

PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN WONOSARI KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

Avis Mafadzoh¹, Mariyati^{2*}

*) Penulis Korespondensi : maryhamasah@gmail.com

^{1,2}) Universitas Widya Husada Semarang, Jln. Subali Raya No. 12 Krapyak Semarang Jawa Tengah, Kode pos 50146

ABSTRAK

Latar Belakang : Kasus hipertensi di Jawa Tengah khususnya Kota Semarang semakin banyak terutama pada usia sekitar 45-65 tahun. Penyakit hipertensi disebabkan karena beberapa faktor seperti kurangnya istirahat, pola makan yang sembarangan (makanan asin), dan faktor lainnya yaitu karena stress dan cemas. Maka dari itu untuk melakukan pencegahan agar tekanan darah dapat menurun dan tidak cemas lagi dilakukan beberapa terapi, salah satunya dengan senam yoga, sebab dengan melakukan senam yoga badan akan terasa rileks dan tingkat kecemasan akan menurun sehingga tekanan darah bisa menjadi normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Senam yoga Untuk Penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di Desa Wonosari RT 12 RW 09 Ngaliyan Semarang.

Metode : Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada penderita hipertensi usia 40-49 tahun yang mengalami kecemasan mulai tanggal 03 Agustus sampai dengan 03 September 2021 . Instrument yang digunakan adalah lembar kuesioner skala HARS dan menggunakan pengkajian dengan memeriksa tekanan darah klien.

Hasil Penelitian : Diketahui bahwa terdapat perubahan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan senam yoga.

Kesimpulan : Penelitian ini terbukti efektif penerapan senam yoga untuk penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Kecemasna, Yoga

Daftar Pustaka : 35 (2012 - 2020)

ABSTRACT

Background: Hypertension cases in Central Java, especially the city of Semarang, are increasing, especially at the age of around 45 – 65 years. Hypertension is caused by several factors, such as lack of rest, indiscriminate eating patterns (salty food) and other factors, namely stress and anxiety. Therefore, to take precautions so that bloodpressure can decrease and not be anxious anymore, several therapies are carried out, one of which is yoga exercise because by doing yoga the body will feel relaxed and anxiety levels will decrease so that blood pressure can become normal. The purpose of this study was to determine the application of yoga exercise to the level of anxiety in patients with hypertension in Wonosari Village, Ngaliyan District, Semarang City.

Purpose: This study aims to determine the application of yoga exercise to reduce anxiety levels in patients with hypertension in Wonosari Village RT 12 RW 09 Ngaliyan Semarang.

Methods: This study used a descriptive method with a case approach in hypertensive patients aged 40-49 years who experienced anxiety from 3 August to 3 September 2021. The instrument used was the HARS Scale and used an assessment by checking the client's blood pressure.

Results: It is known that there is a change in the level of anxiety before and after being given yoga exercises

Conclusion: This research has proven to be effective in the application of yoga exercise to reduce anxiety levels in hypertensive patients

Key words: Anxiety, Hypertension, Yoga

Bibliography: 35 (2012 - 2020)

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyakit kelainan jantung atau pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan pembuluh darah. Merupakan salah satu penyebab kerusakan berbagai organ baik langsung maupun tidak langsung. Kerusakan organ organ target yang umum ditemui pada pasien hipertensi adalah hipertropi ventrikel kiri, angina atau infark miokard, gagal jantung, stroke, penyakit ginjal kronis dan retinopati, selain itu hipertensi juga salah satu penyebab terjadinya penyakit seperti stroke, dan gagal ginjal bila tidak di tangani secara baik (Hani, 2015). Pada penderita hipertensi biasanya mengalami gangguan pola tidur, dan kecemasan sehingga mengakibatkan tekanan darahnya meningkat.

Ansietas / Kecemasan adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan olehantisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman. Pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan fisik dan psikologi. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (Sutardjo, 2018). Kemudian untuk mengurangi tingkat kecemasan terdapat beberapa cara salah satunya dengan teknik relaksasi nafas dalam dan juga senam yoga.

