

EFEKTIFITAS YOGA DAN RELAKSASI TERHADAP TINGKAT TEKANAN DARAH: LITERATUR REVIEW

Keisya Nafratilofa Ryan Agatha¹, Eka Alviano¹, Ulya Nurul Khilmiyyah¹, M. Dhia Aqil Naufal¹, Bagas Adi Pangestu¹, Lathif Faishal Najib¹, Risky Farikhul Mahendra¹, Rifqi Eka Nugraha¹, Kusuma Dewi Mutiara Marshanda¹, Friska Febriani¹, Satriya Pranata²

¹Mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang

²Dosen S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang

Email : ekaalviano@gmail.com keisyanafartilofaa@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas global. Ketidakmampuan penderita dalam mengontrol tekanan darah dapat menimbulkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis, salah satunya melalui terapi yoga yang menekankan pengaturan napas, meditasi, dan relaksasi. Penelitian ini bertujuan meninjau efektivitas yoga terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi berdasarkan studi empiris lima hingga sepuluh tahun terakhir. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan analisis naratif terhadap 16 artikel nasional dan internasional yang diperoleh melalui *Google Scholar*, *Science Direct*, dan *PubMed*. Hasil kajian menunjukkan seluruh penelitian melaporkan penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi yoga dengan rata-rata penurunan 8-20 mmHg pada sistolik dan 4-10 mmHg pada diastolik. Yoga bekerja dengan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, menurunkan hormon stres, serta memperbaiki fungsi vascular. Kesimpulan, yoga efektif sebagai terapi komplementer non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesejahteraan psikologis penderita hipertensi, terutama pada kelompok dewasa, lanjut usia, dan ibu hamil.

Kata kunci : Yoga, Relaksasi, Hipertensi, Tekanan Darah

Received: November 2025
Reviewed: November 2025
Published: November 2025

Plagirism Checker No 711
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah sistolik mencapai atau melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik mencapai atau melebihi 90 mmHg pada hasil pengukuran yang dilakukan secara berulang (Yonata & Pratama, 2016). Hipertensi dapat menyerang siapa saja dari berbagai kelompok umur maupun kelompok social ekonomi dan penyakit hipertensi seringkali juga dapat menjadi lebih parah dengan adanya gangguan dari factor psikologis seperti stress, depresi dan kecemasan (Roche et al., 2017).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 70% penduduk dunia terdiagnosa adanya hipertensi (*Underdiagnosed Condition*). Institute Health Metrics and Evaluation (IHME) tahun 2017, juga menyebutkan bahwa dari total 1,7 juta kematian di indonesia didapatkan

factor resiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah (hipertensi) sebesar 23,7%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 memperlihatkan bahwa prevalensi hipertensi mengalami kenaikan dari 25,8% menjadi 34,1% dengan estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia adalah sebesar 63,3 juta orang, dengan kematian akibat hipertensi sebesar 43 ratus ribu.

Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan berbagai komplikasi, bila mengenai jantung kemungkinan dapat terjadi infark miokard, jantung koroner, gagal jantung kongestif, bila mengenai otak terjadi stroke, ensefalopati hipertensif, dan bila mengenai ginjal terjadi gagal ginjal kronis, sedangkan bila mengenai mata akan terjadi retinopati hipertensif (Baharuddin K & Wirmawanti, 2018).

