

SOSIALISASI HYPNO YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TEKARANG KABUPATEN SAMBAS TAHUN 2023

Erni Juniartati, Niya Fittarsih, Ernawati

Jurusan Keperawatan Singkawang, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

erni78.juniartati@gmail.com

Abstract

Hypertension is often called "The Silent Killer" because it can kill silently. Yoga practice is a combination of stretching, meditation, relaxation, and breathing, uniting spirit, mind, and the body. Yoga is important for people with hypertension because yoga can cause the body to relax, thereby increasing blood circulation throughout the body. Hypnotherapy is very useful for reducing anxiety, insomnia, pain, controlling high blood pressure, reducing depression and reducing fatigue. This community service was carried out at the Tekarang Community Health Center, Sambas Regency for 6 months from making a proposal to reporting in 2023. The activity was carried out for outreach by providing health education to the community about the benefits of yoga and hypnotherapy to reduce blood pressure in women of childbearing age with hypertension. The implementation of community service is evaluated based on the level of knowledge and attitudes in efforts to reduce blood pressure using a knowledge and attitude questionnaire. The results obtained from the level of knowledge of respondents after being given socialization were 24 people (60%) with a good level of knowledge and 16 people (40%) with a fairly good level of knowledge. The attitude of respondents after being given socialization was 40 respondents (100%) in the positive attitude category. The expected results of this community service are as a reference program at the Community Health Center / Health Service in an effort to reduce the blood pressure of Women of Childbearing Age.

Keywords: Yoga, hypnotherapy, blood pressure, women of childbearing age, hypertension.

Abstrak

Hipertensi biasa disebut "The Silent Killer" karena bisa membunuh dengan diam-diam. Latihan yoga ialah gabungan peregangan, meditasi, relaksasi, dan ernafas, penyatuan jiwa, pikiran, tubuh. Yoga penting untuk penderita hipertensi karena yoga dapat menyebabkan tubuh menjadi rileks sehingga meningkatkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh. Hipnoterapi sangat bermanfaat untuk meminimalisir kecemasan, mengendalikan tekanan darah, dan mengurangi nyeri, menurunkan depresi dan mengurangi kelelahan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Tekarang Kabupaten Sambas selama 6 bulan dari pembuatan proposal hingga pelaporan pada tahun 2023. Kegiatan yang dilakukan untuk sosialisasi dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang manfaat yoga dan hipnoterapi untuk menurunkan tekanan darah pada WUS yang menderita hipertensi. Pengabdian Masyarakat ini dievaluasi berlandaskan tingkat sikap dan pengetahuan dalam usaha menurunkan tekanan darah dengan memakai kuisioner pengetahuan dan sikap. Diperoleh hasil tingkat pengetahuan responden setelah diberi sosialisasi yakni 24 orang (60%) dengan tingkat pengetahuan baik dan 16 orang (40%) dengan tingkat pengetahuan cukup baik. Sikap responden sesudah dilakukan sosialisasi yakni 40 orang responden (100%) masuk kategori sikap positif. Hasil yang diharapkan melalui pengabdian masyarakat tersebut digunakan sebagai rujukan program di Puskesmas / Dinas Kesehatan sebagai usaha menurunkan tekanan darah Wanita Usia Subur (WUS).

Keywords: Yoga, hipnoterapi, tekanan darah, wanita usia subur (WUS), hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi ialah sebuah penyakit yang tidak memiliki gejala maupun tanda yang khas seperti epistaksis, mudah lelah tinnitus, palpitasi, rasa berat ditekuk, dan nyeri kepala. Penyakit ini dianggap masyarakat menjadi masalah yang sepele sehingga banyak dampak yang dialami dan dibarengi komplikasi seperti kematian mendadak, kerusakan permanen anggota tubuh, diabetes mellitus, penyakit pembuluh darah, gagal jantung kongestif, dan hemoragic stroke (Sudoyo, 2014). Hipertensi yang tidak ditangani bisa menyebabkan kerusakan dan komplikasi target organ. Tingginya tekanan darah di dinding arteri bisa menyebabkan kematian, metabolic syndrome, aneurisma, carotid intima media thickness, retinopathy, gagal ginjal kronis, disfungsi seksual, diabetes, stroke, cardiac arrhythmias, gagal jantung, dan Coronary artery diseases (CDA) (Rahimić Ćatić, Vegar Zubović, Đelilović Vranić, & Lozo, 2013).

