

ABDIMAS UNIVERSAL

<http://abdimasuniversal.uniba-bpn.ac.id/index.php/abdimasuniversal>

DOI : <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v6i2.447>

Received: 28-03-2024

Accepted: 10-05-2024

Upaya Menjaga Kesehatan Pada Usia Lanjut Melalui Kartu Yoga di Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS) 2022

Nurasih^{1*}; Endang Nurrochmi¹; Rani Widiyanti¹

¹Program Studi D.III Kebidanan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

^{1*}Email: Asihh1178@gmail.com

Abstrak

Latihan yoga bermanfaat bagi kesehatan tubuh, stabilitas emosi, dan jiwa yang tenang serta merupakan olah raga yang dianjurkan untuk lansia. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan lansia melalui yoga dengan menghidupkan kembali program yang telah ada melalui modifikasi gerakan-gerakan dan panduan yang lebih memudahkan melalui kartu yoga. Kegiatan dilaksanakan di PPKS kepada 10 lansia dengan kriteria umur 50 s.d. 60 tahun, tidak mengalami catat fisik. Kegiatan tersebut juga melibatkan kader lansia dalam upaya menjamin keberlangsungan kegiatan di PPKS. Instrumen yang dibutuhkan berupa kursi, tongkat bambu ukuran 35 cm sebagai alat penunjang dalam mencapai target organ yang dilatih. Senam Yoga Lansia dilaksanakan satu minggu sekali selama 4 minggu dan latihan mandiri di rumah melalui kartu yoga yang telah dibuat oleh Tim Pengabdian. Setiap pertemuan, lansia melakukan senam yoga maksimal kurang lebih 60 menit, dilakukan pemeriksaan tekanan darah dan wawancara terhadap keluhan yang dirasakan sebelum dan sesudah melakukan senam yoga. Hasilnya lansia dengan hipertensi terdapat penurunan tekanan darah baik Sistolik maupun Diastolik, serta keluhan fisik yang dirasakan lansia menjadi berkurang dan bahkan menghilang. PPKS hendaknya dapat meningkatkan peran kader lansia yang telah ada untuk dapat lebih memotivasi dan menghidupkan kembali upaya program kesehatan lansia salah satunya melalui Yoga Lansia.

Kata Kunci: lansia, kartu, yoga, tekanan darah

Abstract

Yoga practice is beneficial for bodily health, emotional stability and a calm spirit and is a recommended exercise for the elderly. This Community Service aims to improve the health of the elderly through yoga by revitalizing existing programs through modified movements and easier guidance through yoga cards. The activities were carried out at Prosperous Family Service Center for 10 elderly people with age criteria of 50 to 60 years, without physical impairment. This activity also involved elderly cadres in an effort to ensure the continuity of activities at PPKS. The instruments needed are a chair, a 35 cm bamboo stick as a supporting tool in achieving the target organ being trained. Elderly Yoga exercises are carried out once a week for 4 weeks and practice independently at home using yoga cards that have been made by the Community Service Team. At each meeting, the elderly do yoga exercises for a maximum of approximately 60 minutes, blood pressure checks and interviews are carried out regarding complaints felt before and after doing yoga exercises. The results of elderly people with hypertension show a decrease in blood pressure, both systolic and diastolic, and the physical complaints felt by the elderly decrease and even disappear. PPKS should be able to increase the role of existing elderly cadres to be able to further motivate and revive efforts for elderly health programs, one of which is through Elderly Yoga.

Keywords: elderly, card, yoga, blood pressure

1. Pendahuluan

Menua merupakan suatu proses terjadinya kemunduran secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri dan mempertahankan struktur serta fungsi normalnya sehingga mengurangi kemampuan untuk dapat bertahan terhadap cedera termasuk infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Pandina, 2017). Undang-undang RI tahun 1998 menyatakan bahwa lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas.

Penduduk lansia terus mengalami peningkatan seiring dengan kemajuan di bidang kesehatan. Seiring

dengan meningkatnya derajat kesehatan dan kesejahteraan penduduk akan berpengaruh pada peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia. Berdasarkan laporan PBB 2011, pada tahun 2000-2005 UHH adalah 66,4 tahun dengan populasi lansia pada tahun 2000 adalah 7,74%, angka ini akan meningkat pada tahun 2045-2050 dimana diperkirakan UHH akan menjadi 77,6 tahun dengan persentase lansia pada tahun 2045 adalah 28,68%.

