

PENGARUH SENAM YOGA SAVASANA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA KLIEN HIPERTENSI PRIMER

Rohandi Baharuddin*
***Akper Kaltara Tarakan**
rohandiwocare@gmail.com

Abstrak

Senam yoga savasana merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk merilekskan otot dan menurunkan kecemasan sehingga menyebabkan tekanan darah menurun pada hipertensi primer. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh latihan senam yoga savasana terhadap penurunan tekanan darah klien hipertensi primer di RSUD Tarakan. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-expriment* dengan tehnik pengambilan sampel *consecutive sampling*. Besar sampel adalah 40 responden, dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol berdasarkan status ekonomi menengah dan bawah. Kelompok perlakuan mendapat latihan senam yoga savasana selama 15-30 menit setiap latihan, sehari dua kali latihan dan dilakukan selama 15 hari. Kedua kelompok dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah latihan hari ke 5, 10 dan ke 15. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah latihan senam yoga savasana ada penurunan tekanan darah sistolik sebesar 11,27 mmHg pada kelompok perlakuan status ekonomi menengah, 8,57 mmHg pada status ekonomi bawah dan tekanan darah diastolik mengalami penurunan sebesar 4,74 mmHg pada status ekonomi menengah serta 2,70 mmHg pada status ekonomi bawah. Hasil pengukuran bahwa terdapat pengaruh yang signifikan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada status ekonomi menengah dan bawah pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok intervensi (*p value*= 0,006 dan 0,001). Disarankan agar senam yoga savasana dapat diterapkan pada pemberian asuhan keperawatan minimal 2 kali sehari selama 15-30 menit.

Kata kunci : Hipertensi primer, senam yoga savasana, tekanan darah.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang bisa menyerang siapa saja, baik muda maupun tua, orang kaya maupun miskin. Hipertensi juga salah satu penyakit mematikan di dunia dan saat ini terdaftar sebagai penyakit pembunuh ketiga setelah penyakit jantung dan kanker. Penyakit ini

sangat terkait dengan pola hidup seseorang (Rusydi, 2007; Adib, 2009).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat pada tahun 2012 sedikitnya sejumlah 893 juta kasus hipertensi, diperkirakan menjadi 1,15 milyar pada tahun 2025 atau sekitar 29% dari total penduduk dunia (Woods & Frolicher, 2012).

Di Indonesia, dengan tingkat kesadaran akan kesehatan yang lebih rendah, jumlah klien yang tidak menyadari bahwa dirinya menderita hipertensi dan yang tidak mematuhi minum obat kemungkinan lebih besar. Kecenderungan perubahan tersebut dapat disebabkan meningkatnya ilmu kesehatan dan pengobatan, serta perubahan sosial ekonomi dalam masyarakat Indonesia yang berdampak pada budaya dan gaya hidup masyarakat. Dalam lingkup penyakit kardiovaskuler, hipertensi menduduki peringkat pertama dengan penderita terbanyak (Triyanto, 2014).

Modifikasi gaya hidup disarankan untuk menjadi terapi pertama untuk semua klien, minimal 6-12 bulan setelah diagnosa awal. Beberapa terapi relaksasi termasuk meditasi, yoga, *biofeedback*, relaksasi otot progresif, dan psikoterapi dapat menurunkan tekanan darah hipertensi. Menurut Sindhu (2013) ada 5 pengobatan secara alami untuk mengendalikan tekanan darah tinggi dan juga menurunkan stres dan meningkatkan kesehatan yakni relaksasi otot progresif, medikasi, yoga, dan latihan nafas dan terapi musik.

Senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar *b-endorphine* sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar *b-endorphine*. Ketika seseorang melakukan senam maka endorpin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam

hipotalamus dan sistem limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan endorpin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, memperbaiki nafsu makan, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernapasan (Sindhu, 2014).

Sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh Sasmita (2007), didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan penurunan tekanan darah diastol 10 mmHg dengan nilai $p < 0,05$. Sedangkan tekanan darah diastol tidak menunjukkan penurunan yang signifikan dengan nilai $p > 0,05$.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga Savasana Terhadap Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di RSUD Tarakan.

BAHAN DAN METODE

Lokasi dan Desain Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RSUD Tarakan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan yang digunakan adalah *quasi eksperimen pre dan psot control group design*.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah semua penderita hipertensi di RSUD Tarakan. Teknik pengambilan sampel *consecutive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden.

Analisa dan Penyajian Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 analisa yaitu analisis Univariat, analisis Bivariat dan analisis Multivariat.

HASIL

Tabel 1 Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol Responden dengan status ekonomi menengah

Variabel	Kelompok	Rata-rata	SD	t	p value	
Tekanan darah	Perlakuan	Sebelum	164,00	10,231	3,592	0,006*
		Sesudah	152,73	6,765		
	Kontrol	Sebelum	165,10	8,399	-1,268	0,237
		Sesudah	166,10	7,182		
Diastolik	Perlakuan	Sebelum	95,80	4,826	5,821	0,000*
		Sesudah	91,06	4,441		
	Kontrol	Sebelum	100,10	8,117	-1,574	0,580
		Sesudah	101,73	7,501		

Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik kelompok perlakuan sebelum latihan senam yoga savasana adalah 164,00 mmHg dengan standar deviasi 10,231 dan setelah latihan senam yoga savasana pada hari kelima belas adalah 152,73 mmHg dengan standar deviasi 6,765. Rata-rata tekanan darah sistolik kelompok kontrol sebelum adalah 165,10 mmHg dengan standar deviasi 8,399 dan setelah hari kelima belas adalah 166,10 mmHg dengan standar deviasi

7,182. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,006 maka dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Latihan senam yoga savasana secara bermakna dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 11,27 mmHg (*p value* < 0,05).

Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok perlakuan sebelum latihan senam yoga savasana adalah 95,80 mmHg dengan standar deviasi 4,826 dan setelah latihan senam yoga savasana pada hari kelima belas adalah 91,06 mmHg dengan standar deviasi 4,441. Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok kontrol sebelum adalah 100,10 mmHg dengan standar deviasi 8,117, setelah hari ke lima belas 101,73 dengan standar deviasi 7,501. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok

kontrol. Latihan senam yoga savasana dapat menurunkan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 4,74 mmHg ($p\text{ value} > 0,05$).

Tabel 2 Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol Responden dengan status ekonomi bawah

Variabel	Kelompok		Rata-rata	SD	t	p value
	Perlakuan	Kontrol				
Tekanan darah	Sistolik	Sebelum	171,50	5,642	4,589	0,001*
		Sesudah	162,93	6,193		
	Diastolik	Sebelum	168,40	9,857	-	0,190
		Sesudah	169,76	10,050		
Tekanan darah	Sistolik	Sebelum	168,40	9,857	-	1,418
		Sesudah	169,76	10,050		
	Diastolik	Sebelum	97,50	5,855	5,821	0,001*
		Sesudah	94,90	5,314		
Diastolik	Kontrol	Sebelum	100,10	8,117	-	0,509
		Sesudah	101,73	7,501		

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil analisis didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik kelompok perlakuan sebelum latihan senam yoga savasana adalah 171,50 mmHg dengan standar deviasi 5,642 dan setelah latihan senam yoga savasana pada hari kelima belas adalah 162,93 mmHg dengan standar deviasi 6,193. Rata-rata tekanan darah sistolik kelompok kontrol sebelum adalah 168,40 mmHg dengan standar deviasi 9,857 dan setelah hari kelima belas adalah 169,76 mmHg dengan standar deviasi 10,050. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,001 ($p\text{ value} < 0,05$), maka dapat disimpulkan ada

penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Latihan senam yoga savasana secara bermakna dapat menurunkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 8,57 mmHg ($p\text{ value} < 0,05$).

Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok perlakuan sebelum latihan senam yoga savasana adalah 97,50 mmHg dengan standar deviasi 5,855 dan setelah latihan senam yoga savasana pada hari kelima belas adalah 94,90 mmHg dengan standar deviasi 5,314. Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok kontrol sebelum adalah 100,10 mmHg dengan standar deviasi 8,117 dan setelah latihan senam yoga savasana 101,73. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 ($p\text{ value} > 0,05$), maka dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Latihan senam yoga savasana secara bermakna dapat menurunkan rata-rata tekanan

darah diastolik sebesar 3,00 mmHg (p value < 0,05).

Tabel 3 Perbedaan tekanan darah sesudah latihan senam yoga savasana responden dengan status ekonomi menengah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Variabel	Kelompok	Rata-rata	SD	T	p value	
Tekanan darah	Sistolik	Perlakuan	152,73	6,765	2,681	0,015
		Kontrol	166,10	7,182		
Diastolik	Perlakuan	Perlakuan	91,06	4,441	3,408	0,003
		Kontrol	100,40	7,434		

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil analisis data didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik kelompok perlakuan setelah latihan senam yoga savasana pada hari kelima belas adalah 152,73 mmHg dengan standar deviasi 6,765. Rata-rata tekanan darah sistolik kelompok kontrol setelah hari kelima belas adalah 166,10 mmHg dengan standar deviasi 7,182. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,015, maka dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah sistolik sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol (p value < 0,05).

Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok perlakuan setelah latihan senam yoga savasana pada hari kelima belas adalah 91,06 mmHg dengan standar deviasi 4,441. Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok kontrol setelah hari kelima belas adalah 101,40

mmHg dengan standar deviasi 7,434. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,003 maka dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah diastolik sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol (p value > 0,05).

Tabel 4 Perbedaan tekanan darah sesudah latihan senam yoga savasana responden dengan status ekonomi bawah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Variabel	Kelompok	Rata-rata	SD	t	p value	
Tekanan darah	Sistolik	Perlakuan	162,93	6,193	0,759	0,028*
		Kontrol	169,76	10,050		
Diastolik	Perlakuan	Perlakuan	94,90	4,90918	1,663	0,014*
		Kontrol	101,73	7,501		

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil analisis data didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik kelompok perlakuan setelah latihan senam yoga savasana pada hari kelima belas adalah 162,93 mmHg dengan standar deviasi 6,193. Rata-rata tekanan darah sistolik kelompok kontrol setelah hari kelima belas adalah 169,76 mmHg dengan standar deviasi 10,050. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,028, maka dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah sistolik sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol (p value < 0,05).

Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok perlakuan setelah latihan senam yoga savasana pada hari kelima belas adalah 94,90 mmHg dengan standar deviasi

5,314. Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok kontrol setelah hari kelima belas adalah 101,73 mmHg dengan standar deviasi 7,501. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,014, maka dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah diastolik sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol ($p \text{ value} > 0,05$).

Tabel 5 Perbedaan tekanan darah sesudah latihan senam yoga savasana responden dengan status ekonomi bawah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Pengukuran	Kelompok	Mean	
		TDS	TDD
Ke-1	Kontrol	168,20	100,20
	Intervensi	160,80	92,10
Ke-2	Kontrol	165,80	100,30
	Intervensi	160,30	90,10
Ke-3	Kontrol	164,30	100,70
	Intervensi	152,10	91,00

Tabel 5 menunjukkan perbedaan rata-rata nilai tekanan darah sistol tiap tahap pengukuran pada kelompok kontrol yaitu pengukuran ke-1= 168,20 mmHg, pengukuran ke-2= 165,80 mmHg, pengukuran ke-3= 164,30 mmHg. Jadi dapat disimpulkan bahwa penurunan tekanan darah yang maksimal pada hari kelima belas atau pengukuran ke-3. Sedangkan perbedaan rata-rata nilai tekanan darah sistol tiap tahap pengukuran pada kelompok intervensi yaitu pengukuran ke-1= 160,80 mmHg, pengukuran ke-2=

160,30 mmHg, dan pengukuran ke-3 = 152,10. Jadi dapat disimpulkan bahwa penurunan tekanan darah yang maksimal pada hari ke-15.

