

## Terapi Yoga Sebagai Pendekatan Keperawatan Holistik Untuk Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Kelurahan Lepas

Rifka Anesha Fauziah<sup>1)</sup>, Sagina Herlicka<sup>2)</sup>, Khaira Amini<sup>3)</sup>, Irma Wati<sup>4)</sup>, Nor Insani<sup>5)</sup>, Yenny Okvitasari<sup>6)</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Email: rifkaanesha@gmail.com<sup>1</sup>, saginaherlicka2004@gmail.com<sup>2</sup>, aminikps123@gmail.com<sup>3</sup>, irmaawatii0125@gmail.com<sup>4</sup>, norinsani171102@gmail.com<sup>5</sup>

---

**Abstract:** *Hypertension as a major health issue among the elderly increases the risk of side effects from long-term pharmacological treatments, necessitating safe non-pharmacological alternatives like yoga. This study aimed to analyze the effectiveness of yoga therapy in lowering blood pressure among elderly individuals with hypertension in Lepas Village, RT 15, 16, and 17. The research utilized a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach involving 25 hypertensive elderly participants selected through total sampling from May 11–23, 2026. The intervention consisted of health education followed by demonstrations and practices of standing yoga movements (warm-up, core, relaxation) lasting 10–15 minutes. Blood pressure was measured before and after the therapy using a tensimeter. Descriptive analysis showed that the majority of respondents (96%) were female. Post-intervention results indicated that 68% of participants experienced a decrease in systolic blood pressure and 44% experienced a decrease in diastolic blood pressure. Additionally, participants demonstrated the ability to practice yoga techniques independently.*

**Abstrak :** *Hipertensi sebagai masalah kesehatan utama lansia memicu risiko efek samping akibat pengobatan farmakologis jangka panjang, sehingga memerlukan alternatif nonfarmakologis yang aman seperti yoga. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas terapi yoga dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Lepas RT 15, 16, dan 17. Metode penelitian menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan one group pretest-posttest terhadap 25 lansia hipertensi yang dipilih secara total sampling pada periode 11–23 Mei 2026. Intervensi yang diberikan berupa demonstrasi dan praktik gerakan yoga (pemanasan, inti, relaksasi) selama 10–15 menit dalam posisi berdiri, diawali dengan edukasi kesehatan. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah terapi menggunakan tensimeter. Hasil analisis deskriptif menunjukkan mayoritas responden (96%) adalah perempuan. Setelah intervensi, sebanyak 68% responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan 44% responden mengalami penurunan tekanan darah diastolik. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik yoga secara mandiri.*

---

**Keywords :** *Yoga, Hipertensi, Lansia, Keperawatan Holistik, PSBH*

### PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg berdasarkan dua kali pengukuran. Kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi serius seperti serangan jantung, gagal ginjal, kebutaan, arteriosklerosis, dan stroke (Telaumbanua et al., 2021). Penyakit hipertensi terus mengalami kenaikan dan prevalensi yang cukup tinggi dari tahun ke tahunnya. Pada

tahun 2020 menunjukkan sekitar 1,20 miliar orang di dunia menderita Hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita Hipertensi, hanya 36,8% yang minum obat. Jumlah penderita Hipertensi diperkirakan tahun 2025 akan ada 1,7 miliar orang yang terkena Hipertensi. Setiap tahunnya di dunia diperkirakan 9,7 juta orang meninggal akibat Hipertensi dan Komplikasinya (Suciana et al., 2020).

