

ABSTRAK

PENGARUH YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI (*LITERATURE REVIEW*)

ANDINI MARTINA PRATIWI
201602005

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Yoga menjadi salah satu saran penatalaksanaan nonfarmakologi yang dapat memengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi. Gerakan dari Yoga dapat membantu merenggangkan pembuluh darah dimana aliran darah dapat berjalan dengan lancar dan stabil sehingga membantu mengendalikan tekanan darah. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian ini menggunakan desain *literature review*. Pencarian berbasis data elektronik pada PubMed dan *Google Scholar* dengan mengambil artikel yang relevan dengan publikasi antara 2010 hingga 2020. Istilah dan kata kunci yang digunakan yaitu yoga, tekanan darah, dan hipertensi serta meninjau abstrak, teks lengkap dalam artikel yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari lima artikel yang direview memperoleh hasil terdapat perubahan yang signifikan pada penderita hipertensi setelah dilakukan intervensi yoga terhadap penurunan tekanan darah yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik rata-rata 24 jam masing-masing sekitar 5-10 dan 4-7 mmHg. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yoga terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Sehingga yoga menjadi salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi yang disarankan bagi penderita hipertensi. Peneliti memberi saran agar penderita hipertensi dapat melakukan penatalaksanaan nonfarmakologi dengan melakukan latihan yoga secara rutin 3-4 kali seminggu selama 20-45 menit sebagai terapi tekanan darah tambahan selain perawatan medis atau farmakologi untuk mengendalikan tekanan darah tinggi yang dialami.

Kata Kunci : Yoga, tekanan darah, hipertensi