BAB II

PEMBAHASAN

A. Uraian Teori

a. Pengertian Wanita Usia Subur

Wanita Usia Subur adalah wanita yang masih dalam usia Produktif,yaitu antara usia 15-49 tahun,dengan status belum menikah,menikah atau janda.Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang memiliki keadaan organ reproduksi berfungsi dengan baik antara umur 20-29 tahun. (Mu'min, 2021)

b. Definisi Tekanan Darah

Tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan atau tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi juga sering disebut Silent Killer karena sering tanpa keluhan (Kemenkes, 2020). Menurut American Heart Association atau AHA dalam Kemenkes (2018), hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah silent killer dimana gejalanya bermacam-macam pada setiap individu dan hampir sama dengan penyakit lain. Gejala yang muncul yaitu sakit kepala atau rasa berat ditengkuk, vertigo, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging atau tinnitus dan mimisan.

c. Etiologi Hipertensi

Etiologi Hipertensi Berdasarkan penyebab hipertensi dibagi menjadi 2 golongan (Ardiansyah M., 2012) :

1) Hipertensi primer (esensial)

Hipertensi primer adalah hipertensi esensial atau hipertensi yang 90% tidak diketahui penyebabnya. Beberapa faktor yang diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial diantaranya :

a) Genetik

Individu dengan keluarga hipertensi memiliki potensi lebih tinggi mendapatkan penyakit hipertensi.

b) Jenis kelamin dan usia

Lelaki berusia 35-50 tahun dan wanita yang telah menopause berisiko tinggi mengalami penyakit hipertensi.

c) konsumsi tinggi garam atau kandungan lemak

Konsumsi garam yang tinggi atau konsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi secara langsung berkaitan dengan berkembangnya penyakit hipertensi.

d) Berat badan obesitas

Berat badan yang 25% melebihi berat badan ideal sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi.

e) Gaya hidup merokok dan konsumsi alkohol

Merokok dan konsumsi alkohol sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi karena reaksi bahan atau zat yang terkandung dalam keduanya

2) Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder adalah jenis hipertensi yang diketahui penyebabnya. Hipertensi sekunder disebabkan oleh beberapa penyakit, yaitu :

a) Coarctation aorta, yaitu penyempitan aorta congenital yang mungkin terjadi beberapa tingkat pada aorta toraks atau aorta abdominal. Penyempitan pada aorta tersebut dapat menghambat aliran darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah diatas area konstruksi.

b) Penyakit parenkim dan vaskular ginjal. Penyakit ini merupakan penyakit utama penyebab hipertensi sekunder. Hipertensi renovaskuler berhubungan dengan penyempitan.

c) Satu atau lebih arteri besar, yang secara langsung membawa darah ke ginjal. Sekitar 90% lesi arteri renal pada pasien dengan hipertensi disebabkan oleh aterosklerosis atau fibrous dyplasia (pertumbuhan abnormal jaringan fibrous). Penyakit parenkim ginjal terkait dengan infeksi, inflamasi, serta perubahan struktur serta fungsi ginjal.

d) Penggunaan kontrasepsi hormonal (estrogen). Kontrasepsi secara oral yang memiliki kandungan estrogen dapat menyebabkan

terjadinya hipertensi melalui mekanisme renin-aldosteron-mediate volume expantion. Pada hipertensi ini, tekanan darah akan kembali normal setelah beberapa bulan penghentian oral kontrasepsi.

e) Gangguan endokrin. Disfungsi medulla adrenal atau korteks adrenal dapat menyebabkan hipertensi sekunder. Adrenal mediate hypertension disebabkan kelebihan primer aldosteron, kortisol, dan katekolamin.

f) Kegemukan (obesitas) dan malas berolahraga.

g) Stres, yang cenderung menyebabkan peningkatan tekanan darah untuk sementara waktu.

h) Kehamilan

i) Luka bakar

j) Peningkatan tekanan vaskuler

k) Merokok. Nikotin dalam rokok merangsang pelepasan katekolamin. Peningkatan katekolamin mengakibatkan iritabilitas miokardial, peningkatan denyut jantung serta menyebabkan vasokortison yang kemudian menyebabkan kenaikan tekanan darah.

