolinggo pada tahun 2018 mencapai 20.665 kasus (Dinkes Probolinggo, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan kualitas tidur penderita hipertensi sebanyak 94,9% memiliki kualitas

tidur yang buruk (Rahayu et al, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 April 2023 di desa Jangur Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo melalui metode wawancara dari 12 responden didapatkan data 12 responden yang mengalami hipertensi mengeluh sulit untuk memulai tidur dikarenakan sakit kepala, pusing serta mengalami gangguan tidur di malam hari, serta mengganggu aktivitas disiang hari.

Menurut Febrianti, (2020) Pasien dengan hipertensi dapat mengalami beberapa tanda dan gejala seperti perubahan pada retina, sakit kepala, pusing, tengkuk leher bagian belakang terasa berat, dan sulit bernafas. Hal ini dapat menimbulkan terjadinya masalah memulai tidur, waktu tidur serta gangguan tidur pada malam hari. Pasien yang mengalami Kualitas tidur buruk tersebut dapat memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala, dan sering mengantuk, atau menguap (Ratih et al., 2019). Kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh pada menurunnya produktivitas seseorang pada siang hari (Kasron, 2017). Dan Hipertensi yang tidak ditangani dengan baik, misalnya tidak terpenuhi perawatan dan kurangnya control terhadap hipertensi kronik, dapat menimbulkan komplikasi serius yang berujung pada kematian (I Dewa Gede Dwija Yasa et al., 2017).

Komplikasi yang disebabkan oleh hipertensi bisa dicegah dengan berbagai upaya. Upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah komplikasi maupun mengurangi tekanan darah tinggi meliputi farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan secara farmakologi terdiri atas pemberian obat yang bersifat diuretik, antagonis kalsium, inhibitor ACE, penghambat simpatetik, beta bloker dan vasodilator. Penanganan secara farmakologis dianggap mahal oleh masyarakat, selain itu penanganan farmakologis juga mempunyai efek samping. Efek samping tersebut bermacam-macam tergantung dari obat yang digunakan. Namun pengobatan dengan farmakologi saja tentunya masih kurang efektif selama pemberian terapi hipertensi, oleh karena itu penanganan hipertensi selain dengan terapi pengobatan juga harus didukung dengan terapi nonfarmakologi seperti diet sehat, mengatasi obesitas, olahraga, berhenti merokok dan mengatasi stress, sehingga penanganan hipertensi bisa lebih efektif. (Harum Rosa KDP et al., 2020) Begitupun dengan gangguan tidur berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi permasalahan gangguan tidur. Terapi bisa dilakukan dengan obat maupun tanpa obat. Terapi yang menggunakan obat tentunya akan menimbulkan efek samping bila digunakan dalam jangka waktu yang lama (Ariana et al., 2020)

Terapi komplementer memiliki empat kelompok, salah satunya yaitu *Mind body therapy*. Yoga merupakan jenis latihan *mind body spirit* yang merupakan terapi *holistic* yang tepat untuk penderita dengan gangguan somatic atau psikologis. Berdasarkan penelitian Amitamara, yoga mampu memberikan pengaruh terhadap gangguan tidur (Dian Hudiati et al., 2018). Selain itu Latihan yoga secara teratur dapat menyeimbangkan sistem saraf otonom, sehingga tubuh menjadi lebih relaks dan pengeluaran hormon-hormon yang berperan dalam peningkatan tekanan darah seperti hormon adrenalin lebih terkontrol. Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah yang lancar, mengindikasikan kerja jantung yang baik. (Esti widiani et al., 2021).

Dari latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *pre experimental* dengan *one group pre post test design*. Populasi penelitian yaitu seluruh masyarakat di Desa Jangur Kabupaten Probolinggo yang menderita Hipertensi sejumlah 31 responden sesuai kriteria inklusi. Teknik sampling yaitu *Purposive Sampling*. Intervensi pada penelitian ini menggunakan Senam Yoga dengan cara

memfokuskan dan memangkan pikiran . Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan lembar kusioner. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan hipotesis *Uji Wilcoxon*

HASIL PENELITIAN

Data umum karakteristik responden yang terdiri dari: jenis kelamin,usia responden, pekerjaan. Data khusus menampilkan penilaian tekanan darah sebelum dan sesudah ,kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi senam yoga.