Populasi lansia di dunia mengalami peningkatan yang begitu pesat sebagai dampak dari perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi

khususnya teknologi pada bidang kedokteran dan pengolahan makanan atau nutrisi yang berkualitas. Hal tersebut mengakibatkan perubahan pola penyakit dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif dan kardiovaskuler. Meningkatnya populasi lansia membuat pemerintah merasa perlu merumuskan kebijakan dan program yang ditujukan kepada kelompok penduduk lansia salah satunya dalam bentuk pelayanan kesehatan melalui peningkatan upaya penyembuhan diperluas pada bidang pelayanan geriatrik (Nirvikalpa Yoga Indonesia, 2017).

Kondisi lansia lebih sering berhubungan dengan faktor alamiah, selain karena penyakit degeneratif maupun penyakit yang diderita. Seiring bertambahnya usia maka fungsi tubuh akan mengalami penurunan, oleh sebab itu masalah yang sering dijumpai pada lansia disebut sebagai sindrom geriatri diantaranya meliputi: inkontinensia, infeksi, defisiensi imun, imobilisasi, instabilisasi, insomnia, dan depresi. Kemunduran tersebut berpengaruh terhadap faktor psikologis lansia yang tentunya memengaruhi karakter yang dapat menciptakan masalah baru dalam kehidupan rumah tangga, keluarga, maupun sosial. Hal tersebut yang menyebabkan pendekatan pada lansia tidak sama. Perlu usaha dan pendekatan khusus dan melihat aspek pada lansia secara lebih luas, yaitu mencakup masalah biologis, psikologis, sosial, spiritual, dan secara keseluruhan (Pandina, 2017).

Keluarga bagi lansia merupakan hal yang tidak terpisahkan dalam kehidupan mereka. Hasil penelitian tim studi lansia PPK-LIPI tahun 2017 mendapatkan informasi bahwa peran keluarga merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kualitas hidup lansia. Dibutuhkan kepedulian dan kesabaran semua pihak, terutama keluarga. Bahkan perlu persiapan mental untuk menghadapi akibat kemunduran yang terjadi. Salah satunya mau memahami dan peduli terhadap apa yang masih bisa dilakukan dan dinikmati para lansia. Mulai dengan menyiapkan pengaturan pola makan yang baik, mengarahkan lansia pada gaya hidup sehat, serta aktif mengajaknya berolahraga ringan diantaranya adalah dengan melakukan senam yoga. Yoga mengendalikan, mengatur pernafasan, dan berkonsentrasi, yang berfungsi menyelaraskan tubuh, jiwa, serta pikiran sehingga tubuh menjadi tenang dan rileks. Dengan melakukan gerakan fisik serta mempertahankan postur yoga yang tepat, dapat melancarkan aliran darah, sehingga tubuh pun menjadi sehat.

Beberapa penelitian tentang yoga lansia pun telah dilakukan. Hasil penelitian I Wayan Artana dikemukakan bahwa yoga asana berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi (Artana, Wulandari, & Prihandini, 2020) dalam penelitiannya memperoleh hasil bahwa senam yoga merupakan suatu olahraga yang dapat menurunkan tekanan darah. Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang

memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol pancaindera dan tubuhnya secara keseluruhan. Hal ini menyebabkan seseorang dapat mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi untuk menyelaraskan tubuh, jiwa, dan pikiran kita. Selain itu, senam yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh. Yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan dari tubuh, pikiran, dan jiwa.

Yoga mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi, dan meditasi serta latihan peregangan (Pangaribuan & Berawi, 2016). Sementara itu Baiq dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh latihan senam yoga terhadap kualitas tidur pada lansia yang diberikan senam yoga dan ada perbedaan kualitas tidur lansia pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan senam yoga (Amitamara, 2015). Munawaroh mendapatkan hasil dari penelitiannya bahwa pemberian senam yoga dapat meningkatkan keseimbangan statis pada lansia (Munawarah & Triariani, 2019).

