

ABSTRAK

EFEKTIVITAS SENAM TERA DAN SENAM YOGA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PANTI WERDHA SANTO

Nurul Diah Rahmatanti¹, Joko Sutrisno²

^{1,2}*Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan*

Email : nuruldiahrahmatanti@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi pada lansia dapat meningkatkan risiko komplikasi serius. Senam tera dan senam yoga merupakan intervensi non-farmakologi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas senam tera dan senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Lansia Wredha Santo Yoseph Kota Kediri.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *two-group pretest-posttest*. Responden sebanyak 30 lansia hipertensi di Panti Wredha Santo Yoseph Kota Kediri dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 15 orang kelompok Senam Tera dan 15 orang kelompok Senam Yoga. Intervensi dilakukan selama empat sesi dalam satu bulan dengan frekuensi satu kali per minggu. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney.

Hasil dan Analisa Data: Hasil penelitian didapatkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, 8 orang (53.3%) pada senam tera dan 7 orang (46.7%) pada senam yoga memiliki tekanan darah kategori hipertensi ringan. Setelah intervensi, 6 orang (40%) pada kedua jenis senam mengalami penurunan tekanan darah ke kategori normal. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa pada kelompok Senam Tera, terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p = 0,001$ untuk sistolik dan $p = 0,001$ diastolik. Pada kelompok Yoga, juga terdapat perbedaan signifikan dengan $p = 0,011$ untuk sistolik dan $p = 0,012$ untuk diastolik, menunjukkan bahwa Senam Yoga berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa nilai signifikansi tekanan darah sistolik posttest antara Senam Tera dan Senam Yoga adalah 0,771, sedangkan diastolik posttest 0,983 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok dalam menurunkan tekanan darah

Kesimpulan: Tidak ada perbedaan efektivitas Senam Tera dan Senam Yoga terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Werdha Santo Yoseph Kota Kediri.

Kata kunci: Senam Tera, Yoga, Lansia, Hipertensi

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF TERA EXERCISE AND YOGA EXERCISE ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN HYPERTENSIVE ELDERLY AT PANTI WERDHA SANTO YOSEPH

Nurul Diah Rahmatanti¹, Joko Sutrisno²

*¹Institut Ilmu Kesehatan STRADA Indonesia
Faculty of Nursing and Midwifery*

Email : nuruldiahrahmatanti@gmail.com

Background: Hypertension in the elderly increases the risk of serious complications. Tera exercise and yoga exercise are non-pharmacological interventions that can help lower blood pressure. This study aims to analyze the effectiveness of Tera exercise and yoga exercise in reducing blood pressure among hypertensive elderly at Panti Werdha Santo Yoseph, Kediri City.

Methods: This quantitative study employed a two-group pretest-posttest design. A total of 30 elderly individuals with hypertension at Panti Wredha Santo Yoseph, Kediri City, were divided into two groups: 15 participants in the Tera group and 15 participants in the Yoga group. The intervention was conducted over four sessions within one month, with a frequency of once per week. Data were analyzed using the Wilcoxon test and the Mann-Whitney test.

Results and Data Analysis: The study results showed that before the intervention, 8 participants (53.3%) in tera exercise and 7 participants (46.7%) in yoga exercise had blood pressure in the mild hypertension category. After the intervention, 6 participants (40%) in both types of exercise experienced a decrease in blood pressure to the normal category. The results of the Wilcoxon test showed a significant difference in blood pressure before and after the intervention in the Tera Gymnastics group, with a p-value of 0.001 for systolic and 0.001 for diastolic blood pressure. Similarly, in the Yoga Exercise group, significant differences were observed, with a p-value of 0.011 for systolic pressure and 0.012 for diastolic pressure, indicating that Yoga Exercise effectively reduced blood pressure in hypertensive elderly individuals. The Mann-Whitney test results indicated that the post-test systolic blood pressure significance value between the Tera Exercise and Yoga Exercise groups was 0.771, while the post-test diastolic blood pressure significance value was 0.983 ($p > 0.05$). These findings suggest no significant difference between the two groups in lowering blood pressure.

Conclusion: There is no significant difference in the effectiveness of Tera Exercise and Yoga Exercise in reducing blood pressure among hypertensive elderly individuals at Panti Werdha Santo Yoseph, Kediri City.

Keywords: Tera Exercise, Yoga, Elderly, Hypertension