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik), Yoga atau *yuj* dalam bahasa Sansekerta kuno berarti *Union* (penyatuan) antara *Atman* (diri) dan *Brahman* (yang maha kuasa) dengan berlatih yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya dan mengenal jiwanya (Shindu, 2013). Yoga merupakan kombinasi dari aktivitas yang terdiri dari peregangan (*stretching*), menekuk (*bending*), fokus, penekanan (*pressing*), pernapasan (*breathing*), kekuatan (*strength*), ketahanan (*endurance*), keseimbangan (*balancing*), dan penghayatan (Widya, 2015).

Prevalensi hipertensi menurut data statistik terbaru (WHO, 2016) Menyatakan bahwa terdapat 24,7 % penduduk asia tenggara dan 23,3% penduduk indonesia dan diseluruh dunia berkisar satu miliar orang yang menderita hipertensi dan dua pertiga diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Menurut (Kemenkes RI, 2017) terjadi peningkatan lansia yang menjadi hipertensi sekitar 50 %. Kemudian menurut Dinas Kesehatan Jawa

Tengah menyatakan bahwa hipertensi merupakan penyakit tidak menular tertinggi pertama di Jawa Tengah dengan angka kejadian sebanyak 57,89 % (Dinkes Jateng, 2014). Berdasarkan data dari (Dinkes Kota Semarang, 2016) menunjukkan prevalensi kejadian hipertensi sebanyak 37,15 % ditahun 2014 dengan jumlah kasus terbanyak berada di usia antara 45 - 65 tahun. Dan data dari Kelurahan Wonosari khususnya RT 12 RW 09 mencapai 20 orang pra lansia dan lansia di tahun 2021, akan tetapi yang akan dilakukan penelitian 4 orang pra lansia yang mengalami hipertensi derajat 1 yaitu dengan tekanan darah sekitar 140 - 160 mmhg.

Kemudian untuk penyebab hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu hipertensi essensial (primer) merupakan hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya dan ada kemungkinan karena faktor keturunan atau genetik (90%). Hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang merupakan akibat dari adanya penyakit lain. Faktor ini juga erat hubungannya dengan gaya hidup dan pola makan yang kurang baik. Faktor makanan yang sangat berpengaruh adalah kelebihan lemak (obesitas), konsumsi garam dapur yang tinggi merokok dan minum alkohol. Apabila riwayat hipertensi didapatkan pada kedua orang tua, maka kemungkinan menderita hipertensi menjadi lebih besar. Faktor-faktor lain yang mendorong terjadinya hipertensi antara lain stress, kegemukan, pola makan dan merokok (Anwar, 2012).

Maka dari itu untuk mengurangi stress dan cemas cara efektif yang dilakukan dengan melakukan *Yoga Pranayama*, yaitu melakukan latihan pernafasan dengan tehnik bernafas menggunakan otot otot diafragma, bernafas dengan cara perlahan dan dalam sehingga dada dapat mengembang penuh dan memungkinkan abdomen dapat terangkat perlahan (Lukmanulhakim, & Agustina, 2018). Dengan menguasai tehnik pernafasan sama halnya dengan menguasai emosi dan pikiran melalui nafas lembut dan teratur yang akan membuat pikiran menjadi lebih tenang dan tubuh menjadi lebih rileks (Lukmanulhakim, & Agustina, 2018). Latihan pernafasan biasa di sebut dengan *Pranayama*, memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh yaitu merangsang pertumbuhan otak, meningkatkan variabilitas denyut jantung, menurunkan kadar stress, menurunkan cemas dan emosi negatif dan menurunkan tekanan darah (Rachmania, D., & Perwiditasari, 2017).

Dalam studi sebelumnya, peneliti menemukan bahwa dengan senam yoga dapat menurunkan tingkat kecemasan dan juga dapat menurunkan tekanan darah, serta membuat tubuh menjadi relaks (Dhika Puspita Sari, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya (Iva Puspaneli Setiyaningrum, 2020), pada penderita hipertensi biasanya mengalami tekanan darah naik karena pola makan yang sembarangan, pola tidur yang kurang, bisa dari keturunan, serta karena stress dan cemas. Kemudian untuk menurunkan stress ataupun cemasnya dengan relaksasi, baik dengan teknik relaksasi nafas dalam dan juga dengan melakukan senam yoga cara tersebut sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan klien dan bisa menurunkan tekanan darahnya.