Sebuah latihan yang bisa digunakan dalam meningkatkan sirkulasi darah di dalam tubuh yang mana baik untuk penderita hipertensi ialah latihan yoga. Yoga ini ialah gabungan meditasi, relaksasi, bernafas, dan menyatukan jiwa, pikiran, serta tubuh. Dengan berlatih yoga, tubuh akan menjadi rileks karena hormon endorphin di dalam tubuh bisa keluar. Susunan syaraf tulang belakang dan juga otak bisa menghasilkan hormon endorphin yang fungsinya untuk merelaksasikan tubuh sampai tubuh merasa nyaman. Peningkatan kadar endorphin bisa terjadi 5x lipat jika melakukan latihan ini secara rutin. Hypothalamus dan system limbic

menangkap hormon endorphin yang bisa mengendalikan emosi. Keluarnya hormon tersebut bisa memberikan efek seperti meningkatnya nafsu makan, daya ingat, pernapasan jadi teratur, tekanan dara menjadi turun, dan peningkatan kemampuan vitalitas,.

Kajian tentang yoga pada tekanan darah memiliki bermacam jenis seperti senam yoga, pranayama, dan hatha yoga. Yoga menjadi sebuah sistem pelatihan yang memakai berbagai teknik dimana bisa membentuk sikap tubuh. Selain itu latihan ini bisa dilakukan dengan teknik pernapasan untuk mencari keseimbangan pada kekuatan yang berbeda di tubuh layaknya di tubuh bagian atas dan bawah, energi negatif dan positif, hembusan dan tarikan nafas, kiri maupun kanan (Dewa, Dwija Yasa, Azis, & Widastra, 2017). Prayanama ialah latihan pernafasan yang dilakukan di dalam yoga, pola pernapasan yang baik bisa memberikan pengaruh terhadap peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpastis dan kodar dopamine yang fungsinya untuk menurunkan stress bisa menurun. Hal tersebut bisa menenangkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menjadi turun. Untuk itu, yoga direkomendasikan menjadi terapi komplementer bagi yang menderita hipertensi (Sindhu P, 2009).

Salah satu terapi yang dibutuhkan untuk pasien hipertensi ialah terapi holistik seperti tindakan hipnoterapi yang manfaatnya untuk mengurangi kelelahan, menurunkan depresi, mengontrol tekanan darah, mengurangi nyeri, insomnia, dan kecemasan. Hipnoterapi bisa merangsang hormon neuropeptide yang bisa menjadikan tubuh terasa lebih nyaman. Hormon tersebut akan diproduksi ketika tubuh dalam keadaan

rileks. Melalui teknik tersebut bisa menstimulasi sistem theta di tubuh yang memiliki peran untuk merelaksasi emosional dan fisik. Hormon lainnya yang masuk diantaranya ialah hormon NN – Dimethyltryptamine, melatonin, anamide, benzodiazepines, dan endogeneous (Rama & Napri, 2015).

Hipnoterapi bisa digunakan untuk menjaga homeostatis dengan HPA Axis yang menciptakan Corticotropin Releasing Faktor (CRF) yang bisa memicu pituitary meningkatkan produksi hormon endorphin dan bisa menurunkan produksi hormon ACTH, hal tersebut bisa mengakibatkan produksi hormon stress dan kortisol menjadi turun sehingga tubuh menjadi nyaman dan rileks. Keadaan yang nyaman ini bisa menstimulasi gelombang alfa di paru dan otak. Oksigen di dalam darah bisa meningkat dan menyebabkan pembuluh darah menjadi elastis dan sirkulasi darah menjadi lancar. (Nurprasetyo, 2016). Manfaat fisik latihan yoga maupun aktivitas fisik lainnya bisa dirasakan 24-28 jam sesudah latihan dilakukan, sehingga harus distimulasi kembali sesudahnya. Evaluasi bisa dilaksanakan sesudah latihan selama 12 kali . hal tersebut dikarenakan dengan batas itu tubuh bisa merespon dan menyesuaikan dengan teratur atas stimulasi yang diberikan (Rahima & Kustiningsih, 2017).

