



TRANSFORMASI KESEHATAN LANSIA MELALUI KOMBINASI HATHA YOGA DAN JUS LABU SIAM UNTUK KESEHATAN JIWA DAN TEKANAN DARAH

Transforming the Health of the Elderly Through the Combination of Hatha Yoga and Chayote Juice for Mental Health and Blood Pressure

Nurul Imam^{1*}, Shinta Wurdiana Rhomadona², Nasywa Benita Trismantoro³,
Savira Agustina⁴

^{1,3,4}Prodi Keperawatan, STIKes William Booth Surabaya

²Prodi Kebidanan, STIKes William Booth Surabaya

Email : bungimam.ru@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi pada lansia masih menjadi masalah kesehatan yang serius, terutama di wilayah Surabaya dengan prevalensi tertinggi di Jawa Timur. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi fisik, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental lansia, seperti kecemasan dan depresi, yang sering kali luput dari perhatian dan justru memperburuk tekanan darah. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas kombinasi terapi Hatha Yoga dan jus labu siam dalam menurunkan tekanan darah serta memperbaiki kondisi psikologis lansia. Desain penelitian menggunakan kuasi-eksperimen dengan pendekatan pre-post test pada dua kelompok. Sebanyak 100 lansia hipertensi di RW 04, Kelurahan Sumber Rejo, Surabaya, dibagi menjadi kelompok perlakuan ($n=50$) dan kelompok kontrol ($n=50$) melalui teknik purposive sampling. Kelompok perlakuan menjalani Hatha Yoga dan mengonsumsi jus labu siam dua kali seminggu selama empat minggu. Sementara itu, kelompok kontrol mengikuti senam lansia rutin. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan observasi, lalu dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada aspek emosional lansia dan penurunan tekanan darah yang nyata di kelompok perlakuan dengan hasil perbedaan yang signifikan ($p = 0.000$). Terapi kombinasi ini terbukti efektif dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan yang aman, mudah diterapkan, dan bermanfaat dalam menangani hipertensi serta gangguan psikologis ringan pada lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Kesehatan Jiwa, Hatha Yoga, Labu Siam.

ABSTRACT

Hypertension in the elderly is still a serious health problem, especially in the Surabaya area with the highest prevalence in East Java. This condition not only affects the physical, but also has an impact on the mental health of the elderly, such as anxiety and depression, which often go unnoticed and actually worsen blood pressure. This study aims to examine the effectiveness of the combination of Hatha Yoga therapy and chayote juice in lowering blood pressure and improving the psychological condition of the elderly. The research design used a quasi-experiment with a pre-post test approach in two groups. A total of 100 elderly hypertensive patients in RW 04, Sumber Rejo Village, Surabaya, were divided into

Article History:

Received: September 29, 2025; Revised : Oktober 22, 2025; Accepted: Oktober 28, 2025



treatment groups ($n=50$) and control groups ($n=50$) through purposive sampling techniques. The treatment group underwent Hatha Yoga and consumed chayote juice twice a week for four weeks. Meanwhile, the control group participated in routine elderly gymnastics. Data were collected through questionnaires and observations, then analyzed using Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results showed a significant improvement in the emotional aspects of the elderly and a marked decrease in blood pressure in the treatment group with significant difference results ($p = 0.000$). This combination therapy has been shown to be effective and can be recommended as a safe, easy-to-apply, and beneficial nursing intervention in treating hypertension and mild psychological disorders in the elderly.

Keywords: Hypertension, Elderly, Mental Health, Hatha Yoga, Chayote.

PENDAHULUAN

Hipertensi pada lansia merupakan kondisi yang melibatkan gangguan hemodinamik akibat interaksi curah jantung dan resistensi perifer total (Faridzal et al., 2024; Sahlan Zamaa et al., 2022). Hipertensi menjadi perhatian utama di masyarakat, dengan bertambahnya usia, pembuluh darah cenderung mengalami penebalan dinding dan penurunan elastisitas, yang menyebabkan peningkatan resistensi pembuluh darah. Hal ini dapat meningkatkan tekanan darah dan berisiko menimbulkan berbagai komplikasi serius, seperti stroke, gagal ginjal, dan hipertrofi ventrikel kanan (Maharani et al., 2024). Tingginya prevalensi hipertensi lansia, ditambah dengan keterbatasan kemampuan tubuh untuk mengatur tekanan darah, menjadikannya lebih rentan terhadap gangguan kardiovaskular dan komplikasi lainnya (Ghodeshwar et al., 2023). Gangguan psikologis dapat menaikkan tekanan darah lansia, namun sering luput dari diagnosis dan penanganan (Berta Afriani et al., 2023; Salman et al., 2020).