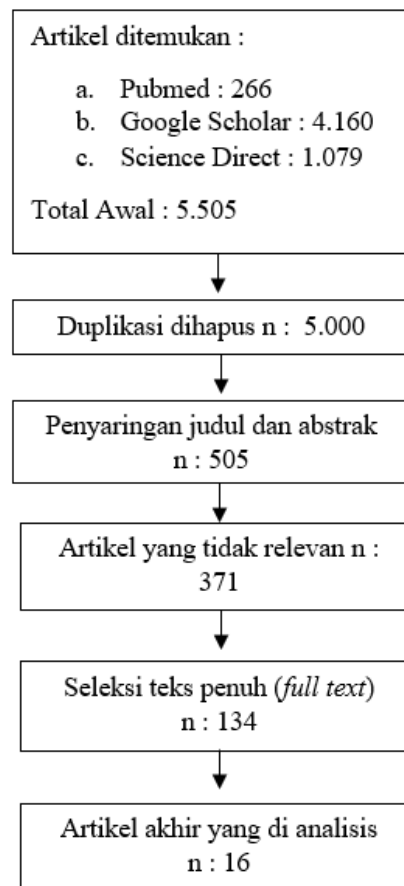
Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia. Individu dengan riwayat keluarga hipertensi mempunyai risiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada orang yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi. Beberapa penelitian telah menunjukkan faktor risiko yang berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi. Syer Ree Tee dkk dalam penelitiannya menunjukkan usia, tingkat pendidikan, konsumsi alkohol dan Indeks Masa Tubuh (IMT) merupakan faktor risiko penting yang berhubungan dengan distribusi hipertensi pada masyarakat pedesaan. Selain faktor risiko 3 hipertensi diatas, terdapat pula faktor geografis suatu daerah. Masyarakat yang bertempat tinggal di daerah pantai memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi dibandingkan dengan masyarakat yang berada di daerah pegunungan (Santosa et al., 2016). Upaya penurunan dan pencegahan hipertensi sangat beragam adanya, di dunia banyak sekali cara dan upaya untuk semua itu. Salah satunya yaitu dengan melakukan senam yoga. Senam yoga dianjurkan pada penderita hipertensi untuk melancarkan peredaran darah keseluruh tubuh, sirkulasi darah yang lancar menunjukkan kerja jantung yang baik. Pengaruh senam yoga dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup pada penderita hipertensi (Elvira, 2018). Efektifitas senam yoga bagi penderita hipertensi yaitu dapat meningkatkan sirkulasi darah dan menambah kerileksan tubuh dan pikiran

TUJUAN

Mengidentifikasi efektivitas senam yoga pada kontrol tekanan darah penderita hipertensi berdasarkan studi empiris dalam lima hingga sepuluh tahun terakhir.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari hasil penelitian oleh peneliti sebelumnya dan melalui observasi langsung. Sumber sekunder berupa artikel ataupun jurnal yang berkaitan dengan topik melalui database dari *Science Direct*, *PuBMed*, dan *Google scholar*. Jumlah artikel yang akan direview sejumlah 16 jurnal artikel. Dalam pencarian artikel menggunakan keyword dan Boolean operator (AND, OR atau NOT) yang digunakan untuk memperluas dan menentukan pencarian, sehingga mempermudah dalam pencarian artikel atau jurnal yang digunakan. Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, untuk internasional “yoga” AND “hypertension” sementara untuk artikel nasional menggunakan kata kunci “senam yoga”, “hipertensi”.



HASIL PENELITIAN

No	Penulis	Judul Penelitian	Metode	Sampel	Intervensi	Hasil	Kesimpulan
1.	(Hadaye et al., 2021)	Effect of Yoga Intervention in the Management of Hypertension : a Preventive Trial	<i>Experimental Study (Open Label, Two Armed)</i>	145 pasien hipertensi (73 intervensi, 72 kontrol)	Yoga selama 4 bulan (asana, pranayama, meditasi) disertai diet dan aktivitas fisik	Terjadi penurunan signifikan tekanan darah dan skor stres pada kelompok intervensi dibanding kontrol ($p<0,001$)	Yoga efektif, aman, dan ekonomis sebagai terapi tambahan untuk menurunkan tekanan darah dan stres
2.	(Anjana et al., 2022)	Pengaruh nyanyian Om dan Yoga Nidra terhadap tekanan darah dan profil lipid	Randomized Control Trial	80 pasien hipertensi (40 intervensi, 40 kontrol)	Kombinasi Om Chanting dan Yoga Nidra selama 2 bulan, 5x/minggu	Penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik ($p<0,001$) serta peningkatan	Om Chanting dan Yoga Nidra efektif menurunkan tekanan darah dan memperbaiki profil lipid