PEMBAHASAN

1. Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan diastolik pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol pada status ekonomi menengah dan bawah.

Hasil analisis data didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik kelompok perlakuan sebelum latihan senam yoga savasana pada status ekonomi menengah adalah 164,00 mmHg. Rata-rata tekanan darah sistolik kelompok perlakuan pada status ekonomi menengah setelah perlakuan adalah 152,73 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p \text{v} = 0,006$, maka dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah sistolik sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol $p \text{v} = 0,237$ ($p \text{ value} > 0,05$).

Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok perlakuan sebelum latihan senam yoga savasana adalah 95,80 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok perlakuan setelah perlakuan adalah 91,06 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p \text{v} = 0,000$, maka dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah diastolik sesudah latihan

senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol $p_v = 0,307$ ($p \text{ value} = > 0,05$).

Untuk Responden dengan status ekonomi bawah hasil analisis data didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik kelompok intervensi sebelum latihan senam yoga savasana adalah 171,50 mmHg. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan adalah 162,93 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p_v = 0,001$, maka dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah sistolik sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol $p_v = 0,190$ ($p \text{ value} > 0,05$).

Rata-rata tekanan darah diastolik kelompok intervensi sebelum latihan senam yoga savasana adalah 97,50 mmHg. Rata-rata penurunan tekanan darah diastolik kelompok intervensi setelah perlakuan adalah 94,90 mmHg. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p_v = 0,027$, maka dapat disimpulkan ada penurunan yang bermakna antara rata-rata tekanan darah diastolik sesudah latihan senam yoga savasana pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol $p_v = 0,580$ ($p \text{ value} = > 0,05$).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa senam yoga savasana adalah suatu metode untuk

membantu menurunkan tegangan sehingga otot tubuh menjadi rilek. Senam yoga savasana bertujuan menurunkan kecemasan, stres, otot tegang dan kesulitan tidur. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan yang seringkali membuat otot-otot mengenggang akan diabaikan (Sindhu, 2014).

Smeltzer & Bare (2002) mengatakan tujuan latihan relaksasi adalah untuk menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stres, sedangkan Perry & Potter (2005) mengatakan relaksasi bertujuan menurunkan sistem saraf simpatis, meningkatkan aktifitas parasimpatis, menurunkan metabolisme, menurunkan tekanan darah dan denyut nadi, dan menurunkan konsumsi oksigen.

Saraf simpatis bekerja meningkatkan rangsangan atau memacu organ-organ tubuh, memacu meningkatkan denyut jantung dan pernafasan serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah perifer dan pembesaran pembuluh darah pusat, menurunkan temperatur dan daya tahan kulit serta akan menghambat proses digestif dan seksual. Saraf parasimpatis bekerja menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatis.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Indriati dan Supriyadi (2012), dengan menggunakan desain *quasi eksperimen*, diikuti 30 subyek yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok

perlakuan dan kontrol dengan *teknik purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan, rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 32,4 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 13,38 mmHg dengan nilai $p < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan latihan yoga selama 6 hari berturut-turut. Sedangkan pada kelompok perlakuan tidak mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan baik tekanan darah sistolik maupun diastolik.

2. Perbedaan rata-rata tiap tahap pengukuran berdasarkan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik responden status ekonomi menengah dan bawah pada kelompok kontrol dan intervensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada tiap tahap pengukuran tekanan darah sistolik ($p \text{ value} = 0,001$), tekanan darah diastolik ($p \text{ value} = 0,001$) pada responden dengan status ekonomi menengah pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik tiap tahap pengukuran setelah latihan senam yoga savasana terdapat selisih perbedaan yang bermakna. Perbedaan berkurang yang lebih besar terdapat pada tahap pengukuran ke-3, dimana pada nilai *Partial Eta Squared* tekanan darah sistolik 0,438 dan tekanan

darah diastolik 0,451 dengan $p \text{ value} = 0,000$. Jadi dapat disimpulkan bahwa penurunan yang maksimum terdapat pada pengukuran yang ke-2 baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik.