d. Klasifikasi Hipertensi

Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO – ISH Klasifikasi hipertensi menurut WHO-ISH dibedakan menjadi 9 kategori. Klasifikasi tersebut sesuai dengan tabel 1 dibawah ini, yaitu :

Tabel 2. 1

Klasifikasi Hipertensi menurut WHO - ISH

Kategori	Tekanan Darah Sistolik	Tekanan Darah Diastolik
Optimal	<120 mmHg	<80 mmHg
Normal	<130 mmHg	<85 mmHg
Normal Tinggi	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Grade I (hipertensi ringan) Sub-group: perbatasan	140-159 mmHg 140-149 mmHg	90-99 mmHg 90-94 mmHg
Grade II (hipertensi sedang)	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Grade III (hipertensi berat) Hipertensi sistolik terisolasi Sub-group: perbatasan	≥180 mmHg 140-149 mmhg	≥110 mmHg <90 mmhg

Sumber : (Siregar, 2024)

Klasifikasi tekanan darah menurut *The Joint National Committee* VIIITahun 2014 adalah sebagai berikut :

Tabel 2.2
Klasifikasi tekanan darah menurut *The Joint National Committee* VIII Tahun 2014

Kategori tekanan darah	Sistolik	Diastolik
Optimal	<120 mmHg	<80 mmHg
Normal	<130 mmHg	<85 mmHg
Normal Tinggi	130-139 mmHg	85-89 mmHg
Hipertensi : Derajat I	140-159 mmHg	90-99 mmHg
Derajat II	160-179 mmHg	100-109 mmHg
Derajat III	≥180 mmHg	≥110 mmHg

Sumber: (*The Joint National Committee* VIII,2014 dalam Fadillah & Rindarwati, 2023)

e. Tanda dan Gejala Hipertensi

Tanda dan gejala pada hipertensi dibedakan menjadi 2 (Tambayong dalam Nurarif A.H., & Kusuma H., 2016) yaitu:

1) Tidak ada gejala

Tidak ada gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah terdiagnosa jika tekanan darah tidak teratur.

2) Gejala yang lazim

Sering dikatakan bahwa gejala terlazim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Beberapa pasien yang menderita hipertensi yaitu :

a) Mengeluh sakit kepala, pusing
b) Lemas, kelelahan
c) Sesak nafas
d) Gelisah
e) Mual
f) Muntah
g) Epistaksis
h) Kesadaran menurun

f. Faktor – Faktor Mempengaruhi Tekanan Darah

Faktor Faktor yang mempengaruhi tekanan darah adalah umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh, merokok, minum alkohol atau kafein,

makan garam terlalu tinggi, posisi tubuh, keadaan psikologis, olahraga. (Fitriani,Nur, 2017)

1. Umur

   Tekanan darah seseorang akan meningkat bersamaan dengan bertambahnya umur, dikarenakan semakin berkurangnya distensibilitas dinding pembuluh darah seiring pertambahan usia. Hal ini mengakibatkan peningkatan terhadap tekanan sistolik dan diastolik. Tekanan diastolik meningkat karena dinding pembuluh darah tidak lagi retraksi secara fleksibel pada penurunan tekanan darah.

2. Jenis Kelamin

   Tekanan darah pria lebih tinggi daripada tekanan darah wanita, hal ini disebabkan wanita memiliki hormon estrogen dan progesteron yang menjaga pembuluh darah tetap elastis, tetapi setelah menopause, tekanan darah akan meningkat karena pembuluh darah menjadi tidak elastis lagi.

3. Keadaan Psikologis

   Keadaan psikologis yang terganggu seperti stres akan meningkatkan tekanan darah dengan meningkatkan kadar kolesterol serum yang akan melemahkan dan merusak pelapis pembuluh darah, menyediakan tempat bagi mengendapnya lipid sehingga terbentuk plak kolesterol. Akhirnya lumen menyempit, tahanan perifer meningkat, dan tekanan darah naik.