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) memprakarsai pembentukan wadah yang dapat memberikan pelayanan atau bantuan dalam bentuk konseling terhadap keluarga dengan nama Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS). Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera merupakan wadah berbasis institusi dengan kegiatan pelayanan keluarga melalui KIE, penyediaan data, konsultasi dan konseling, serta rujukan. PPKS berperan sebagai wadah yang memberikan informasi bagi keluarga dimana salah satunya terkait informasi mengenai keluarga memasuki kehidupan lansia dan merawat lansia agar tetap produktif. Pelayanan yang diberikan PPKS Kota Cirebon saat ini telah menjangkau pada kelompok lansia, termasuk di dalamnya upaya menjaga kesehatan kelompok lansia melalui senam yoga lansia.

Senam yoga lansia di PPKS telah terselenggara pada tahun 2018, namun belum berjalan dengan maksimal mengingat beberapa keterbatasan yang dirasakan oleh lansia yang berhubungan dengan fungsi tubuh secara fisiologis. Beberapa lansia belum dapat menyesuaikan gerakan-gerakan yang telah disampaikan sesuai dengan panduan yang telah dibuat, meskipun manfaat yang dirasakan dari kegiatan tersebut sangat dirasakan membantu para lansia diantaranya berkurangnya keluhan fisik yang dirasakan, merasakan lebih rileks dan tenang, serta tidur lebih nyenyak. Berdasarkan kondisi tersebut, maka dipandang perlu mengaktifkan kembali Yoga Lansia sebagai salah satu pengembangan program PPKS pada kelompok lansia melalui kartu yoga.

2. Bahan dan Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang tim lakukan diawali dengan mengurus proses perizinan

ke dinas terkait. Perizinan dimulai ke Badan Kesbangpol kota Cirebon dan PPKS. Setelah proses perizinan selesai, selanjutnya tim melakukan diskusi dengan pengurus PPKS wilayah Kecamatan Kejaksan Kota Cirebon untuk mengondisikan jadwal pelaksanaan kegiatan. Setelah diperoleh kesepakatan tentang waktu pelaksanaan kegiatan, selanjutnya tim pengabdian menginventarisir segala kebutuhan yang diperlukan dalam pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan di PPKS. Alat-alat yang diperlukan dalam kegiatan tersebut diantaranya meliputi alat pengukur tekanan darah, *hand sanitizer*, kursi dengan sandaran, dan bambu.

Lansia yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 10 orang termasuk kader lansia, dan berumur 50 s.d. 60 tahun, serta telah dinyatakan sehat melalui wawancara terkait kondisi kesehatan yang dialami oleh lansia. Dari 10 lansia yang mengikuti kegiatan Yoga Lansia ini terdapat 2 orang dengan diagnosa hipertensi terkontrol (dalam pemantauan dokter). Kegiatan Senam Yoga dilakukan setiap satu minggu sekali selama 4 minggu dilakukan di PPKS dan latihan mandiri di rumah, dengan lama latihan \pm 60 menit. Latihan mandiri di rumah dilakukan dengan menggunakan peralatan menyesuaikan yang ada di rumah tanpa merubah target organ yang dilatih.

Lansia dilakukan pemeriksaan tekanan darah terlebih dahulu pada awal pertemuan sebelum dilakukan intervensi Senam Yoga Lansia, dan dilakukan wawancara terkait keluhan-keluhan yang sedang dirasakan diantaranya keluhan sakit pinggang, cemas, atau sulit tidur. Pada akhir pertemuan Yoga Lansia juga dilakukan pemeriksaan yang sama yaitu tekanan darah dan konfirmasi keluhan-keluhan yang dirasakan, dengan tujuan untuk menilai sejauh mana manfaat yang diperoleh bagi lansia dalam mengikuti latihan yoga. Kita ketahui bahwa latihan yoga sebagai salah satu solusi dalam meningkatkan kesehatan lansia yang diketahui manfaatnya tidak hanya secara fisik tapi juga psikologis. Yoga merupakan bentuk latihan yang memadukan gerak dan olah nafas. Latihan yoga bermanfaat bagi kesehatan tubuh, stabilitas emosi, serta jiwa yang tenang dan merupakan salah satu olahraga yang dianjurkan untuk lansia.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama 4 minggu bertempat di Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera (PPKS) Kelurahan Kejaksan Kota Cirebon. Pelaksanaan Yoga Lansia diberikan kepada 10 orang lansia selama satu minggu sekali selama 4 minggu sesuai dengan jadwal yang telah disepakati dan latihan mandiri di rumah sehingga total latihan yoga dilaksanakan adalah dua kali dalam seminggu.