Jumlah lansia dengan hipertensi terus meningkat, dan diperkirakan mencapai 1,5 miliar kasus secara global pada 2025 (Berta Afriani et al., 2023). Di Asia, penyakit ini telah membunuh 1,5 juta orang setiap tahun, yang berarti satu dari tiga lansia menderita hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi naik dari 25,8% (2013) menjadi 34,1% (2018). Jawa Timur mencatat angka 36,3%, dengan Surabaya tertinggi mencapai 313.960 kasus (Prihandini, 2025). Studi awal Maret 2025 di Posyandu Lansia RW 04, Sumber Rejo, Surabaya, menunjukkan hampir 40% dari 113 lansia menderita hipertensi.

Tekanan darah tinggi, merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius (Riyada et al., 2024). Beberapa faktor risiko yang mempengaruhi hipertensi pada lansia meliputi usia lanjut, jenis kelamin perempuan, genetik, obesitas, pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, stres, gangguan tidur, merokok, dan konsumsi alkohol (Setyaningrum & Sugiharto, 2021). Risiko hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia, dengan prevalensi yang lebih tinggi pada usia di atas 65 tahun

Article History:

Received: September 29, 2025; Revised : Oktober 22, 2025; Accepted: Oktober 28, 2025



(Riyada et al., 2024). Untuk mengurangi risiko hipertensi, lansia disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengurangi konsumsi garam dan lemak, serta rutin memeriksakan tekanan darah(Riyada et al., 2024). Dampak jangka panjang hipertensi pada lansia antara lain penyakit kardiovaskular dan stroke (Suprayitno & Huzaimah, 2020).

Penerapan pola hidup sehat merupakan solusi nonfarmakologi yang aman bagi lansia dalam mengatasi hipertensi. Untuk mengatasi masalah ini, perubahan gaya hidup seperti mengurangi stres, olahraga teratur, dan mengurangi asupan garam serta menambah konsumsi kalium direkomendasikan (Riyada et al., 2024; Salman et al., 2020; Wicaksono, 2019). Peneliti berusaha mengeksplorasi pendekatan nonfarmakologis untuk mengelola hipertensi pada lansia melalui nutrisi dan olah tubuh. Pertama, jus labu siam telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam menurunkan tekanan darah. Satu penelitian menemukan bahwa mengonsumsi jus labu siam selama 5 hari berturut-turut menyebabkan penurunan tekanan darah sistolik (10 mmHg) dan diastolik (6 mmHg) yang signifikan (Sahlan Zamaa et al., 2022).

Dalam penelitian lain dikatakan bahwa jus labu siam efektif menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi, bahkan beberapa responden mencapai nilai tekanan darah normal. Kedua, olah tubuh dengan yoga telah diidentifikasi sebagai intervensi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Yoga menggabungkan postur fisik, teknik pernapasan, dan meditasi, yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, kadar glukosa, dan kolesterol. Meskipun efektivitas yoga dan jus labu siam telah diteliti secara terpisah, belum banyak penelitian yang secara sistematis mengkaji potensi *efek sinergis* dari kombinasi keduanya terhadap kesehatan lansia, khususnya dalam kaitannya dengan tekanan darah dan kesehatan jiwa. Beberapa studi menunjukkan hatha yoga dapat menurunkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis, penurunan kadar kortisol, serta peningkatan variabilitas denyut jantung yang berhubungan dengan regulasi emosi dan stress. Di sisi lain, jus labu siam secara biokimia mengandung flavonoid, saponin, dan kalium yang mempunyai efek antihipertensi melalui mekanisme vasodilatasi, diuretik, dan antioksidan (Susila, 2021).