Melalui latar belakang tersebut, dibutuhkan pengembangan sebagai pengabdian masyarakat mengenai sosialisasi hypnoterapi yoga terhadap tekanan darah di wanita usia subur (WUS) yang menderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tekarang Kabupaten Sambas tahun 2023 “.

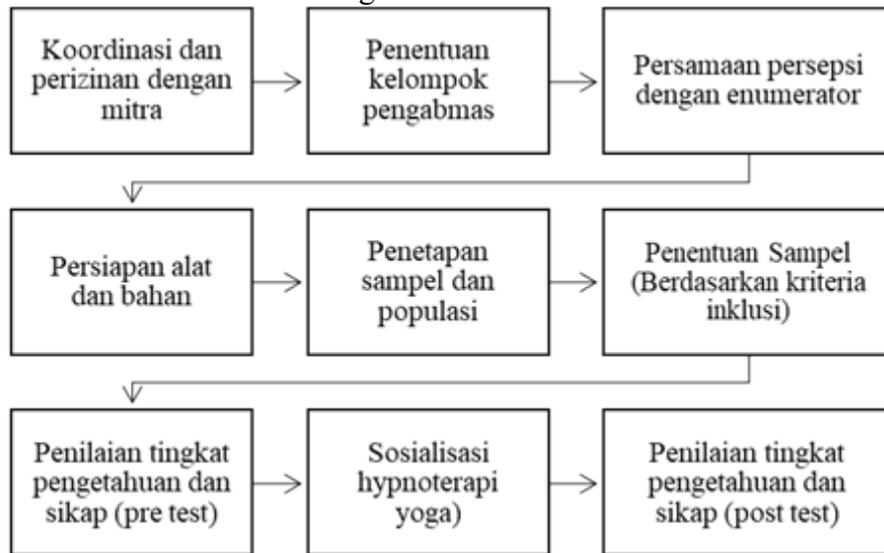
METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat pemberian sosialisasi hypnoterapi yoga dilakukan 6 bulan dimana diawali dengan penyusunan proposal, hingga laporan dikumpulkan. Pengabmas tersebut dilaksanakan di Puskesmas Tekarang, Kabupaten Sambas Provinsi Kalimantan Barat. Masyarakat yang berpartisipasi pada kegiatan ini semuanya merupakan WUS yang menderita hipertensi dan menjalani perawatan di Puskesmas Tekarang Kabupaten Sambas dengan total sampel 40 orang yang mana sampel tersebut ditentukan menggunakan kriteria eksklusi dan inklusi. Sosialisasi yang diberikan saat pengabdian masyarakat tersebut dilakukan melalui tanya jawab, diskusi, ceramah, dan penggalan pemahaman tentang sikap dan pengetahuan dari Wanita Usia Subur (WUS) penderita hipertensi mengenai hypnoterapi yoga untuk penurunan tekanan darah. Media yang digunakan yaitu menyiapkan video tata cara hypnoterapi yoga, Satuan Acara Penyuluhan (SAP), LCD proyektor, laptop, dan kuesioner. Sebelum melakukan pengabdian masyarakat, peserta mengisikan lembar inform consent sebagai yang menjadi bentuk bahwa mereka bersedia menjadi responden di kegiatan yang akan dilakukan. Hal tersebut ditujukan untuk mendapatkan gambaran sikap maupun pengetahuan sesudah pelaksanaan sosialisasi hypnoterapi yoga pada Wanita Usia Subur penderita hipertensi.

Sosialisasi dilaksanakan dengan lancar. Hal tersebut terlihat melalui antusiasme peserta yang mengikuti. Mereka secara aktif mengajukan pertanyaan dan menyimak materi yang diberikan mengenai hypnoterapi yoga. Pertanyaan lain yang di luar topik pembahasan juga bisa memberi

pengetahuan untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Sementara itu, penilaian mengenai keberhasilan penyampaian materi bisa dilakukan melalui monitoring dan evaluasi. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan

memberikan kuesioner berdasarkan materi yang diberikan guna menilai sikap dan pendapat peserta. Kuesioner diisi dan dibagikan sebelum dan setelah sosialisasi.



