

Terapi aktifitas kelompok yoga pada lansia dengan hipertensi

Bela Novita Amaris Susanto¹, Tutik Yuliyanti¹, Tika Indrasari²

¹Program Studi D3 Keperawatan, Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia, Indonesia

²Program Studi D3 Farmasi, Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia, Indonesia

Penulis korespondensi : Bela Novita Amaris Susanto

E-mail : bnamaris@gmail.com

Diterima: 18 Agustus 2025 | Direvisi: 15 September 2025 | Disetujui: 17 September 2025 | Online: 28 September 2025

© Penulis 2025

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami lansia dan berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular. Penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis, salah satunya melalui yoga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menerapkan terapi aktivitas kelompok berupa yoga pada lansia dengan hipertensi serta mengevaluasi dampaknya terhadap tekanan darah. Kegiatan dilaksanakan pada 25 lansia yang terdata menderita hipertensi, namun hanya 10 orang yang berpartisipasi aktif. Intervensi dilakukan dengan latihan yoga sederhana yang dilakukan 3x pengulangan dalam satu waktu, satu siklus 15 menit, gerakan yoga juga disesuaikan dengan kondisi fisik lansia. Peserta yang boleh mengikuti kegiatan ini maksimal memiliki tekanan darah 170/110 mmHg. Kegiatan didampingi oleh Bidan setempat, jika ada keadaan darurat pada peserta dapat dibawa ke puskesmas terdekat. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami penurunan tekanan darah, dengan rata-rata penurunan 11,4 mmHg pada sistolik dan 7,2 mmHg pada diastolik. Hal ini membuktikan bahwa yoga dapat menjadi terapi komplementer yang efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk membantu pengendalian hipertensi pada lansia. Kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah. Ke depan, diperlukan upaya untuk meningkatkan partisipasi lansia melalui dukungan keluarga, keterlibatan tenaga kesehatan, serta integrasi program yoga ke dalam kegiatan posyandu lansia agar manfaatnya lebih optimal.

Kata kunci: yoga; lansia; hipertensi; terapi komplementer; aktivitas kelompok.

Abstract

Hypertension is a common health issue among the elderly and contributes significantly to the increased risk of cardiovascular diseases. Its management requires not only pharmacological therapy but also non-pharmacological approaches, one of which is yoga. This community service activity aimed to implement group activity therapy in the form of yoga for elderly individuals with hypertension and to evaluate its impact on blood pressure. The activity involved 25 elderly individuals diagnosed with hypertension; however, only 10 actively participated. The intervention consisted of simple yoga exercises performed in three repetitions per session, with each cycle lasting 15 minutes. The yoga movements were adapted to the physical conditions of the participants. Only those with a maximum blood pressure of 170/110 mmHg were allowed to join. The activity was supervised by a local midwife, and in case of emergencies, participants were referred to the nearest health center. Blood pressure was measured before and after the intervention. The results showed that all participants experienced a decrease in blood pressure, with an average reduction of 11.4 mmHg in systolic and 7.2 mmHg in diastolic pressure. This indicates that yoga can serve as an effective, safe, and accessible complementary therapy to support hypertension management in the elderly. Additionally, the activity increased participants' awareness of the

importance of physical activity in maintaining cardiovascular health. Moving forward, efforts should be made to enhance elderly participation through family support, involvement of healthcare professionals, and integration of yoga programs into elderly health posts (*posyandu lansia*) to maximize the benefits.

Keywords: yoga; elderly, hypertension, complementary therapy, group activity.

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah populasi lanjut usia (*lansia*) membawa dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, khususnya kesehatan. Permasalahan kesehatan yang sering muncul pada kelompok *lansia* meliputi peningkatan kerentanan terhadap infeksi, gangguan psikososial, serta penyakit degeneratif. Masa *lansia* merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan menurunnya fungsi tubuh, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, perubahan kondisi lingkungan, berkurangnya keterampilan dan mobilitas, serta terjadinya perubahan fisiologis. Kondisi tersebut umumnya disertai dengan penurunan kesehatan fisik yang berkaitan dengan energi, aktivitas sehari-hari, kapasitas kerja, tingkat kesakitan, serta ketergantungan pada perawatan medis (Murwani, 2021).