Hasil observasi peneliti saat melakukan implementasi kepada klien yang menderita hipertensi, mereka menderita hipertensi akibat pola makan yang sembarangan, pola tidur yang kurang dan juga karena sedang stress dan selalu merasa cemas. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dari 20 orang penderita hipertensi 5 orang mengalami hipertensi derajat 4 atau sangat berat dengan tekanan darah > 210 mmhg, 5 orang lainnya berdasarkan diukur tekanan darahnya mengalami hipertensi derajat 3 atau hipertensi berat yaitu dengan tekanan darah sekitar 180 - 209 mmhg. Kemudian 6 orang saat diukur tekanan darahnya mengalami hipertensi derajat 2 atau hipertensi sedang. Dan juga ada 4 orang saat diukur tekanan darahnya mengalami hipertensi derajat 1 atau hipertensi ringan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan senam yoga terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di Kelurahan Wonosari Kecamatan Ngaliyan Tahun 2021.

Tabel 1
Karakteristik responden berdasarkan umur, agama, pekerjaan dan alamat di Kelurahan Wonosari Tahun 2020

NO	NAMA	KODE	UMUR	AGAMA	PEKERJAAN	ALAMAT
1.	Ny. S	R1	45 th	Islam	Karyawan Swasta	Jl. Wonosari RT 12 RW 09
2.	Ny. R	R2	40 th	Islam	Karyawan Swasta	Jl. Wonosari RT 12 RW 09

3.	Ny. S	R3	49 th	Islam	Karyawan Swasta	Jl. Wonosari RT 12 RW 09
4.	Ny. Y	R4	48 th	Islam	Karyawan Swasta	Jl. Wonosari RT 12 RW 09

Sumber : hasil penelitian

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode penelitian eksperimental dengan pendekatan asuhan keperawatan pasien dengan penurunan kecemasan pada pasien hipertensi dengan memberikan senam yoga. Peneliti meneliti studi kasus ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang biasanya bertujuan untuk melihat gambaran fenomena (termasuk kesehatan) yang terjadi di dalam suatu populasi tertentu (Notoatmodjo, 2018). Dalam penelitian ini jumlah responden ada 4.

Pengumpulan datanya dengan menggunakan metode wawancara dan observasi, dalam hal ini peneliti harus membuat lembar observasi dengan apa yang akan di observasi.

HASIL PENELITIAN

Klien 1 bernama Ny.S usia 45 tahun, klien mengeluh cemas karena takut penyakitnya semakin parah tekanan darahnya tinggi terus dan tidak dapat sembuh. Saat pengkajian menggunakan skala HARS didapatkan gejala kecemasan meliputi adanya perasaan cemas, takut akan pikiran sendiri, gemetar, gelisah, takut ketika ada orang banyak (merasa gelisah), sukar tidur, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, sukar konsentrasi, perasaan sedih, penglihatan kabur, jantung berdebar-debar, sering marah, sering menarik nafas, sering buang air kecil, kepala terasa pusing, tidak tenang, kening nampak mengerut, dan nampak tegang. Hasil pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS sebanyak 21 (Kecemasan Sedang).

Klien 2 bernama Ny. R usia 40 tahun, klien mengeluh cemas karena susah tidur dan takut akan penyakitnya. Saat pengkajian menggunakan skala HARS didapatkan gejala kecemasan meliputi adanya perasaan cemas, takut akan pikiran sendiri, gemetar, gelisah, takut pada gelap, sukar tidur, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, sukar konsentrasi, perasaan sedih, penglihatan kabur, nyeri dada sebelah kiri, sering marah, sering menarik nafas, sering buang air kecil, kepala terasa pusing, tidak tenang, kening nampak mengerut, nampak tegang, dan muka merah. Hasil pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS sebanyak 22 (Kecemasan Sedang).