Gambar 1. Bagan alir proses penelitian pengabmas

Kuesioner tingkat pengetahuan masuk pada kategori pengetahuan yang kurang jika <40%, cukup 40-75% dan baik dengan skor >75%. Sementara itu, kuesioner disebut sikap negatif jika skor <40% dan sikap positif jika skor jawaban yang diperoleh >75%. Di sisi lain selama kegiatan harus memastikan dokumentasi maupun kegiatan yang dilakukan apakah sudah terlaksana dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat tentang sosialisasi hypnoterapi yoga ini diikuti peserta 40 wanita usia subur penderita hipertensi dengan menggunakan metode pendidikan maupun penyuluhan kesehatan dengan tanya jawab, diskusi, dan ceramah supaya mendapatkan gambaran mengenai sikap maupun pengetahuan dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi pada

Wanita usia subur. Kegiatan tersebut dilaksanakan oleh mahasiswa dan dosen Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Singkawang Poltekkes Kemenkes Pontianak dan juga bersama enumerator yang berlokasi di Puskesmas Tekarang Kabupaten Sambas. Kegiatan yang dilakukan berbentuk penyuluhan mengenai materi hypnoterapi yoga untuk penderita hipertensi dalam meningkatkan sikap maupun pengetahuan WUS untuk menurunkan tekanan darah.

Selama sosialisasi dilakukan, peserta memiliki antusias yang tinggi. Hal tersebut terlihat melalui kedisiplinan kehadiran yang telah disepakati bersama. Selain itu juga terlihat adanya peningkatan hasil rekapitulasi penilaian post-test atau sesudah sosialisasi dilakukan. Melalui hasil tersebut terlihat bahwasanya peningkatan yang terjadi dari 24 orang atau setara 60% responden yang telah menjalani sosialisasi memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Selain itu 16

orang lainnya atau setara dengan 40% ini mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup baik. Di sisi lain sikap yang ditunjukkan oleh seluruh responden yang menjalani sosialisasi yakni 40 orang memiliki sikap dengan kategori

yang positif. Hasil tersebut menjadi gambaran umum peserta “Sosialisasi hypnoterapi yoga” yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan:

Tabel 1. Perbedaan tingkat pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) sebelum dan sesudah sosialisasi hypnoterapi yoga

Tingkat Pengetahuan	Sosialisasi Hypnoterapi Yoga			
	Sebelum (pre)		Sesudah (Post)	
	f	%	f	%
Kurang	1	2,5	24	60
Cukup	38	95	16	40
Baik	1	2,5	0	0
Total	40	100	40	100

Berlandaskan tabel 1 memperlihatkan sebelum menjalani sosialisasi tingkat pengetahuan responden sebagian besar cukup sebanyak 38 (95%), baik sebanyak 1 (2,5%) dan kurang sebanyak 1 (2,5%),

selanjutnya setelah menjalani sosialisasi, mayoritas tingkat pengetahuan responden mengalami peningkatan menjadi baik sebanyak 24 peserta (60%) dan cukup sebanyak 16 peserta (40%).

Tabel 2. Perbedaan sikap Wanita Usia Subur (WUS) sebelum dan sesudah sosialisasi hypnoterapi yoga

Sikap	Sosialisasi Hypnoterapi Yoga			
	Sebelum (pre)		Sesudah (Post)	
	f	%	f	%
Positif	15	37,5	40	100
Negatif	25	62,5	0	0
Total	40	100	40	100

Berlandaskan tabel 2 memperlihatkan sebelum menjalani sosialisasi sikap responden sebagian besar negatif sebesar 25 (62,5%) dan positif sebesar 15 (37,5%), selanjutnya setelah menjalani sosialisasi, mayoritas sikap responden jadi positif sebanyak 40 (100%).

tiada hambatan yang berarti. Ditemukan beberapa keterbatasan tetapi masih bisa diantisipasi dan telah ditemukan solusi atas masalah tersebut. Keseluruhan kegiatan pengabdian masyarakat ini telah berjalan lancar.