		pada hipertensi : Randomize d Control Trial			HDL pada kelompok intervensi	pada pasien hipertensi	
3.	(Mourya et al., 2025)	Yoga as a Therapeuti c Modality in the Managemen t Hypertenti on	Literature Review	-	Analisis berbagai bentuk yoga (Asana, Pranayama, Meditasi)	Yoga menurunkan tekanan darah dengan mekanisme peningkatan aktivitas parasimpatik dan pengurangan stres	Yoga efektif dan aman sebagai terapi non farmakologis untuk mengontrol hipertensi dan meningkatka n kualitas hidup
4.	(Nurhidayati et al., 2025)	Efektivitas Senam Yoga dan Rendam Kaki Air Hangat menggunakan Serai terhadap Penurunan Tekanan Darah	Quasy-Experime nt Pre-test dan Post-test	38 responden (total sampling)	Senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai	Nilai p=0,000<0,005 menunjukkan keduanya efektif menurunkan tekanan darah; rendam kaki serai lebih efektif dibanding yoga	Senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi
5.	(Juniarti et al., 2023)	Efektivitas Yoga dan Hipnoterapi terhadap Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur penderita Hipertensi	Quasy-Eksperim ent Pre-test dan Post-test	32 orang (16 intervensi, 16 kontrol)	Yoga dan hipnoterapi	Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik lebih besar pada kelompok intervensi dibanding kontrol (19,75±6,48 vs 14,00±8,32 mmHg)	Yoga dan hipnoterapi efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi ringan
6.	(Nasution et al., 2023)	The Effect Of Yoga And Acupressure On Lowering Blood Pressure In	Quasi-Experime n Using A Pre-Post Test Design With Control Group	60 pregnant woman with 30 pregnant women in the interven tion	Yoga dan akupresur kepada ibu hamil dengan hipertensi dilakukan sebanyak 4 kali dalam	Pemberian yoga dan akupresur secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah pada	Pemberian kombinasi prenatal yoga dan akupresur secara signifikan dapat menurunkan

	Pregnant Women		group and 30 pregnant women in the control group.	2 minggu, dengan durasi sekitar 25 menit setiap sesi.	ibu hamil dengan hipertensi. Pada pengukuran systole, terdapat penurunan yang signifikan dengan p-value 0.035 sebelum dan 0.000 setelah intervensi. Sedangkan pada diastole, penurunan juga signifikan dengan p-value 0.007 setelah intervensi.	tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami hipertensi. Metode ini merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan dapat diimplementasikan oleh tenaga kesehatan untuk membantu mengelola hipertensi selama kehamilan.	
7.	(Namuwali, 2017)	Yoga Therapy Can Reduce Blood Pressure in Hypertension Patients (Terapi Yoga Dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi)	Literature Review	4 artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi (eksperimental, mental, RCT, dan systematic review) tentang pasien hipertensi.	Terapi yoga yang mencakup latihan fisik, pernapasan, dan meditasi untuk membantu relaksasi dan menurunkan tekanan darah.	Seluruh hasil penelitian yang direview menunjukkan bahwa terapi yoga menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan dibanding kelompok kontrol. Efek yoga disebabkan oleh peningkatan aktivitas sistem parasimpatis dan pelepasan hormon endorfin yang menimbulkan relaksasi.	Ada pengaruh signifikan terapi yoga terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Yoga direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis alternatif bagi penderita hipertensi.

8.	(Hagins et al., 2013)	Effectiveness of Yoga for Hypertension: Systematic Review and Meta-Analysis	Studi terkontrol (randomized dan non-randomized)	Total 1.013 peserta dewasa (473 kelompok yoga dan 540 kelompok kontrol) dengan kondisi pra-hipertensi atau hipertensi. Usia peserta berkisar antara 18-80 tahun	Yoga dengan tiga elemen utama: postur (asana), pernapasan (pranayama), dan meditasi (dhyana).	Yoga menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata -4,17 mmHg (p = 0.0002). Yoga menurunkan tekanan darah diastolik rata-rata -3,62 mmHg.	Yoga dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada individu dengan hipertensi atau pra-hipertensi. Namun, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan metodologi yang lebih kuat untuk memperkuat bukti ilmiah.
9.	(Yonlafa et al., 2023)	Pengaruh Senam Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Singkil Utara Kabupaten Aceh Singkil	Quasi-eksperimen (one group pretest-posttest design)	20 lansia hipertensi	Pelaksanaan senam yoga (peregangan, pernapasan, relaksasi/meditasi) selama 2 minggu	Rata-rata tekanan darah sebelum yoga: 21,10 (SD 3,093). Setelah yoga: 15,50 (SD 2,164). Selisih 5,6 (SD 0,929). Nilai p = 0,000 (<0,05), ada pengaruh signifikan.	Terdapat pengaruh signifikan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.
10.	(Bahri & Wati, 2024)	Efektivitas Senam Yoga dan Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu	Quasi-Experimental Design (Pretest-Posttest Design).	30 responden lansia perempuan usia 45-59 tahun dengan hipertensi di Posyand	Senam dilakukan 3 kali dalam sebulan selama 30-40 menit per sesi. Kelompok pertama melakukan senam yoga,	Terdapat penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi pada kedua kelompok dengan p-value 0,000	Kedua jenis senam efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, namun senam yoga lebih efektif dibandingkan