Klien 3 bernama Ny.S usia 49 tahun, klien mengeluh cemas karena takut penyakitnya semakin parah tekanan darah terus naik dan tidak dapat di vaksin. Saat pengkajian menggunakan skala HARS didapatkan gejala kecemasan meliputi adanya perasaan cemas, takut akan pikiran sendiri, gemetar, gelisah, takut ketika ada orang banyak dan orang asing, sukar tidur, terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, sukar konsentrasi, perasaan sedih, penglihatan kabur, jantung berdebar-debar, nyeri dada sebelah kiri, sering marah, sering menarik nafas, sering buang air kecil, kepala terasa pusing, tidak tenang, kening nampak mengerut, nampak tegang, dan muka merah. Hasil pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS sebanyak 23 (Kecemasan Sedang).

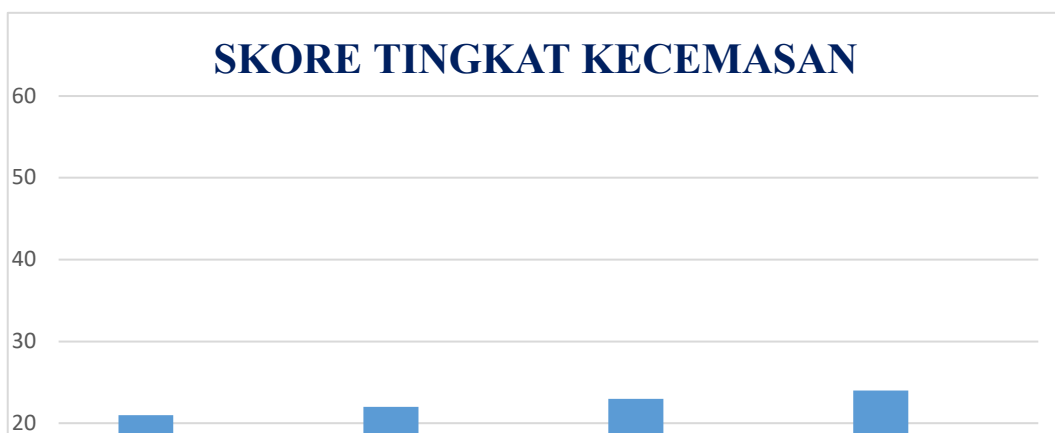
Klien 4 bernama Ny.Y usia 48 tahun, klien mengeluh cemas karena takut penyakitnya semakin parah dan tidak dapat sembuh. Saat pengkajian menggunakan skala HARS didapatkan gejala kecemasan meliputi adanya perasaan cemas, takut akan pikiran sendiri, gemetar, gelisah, takut pada gelap, sukar tidur,

terbangun malam hari, tidur tidak nyenyak, bangun dengan lesu, sukar konsentrasi, perasaan sedih, penglihatan kabur, jantung berdebar-debar, nyeri dada sebelahkiri, sering marah, sering menarik nafas, sering buang air kecil, kepala terasa pusing, tidak tenang, kening nampak mengerut, nampak tegang, dan muka merah. Hasil pengukuran kecemasan menggunakan skala HARS sebanyak 24 (Kecemasan Sedang).

Penelitian ini dilakukan di Desa Wonosari RT 12 RW 09 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2021 sampai dengan tanggal 3 September 2021. Responden penelitian ini adalah klien yang menderita hipertensi derajat 1, orang dewasa dengan rentan usia sekitar 40 tahun – 59 tahun, dan bersedia menjadi responden selama ± 2 hari. Terdapat 4 klien yang menderita hipertensi, memiliki riwayat sakit hipertensi dan tidak mengkonsumsi obat – obatan serta bersedia menjadi responden. Penelitian ini dilakukan dengan pemberian penerapan senam *yoga*, durasi 15 - 30 menit, dengan frekuensi 2 kali per minggu. Sedangkan untuk mengukur tekanan darah pada klien menggunakan instrumen alat ukur tensimeter dan lembar observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan senam *yoga* untuk penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi derajat 1 di RT 12 RW 09 Wonosari Kecamatan Ngaliyan.