Dengan demikian, hipotesis utama dalam penelitian ini adalah bahwa kombinasi Hatha yoga dan jus labu siam akan memberikan efek yang lebih signifikan secara klinis dibandingkan pemberian salah satu terapi saja. Sinergi ini diduga muncul karena yoga bekerja pada aspek neuropsikologis dan regulasi stres, sementara jus labu siam bekerja secara biokimia terhadap sistem kardiovaskular dalam menstabilkan tekanan darah sehingga keduanya berinteraksi secara komplementer dalam meningkatkan homeostasis tubuh lansia. Sebagai solusi masalah diatas maka peneliti mengombinasikan terapi nutrisi (jus labu siam) dan olah tubuh (hatha yoga) dengan tujuan adanya "Transformasi Kesehatan Lansia untuk Menguatkan Jiwa Dan Menurunkan Tekanan Darah Dengan Kombinasi

Article History:

Received: September 29, 2025; Revised : Oktober 22, 2025; Accepted: Oktober 28, 2025



Terapi Hatha Yoga Dan Jus Labu Siam". Berdasarkan latar belakang tersebut Apakah terdapat pengaruh dalam penurunan tekanan darah dan peningkatan kesehatan jiwa pada lansia yang diberikan kombinasi Hatha yoga dan jus labu siam pada lansia hipertensi?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimen (*two group pre-post test*) untuk menguji efektivitas intervensi. Sampel sebanyak 100 lansia hipertensi dari Posyandu Lansia RW 04, Sumber Rejo, Surabaya, dipilih dengan *purposive sampling* dan dibagi rata ke dalam kelompok perlakuan dan kontrol (masing-masing 50). Kriteria inklusi adalah usia 45–60 tahun, hipertensi, tidak memakai obat antihipertensi, mandiri, dan kooperatif. Lansia dengan komplikasi atau yang absen lebih dari dua sesi dikeluarkan. Intervensi dilakukan selama 2x/minggu selama 4 minggu: kelompok perlakuan menjalani kombinasi Hatha Yoga dan jus labu siam, sedangkan kontrol mengikuti senam lansia rutin. Kelompok perlakuan dengan intervensi jus labu siam dengan membuat jus labu siam, dibutuhkan sekitar 300 hingga 400 gram labu siam segar dan 200 hingga 300 ml air matang. Sebagai pemanis alami, madu dapat ditambahkan secukupnya sesuai selera, meskipun ini bersifat opsional dan di kombinasi Hatha Yoga dengan Gerakan bentuk latihan fisik dan pernapasan yang dapat disesuaikan untuk lansia melalui gerakan-gerakan sederhana seperti *Mountain Pose*, *Bridge Pose*, dan *Cat-Cow Pose*, yang bertujuan meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, serta kesehatan sistem saraf.

Latihan ini dilakukan secara perlahan dan disertai teknik pernapasan dalam (pranayama), sehingga aman untuk lansia dan bermanfaat dalam mengurangi stres serta menstabilkan tekanan darah, Sedangkan pada kelompok kontrol hanya dengan senam lansia 1x/minggu selama 4 minggu. Data dikumpulkan melalui kuesioner kesehatan jiwa (skala Likert) dan pengukuran tekanan darah yang diklasifikasikan menurut standar. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* dengan SPSS, dengan tingkat signifikansi ditentukan berdasarkan nilai *p*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes William Booth Surabaya dengan nomor: No:03-Dosen/STIKES-WB/ETIK/VII/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data distribusi karakteristik lansia meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, tinggal bersama, pendidikan dan lama hipertensi dapat dilihat pada table berikut:

Article History:

Received: September 29, 2025; Revised : Oktober 22, 2025; Accepted: Oktober 28, 2025



Tabel 1. Karakteristik Lansia dengan Hipertensi (n=100).

Karakteristik	Intervensi (f/%)	Kontrol (f/%)
Usia		
Pra Lansia	42 / 84.0%	43 / 86.0%
Lansia	8 / 16.0%	7 / 14.0%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18 / 36.0%	17 / 34.0%
Perempuan	32 / 64.0%	33 / 66.0%
Pekerjaan		
Tidak bekerja	23 / 46.0%	13 / 26.0%
Pensiunan	17 / 34.0%	30 / 60.0%
Masih bekerja	10 / 20.0%	7 / 14.0%
Tinggal Bersama		
Sendiri	2 / 4.0%	1 / 2.0%
Pasangan	20 / 40.0%	10 / 20.0%
Anak	18 / 36.0%	29 / 58.0%
Keluarga lain	10 / 20.0%	10 / 20.0%
Pendidikan		
Tidak Sekolah	23 / 46.0%	24 / 48.0%
SD	17 / 34.0%	19 / 38.0%
SMP	10 / 20.0%	7 / 14.0%
Lama Hipertensi		
< 5 Tahun	33/66%	38/76%
> 5 Tahun	7/24%	12/24%
Total	50 (100%)	50 (100%)

Tabel 1. Mayoritas peserta dalam kedua kelompok, baik intervensi maupun kontrol, berada pada kategori pra lansia, berjenis kelamin perempuan, dan memiliki riwayat hipertensi kurang dari 5 tahun. Dari segi pekerjaan, peserta pada kelompok intervensi sebagian besar tidak bekerja dan tinggal bersama pasangan, sedangkan pada kelompok kontrol lebih banyak yang berstatus pensiunan dan tinggal bersama anak. Secara umum, tingkat pendidikan peserta tergolong rendah, dengan hampir setengah dari mereka tidak pernah mengenyam pendidikan formal.