4. Olahraga

Berbagai aktivitas olahraga yang dilakukan manusia bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik sumber daya manusia, terutama apabila dilakukan secara benar dan teratur. Latihan olahraga merupakan suatu aktivitas aerobik, yang terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot-otot, dan sendi- sendi. Suatu latihan olahraga yang dilakukan secara teratur akan memberikan pengaruh yang besar terhadap tubuh kita. Latihan fisik dengan pembebanan tertentu akan mengubah faal tubuh yang selanjutnya akan mengubah tingkat kesegaran jasmani. Perubahan secara cepat disebut respon, bila perubahannya lambat akibat olahraga atau latihan teratur disebut adaptasi. Basket merupakan salah satu jenis olahraga yang berkembang dan banyak diminati di dalam masyarakat. Sebagai salah satu bentuk olahraga aerobik, basket memiliki keuntungan-keuntungan seperti yang disebutkan di atas. Selain itu, basket merupakan cabang olahraga yang sangat baik untuk kesegaran jasmani seluruh tubuh. Dengan semakin banyaknya jenis olahraga yang ditawarkan, maka semakin mudah pula bagi masyarakat untuk memilih dan melakukan olahraga yang disenangi. Namun, amat disayangkan karena hanya 26,2% dari masyarakat Indonesia yang berusia 10-30, yang melakukan

olahraga sementara sisanya tidak melakukan olahraga. Sehingga penulis merasakan perlunya dilakukan pendekatan secara ilmiah untuk membuktikan pengaruh olahraga terhadap kesehatan, terutama faal tubuh. Salah satu pendekatan secara ilmiah tersebut dapat dilakukan dengan melihat pengaruh olahraga terhadap tekanan darah. Perubahan fungsi kardiovaskuler akibat latihan olahraga secara teratur akan mempengaruhi nilai Tekanan Darah yang didapat.

Salah satu contoh aktivitas fisik adalah olahraga atau latihan jasmani. Olahraga yang dimaksudkan disini bukan olahraga berat, seperti berlari, push- up, dan angkat berat. Olahraga yang dimaksudkan adalah olahraga yang disesuaikan dengan usia dan tekanan darah seseorang, karena jika seseorang dengan usia lebih dari 60 tahun dan menderita hipertensi melakukan olahraga berat akan berdampak buruk. Olahraga itu dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat ke tingkat yang membahayakan dalam waktu singkat. Salah satu jenis olahraga yang bermanfaat dan tidak menimbulkan dampak buruk adalah senam yoga.

5. Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT berkorelasi dengan tekanan darah, terutama tekanan darah sistolik. IMT dapat digunakan untuk menentukan seberapa besar seseorang dapat terkena resiko penyakit tertentu yang

disebabkan karena berat badannya. Seseorang dikatakan kelebihan berat badan jika IMT ≥ 25 dan dikatakan obesitas apabila ≥30. Berat badan dan IMT berkorelasi langsung dengan tekanan darah terutama tekanan darah sistolik bilamana 5 kg dari berat badan yang berlebih hilang maka akan menurunkan 2-10 poin tekanan darah sistolik.

6. Merokok dan Minum Alkohol

Konsumsi alcohol dapat mengakibatkan timbulnya berbagai macam penyakit salah satunya yaitu hipertensi, karena zat-zat yang terkandung dalam alkohol sangat berbahaya bagi tubuh sehingga dapat memicu timbulnya berbagai macam penyakit.

7. Konsumsi Garam terlalu banyak

Mengkonsumsi garam yang banyak akan menyebabkan banyak cairan tubuh yang tertahan, hal itu dapat meningkatkan volume darah seseorang. Hal inilah yang menyebabkan pembuluh darah bekerja ekstra karena adanya peningkatan tekanan darah dalam dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan terjadinya tekanan darah tinggi(Siregar, 2024)

g. Komplikasi Hipertensi

Menurut Ardiansyah, M. (2012) komplikasi dari hipertensi adalah :

1) Stoke

Stroke akibat dari pecahnya pembuluh yang ada di dalam otak atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh nonotak. Stroke

bisa terjadi pada hipertensi kronis apabila arteri-arteri yang memperdarahi otak mengalami hipertrofi dan penebalan pembuluh darah sehingga aliran darah pada area tersebut berkurang. Arteri yang mengalami aterosklerosis dapat melemah dan meningkatkan terbentuknya aneurisma.

2) Infark Miokardium

Infark miokardium terjadi saat arteri koroner mengalami arterosklerotik tidak pada menyuplai cukup oksigen ke miokardium apabila terbentuk thrombus yang dapat menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut. Karena terjadi hipertensi kronik dan hipertrofi ventrikel maka kebutuhan oksigen miokardioum tidak dapat terpenuhi dan dapat terjadi iskemia jantung yang menyebabkan infark.