Pertambahan usia pada lanjut usia menyebabkan terjadinya penurunan fungsi fisiologis sebagai akibat dari proses penuaan. Kondisi tersebut menjadikan *lansia* lebih rentan mengalami penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh *lansia* adalah hipertensi. Hipertensi merupakan gangguan kesehatan yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas batas normal secara menetap. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi apabila tekanan darah sistolik mencapai ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg setelah dilakukan dua kali pengukuran pada waktu yang berbeda (Sudarsono et al., 2017). Selain aspek fisik, aspek psikologis juga menjadi perhatian penting dalam masa *lansia*. Perubahan peran sosial, kehilangan pasangan hidup, hingga menurunnya fungsi kognitif dapat memengaruhi kondisi emosional *lansia* dan menimbulkan perasaan kesepian atau depresi. Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan pada *lansia* bersifat kompleks, mencakup dimensi biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan (*World Health Organization*, 2022). Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai karakteristik *lansia* sangat penting dalam penyusunan strategi intervensi kesehatan yang tepat, baik berupa upaya promotif, preventif, kuratif, maupun rehabilitatif.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2022, tercatat sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi, atau dengan kata lain 1 dari 3 orang terdiagnosis hipertensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang serius. Pada kelompok *lansia*, hipertensi sering kali berdampak terhadap penurunan kualitas hidup, karena berhubungan erat dengan meningkatnya risiko penyakit kardiovaskular dan komplikasi lainnya. Di Indonesia, hipertensi menempati peringkat ketiga sebagai penyebab kematian terbanyak setelah stroke dan tuberkulosis, dengan kontribusi sebesar 6,7% dari total kematian pada semua kelompok umur (Nurhastuti, 2022)..

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Pada kelompok usia 35–44 tahun prevalensi mencapai 27,2%, pada kelompok usia 45–54 tahun sebesar 39,1%, pada kelompok usia 55–64 tahun sebesar 49,5%, dan pada kelompok usia 65–74 tahun meningkat hingga 57,8%. Data tersebut menguatkan bahwa *lansia* merupakan kelompok dengan risiko tertinggi terhadap hipertensi. Selanjutnya, hasil laporan dari pelayanan kesehatan usia lanjut menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 8.509 *lansia* yang terdeteksi memiliki tekanan darah tinggi (Kemenkes RI, 2023).

Kelompok lanjut usia merupakan populasi yang memiliki kerentanan tinggi terhadap terjadinya hipertensi. Meskipun peningkatan tekanan darah sering kali dianggap sebagai bagian alami dari proses penuaan, kondisi ini tidak dapat dibiarkan tanpa penatalaksanaan yang tepat. Tekanan darah yang tidak terkontrol berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius, termasuk kerusakan organ vital seperti jantung, ginjal, otak, maupun pembuluh darah. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi pada

lansia sangat penting dilakukan sebagai upaya pencegahan terjadinya penyakit kardiovaskular yang lebih berat. Penatalaksanaan yang baik terbukti mampu menurunkan angka morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi hipertensi, sehingga kualitas hidup lansia dapat tetap terjaga pada usia (Ramadhani & Santik, 2022). Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan hipertensi pada lanjut usia adalah melalui latihan atau aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Aktivitas fisik maupun olahraga yang cukup dan teratur terbukti menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam menurunkan tekanan darah. Latihan fisik secara teratur dapat meningkatkan kekuatan otot jantung, sehingga jantung mampu memompa darah dengan lebih efisien dan membutuhkan usaha yang lebih sedikit. Kondisi ini membuat beban kerja jantung menjadi lebih ringan dan menurunkan resistensi pada dinding arteri. Akibatnya, aliran darah menjadi lebih lancar dan tekanan darah dapat terkendali dengan lebih baik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu menurunkan risiko hipertensi sekaligus meningkatkan kualitas hidup pada lansia (Febriani et al., 2025).