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang penting di tingkat global maupun nasional. Menurut World Health Organization (WHO), pada tahun 2024 terdapat sekitar 1,4 miliar orang dewasa usia 30–79 tahun yang mengalami hipertensi, namun hanya 23% yang memiliki tekanan darah terkontrol. Di Indonesia, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi hipertensi sebesar 29,2% pada penduduk usia  $\geq 15$  tahun dan 30,8% pada usia  $\geq 18$  tahun, yang menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi tantangan utama dalam kesehatan masyarakat (Putri Priyanjani et al., 2026). Sebagian besar kasus hipertensi, yaitu sekitar 80–90%, termasuk dalam kategori hipertensi esensial atau idiopatik yang berkaitan dengan faktor gaya hidup dan predisposisi genetik tanpa penyebab yang dapat diidentifikasi secara pasti. Sementara itu, sekitar 10–20% kasus lainnya merupakan hipertensi sekunder yang muncul sebagai akibat dari kondisi atau penyakit medis tertentu yang mendasarinya (Tantra Pratama et al., 2024).

Prevalensi hipertensi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia dan lebih sering ditemukan pada kelompok usia dewasa muda hingga awal paruh baya. Hipertensi juga merupakan salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap kematian dini karena dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti gagal jantung kongestif dan penyakit serebrovaskular (Syamsul Bahri & Sulisty Wati, 2024). Hipertensi juga menempati peringkat ke 2 dari 10 penyakit terbanyak pada pasien rawat jalan dirumah sakit di Indonesia. Penderitanya lebih banyak wanita (30%) dan pria (29%), sekitar 80% kenaikan kasus hipertensi terjadi terutama di negara berkembang (Triyanto, 2019). Prevalensi hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas tahun 2019 yang didapat melalui pengukuran pada umur  $>18$  tahun sebesar 34,1%. Prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui kuesioner terdiagnosis dokter sebesar 8,4%, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 8,8% dengan jumlah 63.309.620 orang. Prevalensi hipertensi pada penduduk menurut karakteristik terjadi pada umur 35-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) terjadi pada wanita 36,9% dan pria 31,3% (Hintari et al., 2023.)

Penanganan hipertensi salah satunya adalah dengan pemberian obat antihipertensi yang bekerja menurunkan tekanan darah. Pengobatan hipertensi harus dilakukan seumur hidup. Obat-obatan yang banyak digunakan sebagai antihipertensi adalah obat sintetik yang zat aktifnya berasal dari senyawa kimia sehingga penggunaan jangka panjang akan banyak menimbulkan resiko munculnya efek samping. Pengobatan hipertensi yang seumur hidup juga relatif mahal karena banyak memiliki efek samping, menyebabkan penderita sering tidak patuh menjalani terapi dan berpaling mencari alternatif lain yaitu

terapi obat herbal atau nonfarmakologis. Kecenderungan untuk memanfaatkan bahan alami sebagai obat mulai digemari masyarakat. Hal tersebut dilakukan untuk mengurangi efek samping dari penggunaan obat-obatan sintetik (Aditya et al., 2023.), sehingga diperlukan upaya pengelolaan hipertensi non farmakologi.

Senam yoga merupakan olah raga yang berfungsi untuk penyalarsan pikiran, jiwa dan fisik seseorang. Senam yoga adalah sebuah aktifitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan. Senam yoga bisa juga menyeimbangkan tubuh dan pikiran. Senam yoga merupakan intervensi holistic yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pramayamus) dan meditasi (Susmawati & Isnaeni, 2019). Yoga memiliki efek holistik dan menyeimbangkan tubuh, pikiran, kesadaran, dan jiwa, dengan tujuan adalah kesehatan fisik,mental,sosial,spiritual,realisasidiri atau realisasi keilahian dalam diri kita. Yoga menggabungkan teknik pernafasan, kesadaran, meditasi dan refleksi untuk mencapai manfaat yang maksimal. Efek positif pertama yoga adalah penurunan tekanan darah, aman dan efektif (Djafar & Zurimi, 2022). Intervensi senam yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah dan kadar glukosa dan kolesterol tinggi serta pikiran dan relaksasi fisik dan emosional. Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormone endorphin, hormone ini dihasilkan tubuh saat relaks/tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi (Ayuningtyas et al., 2023a).