		Lansia Kelurahan Wironanggan		u Lansia Kelurahan Wironanggan, Gatak, Sukoharjo.	sedangkan kelompok kedua senam lansia. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi	(p<0,05). Median tekanan darah pada kelompok yoga turun dari 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg, dan pada kelompok senam lansia turun dari 150/110 mmHg menjadi 145/90 mmHg.	n senam lansia, dibuktikan dengan selisih mean 2,75 (SD=1,54, p=0,000). Yoga direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengontrol tekanan darah pada lansia.
11.	(Umah et al., 2023)	Efektivitas Senam Antihipertensi dan Senam Yoga terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia	Quasi Eksperimen dengan pendekatan Pre-Post Test Design	28 responden lanjut usia penderita hipertensi di Desa Padeg, Kecamatan Cerme, Kabupaten Gresik. Tiap kelompok terdiri dari 14 orang	Kelompok 1 diberikan senam antihipertensi dan kelompok 2 diberikan senam yoga. Intervensi dilakukan 3 kali per minggu selama 1 bulan dengan durasi ±10-20 menit setiap sesi.	Setelah senam antihipertensi : 86% responden mengalami perbaikan menjadi prehipertensi (p = 0,001). Setelah senam yoga: 57% responden mengalami perbaikan menjadi prehipertensi (p = 0,001).	Kedua jenis senam antihipertensi dan senam yoga sama-sama efektif menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua intervensi tersebut.
12.	(Ayatulloh et al., 2024)	Pengaruh Relaksasi Benson terhadap Penurunan Derajat Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi	Desain kuasi eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup kelompok kontrol pre dan post test.	40 responden yang dipilih melalui purposive sampling dari 63 lansia dan dibagi menjadi kelompok	Intervensi Relaksasi Benson dilakukan selama total 4 minggu. Terdapat 2 sesi setiap minggu. Total sesi yang dilakukan	Hasil untuk kelompok intervensi yang menerima terapi relaksasi Benson memiliki efek signifikan terhadap penurunan tekanan	Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif terapi relaksasi Benson

				k interven si dan kontrol.	selama sebulan adalah 8 sesi. Setiap sesi relaksasi berlangsun g selama 30 menit, diikuti dengan istirahat 5 menit	darah pada populasi lansia, dengan nilai p sebesar 0,000. Sementara itu, nilai p untuk kelompok kontrol adalah 0,320. Nilai delta secara signifikan lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.	
13.	(Wiyono et al., 2021)	Pengaruh Senam Yoga terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwan gi Kota Malang	Quasi Experime ntal Design dengan pendekat an Time Series Design (One Group Pretest- Posttest).	30 respond en penderit a hiperten si yang berdomi sili di wilayah kerja Puskesm as Pandan wangi Kota Malang.	Responden diberikan senam yoga selama 2 minggu dengan 4 kali pertemuan. Setiap sesi dilakukan selama 30- 45 menit	Sebelum diberikan senam yoga, 96,7% responden mengalami hipertensi ringan, dan hanya sebagian kecil yang normal. Rata-rata tekanan darah sistolik turun dari 148,05 mmHg menjadi 139,88 mmHg (selisih 8,17 mmHg). Rata-rata tekanan darah diastolik turun dari 92,68 mmHg menjadi 88,73 mmHg (selisih 3,95 mmHg).	Senam yoga berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Latihan yoga membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi, pengaturan pernapasan, serta penurunan aktivitas saraf simpatis.

14.	(Tono et al., 2024)	Efektivitas Yoga Restoratif Terhadap Hipertensi Dalam Kehamilan	Kuasi eksperimen dengan kelompok kontrol	Ibu hamil dengan hipertensi gestasio nal ringan (jumlah sampel tidak disebutk an)	Yoga restoratif selama 14 hari	Penurunan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik mulai hari ke-5, dengan rata-rata penurunan masing-masing 16,8 mmHg dan 17,1 mmHg. Yoga restoratif membantu meningkatkan respons relaksasi tubuh, memperlancar sirkulasi darah, dan menurunkan tekanan darah melalui pengaktifan sistem saraf parasimpatis .	Yoga restoratif merupakan terapi nonfarmakologis yang efektif untuk mengelola hipertensi ringan selama kehamilan dan dapat dijadikan alternatif terapi alami dalam penanganan hipertensi k ehamilan.
15.	(Ayuning tyas & Maryatun, 2023)	Penerapan Senam Yoga terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Jebres Surakarta	Studi kasus deskriptif ,	2 responden perempuan usia 45-55 tahun	Senam yoga selama 4 kali pertemuan dalam 2 minggu, tiap sesi ±15-20 menit di pagi hari. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi.	Tekanan darah menurun signifikan: Dari 177/103 mmHg menjadi 145/87 mmHg dan 173/105 mmHg menjadi 153/90 mmHg. Keduanya turun dari hipertensi derajat 2 menjadi derajat 1	Senam yoga efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi setelah dilakukan rutin selama dua minggu. Yoga dapat menjadi terapi nonfarmakologis komplement er bagi penderita hi pertensi.
16.	(Mir et al., 2021)	Relaxing music reduces blood	Randomiz ed Control	30 peserta berusia 18-25	Kelompok musik mendengarkan musik	Kelompok yang mendengark an musik	Musik relaksasi efektif menurunkan