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif dilakukan oleh lanjut usia (lansia) untuk membantu menurunkan tekanan darah adalah senam yoga. Latihan yoga diketahui mampu merangsang produksi hormon endorfin yang berperan dalam menimbulkan perasaan nyaman dan rileks, sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah (Melany et al., 2022). Oleh karena itu, yoga sangat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis bagi penderita hipertensi. Senam yoga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan bagi penderita hipertensi. Saat melakukan yoga, tubuh merangsang pelepasan hormon endorfin yang kemudian ditangkap oleh reseptor pada hipotalamus dan sistem limbik, yaitu bagian otak yang berperan dalam pengaturan emosi. Peningkatan kadar endorfin terbukti memiliki keterkaitan erat dengan berbagai manfaat fisiologis maupun psikologis, di antaranya menurunkan rasa nyeri, meningkatkan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, meningkatkan fungsi seksual, menstabilkan tekanan darah, serta memperbaiki pola pernapasan (Melany et al., 2022; Innes, K. E., & Selfe, 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Andarwulan, (2021), bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam yoga senam 30-45 menit selama 8 minggu. Responden penelitian yaitu lansia (middle age) yaitu usia 45-59 tahun, mengalami hipertensi dengan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg, tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi, dan belum pernah mengikuti senam yoga. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tekanan sistolik dan diastolik setelah dilakukan yoga yaitu 151,70 mmHg dan 86,08 mmHg. Terjadi penurunan sebanyak 4,94 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan sebesar 7,83 mmHg untuk tekanan darah diastolik (Subekti et al., 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Dusun Bendokarang RT 3 RW XI Desa Gentang Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo, didapatkan jumlah lansia yang hipertensi 25 orang dengan rentang tekanan darah 150/90 mmHg sampai dengan 170/100 mmHg, faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu pola makan, konsumsi garam berlebih dan kurangnya aktifitas fisik. Biasanya, jika tekanan darah tinggi berobat ke bidan setempat, membeli obat di apotek dan mengkonsumsi pare. Kendala yang dialami pada lansia dengan hipertensi yaitu jarang sekali melakukan aktifitas fisik. Kurangnya aktifitas fisik pada lansia di dapat memperburuk kondisi hipertensi, jika berlarut-larut dapat mengakibatkan komplikasi yang serius. Solusi yang didapat yaitu melakukan terapi aktifitas kelompok dengan senam yoga merupakan langkah strategis untuk membiasakan lansia untuk melakukan aktifitas fisik sehingga tekanan darah dapat terkontrol dengan baik. Diharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku pada lansia hipertensi dengan aktifitas fisik senam yoga.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan terapi aktifitas kelompok (TAK) dilakukan di rumah Bapak RT Dusun Bendokarang RT 3 RW XI Desa Gentang Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Sasaran pada kegiatan ini adalah lansia dengan hipertensi yang berjumlah 10 orang. Metode dalam kegiatan ini yaitu dengan melakukan pelatihan senam yoga untuk mengatasi hipertensi. Gambar 1 merupakan tahapan pelaksanaan kegiatan TAK ini, dan diuraikan sebagai berikut :

Perencanaan

Tim pengabdian kepada masyarakat dari prodi keperawatan Poltekkes Bhakti Mulia melakukan survey tempat yang akan dilakukan TAK. TIM mengurus perizinan terkait penggunaan tempat untuk dilakukan kegiatan.

Menentukan Masalah dan Solusi

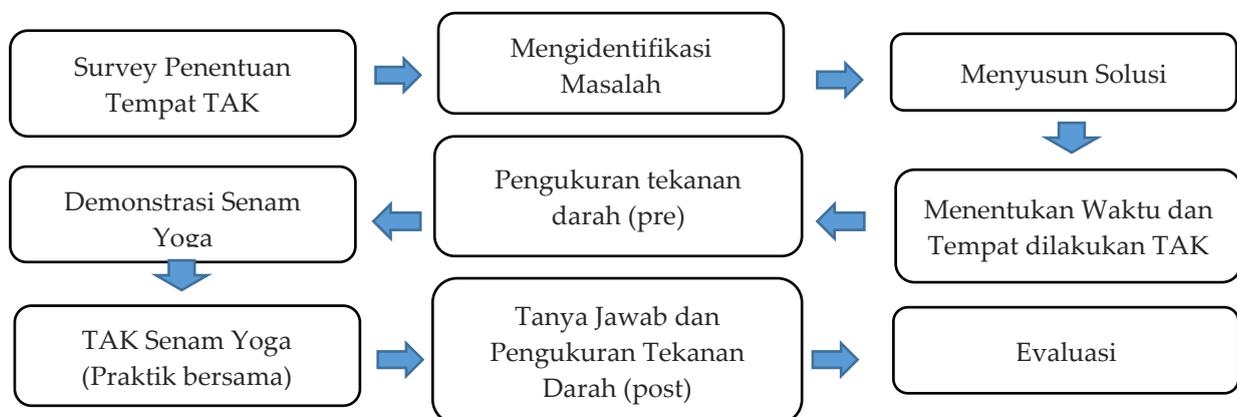
TIM menanyakan kepada bidan dan kader kesehatan setempat terkait permasalahan kesehatan yang banyak dialami oleh lansia di Dusun Bendokarang RT 3 RW XI Desa Gentang Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo, Ditemukan data penyakit yang paling banyak diderita yaitu hipertensi. Setelah survey langsung pada beberapa lansia di Dusun Bendokarang RT 3 RW XI Desa Gentang Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo, ditemukan masalah jika lansia yang mengalami hipertensi jarang atau tidak pernah melakukan aktifitas fisik. Solusi yang disusun bersama dengan ketua RT setempat, yaitu melakukan TAK dengan senam yoga sebagai terapi hipertensi pada lansia.