Hasil Wawancara dan Pemeriksaan pada Responden 1, Responden 2, Responden 3, dan Responden 4. Wawancara kepada responden dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Kemudian sebelum mengukur kecemasan klien dengan menggunakan Skala HARS mengukur tekanan darah klien terlebih dahulu dan mencari klien yang mengalami hipertensi derajat 1 dengan tekanan darah 140 - 160 mmhg. Berikut hasil observasi pre dan post tingkat kecemasan klien:

Tabel 2
Hasil observasi pre dan post kepada responden 1, responden 2, responden 3
dan responden 4
Pada tanggal 03 Agustus 2021 s/d 03 September 2021
(n = 4)



Berdasarkan grafik diatas menggambarkan bahwa skor tingkat kecemasan pada Ny. S setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 2 hari tingkat kecemasan menurun dari skor 21 ke skor 12, Ny. R setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 2 hari tingkat kecemasan menurun dari skor 22 ke skor 11, Ny. S setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 2 hari tingkat kecemasan menurun dari skor 23 ke skor 6, dan Ny. Y setelah dilakukan intervensi senam yoga mengalami penurunan tingkat kecemasan dari skor 24 ke skor 12.

PEMBAHASAN

Analisa dari tabel 2 menunjukkan bahwa pemberian intervensi senam yoga pada klien penderita hipertensi derajat 1 mendapatkan hasil yaitu perbedaan tingkat kecemasan pada klien sebelum diberikan terapi senam yogadengan sesudah di berikan senam yoga mengalami penurunan dari kecemasan sedang menjadi tidak cemas lagi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat disebabkan oleh lingkungan ,lingkungan dapat mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja sehingga individu tersebut merasa tidak nyaman. Yang kedua disebabkan karena emosi yang ditekan, yaitu kecemasan dapat terjadi ketika seseorang tidak menemukan jalan keluar sendiri dalam persoalan ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah / frustasi dalam waktu yang lama. Dan yang dipengaruhi oleh sebab-sebab fisik, yaitu pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Biasa terlihat dalam kondisi kehamilan, semasa remaja, sewaktu dalam pemulihan / pengobatan dari suatu penyakit (Lukmanulhakim, & Agustina, 2018). Faktor percentus yang didapatkan dari data, pasien menyatakan bahwa pengobatan yang dijalannya selama ini tidak membuat sepenuhnya sembuh dari penyakit yang selama ini diderita, dan pasien mengatakan takut kalau penyakitnya tidak dapat sembuh dan keadaannya semakin buruk walaupun saat ini telah mendapatkan obat dari Layanan Kesehatan di dekat rumah. Dari data tersebut faktor percentus kecemasan pada kedua pasien tersebut termasuk kedalam faktor sebab-sebab fisik, yaitu disebabkan oleh keadaan sewaktu dalam pemulihan / pengobatan dari suatu penyakit.

Kemudian untuk gejala-gejala kecemasan yang bersifat fisik diantaranya adalah : jari tangan dingin, detak jantung makin cepat, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak. Gejala yang bersifat mental adalah : ketakutan merasa akan ditimpa bahaya, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan (Mustamir Pedak, 2019).

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. (Fitri Fauziah & Julianty Widuri, 2017) menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu. Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Maka dari itu untuk mengatasi kecemasan dengan beberapa terapi salah satunya dengan melakukan senam yoga.

Senam *yoga* dapat di lakukan dan di jadikan sebagai kebiasaan positif yang dapat di lakukan kapanpun selain itu untuk hasil yang baik, sebaiknya *yoga* di lakukan secara konstan (Rahima, & Kustiningsih, 2017). *Yoga* dapat dijadikan intervensi yang baik pada pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi stress, dan kecemasan (Yasa, I. D. G. D., Azis, A., & Widastra, 2017). Menurut (Sajidin, M., Merbawani, R., & Munfadlila, 2017) bahwa Senam *Yoga* yang di lakukan selama 2 kali dalam seminggu pada pagi atau sore hari mempengaruhi fluktuasi tekanan darah pada pasien Hipertensi.