pressure and heart rate among pre-hypertensive young adults: A randomized control trial	Trial (RCT)	tahun, dibagi menjadi dua kelompok (musik dan kontrol) .	relaksasi selama 30 menit setiap hari selama 4 minggu, bersamaan dengan mengikuti diet DASH dan pembatasan sodium. Kelompok kontrol hanya mengikuti diet DASH dan pembatasan sodium tanpa mendengarkan musik.	mengalami penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik (rata-rata penurunan 8,73 mmHg) dan denyut jantung. Penurunan tekanan darah diastolik tidak signifikan. Kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan.	tekanan darah sistolik dan denyut jantung pada pre-hypertensive young adults, menunjukkan potensi sebagai pendekatan non-farmakologis untuk mencegah perkembangan hipertensi.
---	-------------	--	---	---	---

Berdasarkan hasil telaah terhadap 16 jurnal nasional dan internasional yang memenuhi kriteria inklusi, seluruh penelitian menunjukkan bahwa latihan yoga dan berbagai teknik relaksasi memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada individu dengan hipertensi, baik pada kelompok dewasa, lansia, maupun ibu hamil. Dari keseluruhan studi yang dianalisis, terdapat variasi dalam desain penelitian, antara lain : sepuluh penelitian menggunakan desain quasi-eksperimen pre-post test, dua penelitian menggunakan randomized control trial (RCT), dua penelitian berbentuk literature review, satu penelitian merupakan systematic review dan meta-analisis, serta satu studi deskriptif kasus.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut cukup beragam, mulai dari 2 hingga 1.013 partisipan, dengan rentang usia 18 sampai 80 tahun. Seluruh responden memiliki diagnosis hipertensi ringan hingga sedang, dan sebagian besar termasuk dalam kategori lanjut usia. Jenis intervensi yang diberikan juga bervariasi. Beberapa penelitian menerapkan Hatha Yoga, Yoga Nidra, Pranayama, Om Chanting, Yoga Restoratif, serta Benson Relaxation, bahkan ada yang mengombinasikan yoga dengan terapi lain seperti hipnoterapi, akupresur, maupun rendam kaki air hangat menggunakan serai. Frekuensi latihan berkisar antara dua hingga lima kali per minggu, dengan durasi setiap sesi antara 20 sampai 60 menit, dan dilakukan selama dua minggu hingga empat bulan. Secara keseluruhan, hasil dari seluruh studi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang bermakna secara statistik, dengan rata-rata :

1. Penurunan tekanan darah sistolik antara 4-20 mmHg,
2. Penurunan (Hadaye et al., 2021) tekanan darah diastolik antara 3-10 mmHg,
3. Seluruh penelitian menunjukkan nilai $p < 0,05$, yang menandakan hasil signifikan.

Beberapa hasil penting dapat dirangkum oleh Hadaye et al., (2021) menemukan bahwa yoga teratur selama empat bulan mampu menurunkan tekanan darah dan tingkat stres secara signifikan, Anjana et al., (2022) melaporkan bahwa kombinasi Om Chanting dan Yoga Nidra

tidak hanya menurunkan tekanan darah tetapi juga memperbaiki kadar kolesterol baik (HDL), Nurhidayati et al., (2025) menunjukkan bahwa senam yoga dan rendam kaki air hangat menggunakan serai sama-sama efektif, dengan hasil uji $p=0,000$, Nasution et al., (2023) membuktikan bahwa yoga yang dipadukan dengan akupresur dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil secara signifikan, Bahri & Wati, (2024) melaporkan bahwa senam yoga lebih efektif dibanding senam lansia dalam menurunkan tekanan darah ($p=0,000$), Hagins et al., (2013) melalui meta-analisis juga menegaskan bahwa yoga menurunkan tekanan darah sistolik rata-rata $-4,17$ mmHg dan diastolik $-3,62$ mmHg, dan 2 artikel review (Mourya et al., 2025; Namuwali, 2017), turut memperkuat temuan bahwa yoga bekerja dengan cara menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatkan tonus parasimpatis, menormalkan kadar hormon stres, dan memperbaiki elastisitas dinding pembuluh darah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yoga maupun relaksasi memberikan pengaruh nyata terhadap penurunan tekanan darah serta meningkatkan keseimbangan fisiologis dan psikologis pada penderita hipertensi.