Sedangkan pada responden status ekonomi bawah, menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna pada tiap tahap pengukuran tekanan darah sistolik ($p \text{ value} = 0,005$), tekanan darah diastolik ($p \text{ value} = 0,003$), pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik tiap tahap pengukuran setelah latihan senam yoga savasana terdapat selisih perbedaan yang bermakna. Perbedaan berkurang yang lebih besar terdapat pada tahap pengukuran ke-2, dimana pada nilai *Partial Eta Squared* tekanan darah sistolik 0,082 dan tekanan darah diastolik 0,211 dengan $p \text{ value} = 0,000$. Jadi dapat disimpulkan bahwa penurunan yang maksimum terdapat pada pengukuran yang ke-2 baik pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik.

Hasil penelitian ini bahwa senam yoga savasana mempunyai pengaruh besar terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sehingga terjadi peningkatan sensitivitas arteri barorefleksi arteri. Latihan senam yoga savasana akan menghasilkan

stimulus yang merangsang pengeluaran hormon *endorphine* dan merangsang peningkatan baroreseptor di dinding arkus aorta dan sinus karotis. Reflek baroreseptor memiliki peranan yang besar untuk berespon terhadap perubahan tekanan darah dan denyut nadi (Black & Hawks, 2014).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa ada penurunan rata-rata tekanan darah sistolik secara bermakna antara sebelum dan setelah latihan senam yoga savasana pada status ekonomi menengah dan status ekonomi bawah pada kelompok intervensi dengan nilai (p value= 0,006 dan 0,001). Ada penurunan rata-rata tekanan darah diastolik secara bermakna antara sebelum dan setelah latihan senam yoga savasana pada status ekonomi menengah dan status ekonomi bawah pada kelompok intervensi nilai (p value = 0,000 dan 0,006). Tidak ada penurunan rata-rata tekanan darah sistolik secara bermakna antara sebelum dan setelah latihan senam yoga savasana pada status ekonomi menengah dan status ekonomi bawah pada kelompok kontrol nilai (p value= 0,237 dan 0,190). Tidak ada penurunan rata-rata tekanan darah diastolik secara bermakna antara sebelum dan setelah pada kelompok kontrol pada status ekonomi menengah dan status ekonomi bawah nilai (p value = 0,307 dan 0,580).

Diharapkan bagi perawat dapat menerapkan latihan senam yoga savasana baik di rumah sakit atau poliklinik dalam memberikan asuhan keperawatan pada klien hipertensi primer.

DAFTAR PUSTAKA

- Black & Hawk. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah Manajemen Klinis Untuk Hasil Yang Diharapkan*, Buku 2, Edisi 8, Singapura: Elsevier.
- Dhanunjaya, et all. (2013). *Effect of Yoga on Arrhythmia Burden, Anxiety, Depression, and Quality of Life in Paroxysmal Atrial Fibrillation*
- Guyton & Hall. (2013). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, Ed 11, Jakarta: EGC.
- Hayat. (2010). *Pengaruh Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi*.
- Indriati dan Supriyadi. (2012). *Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Landia Di Panti Wreda Pengayoman*.
- Purnawiranti. (2012). *Pengaruh Senam Hatha Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi di Desa Siwalan Pekalongan*.
- Putu. (2009). *Perbedaan Tekanan Darah Penderita Hipertensi pada Wanita Yang Melakukan Senam Yoga Dan Penderita Hipertensi Pada Wanita Dewasa Yang Tidak melakukan Senam Yoga*. Jurnal Keperawatan Indonesia 7(2)