Ketika berlangsungnya kegiatan,



Gambar 1. Tim pengabmas dosen dan mahasiswa sarjana terapan keperawatan



Gambar 2 Penyesuaian persepsi kegiatan pengabmas antar peserta dan tim pengabmas



Gambar 3 Kegiatan sosialisasi hypnoterapi yoga tim pengabmas kepada peserta



Gambar 4 Penerapan hypnoterapi yoga oleh tim pengabmas kepada peserta Wanita Usia Subur (WUS) di Puskesmas Tekarang Kabupaten Sambas

Hipertensi yang berkepanjangan tanpa pengawasan bisa menimbulkan komplikasi di organ lainnya. Smeltzer dan Bare (2008) mengemukakan bahwasanya komplikasi yang bisa terjadi diantaranya ialah gagal ginjal, infark miokard, dan stroke. Hipertensi ini menjadi penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan supaya tekanan darah bisa stabil sehingga bisa meminimalisir risiko komplikasi. Pengendalian hipertensi bisa melalui beberapa cara berikut, diantaranya ialah dengan mengombinasi obat-obatan dan juga gaya hidup, seperti menghindari makanan tertentu yang bisa memperparah tekanan darah, mengendalikan stres, istirahat, olahraga, dan membatasi asupan garam (Smeltzer SaBB, 2008).

Usaha yang bisa diterapkan dalam meningkatkan pemahaman mengenai hipertensi yakni melalui pendidikan kesehatan. Cara tersebut merupakan kegiatan maupun usaha

yang dilakukan dengan menyampaikan pesan kesehatan ke individu, kelompok maupun masyarakat. Kegiatan tersebut ditujukan supaya mereka mendapatkan pengetahuan yang lebih baik mengenai kesehatan (Notoatmodjo, 2015).

Promosi kesehatan tak bisa terlaksana seperti yang diinginkan tanpa partisipasi maupun *support* masyarakat. Kader posyandu ini berperan untuk menyampaikan secara langsung saat kegiatan promosi kesehatan (Thankappan et al., 2013). Upaya kesehatan yang dilaksanakan kader ini berperan penting untuk mengusahakan tercapainya cakupan kegiatan promosi yang berbentuk pendidikan kesehatan. Kader memiliki tugas dan peran sebagai penggerak masyarakat, membantu petugas kesehatan untuk menyalurkan penyuluhan dan informasi kesehatan dengan jelas (Setyoadi, Ahsan, & Abidin, 2013).

Salah satu Pendidikan Kesehatan yang dapat diberikan dalam menurunkan tekanan darah yaitu

tentang hypnoterapi yoga. Tindakan tersebut bisa membantu menjaga hemostatis dengan HPA Axis yang mana bisa menghasilkan Corticotropin Releasing Faktor (CRF) yang memberi rangsangan ke pituitary dengan menurunkan produksi hormone ACTH dan meningkatkan produksi hormone endorphin, hal tersebut berdampak terhadap penurunan produksi kortisol dan hormone-hormon stress, hal ini bisa mengakibatkan tubuh menjadi rileks dan tenang. Keadaan tersebut nantinya akan berdampak terhadap stimulasi gelombang alfa di paru dan otak. Meningkatnya oksigen di darah bisa mengakibatkan pembuluh darah menjadi elastis dan sirkulasi darah menjadi lancar (Nurprasetyo, 2016).

Penurunan tekanan darah bisa disebabkan oleh penurunan tekanan darah diastolik dan sistolik karena sistem limbik yang teraktivasi sehingga orang menjadi rileks. Yoga menjadi gabungan latihan pernapasan dan latihan peregangan. Latihan ini bisa membuat otot menjadi lentur dan peredaran darah menjadi lancar sehingga tekanan darah bisa normal bahkan menurun. Yoga menjadi latihan fisik yang menggunakan kontraksi semua bagian tubuh yang fungsinya untuk memberikan rangsangan pelepasan Nitric Oxid (NO) yang berlangsung di endotel, yang mana hal ini bisa menciptakan efek vasodilatasi pembuluh darah. Efek tersebut bisa menyebabkan peningkatan sirkulasi darah di sekitar perifer dan gejala fisik yang disebabkan hypoksia jaringan perifer seperti IC bisa menurun serta skor ABI bisa meningkat. *Review of Comparison Study* menyampaikan hasil bahwasanya pelaksanaan Ross & Thomas menunjukkan hasil bahwasanya latihan yoga tersebut meliputi *seated asana* dan *standing* yang bisa

menurunkan rasa nyeri secara signifikan (Werdani, 2014).