Demonstrasi Praktik

Kegiatan dilakukan dalam 2 sesi, untuk sesi pertama dilakukan demonstrasi oleh TIM Penyuluh dari prodi keperawatan Poltekkes Bhakti Mulia selama 45 menit. Pada sesi pertama, sebelum dilakukan demonstrasi untuk sasaran dilakukan pengukuran tekanan darah (pre). Kemudian, dilanjutkan sesi kedua yaitu praktek bersama senam yoga untuk hipertensi. Peserta diajak untuk mempraktikkan secara langsung senam yoga dengan didampingi TIM. Senam Yoga dilakuan 3 x sesi, waktu dalam 1 sesi yaitu 15 menit.

Evaluasi

Sebelum ke kegiatan akhir, TIM melakukan sesi tanya jawab terkait tanda gejala dan penatalaksanaan pada hipertensi. Kegiatan ditutup dengan pengukuran tekanan darah (post) lansia setelah melakukan senam yoga.



Gambar 1. Alur Terapi Aktifitas Kelompok Yoga pada Lansia Hipertensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan TAK di Dusun Bendokarang RT 3 RW XI Desa Gentang Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo di rumah bapak RT diikuti oleh 10 peserta, yang terdiri dari 3 laki-laki dan 7 perempuan. Usia peserta berkisar antara 60-70 tahun. Kegiatan TAK berlangsung lancar dan semua peserta yaitu lansia dengan hipertensi aktif mengikuti setiap gerakan senam yoga yang diajarkan dan kooepatif selama pelaksanaan kegiatan dari awal sampai dengan penutup. Pembukaan kegiatan dilakukan oleh ketua RT Dusun Bendokarang RT 3 RW XI Desa Gentang Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo dan Dosen prodi keperawatan Poltekkes Bhakti Mulia yaitu Ibu Bela Novita Amaris Susanto., S.Kep., M.K.M. Sebelum demonstrasi, dilakukan pengukuran tekanan darah pada lansis. Selanjutnya demonstrasi dan praktik langsung senam yoga yang berlangsung selama 45 menit

dengan 3x sesi, per sesi 15 menit. Selanjutnya, TIM memberikan copyan video gerakan senam yoga dalam bentuk kaset CD kepada seluruh peserta. Diakhir kegiatan, dilakukan sesi tanya jawab dan pengukuran tekanan darah.

Program pengabdian masyarakat berupa terapi aktivitas kelompok yoga pada lansia dengan hipertensi menunjukkan adanya respons positif dari peserta dalam aspek fisiologis maupun psikososial. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya cukup tinggi pada kelompok lanjut usia akibat penurunan elastisitas pembuluh darah, perubahan gaya hidup, serta faktor komorbiditas lain. Menurut World Health Organization (WHO), (2021), prevalensi hipertensi pada populasi usia ≥ 60 tahun mencapai lebih dari 50%, dan kondisi ini sering tidak terkontrol dengan baik akibat rendahnya kepatuhan terhadap pengobatan maupun keterbatasan akses layanan kesehatan.

Intervensi non-farmakologis menjadi salah satu strategi penting untuk menurunkan tekanan darah pada lansia, di antaranya melalui aktivitas fisik yang ringan, relaksasi, serta manajemen stres. Yoga sebagai bentuk terapi aktivitas kelompok mengombinasikan latihan pernapasan, peregangan, serta meditasi, yang terbukti membantu meningkatkan elastisitas pembuluh darah, menurunkan resistensi perifer, dan memperbaiki regulasi sistem saraf otonom (Chu et al., 2016). Dengan demikian, yoga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik tetapi juga mendukung keseimbangan mental dan emosional.