Tujuan senam yoga menurut (Kurniadi, H., 2015) menyebutkan bahwa tujuan senam yoga meliputi : Menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen, menjadi relaks. Sedangkan menurut (Pangestu, N. B., Kurniasari, M. D., & Wibowo, 2014) tujuan dari relaksasi senam yoga yaitu : meningkatkan rasa kebugaran dan konsentrasi, memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stres, mengatasi insomnia, depresi, kelelahan, iritabilitas, spasme otot, fobia ringan, gagap ringan dan membangun emosi positif dan emosi negatif. Sehingga penatalaksanaan perlu dilakukan senam yoga untuk menurunkan kecemasan.

Selain itu *yoga* dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphine. Endorphine merupakan neuro peptide yang di hasilkan oleh tubuh pada saat tubuh rileks dan tenang. Salah satu fungsi dari hormon ini adalah sebagai obat penenang alami yang di hasilkan oleh tubuh khususnya di produksi oleh otak yang dapat

menstimulasi adanya rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah (Shindu, 2013). Ketika bernafas secara lambat dan teratur dapat melancarkan sistem peredaran darah sehingga oksigen dalam otak dapat terpenuhi dan kerja sistem otonom menjadi lebih maksimal sehingga dapat menjadikan rileks (Lukmanulhakim, & Agustina, 2018).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dhika Puspita Sari, 2019), menyebutkan bahwa sebelum dilakukan intervensi pemberian penerapan senam yoga, terlebih dahulu di ukur tekanan darah dan Skala HARS, selanjutnya dilakukan intervensi pemberian senam yoga selama 2 kali dalam seminggu dengan durasi 15 - 30 menit. Untuk mencapai hasil yang optimal sebaiknya klien memposisikan tubuh dengan nyaman dan relaks, serta kondisikan lingkungan agar tetap tenang sehingga bisa lebih berkonsentrasi. Menurut teori (Shindu, 2013) mengemukakan bahwa latihan Yoga berguna untuk menstimulasi pengeluaran hormon Endorphin. Hormon Endorphin merupakan hormon kebahagiaan, hormon ini berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi di otak yang melahirkan rasa tenang, relaks dan meningkatkan kadar Endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tingkat kecemasan seseorang. Disini pemberian yoga dilakukan secara rutin, agar berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi (Sukarno, A.U.S, M., 2017).

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi penerapan senam yoga pada penderita hipertensi derajat 1 dan 4 responden mengalami kecemasan pada Ny. S setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 2 hari tingkat kecemasan menurun dari skor 21 ke skor 12, Ny. R setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 2 hari tingkat kecemasan menurun dari skor 22 ke skor 11, Ny. S setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 2 hari tingkat kecemasan menurun dari skor 23 ke skor 6, dan Ny. Y setelah dilakukan intervensi senam yoga selama 2 hari mengalami penurunan tingkat kecemasan dari skor 24 ke skor 12. Jadi, setelah dilakukan senam yoga kepada 4 responden tingkat kecemasan mengalami penurunan dari kecemasan sedang menjadi tidak cemas lagi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil penerapan senam yoga untuk penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi derajat 1 di Desa Wonosari RT 12 RW 09 Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

SARAN

1. Bagi Masyarakat

Masyarakat terutama pasien hipertensi dapat mengaplikasikan senam yoga secara teratur sehingga terjadi perbaikan kondisi kesehatan, menurunkan tingkat kecemasan dan dapat menurunkan tekanan darah yang secara langsung dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat

2. Bagi Profesi Keperawatan

Profesi keperawatan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan secara mandiri terhadap pasien terkait pelatihan senam yoga.