3) Gagal Ginjal

Kerusakan pada ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan pada kapiler-kapiler glomerulus. Rusaknya glomerulus membuat darah mengalir ke unit fungsional ginjal, neuron terganggu, dan berlanjut menjadi hipoksia dan kematian. Rusaknya glomerulus menyebabkan protein keluar melalui urine dan terjadilah tekanan osmotic koloid plasma berkurang sehingga terjadi edema pada penderita hipertensi kronik.

4) Ensefalopati

Ensefalopati (kerusakan otak) terjadi pada hipertensi maligna

(hipertensi yang mengalami kenaikan darah dengan cepat). Tekanan yang tinggi disebabkan oleh kelainan yang membuat peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan ke dalam ruang interstisium diseluruh susunan saraf pusat. Akibatnya neuro-neuro di sekitarnya terjadi koma dan kematian.

h. Definisi Yoga

Yoga adalah bentuk latihan yang memadukan teknik pernafasan, relaksasi, meditasi, dan peregangan sehingga seseorang dapat memusatkan pikiran pada pengendalian panca indera dan tubuh secara keseluruhan. (Sari, 2018)

Yoga adalah suatu sistem latihan untuk menyeimbangkan dua kekuatan berbeda dalam tubuh, seperti tubuh bagian atas dan bawah, kiri dan kanan, energi positif dan negatif, serta meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh (Riaddi, 2019).

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Yoga atau yuj-dalam bahasa Sansekerta kuno-berarti union (penyatuan). Penyatuan antara atmun (diri) dan brahman (Yang Maha Kuasa), Intinya, melalui yoga seseorang akan lebih baik mengenal tubuhnya, mengenal pikirannya, dan mengenal jiwanya. Semakin ia mengenal seluruh aspek dirinya itulah maka semakin dekat pula ia dengan Sang Penciptanya. (Pujiastuti, 2012).

Diibaratkan, tubuh adalah sebuah kendaraan dan pikiran sebagai

pengemudinya. Saat "mengemudikan tubuh, pikiran terpengaruh oleh tiga hal: emosi, akal, dan aksi. Agar tubuh tetap dapat beroperasi dengan baik. ketiga hal yang mempengaruhi pikiran ini harus dijaga agar selalu dalam keadaan yang seimbang. (Pujiastutui, 2013).

i. Jenis-Jenis yoga

Macam-macam yoga menurut (Ferry Wong, 2011):

1) Karmayoga

Yoga yang dilakukan melalui kehidupan tanpa pamrih. Para praktisinya tidak pernah mengeluh jika menghadapi persoalan. Semua masalah dipandang sebagai akibat dari karma, sehingga harus diterima dan dihadapi. Konsep ini banyak disalahpahami sebagai konsep hidup pasif, padahal konsep ini justru membawa manusia menjadi aktif dalam menghadapi kehidupan. Karma yoga mengajarkan pada manusia untuk menghadapi dan menyelesaikan persoalan, bukan melarikan diri dari persoalan. Melarikan diri bukan solusi tapi justru menimbun persoalan dan membuat persoalan baru. Persoalan tidak akan pernah hilang, yang ada hanyalah penundaan dan penumpukan. Untuk menyelesaikannya, mau tidak mau, suka atau terpaksa, semua harus dihadapi, yang jelas semua persoalan perlu penyelesaian.

2) Bhakti yoga

Bhakti yoga adalah yoga yang diłakukan dengan berbakti kepada Tuhan, yaitu melaksanakan perintah dan menjauhi

larangan Tuhan, Semuanya dilakukan dengan cinta tanpa memiliki pamrih apapun (termasuk ingin masuk surga). Kecintaan praktisi bhakti yoga (Bakta) bermakna luas, Bukan hanya kecintaan kepada Tuhan, tetapi juga pada semua makhluk ciptaan-Nya. Mencintai ciptaan-Nya merupakan manifestasi dan mencintai Sang Pencipta. Cinta seorang Bhakta tidak membeda-bedakan ras, suku, bangsa, dan agama. Tidak membenci yang miskin, kaya, indah, buruk, pintar bodoh, beriman, dan kafir. Bahkan binatang, tumbuhan, dan batu-batuan pun tidak luput dari kecintaan seorang praktisi bhakti yoga.