Pelaksanaan terapi yoga dalam kelompok kecil lansia terbukti memberikan beberapa manfaat tambahan. Pertama, suasana kelompok memberikan dukungan sosial yang dapat meningkatkan motivasi serta kepatuhan dalam mengikuti latihan. Lansia cenderung lebih bersemangat ketika melakukan aktivitas secara bersama-sama dibandingkan secara individual. Penelitian yang dilakukan oleh Patel & North, (2021), menunjukkan bahwa aktivitas kelompok pada lansia dapat meningkatkan rasa kebersamaan, mengurangi isolasi sosial, serta menurunkan gejala kecemasan yang sering menjadi faktor pemicu hipertensi.

Kedua, hasil observasi selama pelaksanaan program menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada sebagian besar peserta setelah mengikuti satu sesi yoga dengan tiga kali pengulangan gerakan (Tabel 1). Temuan ini konsisten dengan hasil meta-analisis yang dilakukan oleh (Cramer et al., 2014), yang melaporkan bahwa praktik yoga mampu menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata sebesar 6–8 mmHg dan diastolik sebesar 4–6 mmHg pada individu dengan hipertensi. Efek penurunan tekanan darah tersebut diduga berhubungan dengan meningkatnya aktivitas sistem saraf parasimpatik serta berkurangnya stres oksidatif pada dinding pembuluh darah.

Berdasarkan hasil pengukuran pada 10 peserta lansia dengan hipertensi, seluruh peserta menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah mengikuti terapi aktivitas kelompok yoga. Penurunan terjadi baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Rata-rata penurunan sistolik sebesar 11,4 mmHg dan diastolik 7,2 mmHg. Hasil ini mendukung temuan penelitian sebelumnya bahwa yoga dapat membantu mengontrol tekanan darah melalui mekanisme peningkatan aktivitas parasimpatis, penurunan aktivitas simpatis, serta pengurangan stres psikologis (Cramer et al., 2014; Hagins et al., 2013). Penurunan tekanan darah yang konsisten pada seluruh peserta memperlihatkan bahwa yoga efektif sebagai terapi komplementer non-farmakologis bagi lansia dengan hipertensi

Tabel 1. Pengukuran Tekanan Darah pada Lansia Sebelum dan Setelah Yoga

No	Peserta	TD Sebelum (mmHg)	TD Setelah (mmHg)	Selisih (mmHg)
1	P1	160/95	158/92	↓ 2/3
2	P2	155/92	154/90	↓ 1/2
3	P3	162/98	159/95	↓ 3/3
4	P4	158/96	155/95	↓ 3/1
5	P5	150/90	149/89	↓ 1/1
6	P6	165/100	163/98	↓ 2/2
7	P7	157/94	155/92	↓ 2/2
8	P8	160/97	158/95	↓ 2/2
9	P9	154/91	150/90	↓ 4/1

No	Peserta	TD Sebelum (mmHg)	TD Setelah (mmHg)	Selisih (mmHg)
10	P10	159/95	158/94	↓ 1/1

Sumber: Data primer, 2025

Selain sebagai dukungan sosial dan menurunkan tekanan darah, yoga yang dilakukan secara teratur diharapkan adanya peningkatan kualitas tidur, perasaan lebih tenang, dan berkurangnya keluhan sakit kepala serta pegal-pegal pada lansia dengan hipertensi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa yoga memberikan manfaat holistik yang tidak hanya terbatas pada penurunan tekanan darah, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh. Temuan ini konsisten dengan penelitian Innes, K. E., & Selfe, (2016), yang menyebutkan bahwa yoga dapat memperbaiki kualitas tidur, mengurangi nyeri muskuloskeletal, serta menurunkan risiko depresi pada populasi lanjut usia.

Yoga memiliki peran penting sebagai intervensi non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi, khususnya pada kelompok lansia. Proses penuaan menyebabkan terjadinya perubahan fisiologis pada sistem kardiovaskular, antara lain penurunan elastisitas arteri, peningkatan resistensi perifer, dan perubahan fungsi baroreseptor yang berdampak pada peningkatan tekanan darah (Vasan et al., 2001). Kondisi ini diperparah dengan menurunnya aktivitas fisik serta meningkatnya tingkat stres dan kecemasan pada lansia.