PEMBAHASAN

Peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi terjadi karena berbagai macam faktor yaitu usia, jenis kelamin, stress, gaya hidup, medikasi, dan variasi durasi. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengobati baik secara farmakologis ataupun non-farmakologis.

1. Pengaruh Fisiologis Yoga terhadap Tekanan Darah

Yoga berperan penting dalam membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme fisiologis tubuh. Latihan yoga yang mencakup gerakan tubuh (asana), pengaturan napas (pranayama), dan meditasi (dhyana) dapat menstimulasi aktivitas sistem saraf parasimpatis serta menekan respon sistem saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan denyut jantung dan resistensi vaskular menurun, sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil.

Penelitian oleh Hadaye et al., (2021) dan Mourya et al., (2025) menunjukkan bahwa yoga meningkatkan pelepasan nitric oxide (NO) yang membantu memperlebar pembuluh darah, memperbaiki fungsi endotel, dan menurunkan tekanan darah secara bertahap. Sementara hasil meta-analisis oleh Hagins et al., (2013) membuktikan bahwa yoga yang dilakukan secara rutin minimal dua minggu sudah dapat menurunkan tekanan darah pada individu pra-hipertensi maupun hipertensi.

Yoga juga diketahui mampu memperbaiki fungsi jantung dan meningkatkan efisiensi aliran darah. Teknik pernapasan yang lambat dan dalam dapat menstimulasi refleks baroreseptor, sehingga tubuh lebih cepat menyesuaikan diri terhadap perubahan tekanan darah. Pada ibu hamil, Nasution et al., (2023); Tono et al., (2024) melaporkan bahwa latihan yoga prenatal mampu menurunkan tekanan darah tanpa menimbulkan efek samping bagi janin, karena yoga membantu relaksasi otot polos dan memperlancar aliran darah uteroplasenta.

2. Pengaruh Psikologis dan Efek Relaksasi

Selain efek fisiologis, yoga juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Aktivitas meditasi dan pengaturan napas dalam yoga menurunkan kadar kortisol dan adrenalin, dua hormon stres yang erat kaitannya dengan peningkatan tekanan darah. Hasil penelitian Anjana et al., (2022) menunjukkan bahwa Yoga Nidra dan Om Chanting membantu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, serta menyeimbangkan emosi.

Penelitian lain oleh Juniartati et al., (2023) yang menggabungkan yoga dengan hipnoterapi memperlihatkan hasil penurunan tekanan darah yang lebih besar karena kombinasi tersebut memperkuat mekanisme pengendalian stres di pusat saraf. Sedangkan Ayatulloh et al., (2024) menemukan bahwa Benson Relaxation yang dilakukan selama empat minggu secara konsisten menurunkan tekanan darah lansia. Mekanisme ini dikenal sebagai relaxation response, yaitu keadaan fisiologis yang berlawanan dengan stres, ditandai dengan melambatnya detak jantung, menurunnya laju metabolisme, dan munculnya rasa tenang. Yoga juga dapat meningkatkan pelepasan endorfin, yaitu hormon yang menimbulkan rasa nyaman dan bahagia, sehingga memperbaiki suasana hati dan menurunkan tekanan darah secara tidak langsung.

3. Variasi Efektivitas Antar Jenis Yoga

Meskipun seluruh penelitian menunjukkan hasil signifikan, efektivitas yoga berbeda-beda tergantung jenis latihan dan durasi pelaksanaannya. Senam yoga konvensional terbukti efektif untuk lansia hipertensi dalam dua minggu (Wiyono et al., 2021; Yonlafado et al., 2023). Jenis Yoga Nidra dan Om Chanting Anjana et al., (2022) lebih efektif untuk penderita yang memiliki stres emosional tinggi. Yoga restoratif Tono et al., (2024) menghasilkan penurunan tekanan darah lebih cepat, sedangkan Benson Relaxation dan terapi musik (Ayatulloh et al., 2024; Mir et al., 2021) lebih berfokus pada efek ketenangan psikologis. Kombinasi intervensi seperti yoga dengan akupresur atau hipnoterapi juga terbukti memperkuat hasil, sebagaimana dilaporkan oleh (Juniartati et al., 2023; Nasution et al., 2023), yang menunjukkan adanya efek sinergis dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan yoga tunggal.

