

**PERBEDAAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI PADA
WANITA DEWASA YANG MELAKUKAN SENAM YOGA DAN
PENDERITA HIPERTENSI PADA WANITA DEWASA YANG TIDAK
MELAKUKAN SENAM YOGA**

Ni Luh Putu Aninda Aerni

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INTISARI

Hipertensi adalah tekanan darah arterial tinggi yang memiliki kriteria sebagai batasannya yaitu diatas atau sama dengan 140/90 mmHg. Penyebab dari penyakit hipertensi ada berbagai faktor seperti penyakit metabolik (*Diabetes Mellitus*), penyakit kelenjar adrenal (tumor), penuaan (umur), stres hingga penyebab yang tidak diketahui (*essential* atau *idiopathic*). Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang adakah perbedaan tekanan darah penderita hipertensi pada wanita dewasa yang melakukan senam yoga dan penderita hipertensi pada wanita dewasa yang tidak melakukan senam yoga serta mengetahui adanya terapi alternatif untuk menurunkan atau menjaga tekanan darah pada penderita hipertensi agar tetap terkontrol normal.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan studi *cross-sectional* menggunakan data primer dari tekanan darah penderita hipertensi yang diukur sebanyak 2 kali seminggu selama 1 bulan. Subyek penelitian ini adalah wanita dewasa (usia 25-50 tahun) yang menderita hipertensi. Pengukuran tekanan darah dilaksanakan pada bulan November 2008-Januari 2009 dengan jumlah subyek 60 orang yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok yang melakukan senam yoga 30 orang dan kelompok yang tidak melakukan senam yoga 30 orang.

Hasil uji stasistik dengan *chi-square test* pada kelompok yang melakukan yoga terdapat 6 orang (20%) yang tekanan darahnya masih tinggi (hipertensi) dan 24 orang (80%) tekanan darahnya terkontrol normal. Kelompok yang tidak melakukan yoga kesemua subyek yaitu 30 orang (100%) tekanan darahnya tetap tinggi (hipertensi). Hasil uji dengan *mann-whitney test* menunjukkan ada beda hipertensi antara 2 kelompok ($P < 0.05$).

Kata kunci : Wanita Dewasa, Hipertensi, Senam Yoga

THE DIFFERENCES OF BLOOD PRESSURE BETWEEN HYPERTENSION ADULT WOMEN WHO DID YOGA AND DID NOT YOGA

Ni Luh Putu Aninda Aerni

Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Yogyakarta

ABSTRACT

Hypertension is a medical condition in which the blood pressure is chronically elevated (start from 140 mmHg for systole and 90 mmHg for diastole). There are many factors can cause hypertension such as metabolic disease (Diabetes Mellitus), Adrenal Gland Disease (tumors), aging process (age), stress and unknown causes (essential or idiopathic hypertension). This research will present the information about whether there is any difference blood pressure between hypertension adult women who did yoga and did not yoga and to know whether there is any alternative therapy for decreasing or maintaining blood pressure in hypertension person in order to be able normal controlled blood pressure.

This research was done by observation analytic with cross-sectional study using primary data from blood pressure hypertension person who measured in twice a week until 1 month. Subject this research was adult women (25-50 years old) with hypertension. Measuring of blood pressure was held in November 2008 until January 2009 with 60 persons as the subjects who are divided into 2 groups, they are 30 persons in the group who did yoga and 30 persons left who did not yoga.

The result of statistic test was done by using chi-square test in the group who did yoga with high blood pressure (hypertension) 6 persons (20%) and normal controlled blood pressure 24 persons (80%). The group who did not yoga with 30 persons (100%) the blood pressure was still high (hypertension). The test result with mann-whitney test showed that there were the differences of hypertension between both of groups ($P < 0,05$).

Keywords : Adult Women, Hypertension, Yoga