3) Jnana yoga

Jnana yoga adalah yoga yang dilakukan dengan jalan pengetahuan. Praktisi yoga ini adalah para intelektual, mereka mengikis kebodohan manusia. Dengan terkikisnya kebodohan maka manusia semakin pandai. Semakin pandai manusia, terhapuslah kemiskinan, ketidakadilan, dan kesewenang-wenangan. Dengan demikian semakin damai dunia. Semua itu disebabkan manusia tahu akan hakikat dirinya. Manusia yang tahu hakikat dirinya akan tahu hakekat Tuhannya. Hal itu merupakan tugas para praktisi jnana yoga.

4) Raja Yoga

Raja yoga adalah yoga yang dilakukan dengan cara mempraktekkan secara langsung tata cara pengendalian pikiran

dan kesadaran indra-indra manusia Raja yoga memuat berbagai disiplin fisik dan pikiran, semua dilakukan dengan tujuan untuk melakukan penyatuan seorang hamba dengan Tuhan. Hasil dari semua itu disebut pencerahan, manunggaling kawula Gusti (dalam budaya Jawa), makrifatullah (dalam agama Islam). Namun apapun sebutannya, bukan suatu masalah yang patut diperdebatkan. Bagi praktisi yoga, yang penting adalah pelaksanaannya. Pada perkembangannya kemudian, hanya raja yogalah yang dikenal sebagai yoga. Bagi praktisi raja yoga bukanlah sesuatu yang terpisah. Seorang praktisi yoga yang sempurna, juga jnana. Sebagaimana seorang yang taat beragama, tidak hanya melakukan ritual peribadatan pada Tuhan, tapi juga melakukan semua aturan moralitas dan hukum yang telah digariskan. Dalam raja yoga juga terdapat mantra yoga, japa yoga, hatha yoga, kundalini yoga, kriya yoga, dan lain-lain.

Delapan unsur yoga yang tidak dapat dipisahkan menurut (Ferry Wong, 2011):

1. Yama (pengendalian diri/moral).

   Untuk mencapai yama haruslah: menghindari kekerasan (ahimsa), mantap dalam kebenaran (satya), mantap dalam kejujuran (asteya), hidup dalam Tuhan (brahmacharya), dan tidak tamak(aparigraha).

2. Niyama (pembersihan diri dan pembelajaran).

Niyama dilakukan dengan menjaga kebersihan dan kesucian diri (sauca), merasa puas dengan apa adanya (samtosa), sederhana (tapah), mempelajari diri sendiri (swadaya), dan menyerahkan segalanya pada Tuhan (iswara pranidhana).

3. Asana (badan).

   Asana bukan hanya berarti sikap yang nyaman dalam postur-postur yoga, tapi pola hidup yang nyaman, yaitu pola hidup yang seimbang. Makan tidak berlebihan dan puasa juga tidak berlebihan Mencintai tidak berlebihan dan membenci juga tidak berlebihan dan seterusnya. Rasa nyaman ini harus permanen dan tidak bersifat sementara.

4. Pranayama (pengaturan napas).

   Dalam pranayama menyadari proses pernapasan berarti menyadari tipisnya jarak antara kehidupan dan kematian. Bermula dari sini manusia akan mencapai tingkatan kasih tanpa pamrih. Tingkatan inilah yang membedakan antara manusia dengan hewan.

5. Pratyahara (pengaturan diri/indra).

   Pratyahara dapat dicapai dengan menyadari pola-pola berpikir. Pola pikir terkendali, kontrol diri (indra-indra) juga terkendali. Dengan demikian seseorang tidak akan tergoda oleh objek-objek duniawi. Pengharaman atas objek-objek dunia, seperti seks bebas, dan narkoba tidak akan banyak membantu. Justru

pelarangan tersebut seringkali membuat seseorang terobsesi. Ajaran yoga tidak mengharamkan sesuatu apapun, tapi menuntut pengendalian atau pelepasan diri terhadap objek-objek duniawi tersebut. Oleh karena itulah, yoga menuntut pelepasan ego secara luas. Selama seseorang belum dapat mengendalikan dirinya, maka tidak dianjurkan melakukan yoga (jalanpiritual).