Terapi yoga merupakan salah satu pendekatan yang berfokus pada upaya pencegahan dan pemeliharaan kesehatan. Praktik yoga yang dilakukan secara rutin dapat membantu mempertahankan keseimbangan fisik, mental, dan emosional secara harmonis, sehingga mendukung tercapainya kesehatan yang optimal dalam berbagai aspek kehidupan (Wiyono et al., 2021). Senam yoga terbukti dapat meningkatkan kadar b-endorphine dalam darah. Ketika seseorang melakukan senam maka b-endorphine akan keluar dan ditangkap oleh reseptor didalam hipotalamus dan system limbic yang berfungsi untuk mengatur emosi. Peningkatan b-endorphine terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ingat, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernapasan. Latihan yoga yang dilakukan secara teratur dapat membantu menurunkan kadar hormon stres, seperti aldosteron dan vasopresin, yang berperan dalam peningkatan tekanan darah melalui mekanisme vasokonstriksi pembuluh darah. Penurunan kadar hormon tersebut dapat mendukung terjadinya relaksasi pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lebih lancar. Oleh karena itu, yoga direkomendasikan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis bagi penderita hipertensi karena efek relaksasinya dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah dan berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah (Yanti & Efliani, 2022) .

Menurut penelitian putu (2009) ternyata senam yoga teratur selama 30-45 menit dan dilakukan 3-4 kali seminggu terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah (tekanan darah sistolik turun 4-8 mmhg). Penelitian ini bertujuan menerapkan dan mengevaluasi terapi yoga untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di Kelurahan Lelasan RT 15, 16 & 17 melalui pendekatan PSBH.

## METODE

Program pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan pre-eksperimental sebagai bentuk evaluasi kegiatan dengan rancangan one group pretest–posttest. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Mei 2026 di Kelurahan Lelasan Kecamatan Bakumpai Kabupaten Barito Kuala Rt 15, 16, & 17. Peserta kegiatan berjumlah 25 orang penderita hipertensi yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Terapi yoga diterapkan sebagai intervensi utama dalam kegiatan ini. Tekanan darah sistolik dan diastolik digunakan sebagai indikator evaluasi. Instrumen yang digunakan berupa tensimeter dan lembar observasi. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi menggunakan alat yang sama untuk menjaga konsistensi hasil pengukuran.

Kegiatan diawali dengan pemberian edukasi kesehatan mengenai hipertensi dan pentingnya relaksasi dalam pengendalian tekanan darah. Tahap selanjutnya dilakukan demonstrasi serta praktik terapi yoga yang dipandu oleh tim pengabdian. Terapi dilakukan selama kurang lebih 10–15 menit dengan posisi berdiri. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui perbandingan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pengukuran tekanan darah sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi untuk melihat perubahan yang terjadi setelah pemberian terapi yoga.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Terapi yoga sebagai pendekatan keperawatan holistik dalam mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi di Kelurahan Lelasan yang melibatkan 25 responden dengan kriteria responden jenis kelamin sebagaimana dalam tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-laki	1	4,00
Perempuan	24	96,00
Total	25	100

Hasil penelitian tabel 1. dapat diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 24 responden (96,00%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 1 responden (4,00%). Seluruh responden dalam penelitian ini merupakan penderita hipertensi (100%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Perubahan Tekanan Darah Sistolik

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Menurun	17	68,00
Tetap	2	8,00
Meningkat	6	24,00
Total	25	100

Hasil tabel 2. mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi yoga, yaitu sebanyak 17 responden (68,00%). Sebanyak 2 responden (8,00%) tidak mengalami perubahan tekanan darah sistolik, dan 6 responden (24,00%) yang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Perubahan Tekanan Darah Diastolik

Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Menurun	11	44,00
Tetap	0	0,00
Meningkat	14	56,00
Total	25	100