Latihan yoga bisa dilakukan sendirian dengan dibarengi adaptasi struktural, neurohormonal, dan vascular seperti penurunan konsentrasi cortisol dan catecholamines, sirkulasi angiotensin II atau level endothelin, total resistensi erifer, denyut jantung, respirasi, aktivitas renin, dan perbaikan fungsi vasodilator endothelial dengan fungsi diastolik untuk perbaikan peningkatan fungsi cardiovagal, sensitivitas bareorefleks, kekakuan arteri, dan peradangan sistemik (Posadzki, Cramer, Kuzdzal, Lee, & Ernst, 2014).

Yoga memiliki unsur relaksasi yang mana akan menjadikan pikiran seseorang menjadi lebih positif. Hal tersebut bisa lebih efektif menurunkan tekanan darah pasien hipertensi sedang atau ringan tanpa harus mengkonsumsi obat-obatan. Hal tersebut disebabkan oleh relaksasi yang timbul ketika melakukan yoga. Pada prinsipnya, latihan yoga dilakukan dengan memposisikan tubuh pada kondisi yang tenang, sehingga tubuh bisa relaksasi dalam keadaan yang seimbang. Relaksasi yang timbul ini intinya ada pada oksigen yang menuju ke otot sehingga otot akan elastis dan menurunkan tekanan darah (Astuti, 2019).

Aktivitas fisik seorang individu bisa mempengaruhi penurunan tekanan darah. Aktivitas tersebut bisa meningkatkan kebutuhan energi dari organ tubuh, jaringan, dan juga sel yang mana bisa meningkatkan aliran balik vena sehingga volume sekuncup bisa meningkatkan, tekanan darah dan curah jantung di arteri bisa meningkat. Fase tersebut bisa menurunkan pernafasan maupun otot rangka yang mana bisa menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga kecepatan denyut jantung

menurun, vasodilatasi arteriol vena, volume sekuncup menurun, sehingga curah jantung menurun dan penurunan resistensi perifer total sehingga tekanan darah menurun (Andarwulan, 2021).

Latihan yoga bisa menguatkan otot jantung. Sehingga tanpa usaha yang besar, jantung bisa memompa lebih banyak darah. Hal ini bisa meringankan kinerja jantung. Latihan tersebut bisa meningkatkan penurunan kadar lipoprotein densitas rendah (LDL) yang berlangsung saat metabolisme lemak serta meningkatkan kadar lipoprotein densitas tinggi (HDL). Selanjutnya terjadi pengurangan hambatan di dinding arteri sehingga kekuatan aliran darah jadi normal. Hal tersebut bisa menurunkan tekanan darah. Baroreseptor ialah sistem tubuh memiliki fungsi untuk mengendalikan tekanan darah. Reaksi yang muncul yakni dengan peningkatan respon sistem saraf simpatik dan juga denyut jantung yang mengakibatkan kontraksi di pembuluh darah dan tekanan darah menjadi bertahan (Dinata, 2015).