Tabel 1. Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan jenis kelamin,usia responden, pekerjaan Pada Pasien yang Mengalami Hipertensi dan gangguan Kualitas Tidur buruk Di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Probolinggo Pada Bulan Juli 2023

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Laki – laki	6	19.4
Perempuan	25	80.6
Total	31	100.0
Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
30– 35 tahun	5	16.1
36 – 40 tahun	12	38.7
41 – 45 tahun	3	9.7
46 – 50 tahun	11	35.5
Total	31	100.0
Pekerjaan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Tidak bekerja	14	45.2
Pedagang	3	9.7
Wiraswasta	3	9.7
PNS	4	12.9
Petani	7	22.6
Total	31	100.0
Pekerjaan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
SD	8	25.8
SMP	7	22.6
SMA	10	32.3
Perguruan tinggi	6	19.4
Total	31	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan bahwa jenis kelamin laki-laki didapatkan laki-laki sejumlah 6 responden (19,4%) dan jenis kelamin perempuan sejumlah 25 responden (80,6%). didapatkan usia terbanyak adalah usia 36-40tahun yaitu sejumlah 12 responden (38,7%) dan untuk usia responden paling sedikit berusia 41-45 tahun sebanyak 3 responden (9,7%). didapatkan bahwa pekerjaan pasien yang megalami hipertensi dan kualitas tidur buruk tidak bekerja 14 responden (45,2%), pedagang 3 responden (9,7%),Wiraswasta 3 responden (9,7%), PNS 4 responden (12,9%) dan petani 7 responden (22,6%). didapatkan bahwa pendidikan terakhir pasien yang megalami kualitas tidur buruk SD 8 responden (25,8%), SMP 7 responden (22,6%) , SMA 10 responden (32,3%) dan Perguruan tinggi 6 responden (19,4%).

Tabel 2. Distribusi Data Responden Berdasarkan Tekanan Darah Dan Kualitas tidur Sebelum dan Sesudah (Post) Dilakukan Terapi Senam Yoga Pada Bulan juli 2023

Interval	N	Mean	Median	Modus	Std. Devition	Min-Max	CI 95%
Kualitas tidur	31	8,55	8.00	8	1.261	6-11	8,09 - 9,01
Tekanan darah							
Sistoli k(Pre)	31	154,19	149.00	135	19.025	132-190	147,22 - 161,17
Diastoli k(Pre)	31	100,48	101.00	101	6.870	80-110	97,96 - 103,33
Interval	N	Mean	Median	Modus	Std. Devition	Min-Max	CI 95%
Kualitas tidur	31	6,39	6.00	6	1.145	4-9	5,97- 6,81
Tekanan darah							
Sistolik (Post)	31	143,45	138.00	122	20.186	120-178	136,05 - 150,86
Diastolk (Post)	31	93,87	94.00	99	6.265	81-104	91,57 - 96,17

Berdasarkan Tabel 2. didapatkan nilai kualitas tidur di desa jangur kecamatan sumberasih kabupaten probolinggo sebelum dilakukan terapi senam yoga dari 31 responden penderita hipertensi didapatkan mean 8,55. Median 8,00, modus 8, dengan standar deviasi 1,261, nilai *interval for mean* (95% CI), sebelum diberikan intervensi berdasarkan estimasi interval adalah 8,09 % - 9,01%. sedangkan tekanan darah dari 31 responden didapatkan mean sistolik 154,19, diastolik 100,48, median sistolik 149,00, diastolik 101,00 , modus sistolik 135 , diastolik 101, dengan standar deviasi sistolik 19.025 dan diastolik 6,870, *interval for mean* (95% CI), sebelum diberikan intervensi berdasarkan estimasi interval adalah pada tekanan darah sistolik 147,22%-161,17% dan diastolik 97,96% -103,33%. didapatkan nilai kualitas tidur di desa jangur kecamatan sumberasih kabupaten probolinggo sesudah dilakukan terapi senam yoga dari 31 responden kualitas tidur didapatkan mean 6,39, median 6,00 , modus 6, dengan standar deviasi 1.145 , nilai *interval for mean* (95% CI), sesudah diberikan intervensi berdasarkan estimasi interval adalah pada kualitas tidur 5,97% – 6,81%. sedangkan tekanan darah dari 31 responden didapatkan mean sistolik 143,45, diastolik 93,87, median sistolik 138.00, diastolik 94.00 , modus sistolik 122, diastolik 99, dengan standar deviasi sistolik 20.186 dan diastolik 6.265, *interval for mean* (95% CI), sesudah diberikan intervensi berdasarkan estimasi interval adalah pada tekanan darah sistolik 136,05 % – 150,86% dan diastolik 91,57 % – 96,17%.