Hasil tabel 3. mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi yoga, yaitu sebanyak 11 responden (44,00%) yang mengalami penurunan tekanan darah diastolik, dan tidak terdapat responden yang mengalami tetap tekanan darah diastolik, serta 14 responden (56,00%) yang mengalami peningkatan tekanan darah diastolik.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi yoga. Berdasarkan hasil pengukuran, mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi yoga, yaitu sebanyak 17 responden (68,00%). Sebanyak 2 responden (8,00%) tidak mengalami perubahan tekanan darah sistolik, dan 6 responden (24,00%) yang mengalami peningkatan tekanan darah sistolik. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi yoga memberikan respon fisiologis yang positif terhadap komponen sistolik tekanan darah. Penurunan tekanan darah sistolik berkaitan erat dengan mekanisme relaksasi yang terjadi selama pelaksanaan terapi yoga. Keadaan relaksasi mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga frekuensi denyut jantung dan kekuatan kontraksi jantung berkurang. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan tekanan darah sistolik yang berhubungan langsung dengan kerja jantung. Kondisi relaksasi yang tercapai selama terapi juga membantu menurunkan ketegangan emosional dan stres yang sering dialami oleh penderita hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ayuningtyas et al., 2023b) yang

menyatakan bahwa yoga mampu menciptakan respon relaksasi dan memengaruhi respon fisiologis tubuh secara positif.

Hasil pengukuran tekanan darah diastolik menunjukkan responden mengalami penurunan tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi yoga, yaitu sebanyak 11 responden (44,00%) yang mengalami penurunan tekanan darah diastolik, dan tidak terdapat responden yang mengalami tetap tekanan darah diastolik, serta 14 responden (56,00%) yang mengalami peningkatan tekanan darah diastolik. Penurunan tekanan darah diastolik terjadi pada proporsi yang lebih kecil dibandingkan tekanan darah sistolik. Hal ini dapat dijelaskan karena tekanan darah diastolik lebih berkaitan dengan resistensi pembuluh darah perifer yang cenderung lebih stabil dan memerlukan waktu lebih lama untuk mengalami perubahan. Meskipun tidak semua responden mengalami penurunan tekanan darah diastolik, kondisi relaksasi yang dihasilkan melalui yoga tetap berkontribusi dalam menurunkan resistensi pembuluh darah secara ringan melalui mekanisme vasodilatasi. Efek relaksasi tersebut membantu menjaga kestabilan tekanan darah diastolik sehingga tidak terjadi peningkatan yang signifikan pada sebagian besar responden. Dukungan teoritis mengenai peran yoga sebagai teknik relaksasi yang membantu kestabilan respon kardiovaskular juga dilaporkan oleh (Yulita et al., 2024).

Hal ini menunjukkan bahwa terapi yoga memiliki potensi sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi. Penerapan terapi yoga dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini relevan dengan pendekatan keperawatan holistik berbasis komunitas. Terapi ini bersifat sederhana, aman, mudah dipelajari, serta dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat. Peran perawat sangat penting dalam memberikan edukasi, pendampingan, dan bimbingan praktik terapi yoga sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam pengendalian hipertensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Kusyani & Wulandari, 2024) yang menyatakan bahwa yoga dapat diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung pada masyarakat dengan hipertensi. Keterbatasan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi tidak adanya kelompok pembanding serta waktu pengukuran yang relatif singkat sehingga efek jangka panjang terapi yoga belum dapat tergambarkan secara menyeluruh. Selain itu, faktor lain seperti kepatuhan minum obat, pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres responden tidak diukur secara spesifik. Oleh karena itu, kegiatan atau penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan kelompok kontrol serta periode evaluasi yang lebih panjang agar efektivitas terapi dapat dinilai secara lebih komprehensif.

## **KESIMPULAN**

Terapi yoga memberikan respon positif terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi lansia di Kelurahan Lepas RT 15, 16 & 17. Intervensi ini mudah diterapkan, aman, dan minim efek samping. Dukungan keluarga dan puskesmas diperlukan untuk keberlanjutan program.