Latihan yoga bisa merangsang hormon endorphine. Hormon tersebut berfungsi sebagai obat penenang alami atas rasa nyaman. Selain itu, meningkatnya kadar endorphine oleh otak di tubuh bisa mengurangi tekanan dara. Hal ini memperlihatkan bahwasanya melalui latihan yoga bisa meningkatkan kadar b-endorphine. Saat dilakukan senam yoga, b-endorphin akan keluar dan ditangkap reseptor di sistem limbik maupun hipotalamus yang fungsinya sebagai pengatur emosi. Peningkatan b-endorphin tersebut menjadi bukti erat dimana berhubungan dengan perbaikan tekanan darah, nafsu makan, berkurangnya rasa nyari, perbaikan kemampuan seksual, daya ingat, dan pernapasan (Yanti, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilaksanakan pengabmas yang berbentuk “sosialisasi hypnoterapi yoga” maka kesimpulannya hasil setelah dilaksanakan sosialisasi tingkat pengetahuan responden, mayoritas peserta mengalami peningkatan menjadi baik dan cukup. Selain itu sikap responden juga meningkat menjadi positif. Kesimpulannya, adanya peningkatan pengetahuan dan sikap WUS dengan pemberian sosialisasi hypnoterapi yoga. Penulis berharap kegiatan ini bisa menjadi inovasi program pengembangan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarwulan, S. (2021). Hubungan Terapi Senam Yoga terhadap Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(2), 107–113. <https://doi.org/10.37402/JURBIDHIP.VOL8.ISS2.112>
- Dewa, I., Dwija Yasa, G., Azis, A., & Widastra, I. M. (2017). Penerapan Hatha Yoga Dapat Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 5(1), 19=25-19=25. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/view/41207>
- Dinata, W. W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansiamelalui Senam Yoga. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/JORPRE.S.V11I2.5730>
- Notoatmodjo, S. (2015). *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

- NURPRASETYO, A. (2016). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Gamping Lor Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta* (Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta). Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta. Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS3884.2015/TOC#holdings>
- Posadzki, P., Cramer, H., Kuzdzal, A., Lee, M. S., & Ernst, E. (2014). Yoga for hypertension: a systematic review of randomized clinical trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 22(3), 511–522. <https://doi.org/10.1016/J.CTIM.2014.03.009>
- Rahima, R., & Kustiningsih, E. (2017). Adaptasi Faal Tubuh Terhadap Latihan Hatha Yoga Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 17(2), 169–177. <https://doi.org/10.33087/JIUBJ.V17I2.370>
- Rahimić Ćatić, A., Vegar Zubović, S., Đelilović Vranić, J., & Lozo, S. (2013). Age, gender and hypertension as major risk factors in development of subclinical atherosclerosis. *Journal of Health Sciences*, 3(1), 26–29. <https://doi.org/10.17532/JHSCI.2013.24>
- Rama, T. A., & Napri, M. (2015). Hypnotherapy to Reduce Post-Stroke Muscle Tension in Indonesia. *Scientific Journal of PPI - UKM*, 2(2), 53–56. Retrieved from <https://www.kemalapublisher.com/index.php/ppi-ukm/article/view/35>
- Setyoadi, Ahsan, & Abidin, A. Y. (2013). Hubungan Peran Kader Kesehatan Dengan Tingkat Kualitas Hidup Lanjut Usia. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 1(2), 183–192. Retrieved from <https://jik.ub.ac.id/index.php/jik/article/view/28>
- Sindhu P. (2009). *Hidup Sehat Dan Seimbang Dengan Yoga Daily Practice*. Bandung: Qanita PT Mizan Pustaka.
- Smeltzer SaBB. (2008). *Textbook of Medical Surgical Nursing: Brunner and Suddarth's. 11th ed.* Philadelphia: Lippincott William Wilkins.
- Sudoyo. (2014). *Ilmu Penyakit Dalam* (1st ed.). Jakarta: Interna Publishing.
- Thankappan, K. R., Sivasankaran, S., Mini, G. K., Daivadanam, M., Sarma, P. S., & Khader, A. (2013). Impact of a community based intervention program on awareness, treatment and control of hypertension in a rural Panchayat, Kerala, India. *Indian Heart Journal*, 65(5), 504–509. <https://doi.org/10.1016/j.ihj.2013.08.023>
- Werdani, Y. D. W. (2014). Pengaruh Yoga Asanas Terhadap Skor Ankle-Brachial Index Dan Intensitas Intermittent Claudication Pada Pasien Peripheral Arterial Disease. *Jurnal Ners Lentera*, 2(1). Retrieved from <http://jurnal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/686>
- Yanti, L. C. (2022). Pengaruh Senam Hamil Yoga Terhadap Kadar Endorfin Plasma dan Tingkat Kecemasan pada Ibu Primigravida Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1),

Erni Juniartati,dkk. Sosialisasi Hypno Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita...

75-81.

<https://doi.org/10.35816/JISKH.V>

1111.704