Kegiatan ini melibatkan kader lansia sebagai perpanjangan tangan PPKS untuk menjamin

keberlanjutan kegiatan Yoga Lansia dalam program PPKS selanjutnya. Hasil kegiatan yang diperoleh sebagai berikut.

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sebelum Yoga

Tekanan Darah	N	%
Normal	1	10
Prehipertensi	6	60
Hipertensi Derajat 1	2	20
Hipertensi Derajat 2	1	10
Total	10	100

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sesudah Yoga

Tekanan Darah	N	%
Normal	5	50
Prehipertensi	3	30
Hipertensi Derajat 1	1	10
Hipertensi Derajat 2	1	10
Total	10	100

Tabel 3.

Rata-rata Tekanan Sistolik Lansia yang Melakukan Senam Yoga

Tekanan Darah	Mean	95% CI
Sistolik Sebelum	128,90	117,05 – 140,75
Sistolik Sesudah	118,60	108,01 – 129,19

Tabel 4.

Rata-rata Tekanan Diastolik Lansia yang Melakukan Senam Yoga

Tekanan Darah	Mean	95% CI
Diastolik Sebelum	86,10	76,99 – 95,21
Diastolik Sesudah	81,90	74,61 – 89,19

Hasil pengukuran tekanan darah lansia sebelum mengikuti yoga tampak pada Tabel 1, diperoleh informasi bahwa mayoritas tekanan darah dengan kategori prehipertensi. Tekanan darah tinggi merupakan salah satu penyakit degeneratif, umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur. Risiko untuk menderita hipertensi pada populasi \geq 55 tahun yang sebelumnya tekanan darahnya normal adalah 90% (Ramdhani dalam Udayani & Sulasmi Putu, 2023).

Secara umum, penyebab kejadian hipertensi diantaranya adalah aktivitas fisik selain faktor umur, jenis kelamin, perilaku, tingginya kadar kolesterol darah dan diabetes melitus. Prevalensi hipertensi meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini disebabkan karena tekanan arterial yang meningkat sesuai dengan bertambahnya usia, terjadinya regurgitasi aorta, serta adanya proses, degeneratif yang sering pada usia tua (Semple, Peter dalam Koto, Purnama, & Jumari, 2020).

Selanjutnya, pengukuran tekanan darah setelah dilakukan yoga seperti tampak pada Tabel 2, didapatkan informasi mayoritas dengan tekanan darah normal. Yoga adalah gerakan-gerakan yang berefek

positif terhadap peredaran darah, memudahkan penyerapan gizi, serta membersihkan racun dari berbagai bagian tubuh. Selain itu, yoga juga merupakan latihan fisik yang dapat meningkatkan konsentrasi, fokus, ketenangan, dan kepuasan. Oleh karena itu, seseorang yang melakukan yoga berarti membangunkan seluruh tubuh dan jiwanya, sehingga bisa mencapai hidup yang lebih baik dalam konteks psikologis maupun fisiologis (Tilong, 2017). Yoga asana membuat sistem kardiovaskuler terutama pembuluh darah akan menjadi elastis diakibatkan terpakainya lemak tubuh. Selain itu, akan meningkatkan kemampuan jantung mengalirkan darah ke seluruh tubuh, tetapi denyutnya akan teratur. Secara empiris bila dikaitkan dengan menurunnya tekanan darah lansia dari hipertensi menjadi normal setelah melakukan yoga asana dapat dijelaskan, pemusatan pikiran dalam gerakan-gerakan yoga asana bisa mengurangi atau meniadakan kecemasan pada lansia (Artana et al., 2020).

Rata-rata tekanan darah, baik tekanan sistolik maupun diastolik setelah melakukan yoga tampak pada Tabel 3 dan 4 didapatkan hasil mengalami penurunan dengan tekanan darah dalam batas normal. Hasil penelitian Artana et al. (2020) tentang praktik yoga asana dalam menormalkan tekanan darah di kelompok Lansia Bali Movement Banjar diperoleh informasi bahwa terdapat pengaruh yoga asana terhadap tekanan darah lansia hipertensi, dan secara subjektif informan merasakan manfaat yoga asana untuk menurunkan tekanan darahnya. Penelitian (Wiyono, Rohma, & Lundy, 2022) memperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian senam yoga terhadap perubahan tekanan darah. Yoga adalah salah satu jenis olahraga yang bermanfaat dan tidak menimbulkan dampak buruk. Beberapa teknik dari latihan yoga seperti meditasi dan teknik bernapas memiliki manfaat yang baik bagi tubuh terutama untuk menurunkan tekanan darah (Dinata, 2015).