Yoga membantu mengatasi masalah tersebut melalui tiga mekanisme utama. Pertama, asana (postur yoga) berfungsi sebagai latihan fisik ringan yang dapat meningkatkan fleksibilitas otot, memperbaiki sirkulasi darah, dan menurunkan kekakuan pembuluh darah. Kedua, latihan pernapasan (pranayama) mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas simpatis yang berlebihan, dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah sistolik maupun diastolik (Hagins et al., 2013). Ketiga, meditasi dan relaksasi dalam yoga berperan dalam menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang diketahui menjadi salah satu faktor penyebab hipertensi.



Gambar 2. Gerakan Yoga untuk Lansia Hipertensi

Sumber: https://www.youtube.com/watch?v=aZIMGI31GX4&ab_channel=YogawithAkbar

Bagi lansia, yoga juga relatif lebih aman dibandingkan dengan aktivitas fisik berat seperti aerobik intensitas tinggi, karena gerakan yoga dapat dimodifikasi sesuai kemampuan individu. Penelitian oleh Papp et al., (2019), menunjukkan bahwa lansia yang rutin melakukan yoga selama 12 minggu mengalami penurunan tekanan darah sistolik rata-rata 7 mmHg, serta peningkatan kualitas hidup yang signifikan. Hal ini membuktikan bahwa yoga bukan hanya sekadar olahraga, tetapi juga terapi komplementer yang dapat mendukung pengelolaan hipertensi secara menyeluruh.

Selain manfaat langsung, kegiatan pengabdian ini juga berfungsi sebagai sarana edukasi kesehatan bagi peserta. Melalui penjelasan mengenai pentingnya gaya hidup sehat, pengaturan pola

makan, serta kepatuhan dalam kontrol kesehatan, lansia memperoleh pemahaman yang lebih baik dalam mengelola hipertensi secara mandiri. Hal ini sejalan dengan rekomendasi Kementerian Kemenkes (2022), bahwa edukasi promotif dan preventif merupakan komponen utama dalam upaya pengendalian hipertensi di masyarakat.

Namun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan program. Waktu pelaksanaan yang relatif singkat membatasi evaluasi jangka panjang terhadap efektivitas terapi yoga dalam menurunkan tekanan darah. Selain itu, perbedaan kondisi fisik antar lansia membuat adaptasi gerakan yoga perlu dilakukan dengan hati-hati agar tidak menimbulkan cedera. Keterbatasan lain yang ditemukan adalah jumlah kehadiran peserta. Dari 25 lansia yang terdata mengalami hipertensi, hanya 10 orang yang menghadiri dan mengikuti kegiatan yoga. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor motivasi, keterbatasan mobilitas, kondisi kesehatan lain, serta dukungan keluarga. Jumlah peserta yang terbatas tentu dapat memengaruhi generalisasi hasil kegiatan, sehingga evaluasi manfaat program belum dapat digambarkan secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan strategi khusus untuk meningkatkan partisipasi lansia, baik melalui pendekatan edukatif, pendampingan keluarga, maupun dukungan lingkungan yang kondusif, sehingga keterlibatan mereka dalam kegiatan kesehatan dapat lebih optimal, misalnya dengan melibatkan kader kesehatan, memberikan jadwal yang lebih fleksibel, atau mengintegrasikan kegiatan yoga dengan aktivitas posyandu lansia.



Gambar 3. Kegiatan Terapi Aktifitas Kelompok Yoga pada Lansia Hipertensi

Secara keseluruhan, pelaksanaan terapi aktivitas kelompok yoga bagi lansia dengan hipertensi terbukti menjadi alternatif intervensi non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan di masyarakat. Aktivitas ini tidak hanya mendukung penurunan tekanan darah tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikososial dan kualitas hidup lansia. Ke depan, disarankan agar program serupa dapat diperluas jangkauannya melalui kolaborasi dengan puskesmas, posyandu lansia, maupun organisasi kemasyarakatan agar memberikan dampak yang lebih luas.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan terapi yoga pada lansia hipertensi menunjukkan hasil positif dengan penurunan tekanan darah yang signifikan. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara rutin dan berkelanjutan, melibatkan kader kesehatan, perangkat desa, dan keluarga sebagai pendamping. Yoga juga dapat dikombinasikan dengan intervensi lain seperti edukasi gizi, pengelolaan stres, dan pemeriksaan rutin. Kendala seperti keterbatasan waktu, kehadiran lansia, kondisi kesehatan yang bervariasi, serta kurangnya fasilitas perlu diatasi melalui dukungan puskesmas, pemerintah desa, dan institusi pendidikan. Lansia dianjurkan melakukan yoga 2–3 kali seminggu secara rutin dengan dukungan keluarga. Tenaga kesehatan dapat menjadikan yoga sebagai bagian dari promosi kesehatan di posyandu lansia. Penelitian lanjutan dengan sampel lebih besar dan durasi lebih panjang juga diperlukan untuk mengukur efektivitas yoga secara lebih menyeluruh.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Poltekkes Bhakti Mulia Sukoharjo atas dukungan dan fasilitas yang diberikan, kepada warga desa atas partisipasi dan penyediaan tempat, serta kepada mahasiswa D3 Keperawatan atas keterlibatan dalam seluruh tahapan kegiatan. Dukungan semua pihak sangat berperan dalam kelancaran dan keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR RUJUKAN