6. Dharana (tujuan).

   Mencapai konsentrasi berarti seseorang telah mencapai ketenangan yang alami. Ketenangan yang permanen dan bukan dibuat-buat. Pada bagian ini seseorang mencapai kedamaian sekaligus memancarkan cahaya Ilahi pada lingkungannya. Tidak ada lagi gundah-gulana, sedih- gembira, dan baik buruk yang mempengaruhinya.

7. Dhyana (meditasi).

   Dhyana adalah menyadari sesuatu tanpa gangguan lagi.

8. Samadhi (perenungan/keseimbangan).

   Samadhi merupakan tujuan akhir meditasi, kondisi ini tidak dapat lagi dijelaskan. Inilah pencerahan, tempat pertemuan antara hamba dengan Tuhan, pertemuan antara sang pencipta dengan makhluk-nya.

j. Manfaat yoga

Yoga dapat memberikan perasaan rileks, tenang, menjernihkan pikiran,

memberikan keceriaan, rasa percaya diri, dan mengembangkan intuisi. Manfaat yoga apabila dilakukan secara rutin dan teratur diantaranya, yaitu:

a. Meningkatkan fungsi kelenjar endokrin (hormonal) di dalam tubuh
b. Meningkatkan sirkulasi darah ke otak dan seluruh tubuh
c. Membentuk postur tubuh yang lebih tegap dan otot yang lebih lentur dan kuat
d. Meningkatkan kapasitas paru-paru saat bernafas
e. Membuang racun dari dalam tubuh (detoksifikasi)
f. Meremajakan sel tubuh dan memperlambat penuaan
g. Mengurangi ketegangan tubuh, pikiran, dan mental, serta membuat lebih kuat saat menghadapi stres
h. Memberikan kesempatan untuk istirahat secara mendalam
i. Meningkatkan kesadaran pada lingkungan
j. Meningkatkan rasa percaya diri dan daya pikir positif

k. Prinsip dalam Yoga

Prinsip dalam melakukan yoga (Sindhu, 2015), yaitu:

a) Berlatih dengan teratur

Postur yoga (asana) dapat membantu meregangkan dan membina otot serta menguatkan tulang dan melenturkan sendi. Asana dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphin yang dapat menciptakan rasa nyaman pada tubuh.

b) Nafas dalam Bernafas dengan dhiirga swasam atau teknik

pernafasan yoga penuh dapat meningkatkan kapasitas paru-paru agar proses bernafas menjadi lebih optimal. Selain itu, teknik pernafasan pranayama dapat membantu menguatkan organ tubuh internal, meningkatkan kontrol emosi, dan memberikan rasa rileks yang mendalam.

c) Pola makan yang seimbang Pola makan yang seimbang dan sehat akan meningkatkan daya imun tubuh, melancarkan proses pencernaan, menenangkan pikiran, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

d) Beristirahat cukup Menjaga ritme yang seimbang antara bekerja dan istirahat akan mempertahankan tubuh dalam keadaan prima.

e) Berpikir positif dan bermeditasi Berlatih asana dan pranayama serta meditasi akan mensucikan pikiran dari pikiran dan emosi negatif, serta menaikkan rasa percaya diri. Meditasi akan membawa pikiran menuju realisasi diri lebih dalam. Dimana hal inilah yang menjadi tujuan tertinggi dalam berlatih yoga.

l. Persiapan dalam melakukan yoga

Menurut Sindhu (2015), terdapat beberapa persiapan sebelum melakukan yoga diantaranya, yaitu :

a. Memakai pakaian yang nyaman dan longgar agar dapat bebas bernapas dan bergerak. Sebaiknya, alas kaki dilepas dan dilakukan di atas matras yoga, karpet, atau lantai kayu yang tidak licin.

b. Lepaskan ketegangan.

c. Hormati tubuh dengan tidak memaksakan untuk melakukan postur sempurna. Lakukan sesuai kemampuan tubuh.