Yoga menjelaskan bagaimana manusia dapat mengatasi berbagai bentuk penderitaan yang diakibatkan oleh dominannya unsur prakarti yang bersifat rajas dan tamas (Suka Yasa et al. dalam Artana et al., 2020). Rajas mempunyai efek pada diri adalah menjadikan manusia agresif, sedangkan tamas, menjadikan orang bersifat negatif, malas, acuh tak acuh pada lingkungannya. Artinya, mereka yang melakukan yoga asana dapat mengendalikan sifat-sifat tersebut, sehingga menjadi satwam yaitu bersifat riang, cerah, dan senang. Efeknya pada diri adalah menjadikan manusia berkeutamaan. Dikaitkan dengan sistem kardiovaskuler sifat yang satwan akan mengurangi stres yang berdampak terhadap berkurangnya hormon kortisol yang dikeluarkan oleh kelenjar anak ginjal. Suasana yang demikian menjadikan denyut jantung teratur memompa darah dengan kandungan oksigen yang cukup bagi tubuh.

Pembuluh darah juga tidak menyempit yang menjadikan tahanan perifer tidak meningkat. Teraturnya denyut jantung dan tidak meningkatnya tahanan perifer merupakan dua faktor yang dapat meniadakan tekanan darah tinggi (Pranawa, Artaria Tjempakasari dalam Artana et al., 2020).

Hasil wawancara yang dilakukan diperoleh informasi bahwa setelah melakukan senam yoga beberapa mengatakan bahwa rasa kaku di badan semakin berkurang, lansia mengatakan dapat tidur lebih nyenyak, lebih rileks, dan nafas terasa lebih panjang. Penelitian W & Putra (2019) mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh yoga terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian lainnya oleh Sukartini, Indarwati, & Anggraheni (2017) tentang latihan yoga dapat memenuhi kebutuhan tidur lansia didapatkan kesimpulan bahwa pemberian yoga berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia karena yoga dapat membantu menjaga keseimbangan homeostasis tubuh melalui jalur HPA Axis yang dapat merangsang produksi β endorphin dan enkephalin yang merupakan neurotransmitter tidur. β endorphin dan enkephalin dapat membuat tubuh menjadi rileks yang dapat menyebabkan perasaan senang sehingga lansia dapat tertidur.

Sementara itu Munawarah & Triariani (2019) dalam penelitiannya tentang pengaruh pemberian senam yoga terhadap keseimbangan statis pada lansia diperoleh hasil bahwa ada pengaruh pemberian senam yoga terhadap keseimbangan statis pada lansia. Hasil penelitian Khairunnisa (2018) didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan yoga terhadap penurunan skor kecemasan pada lansia. Penelitian sejenis lainnya dari Safrudin (2022) mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh latihan yoga terhadap penurunan skor kecemasan pada lansia. Latihan fisik dan yoga rutin diantaranya dapat mempengaruhi saraf otonom dan sistem saraf pusat akibat stimulasi ritmis dan proporsional dari proprioceptor dan visceroreseptor serta saraf vagus. Aktivitas simpatis dan parasimpatis yang seimbang akan memberikan reaksi ketenangan, dalam hal ini ialah pikiran yang tenang, karena emosi dan aktivitas mental juga dipengaruhi oleh pola pernafasan. Meningkatnya oksigen dalam darah dan efisiensinya penggunaan oksigen oleh jaringan akan mengakibatkan relaksasi lebih dalam. Laksmi Dewi mendapatkan informasi dalam penelitiannya bahwa latihan yoga dirasakan bermanfaat untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dengan tetap menjaga pola makanan, minuman, merasakan ketenangan, tubuh lebih sehat, rutin berolahraga, memperbaiki kualitas tidur menjadi lebih baik. Yoga adalah suatu mekanisme penyatuan dari tubuh (*body*), pikiran (*mind*), dan jiwa (*soul*). Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol pancainderanya dan tubuhnya secara keseluruhan. Hal ini menyebabkan

seseorang tersebut dapat mengendalikan, mengatur, dan berkonsentrasi untuk menyelaraskan tubuh, jiwa, dan pikiran kita. Selain itu, senam yoga dapat melancarkan aliran oksigen di dalam tubuh. Yoga

mengkombinasikan antara teknik bernafas, relaksasi, dan meditasi serta latihan peregangan (Pangaribuan & Berawi, 2016).