3. Bagi instansi kesehatan

Instansi kesehatan diharapkan dapat memperhatikan mengenai hal-hal baru selain pengobatan medis salah satunya yaitu mengembangkan senam yoga dalam suatu program pelaksanaan penanggulangan penurunan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi dan untuk mencegah peningkatan tekanan darah. Dukungan dan arahan dari instansi kesehatan sangat penting untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2015). *Tetap Sehat Dengan Yoga* (Panda Media).
- American Heart Association (AHA). (2014). *Hipertensi* (Available).
- Anwar. (2012). *hubungan kecemasan dengan kejadian hipertensi*.
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 1 Aplikasi NANDA NIC dan NOC* (TIM).
- Aspiani, R. Y. (2015). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Kardiovaskuler*. Buku Kedokteran EGC.
- Dhika Puspita Sari. (2019). Pengaruh Senam Yoga Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kalijaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 07*, 159–166.
- Dinata, W. W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi, 11*.
- Dinkes Jateng. (2014). *Profil Dinas Kesehatan Jawa Tengah* (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah).
- Dinkes Kota Semarang. (2016). *Profil Dinas Kesehatan Kota Semarang* (Dinas Kesehatan Kota Semarang).
- Fitri Fauziah & Julianty Widuri. (2017). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa, dan lansia* (Universitas Indonesia (UI-Press)).
- Hani, S. E. (2015). *panduan hidup sehat hipertensi*. Egc, jakarta.
- Iva Puspaneli Setiyaningrum. (2020). PENGARUH YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DI PANTI WREDA DEWANATA SLARANG CILACAP TAHUN 2020. *Jurnal Kesehatan Al - Irsyad, 14*.
- K.T, S., K, T. W., & Khoiriyati, A. (2014). Efektifitas Kombinasi Terapi Musik Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Muhammadiyah Journal of Nursing, 155–165*.
- Kemenkes RI. (2017). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kholil Lur Rochman. (2013). *Kesehatan Mental* (Fajar Media Press).
- Kurniadi, H., & N. (2015). *Stop Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner* (Istana Media).
- Lukmanulhakim, & Agustina, D. (2018). Pengaruh Yoga Pernapasan (Pranayama) Terhadap Kecemasan Keluarga Pasien Kritis di Ruang ICU. *Jurnal Aisyah :*

Jurnal Ilmu Kesehatan, 3, 77–86.

- Mustamir Pedak. (2019). *Metode Super nol Menaklukkan Stres (cemas)* (Hikmah Publishing House).
- Nair, M. & peate. (2014). *Dasar dasar patofisiologi terapan*. Bumi Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan* (PT Rineka Cipta).
- Nursalam. (2013). *Konsep Dan Penerapan Metoologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (Salemba Medika).
- Pangestu, N. B., Kurniasari, M. D., & Wibowo, A. T. (2014). *Efektifitas Yoga Ketawa terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Derajat II di Panti Wredha Salib Putih Salatiga*. 396–403.
- Prawesti, D., Rimawati, & Nurcahyani, A. S. (2016). Pengaruh Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2.
- Rachmania, D., & Perwiditasari, R. (2017). PENGARUH TERAPI SEKANDI (SENAM KAMAR MANDI) TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA INDIVIDU USIA PRODUKTIF. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 2, 15–19.
- Rahima, & Kustiningsih, E. (2017). *ADAPTASI FAAL TUBUH TERHADAP LATIHAN HATHA YOGA PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI*. 17, 169–177.
- Sajidin, M., Merbawani, R., & Munfadlila, A. W. (2017). Effect Yoga Gymnastic To Blood Pressure Fluation In Hypertension Patients. *International Journal Of Nursing and Midwifery*, 1.
- Septiawan, T., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). *Studi Deskriptif Karakteristik Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta. Prosiding Konferensi Nasional Ke- 7 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah 'Aisyiyah (APPPTMA)*.
- Shindu, P. (2013). *Yoga Untuk Hidup Sehat* (PT Mizan Pustaka).
- Smeltzer SC., Bare, H. &cheever. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Hipertensi*.
- Sukarno, A.U.S, M., & M. (2017). Efek Latihan Pernafasan Yoga (Pranayama) Terhadap Dyspnea Pasien PPOK. *Adi Husada Nursing Journal*, 3.
- Sutardjo. (2018). *Pengantar Psikologi Abnormal* (Refika Adi).
- WHO. (2016). *World Health Organization* (Profil Kesehatan Jawa Timur).
- Widya. (2015). *Mengatasi insomnia : cara mudah mendapatkan kembali tidur nyenyak anda* (Kata Hati).

Wijaya. (2013). *konsep keperawatan hipertensi*. peraboi.

Yasa, I. D. G. D., Azis, A., & Widastra, I. M. (2017). Penerapan Hatha Yoga Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Community Od Publishing in Nursing (COPING)*, 5, 19–25.