Analisis Data

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest_sistoli k - pretest_sistolik	Negative Ranks	31 ^a	16,00	496,00
	Positive Ranks	0 ^b	,00	,00
	Ties	0 ^c		
	Total	31		
posttest_diastoli	Negative Ranks	29 ^d	16,00	464,00

k - pretest_diastolik	Positive Ranks	1 ^e	1,00	1,00
	Ties	1 ^f		
	Total	31		
posttest_kualitastidu r - pretest_kualitastidur	Negative Ranks	30 ^g	15,50	465,00
	Positive Ranks	0 ^h	,00	,00
	Ties	1 ⁱ		
	Total	31		

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa terdapat 30 responden yang mendapatkan nilai post test lebih kecil dari nilai pre test kualitas tidur dan terdapat 1 responden yang nilai post test dan dan pre testnya sama. Terdapat 31 responden yang mendapatkan nilai post test sistolik lebih kecil dari nilai pre test sistolik. Terdapat 29 responden yang nilai diastoliknya lebih kecil dari nilai pre test diastolik, terdapat 1 responden yang nilai post testnya lebih besar dari nilai pre tes diastolik, terdapat 1 responden yang nilai post test dan dan pre testnya sama.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Senam Yoga di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan tabel 5.5 di atas hasil analisis didapatkan nilai rerata Tekanan Darah sebelum dilakukan tindakan Terapy Senam Yoga di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Probolinggo dari 31 responden didapatkan mean sistolik 154,19, diastolik 100.48, median sistolik 149,00, diastolik 101,00 , modus sistolik 135 , diastolik 101, dengan standar deviasi sistolik 19.025 dan diastolik 6,870, *interval for mean* (95% CI), sebelum diberikan intervensi berdasarkan estimasi interval adalah pada tekanan darah sistolik 147,22%-161,17% dan diastolik 97,96% -103,33%.

Berdasarkan tabel 5.5 di atas hasil analisis didapatkan rerata Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index*(PSQI) Sebelum Dilakukan Terapi Senam Yoga Di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Probolinggo dari 31 responden didapatkan nilai rerata kualitas tidur penderita hipertensi mean 8,55. Median 8,00, modus 8, dengan standar deviasi 1,261, nilai *interval for mean* (95% CI), sebelum diberikan intervensi berdasarkan estimasi interval adalah 8,09 % - 9,01%.

Hal ini terjadi karena beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada pasien hipertensi yaitu faktor genetik, usia, jenis kelamin dan dari lingkungan seperti pola makan, aktivitas fisik, obesitas, merokok, stress, kolesterol tinggi, dan riwayat diabetes mellitus. Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Kerusakan organ target akibat komplikasi hipertensi akan tergantung kepada besarnya peningkatan tekanan darah dan lamanya kondisi tekanan darah yang tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Kemenkes, 2018).

Menurut Hasanah, (2015), salah satu alternatif yang tepat untuk menurunkan tekanan darah tanpa ketergantungan obat dan efek samping adalah dengan menggunakan terapi non—farmakologis. Salah satu terapi komplementer yang sedang banyak dikembangkan saat ini yang dapat digunakan untuk menangani hipertensi adalah terapi yoga.

Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur pada penderita hipertensi seperti meningkatkan latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan tidur nyenyak dan gangguan irama sirkadian, peningkatan tidur siang. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur lebih dalam menurun. Gangguan tidur secara umum merupakan keadaan

dimana terjadi perubahan kuantitas dan kualitas tidur yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan berdampak pada kualitas dan gaya hidup. Kualitas tidur merupakan suatu penyusun penting dan bagian yang esensial dari kualitas hidup seseorang (Luo dkk, 2013).

Menurut Wirawanda, (2013) yoga merupakan terapi yang mengkombinasikan antara teknik bernapas, relaksasi dan meditasi serta latihan peregangan. Manfaat yoga secara umum yaitu meningkatkan kekuatan, meningkatkan kelenturan, melatih keseimbangan, mengurangi nyeri, melatih pernapasan, melancarkan fungsi organ, ketenangan batin serta meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan.

Menurut asumsi peneliti bahwa seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah memiliki kaitan yang erat dengan kualitas tidur yang buruk, dimana kualitas tidur yang buruk atau tidak baik akan memudahkan seseorang penderita hipertensi mengalami kekambuhan penyakit hipertensi itu dengan naiknya tekanan darah, karena kualitas tidur yang buruk dapat memicu perubahan hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. sehingga hal tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari nya dan banyak masyarakat yang masih tidak memiliki pemahaman sehingga tidak tau cara untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur yang sedang dialaminya. Pre test tekanan darah dan kualitas tidur pasien hipertensi di Desa Jangur Kabupaten Probolinggo terbanyak memiliki tekanan darah yang cukup tinggi dikarenakan salah satu pencetus nya adalah kualitas tidur yang buruk pada setiap individu. Sedangkan sedikit individu yang memiliki tekanan darah dengan kategori tekanan darah normal ataupun optimal karena minimnya pengetahuan individu tentang aktivitas senam yoga yang dapat mengontrol ataupun menurunkan tekanan darah dan juga meningkatkan kualitas tidur yang baik, dengan gerakan yang cukup mudah dilakukan oleh setiap individu.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baharuddin (2017), Banyak sekali metode untuk mengatasi tekanan darah tinggi dan mengatasi gangguan tidur baik secara farmakologi atau non farmakologi. Terdapat lima pengobatan secara alami untuk mengendalikan tekanan darah tinggi dan gangguan tidur pada hipertensi dan juga bisa menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan yakni salah satunya adalah senam yoga.

Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Setelah Dilakukan Senam Yoga di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan tabel 5.6 di atas hasil analisis didapatkan nilai rerata Tekanan Darah sesudah dilakukan tindakan Terapi Senam Yoga di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Probolinggo dari 31 responden di dapatkan nilai mean sistolik 143,45, diastolik 93,87, median sistolik 138.00, diastolik 94.00, modus sistolik 122, diastolik 99, dengan standar deviasi sistolik 20.186 dan diastolik 6.265, *interval for mean* (95% CI), sesudah diberikan intervensi berdasarkan estimasi interval adalah pada tekanan darah sistolik 136,05 % – 150,86% dan diastolik 91,57 % – 96,17%.

Berdasarkan tabel 5.6 di atas hasil analisis didapatkan rerata Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Sesudah Dilakukan Terapi Senam Yoga Di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Probolinggo dari 31 responden didapatkan nilai mean 6,39, median 6,00, modus 6, dengan standar deviasi 1.145, nilai *interval for mean* (95% CI), sesudah diberikan intervensi berdasarkan estimasi interval adalah pada kualitas tidur 5,97% – 6,81%.

Menurut penelitian Tanjung et al., (2018), ternyata senam yoga teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 3-4 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah (tekanan darah sistolik turun 4-8 mmHg). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susmawati (2018), menunjukkan terdapat pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi yoga pada dasarnya adalah tindakan pencegahan dan penyembuhan. Latihan sehari-hari dapat membantu mempertahankan keseimbangan yang alami dan harmonis, dan menghasilkan kesehatan pada setiap aspek kehidupan.