d. Penuh kesadaran

e. Bernapas dengan benar

f. Kontinuitas (berlatih secara teratur)

g. Ciptakan suasana yang kondusif

m. Mekanisme penurunan tekanan darah oleh yoga

Menurut Kurniadi & Nurrahmani (2015), mekanisme untuk mengurangi hipertensi dengan berlatih yoga yaitu :

a. Tekanan darah meningkat oleh aktivasi berkelanjutan dari respon “flight or fight” pada tubuh. Yoga efektif untuk mematikan respon tersebut dan menurunkan tingkat adrenalin sehingga dapat mengurangi tekanan darah.

b. Kontraksi otot yang konstan memberi sinyal ke otak bahwa bahaya sudah dekat. Hormon stres dan neurotransmitter yang berhubungan dengan stres kemudian dilepaskan, dan tekanan darah tinggi kemudian dinetralisir melalui latihan yoga secara teratur.

c. Postur tertentu dalam yoga akan memberikan tekanan dan pengontrolan pada ginjal serta adrenal. Sehingga, dapat mengatur suplai darah ke organ vital terutama mengatur tekanan darah melalui sekresi renin dan angiotensin.

d. Yoga secara teratur dapat mengurangi aldosteron, hormon stres yang merupakan pemicu stres utama yang kuat dan dapat menurunkan tekanan darah. 5) Latihan yoga secara teratur dapat mengurangi vasopresin, yaitu hormon stres lain yang diekskresikan oleh kelenjar hipofisis di otak yang dapat meningkatkan vasopressin melalui kontraksi pembuluh darah.

e. Medula oblongata otak berisi pusat pernapasan dan pusat vasomotor yang mengatur tekanan darah. Nafas yang cepat akan mengirimkan sinyal listrik melalui pusat vasomotor menyebabkan peningkatan tekanan darah. Yoga pranayama mampu mengatur pernapasan sehingga tekanan darah menurun.

f. Latihan yoga bermanfaat untuk mencegah terjadinya komplikasi pada hipertensi (Yasa et al., 2017).

n. Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah

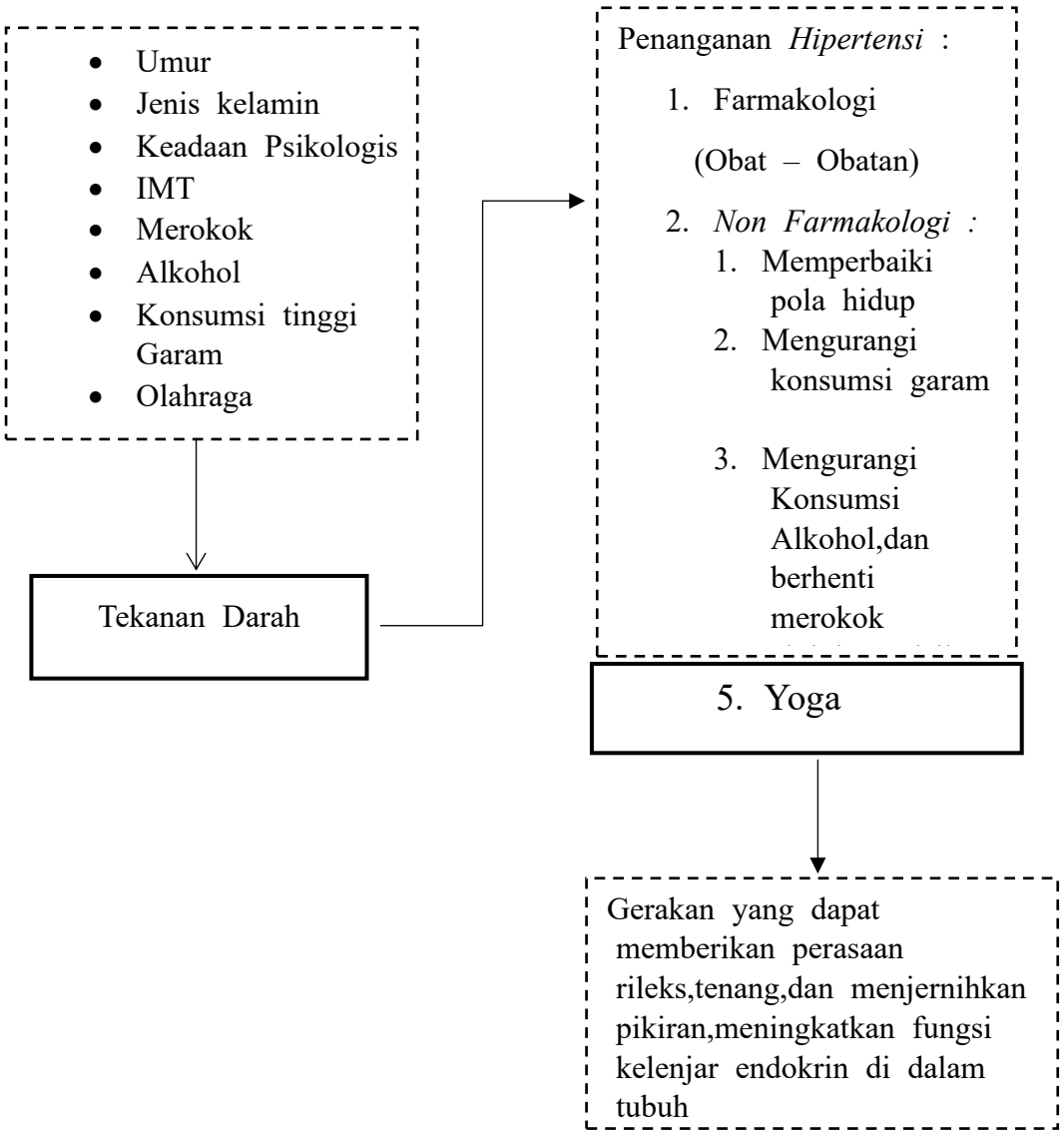
Senam yoga merupakan olahraga yang berfungsi untuk menyelaraskan pikiran, jiwa, dan fisik seseorang. Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca inderanya dan tubuhnya secara keseluruhan (Triyanto,2014)

Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormone endorphine. Endorphine adalah neuropeptide yang dihasilkan tubuh pada saat rileks atau tenang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang membuat rasa nyaman dan meningkatkan

kadar endorphine dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Triyanto, 2014). Senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar endorphine sampai lima kali di dalam darah. Semakin banyak melakukan senam maka akan semakin tinggi pula kadar endorphin. Ketika seseorang melakukan senam maka b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hypothalamus dan sistem, limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, tekanan darah dan pernapasan (Shindu, 2014).

Yoga terbukti dapat menurunkan kadar b-endhorpin empat sampai lima kali di dalam darah. Latihan yoga dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphin. Endorphin adalah neuropeptide yang menghasilkan tubuh pada kondisi rileks/tenang. Endhorphin dihasilkan di otak dan susunan syaraf tulang belakang. Hormon ini dapat berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang mengurangi tekanan darah tinggi. Ketika seseorang melakukan latihan, makan b-endorphin akan keluar dan ditangkap oleh reseptor di dalam hiphothalamus dan system limbik yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphin terbukti berhubungan erat dengan tekanan darah dan pernafasan (Sindhu, 2006)

B. Kerangka Teori



Keterangan :

: Variabel diteliti

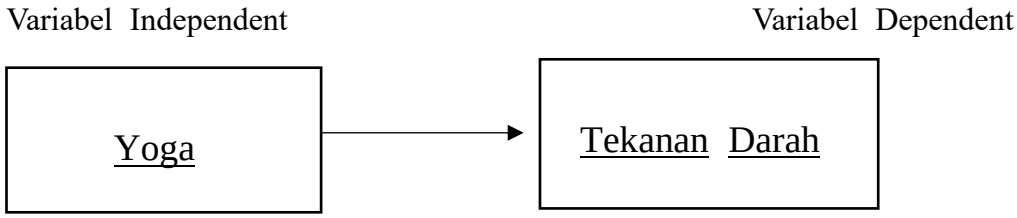
: Variabel tidak diteliti

: Adanya pengaruh

: Adanya hubungan

Gambar 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Hipotesis

Ha: Senam Yoga pada wanita usia subur efektif terhadap penurunan tekanan darah pada wus penderita hipertensi di desa sei mencirim wilayah kerja puskesmas sei mencirim.

Ho : Senam yoga tidak efektif terhadap penurunan tekanan darah pada wus penderita hipertensi di desa sei mencirim wilayah kerja puskesmas sei mencirim.