

Subyek yang tidak melakukan yoga, kesemuanya masih hipertensi (100%), hal itu dapat terjadi karena adanya berbagai faktor juga, yaitu :

- penderita hipertensi yang kurang bisa rileks terhadap hidupnya, berdasarkan penelitian, 29% orang hipertensi disebabkan karena gangguan mental emosional/ depresi berat (stres)
- kurangnya beraktivitas misal berolahraga dengan teratur sehingga secara tidak langsung memiliki *sedentary life style* (berdiam diri di rumah dan tidak melakukan aktivitas yang dapat membakar kalori) sedangkan isi dari latihan yoga yaitu membuat seseorang menjadi rileks dari segi pikiran, sehat dari segi jasmani karena terdapat gerak tubuh dan dapat berkonsentrasi dengan baik sehingga dapat menyeimbangkan jasmani dan rohani.

Selain dapat menjadi pengobatan komplementer atau alternatif terapi yaitu dapat menurunkan dan membantu menstabilkan tekanan darah pada penderita hipertensi, Yoga juga memiliki beberapa fungsi dalam bidang terapi atau pengobatan seperti yang sudah dilaporkan dalam beberapa jurnal seperti penelitian yang dilakukan oleh *American Academy of Neurology* bahwa penderita *multiple sklerosis* yang melakukan yoga selama 6 bulan menunjukkan perbaikan yang signifikan, *American Society of clinical oncology* dalam jurnal juga mengemukakan bahwa yoga mempunyai efek menguntungkan pada fungsi sosial di antara sampel pasien kanker payudara yang bertahan hidup dengan berbagai macam pengobatan, yaitu yoga menunjukkan dapat mempertinggi emosional yang baik dan *mood* dan mungkin dapat menyeimbangkan kemerosotan di dalam keduanya dan kewenangan spesifik

dari kualitas hidup (wujud berserah diri yang akan menimbulkan harapan hidup yang baik yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup, selain itu dilaporkan juga bahwa yoga dapat dilakukan untuk manajemen nyeri yaitu pernapasan yoga, relaksasi dan meditasi yang dapat diterangkan dengan mekanisme *gate control* (kontrol pintu gerbang) yang berlokasi di korda spinalis dan sekresi pembunuh nyeri yang alami di dalam tubuh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penderita hipertensi yang melakukan senam yoga tekanan darahnya lebih dapat terkendali baik dibandingkan dengan penderita hipertensi yang tidak melakukan senam yoga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Perlu diadakan penelitian yang bersifat prospektif agar bisa memperoleh data yang lebih akurat tentang tekanan darah penderita hipertensi yang melakukan yoga dan yang tidak melakukan yoga.
2. Bagi orang yang ingin melakukan yoga agar mendapatkan hasil yang optimal :
 - Yoga perlu dilakukan pada pagi hari saat matahari baru terbit (waktu yang paling baik adalah pukul 05.30 sampai 06.30 pagi)
 - Yoga perlu dilakukan ketika perut dalam keadaan kosong, lingkungan yang bersih dan udaranya segar.

- Jangan makan minimal 3 jam sebelum melakukan latihan yoga dan baru boleh makan setengah jam setelah selesai melakukan yoga.
- Pada saat melakukan yoga, menarik dan mengeluarkan napas selalu melalui hidung. Latihan perlu dilakukan di atas tikar atau karpet tipis yang tidak terlalu empuk.
- Urutan yang dilakukan saat berlatih yoga adalah pranayama, asana dan meditasi, akan tetapi apabila sudah maju maka meditasi perlu dilakukan paling awal, berturut-turut : meditasi, pranayama dan asana.
- Pada saat melakukan yoga hendaknya tidak berbicara selama satu jam.
- Setiap hari perlu dibiasakan untuk tidak bicara selama satu jam sehingga akan muncul kekuatan mental dan pikiran akan menjadi tenang.
- Latihan yoga juga dapat dilakukan pada sore hari, perlu dilakukan minimal tiga jam setelah makan siang.
- Yoga dapat dilakukan oleh semua orang tanpa memandang usia, ras, agama dan kepercayaan. Demikian pula doa-doa yang diucapkan pada saat bermeditasi dapat disesuaikan dengan agama dan kepercayaan masing-masing, misal kita seorang muslim, kita dapat menyebut nama Allah SWT seperti dzikir (takbir, tahmid, istighfar, dll).

- Wanita hamil perlu berhati-hati dalam melakukan beberapa gerakan.
- Setelah selesai melakukan yoga seseorang berdoa agar ia sehat secara fisik, mental dan moral.
- Untuk memulai latihan yoga apabila ada yang sakit atau memiliki penyakit tertentu, pernah operasi, harus diberitahukan kepada guru yoga untuk menghindari hal-hal atau gerakan-gerakan yang tidak boleh dilakukan oleh peserta yoga.
- Dalam melatih asana-asana tertentu apabila suatu posisi sulit untuk dilakukan maka jangan memaksakan gerakan tersebut, asana perlu dilakukan pelan-pelan dan hati-hati.
- Jangan tertawa saat melakukan asana dan paranyama.
- Pada saat melakukan yoga maka seseorang hendaknya memiliki keyakinan bahwa dia akan menjadi lebih baik dan selalu memiliki pikiran positif.
- Yoga perlu dilakukan dengan perasaan bahagia, suasana tenang, tidak bising dan tempat yang terbuka.
- Orang yang melakukan yoga hendaknya berusaha menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok, mengkonsumsi minuman keras dan berpikiran positif.
- Asana-asana maupun pranayama sebaiknya dilakukan di bawah bimbingan seorang guru/ instruktur agar tidak salah

paham dalam memahami arti asana maupun pranayama dan melakukan yoga dengan cara yang tidak benar.