4. Relevansi dengan Konsep Keperawatan

Hasil-hasil tersebut sejalan dengan pendekatan keperawatan holistik, yang menekankan keseimbangan antara aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual manusia. Dalam teori Dorothea Orem, yoga dapat dianggap sebagai bentuk self-care behavior yang meningkatkan kemampuan individu dalam mengatur kesehatannya sendiri. Sementara menurut teori Adaptasi Roy, yoga membantu individu merespons stresor fisiologis dan emosional secara adaptif, sehingga tekanan darah dapat dikontrol secara lebih baik. Dengan demikian, yoga tidak hanya menjadi sarana olahraga ringan, tetapi juga bentuk terapi yang memperkuat fungsi adaptasi tubuh melalui integrasi pikiran dan perasaan terhadap kondisi fisik.

5. Implikasi Keperawatan dan Arah Penelitian

Temuan ini memiliki implikasi besar dalam praktik keperawatan, khususnya pada pelayanan komunitas dan gerontik. Perawat dapat mengajarkan teknik pernapasan dan yoga sederhana kepada pasien hipertensi sebagai bagian dari program edukasi kesehatan. Yoga bersifat aman, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga cocok diterapkan di fasilitas pelayanan primer. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan uji klinis acak berskala besar dengan durasi intervensi lebih panjang guna menilai dampak jangka panjang yoga terhadap tekanan darah, kadar hormon stres, dan kualitas hidup. Selain itu, studi kualitatif juga dapat menggali pengalaman subjektif pasien dalam menjalani latihan yoga sebagai bagian dari pengendalian hipertensi.

Secara keseluruhan, hasil review 16 jurnal memperlihatkan bahwa yoga dan berbagai bentuk relaksasi seperti *Yoga Nidra*, *Benson Relaxation*, *Om Chanting*, dan terapi musik terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Efek ini terjadi melalui mekanisme fisiologis berupa peningkatan aktivitas parasimpatis dan pelepasan *nitric oxide*, serta mekanisme psikologis berupa penurunan hormon stres dan peningkatan endorfin. Yoga juga berdampak positif terhadap kesejahteraan emosional, kualitas tidur, dan ketenangan batin. Oleh karena itu, yoga

layak direkomendasikan sebagai terapi komplementer nonfarmakologis dalam praktik keperawatan untuk membantu mengendalikan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi secara menyeluruh

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan sintesis dari 16 jurnal yang telah di review, dapat disimpulkan bahwa senam yoga terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi, baik pada kelompok dewasa, lanjut usia, maupun ibu hamil. Efektivitas ini terlihat dari seluruh hasil penelitian yang menunjukkan nilai $p < 0,05$, menandakan bahwa yoga memberikan pengaruh signifikan terhadap stabilisasi tekanan darah.

Yoga bekerja melalui mekanisme fisiologis dan psikologis yang saling berhubungan. Secara fisiologis, yoga meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, memperbaiki fungsi endotel vaskular, serta meningkatkan pelepasan *nitric oxide (NO)* yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Secara psikologis, yoga menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, memperbaiki pola tidur, serta meningkatkan perasaan relaks dan nyaman.

Rata-rata penurunan tekanan darah setelah diberikan intervensi yoga adalah sebesar 8-20 mmHg pada sistolik dan 4-10 mmHg pada diastolik, dengan hasil yang lebih stabil pada pelaksanaan yoga rutin selama empat minggu atau lebih. Jenis yoga yang banyak digunakan meliputi *Pranayama*, *Hatha Yoga*, *Yoga Nidra*, dan *Om Chanting*, yang semuanya melibatkan teknik pernapasan, meditasi, dan peregangan tubuh secara teratur.