Menurut asumsi peneliti, sesudah dilakukan senam yoga, nilai dilakukan terapi senam yoga sebanyak 31 orang yang mengalami sistolik berubah dan dari 31 responden terdapat 2 responden yang memiliki tekanan darah diastole tidak berubah atau signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan terapi senam yoga terhadap tekanan darah diastole pada pasien hipertensi, akan tetapi untuk nilai kualitas tidur dari 31 semua mengalami penurunan yang artinya ada perbaikan kualitas tidur responden setelah dilakukan pemberian terapi senam yoga. dari beberapa fakta di atas menurut peneliti penurunan tekanan darah dan kualitas tidur yang tidak signifikan dikarenakan responden masih tetap melakukan kebiasaan yang buruk seperti tetap merokok tidak mengontrol garam yang digunakan dalam makanan dan stres yang dirasakan responden sedangkan untuk memaksimalkan hasil dari yoga ini hal-hal seperti diet rendah garam tidak lagi merokok harusnya dilaksanakan oleh responden untuk hasil yang lebih maksimal lagi. sehingga tekanan darah responden dapat terkontrol, turun dengan bantuan senam yoga dan juga pola hidup sehat yang dilakukan.

Menurut Hadi & Dina (2017), senam yoga dianjurkan pada penderita hipertensi untuk meningkatkan kualitas tidur, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh, sehingga sirkulasi darah yang lancar menjadikan kerja jantung yang baik dan memberikan efek relaksasi sehingga fungsi organ menjadi lebih relaks.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan adanya penurunan tekanan darah dan juga peningkatan nilai *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Sesudah Dilakukan Terapi Senam Yoga Pada Penderita Hipertensi, karena responden yang diberikan Terapi Senam yoga mengikuti latihan sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 2 minggu atau 4 kali pertemuan dengan waktu 15-30 menit, dan dapat mengikuti langkah

- langkah dengan baik dan teratur sehingga pengaruh dari Terapi Senam Yoga yang diberikan terlihat adanya hasil pada pasien Hipertensi. Terapi ini dapat mengatasi tingginya tekanan darah dan gangguan tidur karena terapi ini memberikan efek perasaan rileks, mengontrol stres serta mengalihkan perasaan yang takut, cemas dan tegang sehingga pasien dapat tertidur dengan keadaan yang nyaman dan tenang. Saat melakukan terapi senam yoga dapat menimbulkan perasaan seseorang lebih rileks dan tenang dengan memutuskan perhatian pada aktifitas otot yang tegang, untuk menurunkan ketegangan otot ketika melakukannya. Dan hal inilah yang membuat pasien hipertensi merasakan kenyamanan dengan keadaan suasana hati yang gembira dapat menciptakan kualitas tidur menjadi baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Amitamara (2015), menunjukkan yoga mampu memberikan pengaruh terhadap gangguan tidur. Dampak dari Yoga tersebut yaitu dengan membuat rileks otot-otot di seluruh tubuh serta memberikan dampak pada ketenangan pikiran yang pada akhirnya akan membantu penderita untuk tertidur.

Analisis Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan hasil uji statistic yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji analisa wilcoxon di dapatkan $r = 0,000$ sehingga $r = 0,000 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H_1 di terima artinya ada Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Probolinggo..

Hasil ini didukung oleh penelitian Joko dkk, (2021) tentang “Pengaruh senam yoga terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas pandanwangi kota malang” dengan hasil tekanan darah tinggi setelah dilakukan senam yoga menunjukkan bahwa dari 30 responden penderita hipertensi dilakukan dengan pemberian senam yoga selama 2 minggu dalam 4 kali pertemuan. terdapat pengaruh signifikan antara pemberian senam yoga terhadap perubahan tekanan darah.