Gambar 1. Kumpulan Dokumentasi Kegiatan Yoga Lansia di PPKS Kelurahan Kejaksan Kota Cirebon

4. Kesimpulan dan Saran

Kegiatan latihan kebugaran bagi lansia melalui senam yoga menjadi salah satu program yang direncanakan oleh PPKS dengan latihan minimal satu minggu sekali di bawah bimbingan pengurus PPKS dan kader lansia wilayah kelurahan Kejaksan dimana PPKS berada. Lansia dapat melakukan senam yoga sesuai dengan tahapan yang telah dibuat dengan posisi berdiri dan duduk. Setelah melakukan yoga diperoleh informasi bahwa keluhan-keluhan fisik yang dirasakan lansia sebelum melakukan yoga dirasakan berkurang bahkan menghilang. Disarankan PPKS dapat meningkatkan peran kader lansia untuk dapat memotivasi dan menghidupkan kembali upaya program kesehatan lansia salah satunya melalui Yoga Lansia.

5. Ucapan Terima Kasih

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung terlaksananya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat diantaranya Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, PPKS Kelurahan Kejaksan Kota Cirebon, dan Kader Lansia.

6. Daftar Rujukan

Amitamara, B. D. (2015). Pengaruh Latihan Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia (Lansia). *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 67(6), 14–21.

- Artana, I. W., Wulandari, N. P. D., & Prihandini, C. W. (2020). Praktik Yoga Asana Dalam Menormalkan Tekanan Darah Di Kelompok Lansia Bali Movement Banjar Batanbuah Dauh Yeh Cani Badung. *Dharmasmrti: Jurnal Ilmu Agama Dan Kebudayaan*, 20(2), 69–77. <https://doi.org/10.32795/ds.v20i2.1023>.
- Dinata, W. W. (2015). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Melalui Senam Yoga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 77–90.
- Khairunnisa, K. (2018). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Sanggar Senam RM7.
- Koto, Y., Purnama, A., & Jumari, J. (2020). Pola Hidup Sehat Dalam Mengurangi Hipertensi Dan Diabetes Di Cengkareng. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*, 1(01), 12–16. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v1i01.564>.
- Munawarah, S., & Triariani, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019. *Human Care*, 4(2), 101–107.
- Nirvikalpa Yoga Indonesia. (2017). *Manual Book Yoga For Senior Teacher Training*. Bandung.
- Pandina, N. (2017). Tetap Sehat di Usia Lanjut.
- Pangaribuan, B. B. P., & Berawi, K. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam

- Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Majority*, 5(4), 1–6.
- Safrudin, M. B. (2022). Efektifitas Latihan Fisik Dan Yoga Dengan Kecemasan Lansia Di Samarinda. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(2), 222–227. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i2.1382>.
- Sukartini, T., Indarwati, R., & Anggraheni, A. (2017). Yoga Exercise Fulfillment of the Sleep Needs in Elderly. *Jurnal Ners*, 3(2), 157–162. <https://doi.org/10.20473/jn.v3i2.4999>.
- Tilong, A. D. (2017). *Yoga dan Meditasi*. (Hira, Ed.). Yogyakarta: Laksana.
- Udayani, W., & Sulasmi Putu. (2023). Perbedaan Lama Rawat Ina Pasien Hipertensi yang Menggunakan Obat Kombinasi Captopril dan Bisoprolol dengan Captopril dan Amlodipin di Salah Satu Rumah Sakit Kabupaten Klungkung (pp. 305–311).
- W, S. I., & Putra, R. A. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly). *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(2), 78–84. <https://doi.org/10.37341/jkf.v4i2.190>.
- Wiyono, J., Rohma, E. M., & Lundy, F. (2022). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pandanwangi Kota Malang. *Journal of Applied Nursing (Jurnal Keperawatan Terapan)*, 7(1), 23. <https://doi.org/10.31290/jkt.v7i1.3094>.