Selain memberikan efek fisiologis, yoga juga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan emosional, menurunkan tingkat kecemasan, serta memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi, terutama pada kelompok lanjut usia. Oleh karena itu, yoga dapat dijadikan sebagai intervensi komplementer non-farmakologis dalam pengendalian tekanan darah dan pencegahan komplikasi penyakit kardiovaskular.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjana, K., Archana, R., & Mukkadan, J. K. (2022). *Pengaruh nyanyian om dan yoga nidra pada tekanan darah dan profil lipid pada hipertensi : Sebuah uji coba terkontrol secara acak*. 13, 0-4. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2022.100657>
- Ayatulloh, D., Basri, A. H., Prayoga, D. H., & Priyantini, D. (2024). The Effect of Benson Relaxation on Decreasing the Degree of Blood Pressure in Older Adults with Hypertension. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 13(2), 59-66. <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v13i2.55488>
- Ayuningtyas, E., & Maryatun, M. (2023). Penerapan Senam Hatha Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres Surakarta. *Jurnal Anestesi : Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 131-145. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.529>
- Baharuddin K, & Wirmawanti. (2018). UPAYA PEMELIHARAAN TEKANAN DARAH BAGI PASIEN HIPERTENSI DI RSUD SYEKH YUSUF KABUPATEN GOWA. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1), 9. <https://doi.org/10.32382/medkes.v13i1.93>

- Bahri, A. S., & Wati, A. S. (2024). EFEKTIFITAS SENAM YOGA DAN SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN WIRONANGGAN. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(01), 71-81. <https://doi.org/doi.org/10.35872/jck.v1i01.656>
- Hadaye, R. S., Shastri, S., & Santosh, S. (2021). Effect of Yoga Intervention in the Management of Hypertension : A Preventive Trial. *International Journal of Preventive Medicine*, 8, 10-14. <https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM>
- 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>
- Juniartati, E., Fittarsih, N., & Ernawati, E. (2023). Efektifitas Yoga dan Hipnoterapi terhadap Tekanan Darah pada Wanita Usia Subur (WUS) Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 8(3), 152. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.80055>
- Mir, I. A., Chowdhury, M., Islam, R. M., Ling, G. Y., Chowdhury, A. A. B. M., Hasan, Z. M., & Higashi, Y. (2021). Relaxing music reduces blood pressure and heart rate among pre-hypertensive young adults: A randomized control trial. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(2), 317-322. <https://doi.org/10.1111/jch.14126>
- Mourya, D. M., Yadav, D. S., & Parihar, D. S. (2025). Yoga as a Therapeutic Modality in the Management of Hypertension. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 7(4), 1-8. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i04.50848>
- Namuwali, D. (2017). Terapi Yoga Dapat Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Primer*, 11(2), 211-218. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1290277>
- Nasution, S. R., Lidya, N., Astuti, Y. L., & Anggaraini, D. H. (2023). The effect of prenatal yoga and acupressure on lowering blood pressure in pregnant women. *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)*, 11(3), 225. [https://doi.org/10.21927/jnki.2023.11\(3\).225-233](https://doi.org/10.21927/jnki.2023.11(3).225-233)
- Nurhidayati, F., Hamim, N., Rahmat, N. N., Studi, P., Keperawatan, S., Ilmu, F., Hafshawaty, U., Hasan, Z., & Serai, M. (2025). EFEKTIVITAS SENAM YOGA DAN RENDAM KAKI AIR HANGAT. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, Vol. 4 No., 357-368. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Roche, L. T., Barrachina, M. T. M., Fernandez, I. I., & Betancort, M. (2017). YOGA and self-regulation in management of essential arterial hypertension and associated emotional symptomatology: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 29, 153-161. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.09.012>
- Santosa, L. H. K., Chasani, S., & Pramudo, S. G. (2016). Faktor Resiko Kejadian hipertensi di PUSKESMAS Kenduran, Kabupaten Tuban. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1182-1191. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/14806>
- Tono, S. F. N., Suryanti, Y., & Aprilia, D. (2024). Efektivitas Yoga Restoratif Terhadap Hipertensi Dalam Kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 53-59. <https://doi.org/10.47560/keb.v13i1.593>
- Umah, K., Twistindayani, R., & L, P. N. (2023). Efektivitas Senam Antihipertensi Dan Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*

Muhammadiyah, 79. <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.17879>

Wiyono, J., Rohma, E. M., & Lundy, F. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Effect of Yoga Exercise on Changes in Blood Pressure in Patients With Hypertension in the Work Area of Pandanwangi. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 7(1), 23-29.

Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hypertension as A Trigger Factor of Stroke Occurrence Abstract. *Jurnal Majority*, 5(3), 17.
<http://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1030>

Yonlafado, E., Amila, & Zai, D. P. N. (2023). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINGKIL UTARA KABUPATEN ACEH SINGKIL. 5(2), 167-186.