Hasil ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dian dkk (2018) tentang “Yoga Sebagai Intervensi Gangguan Tidur Pada Pasien Hipertensi” dengan hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa skor rata-rata kualitas tidur responden sebelum dan setelah diberikan latihan yoga mengalami perbedaan yang signifikan, yaitu $7,93 \pm 1,372$ menjadi $4,12 \pm 1,912$. Latihan yoga memberikan pengaruh yang signifikan pada kualitas tidur pasien hipertensi, sehingga latihan yoga selanjutnya dapat dijadikan sebagai terapi non farmakologis bagi pasien yang mengalami gangguan tidur.

Senam yoga bertujuan menstimulasi pengeluaran hormon endorfin, hormon ini dihasilkan tubuh saat relaks/tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Endang Triyanto, 2014).

Upaya penurunan dan pencegahan hipertensi dan mengatasi kualitas tidur sangat beragam adanya, di dunia banyak sekali cara dan upaya untuk semua itu. Salah satunya yaitu dengan melakukan senam yoga. Senam yoga dianjurkan pada penderita hipertensi untuk melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh, sirkulasi darah yang lancar menunjukkan kerja jantung yang baik, merelaksasi, dan memberikan konsentrasi dan ketenangan. Pengaruh senam yoga dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi. Efektifitas senam yoga bagi penderita hipertensi yaitu dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menambah kerileksan

tubuh dan pikiran serta meningkatkan kualitas tidur bagi penderita hipertensi (Elvira, 2018). Hal ini ditunjukkan sesuai penelitian yang didapat bahwa senam yoga pada penderita hipertensi yang juga mengalami gangguan kualitas tidur Di Desa Jangur Kabupaten Probolinggo setelah dilakukan senam yoga mengalami penurunan tekanan darah dan juga peningkatan kualitas tidur dimana yang awalnya tekanan darah responden cukup tinggi menjadi turun atau lebih baik dan kualitas tidur yang buruk menjadi lebih baik meskipun tidak signifikan penurunannya, akan tetapi semua menjadi lebih baik. Maka dapat disimpulkan bahwa senam yoga yang dilakukan secara efektif dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah dan memperbaiki kualitas tidur seseorang sehingga seseorang menjadi bugar dan merasa memiliki tubuh yang sehat setiap harinya. Selain itu, senam yoga tersebut sangat mudah dilakukan dan tidak perlu mengeluarkan biaya

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Kota Probolinggo, didapatkan kesimpulan sebagai berikut: Nilai hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah responden di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Kota Probolinggo sebelum diberikan perlakuan Senam Yoga adalah 31 responden di dapatkan nilai mean tekanan darah sistolik dari responden 154,19 dan diastolik 100,48 dan rata-rata kualitas tidur responden 8,55. Nilai hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah responden di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Kota Probolinggo setelah diberikan perlakuan Senam Yoga adalah 31 responden di dapatkan nilai mean tekanan darah sistolik dari responden 143,45 dan diastolik 93,87 begitupun rata-rata kualitas tidur responden 6,39. Ada pengaruh Terapi senam yoga Terhadap tekanan darah dan kualitas tidur di Desa Jangur Kecamatan Sumberasih Probolinggo $p = 0,000 < \alpha = 0,05$.

Saran: Bagi institusi pendidikan di harapkan untuk mengembangkan ilmu keperawatan medical, agar dapat juga diterapkannya senam yoga untuk menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Bagi profesi keperawatan diharapkan untuk mengaplikasikan penatalaksanaan menangani senam yoga untuk menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi sehingga keluarga mampu memberikan dukungan dalam meningkatkan profesionalisme dibidang ilmu manajemen keperawatan. Diharapkan mampu menerapkan penatalaksanaan

menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur yang baik secara pribadi supaya senam yoga ini bisa diterapkan kepada penderita hipertensi dan hal ini diharapkan agar organisasi desa seperti karang taruna yang ada di desa jangur bisa membantu dan bekerjasama dengan para kader kesehatan desa jangur agar senam yoga ini diterapkan di desa jangur setidaknya dilakukan disetiap minggunya agar penderita hipertensi yang mengalami gangguan kualitas tidur terutamanya bisa terkontrol. Diharapkan penderita hipertensi dan keluarga yang memiliki kerabat penderita hipertensi dapat mengikuti program-program yang diberikan serta dapat mengerti penatalaksanaan non farmakologi untuk penderita hipertensi. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk dapat menggali secara mendalam mengenai faktor — faktor lain tekanan darah dan kualitas tidur pada penderita hipertensi seperti memiliki penyakit komplikasi kronik lainnya dan juga dapat menambahkan durasi dimana pada penelitian ini durasi senam yoga dilakukan selama 2x dalam seminggu ditambah menjadi selama 3x dalam seminggu untuk memperoleh hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariana, dkk (2020). *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita*. Jurnal Keperawatan Silampari, 53(9), 1689–1699.
- Baharuddin, R. (2017). Pengaruh Senam yoga savasana terhadap tekanan darah pada klien hipertensi primer. Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra, V.
- Bruno, L. (2019). Pola Tidur. Journal O f Chemical Information And Modeling, 53(9), 1689–1699
- Bo Hu, Xiaoyu Luo, Sufeng Yin, Hongmin Fan, Fumin Feng , Juxiang Yuan (2013). Effects of psychological stress on Hypertension in MiddleAged Chinese : A Cross Sectional Study.
- Dian Hudiawati.(2018). Yoga Sebagai Intervensi Gangguan Tidur Pada Pasien Hipertensi. Vol.IX No.1
- Dinda Risma Putri Anjasari, Dkk. (2021). Perpaduan Isometric Exercise dan Latihan Pernafasan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Mojojajar Wilayah Kerja Puskesmas Kedungsari Kabupaten Mojokerto.10(01). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Dinas kesehatan provinsi jawa timur. 2021. Profil kesehatan
- Dinas kesehatan probolinggo. 2018. Profil kesehatan kabupaten probolinggo Dinata, W. dkk. (2017). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5730>
- Fauziah Fitri Tambunan, Dkk. (2020). *Hipertensi (Si Pembunuh Senyap)*. Medan. Penerbit CV. Pusdikra Mitra Jaya
- Febrianti T. 2020. *KIE Hipertensi dan jalan kaki 30 menit sebagai intervensi pencegahan dan penanganan hipertensi pada masyarakat RW 02 pakulonan serpong utara, tanggerang selatan*, jurnal pengabdian pada masyarakat, 5(2)
- Harum Rosa KDP.(2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Usia Produktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. Vol. 06, No. 02
- Hasanah, R. H. (2015). Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMP>
- Hidayat, Alimul, Aziz. 2018 *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- I Dewa Gede Dwija Yasa. (2017). Penerapan Hatha Yoga Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Volume 5, Nomor 1
- Kasron & Susilawati. 2017. *Pengaruh progresive muscle relaxation terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di cilacap selatan*. Jurnal keperawatan dan ilmiah. 3(3)

- Kemenkes.RI. (2018).Infodatin Hipertensi. Infodatin, Hipertensi, 1–7..
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/109019817400200403>
- Kemenkes, R. I. 2019. *Laporan provinsi jawa barat RISKESDAS 2019*. Jakarta: lembaga penerbit badan penelitian dan pengembangan kesehatan.
- Mia Fatma Ekasari, (2021). *H I P E R T E N S I: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanggannya*.
- Miciko Umeda Dkk. (2020). *Modul Hipertensi*. Fakultas Ilmu Keperawatan- Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Munawaroh, U. (2021). Efektivitas Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada lanssia.
- Mujiadi Dkk, (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto : STIKES Majapahit Mojokerto. Hal 1-7
- Mustika I.W. (2019). *Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia*. Bali *Elderly Care (BEC)*. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53 (9), 1689-1699.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*.Jakarta: RinekaCipta.
- PBL DR Kelompok 19 UINSU, (2020). *Buku Saku Pedoman Hipertensi*. Medan.
- CV. Kencana Emas Sejahtera
- Rahayu Merdekawati, dkk. 2021. *Intervensi Non Farmakologis Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur*. Jurnal Keperawatan BSI, 9(2)
- Ratih Desriyani, dkk. 2019. *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*. Indonesian Journal For HealthSciences, 3(2)