Terapi ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung dalam praktik keperawatan holistik berbasis komunitas.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, dosen pembimbing ibu Yenny Okvitasari, serta masyarakat Kelurahan Lelasan Rt 15, 16 & 17, Kecamatan Bakumpai, Kabupaten Barito Kuala yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, N., stroke, S. M.-, & 2023, undefined. (n.d.). Hipertensi: Gambaran Umum. *Pdfs.Semanticscholar.Org*, 11. Retrieved May 15, 2026, from <https://pdfs.semanticscholar.org/acf4/21e6a667bc285367e47170ec4b8084cf104f.pdf>
- Ayuningtyas, E., Anestesi, M. M.-J., & 2023, undefined. (2023a). Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres Surakarta. *Jurnal.Stikeskesdam4dip.Ac.Id*, 1(4), 131–145. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.529>
- Ayuningtyas, E., Anestesi, M. M.-J., & 2023, undefined. (2023b). Penerapan Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Jebres Surakarta. *Jurnal.Stikeskesdam4dip.Ac.Id*, 1(4), 131–145. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.529>
- Djafar, I., & Zurimi, S. (2022). Terapi Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi : Literatur Review. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 13, Number 1, pp. 41–46).
- Hintari, S., ... A. F.-(Journal of P. H. R. and, & 2023, undefined. (n.d.). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-59 Tahun) di Wilayah Kerja Puskesmas Pageruyung Kabupaten Kendal. *Journal.Unnes.Ac.Id*. Retrieved May 15, 2026, from <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/63472>
- Kusyani, A., & Wulandari, D. (2024). *Standar Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi*. [https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=m9D1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=DE finisi+hipertensi&ots=Sk69LN9as4&sig=a5\\_ca9EGipytrI7Id2h4nrQKuf8](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=m9D1EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=DE+finisi+hipertensi&ots=Sk69LN9as4&sig=a5_ca9EGipytrI7Id2h4nrQKuf8)
- Putri Priyanjani, D., Amri, K., Pujiastuti, N., Ilmu Kesehatan, F., & Studi, P. D. (2026). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah pada Keluarga Lansia Dengan Masalah Kesehatan Hipertensi di Kelurahan Kebon Pala*. 3(1), 17–23. <https://doi.org/10.35968/frgijv738>
- Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Pondok Lansia Tulus Kasih Kota Bandung Rita Fitri Yulita, P., Acep Hasan, R., & Abidin, N. R. (2024). Efektifitas Senam Yoga Dan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Lansia. *Ejurnal.Stikeseub.Ac.Id*, 4, 8736–8742. <https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jck/article/view/672>
- Suciana, F., Agustina, N. W., & Zakiatul, M. (2020). Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 9(2), 146–155. <https://doi.org/10.31596/JCU.V9I2.595>

- Susmawati, R., & Isnaeni, Y. (2019). *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Dusun Kwarasan Nogotirto Sleman Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4418>
- Syamsul Bahri, A., & Sulisty Wati, A. (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), 3046–4536. <https://doi.org/10.35872/jck.v1i01.656>
- Tantra Pratama, W., Putu Yudi Pramana Putra, I., & Vidiari Juhanna, I. (2024). *Yoga sebagai Penanganan Kasus Hipertensi*.
- Telaumbanua, A., Sainika, Y. R.-J. A., & 2021, undefined. (n.d.). Edukasi Hipertensi dan Pencegahan Komplikasi Hipertensi pada Pasien Puskesmas Dadok Tunggul Hitam. *Jurnal.Syedzasaintika.Ac.Id*. Retrieved May 14, 2026, from <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/abdimas/article/view/1246>
- Wiyono, J., Rohma, E. M., & Lundy, F. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang Effect Of Yoga Exercise On Changes In Blood Pressure In Patients With Hypertension In The Work Pandanwangi Public Helath Center Malang I. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 7(1).
- Yanti, R., & Efliani, D. (2022). Pengaruh Senam Yoga terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi. *JKEP*, 7(1).