- Andarwulan, S. (2021). Hubungan Terapi Senam Yoga terhadap Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(2), 107–113. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss2.112>
- Chan, J. S. M., Ho, R. T. H., Chung, K. F., Wang, C. W., Yao, T. J., Ng, S. M., & Chan, C. L. W. (2021). Qigong and yoga therapy for older adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*.
- Chu, P., Gotink, R. A., Yeh, G. Y., Goldie, S. J., & Hunink, M. G. M. (2016). The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Preventive Cardiology*, 23(3), 291–307. <https://doi.org/10.1177/2047487314562741>
- Cramer, H., Haller, H., Lauche, R., Steckhan, N., Michalsen, A., & Dobos, G. (2014). A systematic review and meta-analysis of yoga for hypertension. *American Journal of Hypertension*, 27(9), 1146–1151. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpu078>
- Febriani, W., Pinky, R. S., Fitriana, W., Juliana, A. I., Rivanssa, R., Rumba, D. R., Purdawati, P., Zeca, Q. A. A., Rheisya, S., Widyastuti, D., & Safrudin, M. B. (2025). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi : Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 3867–3877. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.43810>
- Hagins, M., States, R., Selfe, T., & Innes, K. (2013). Effectiveness of yoga for hypertension: Systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/649836>
- Innes, K. E., & Selfe, T. K. (2016). Yoga for adults with hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 21(2), 95–115.
- Kemendes. (2022). Pedoman Pengendalian Hipertensi Di Puskesmas. *Pedoman Pengendalian Hipertensi Dipuskesmas*.
- Kemendes RI. (2023). Profil Kesehatan Indonesia 2023. In *Kementerian Kesehatan RI. Kemendes*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Melany, S., Agus Citra Dermawan, & Kesumawati, F. (2022). Tinjauan Litelatur: Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(2), 51–63. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v7i2.123>
- Murwani, A. (2021). Model Promosi Kesehatan Pada Program Perawatan Kesehatan Masyarakat Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Lanjut Usia. In *Uns*
- Nurhastuti, R. F. (2022). Hipertensi sebagai faktor risiko utama penyakit degenerati. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 112–120.
- Papp, M. E., Lindfors, P., Nygren-Bonnier, M., & Wändell, P. E. (2019). *Effects of yoga on high blood pressure and quality of life in patients with hypertension: A randomized controlled trial*. 26(16).
- Patel, A., & North, C. (2021). Group-based physical activities and mental health in older adults: A systematic review. *Aging & Mental Health*, 25(6).
- Ramadhani, A. I., & Santik, Y. D. P. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.50185>
- Sudarsono, E. K. R., Sasmita, J. F. A., Handyasto, A. B., Kuswantiningsih, N., & Arissaputra, S. S. (2017). Peningkatan Pengetahuan Terkait Hipertensi Guna Perbaikan Tekanan Darah pada Pemuda di Dusun Japanan, Margodadi, Seyegan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 3(1), 26. <https://doi.org/10.22146/jpkm.25944>

-
- Vasan, R. S., Larson, M. G., Leip, E. P., Evans, J. C., O'Donnell, C. J., Kannel, W. B., & Levy, D. (2001). Impact of High-Normal Blood Pressure on the Risk of Cardiovascular Disease. *New England Journal of Medicine*, 345(18), 1291–1297. <https://doi.org/10.1056/nejmoa003417>
- World Health Organization. (2022). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Health Organization (WHO). (2021). Hypertension. In *Geneva*.