Tabel 2. Distribusi frekuensi Kesehatan Jiwa Lansia dengan Hipertensi (n=100).

Kondisi Jiwa	Perlakuan		Kontrol	
	Pre Test	Pos Test	Pre Test	Pos Test
Baik	5 (10.0%)	21 (42.0%)	2 (4.0%)	2 (4.0%)
Ringan	33 (66.0%)	29 (58.0%)	39 (78.0%)	40 (80.0%)
Berat	12 (24.0%)	0	9 (18.0%)	8 (16.0%)
Mean ± SD	17.00 ± 5.551	11.74 ± 2.088	18.16 ± 4.083	17.80 ± 1.529
<i>Uji Wilcoxon</i>	<i>p = 0.000</i>		<i>p = 0.002</i>	
<i>Uji MannWhitney</i>	<i>p=0.000**</i>			

Article History:

Received: September 29, 2025; Revised : Oktober 22, 2025; Accepted: Oktober 28, 2025



Tabel 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah intervensi, terjadi peningkatan kondisi jiwa yang signifikan pada kelompok intervensi, ditandai dengan meningkatnya jumlah lansia dengan kondisi emosional baik dari 10% menjadi 42%. Rerata skor kondisi jiwa pada kelompok intervensi juga menurun dari $17,00 \pm 5,551$ menjadi $11,74 \pm 2,088$, dengan hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0.000$). Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak terdapat perubahan berarti, dengan rerata skor yang relatif tetap dan perbedaan yang juga signifikan namun lebih kecil ($p = 0.002$).

Tabel 3. Analisis Distribusi frekuensi Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi (n=100).

Tekanan Darah	Perlakuan		Kontrol	
	PreTest	PostTest	PreTest	PostTest
Normal	1 (2.0%)	2 (4.0%)	0	0
Pra Hipertensi	2 (4.0%)	8 (16.0%)	1 (2.0%)	2 (4.0%)
Hipertensi TK 1	33 (66.0%)	40 (80.0%)	31 (62.0%)	33 (66.0%)
Hipertensi TK 2	14 (28.0%)	0	18 (36.0%)	15 (30.0%)
Mean \pm SD	154.22 ± 15.951	139.98 ± 7.569	158.68 ± 15.951	158.06 ± 4.030
<i>Uji Wilcoxon</i>	$p = 0.000^*$		$p = 0.317^*$	
<i>Uji Mann Whitney</i>			$p = 0.000^{**}$	

Tabel. 3 Setelah intervensi, terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok intervensi, ditunjukkan dengan peningkatan proporsi peserta dalam kategori pra hipertensi dan normal, serta hilangnya kasus hipertensi tingkat 2. Rerata tekanan darah kelompok intervensi menurun dari $154,22 \pm 15,951$ menjadi $139,98 \pm 7,569$ dengan hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p = 0.000$). Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan bermakna, dengan rerata tekanan darah relatif tetap dan hasil uji statistik tidak signifikan ($p = 0.317$).

Kesehatan Jiwa Lansia dengan Hipertensi

Penelitian ini membuktikan bahwa perpaduan terapi Hatha Yoga dan konsumsi jus labu siam secara nyata mampu meningkatkan kesehatan jiwa lansia penderita hipertensi. Sebelum intervensi, mayoritas peserta dari kedua kelompok mengalami gangguan jiwa ringan, namun setelah menjalani terapi, kelompok yang menerima perlakuan kombinasi menunjukkan perbaikan emosional yang jauh lebih signifikan, dengan hampir setengah dari mereka mencapai kondisi emosional yang lebih stabil. Temuan ini diperkuat oleh hasil analisis statistik, yang menunjukkan penurunan rerata skor gangguan jiwa paling besar dan konsisten pada kelompok intervensi, menandakan bahwa pendekatan kombinasi ini lebih efektif dibanding tanpa intervensi dalam mendukung kesehatan mental lansia.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik Hatha Yoga secara rutin dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan keseimbangan emosional dan fungsi sistem

Article History:

Received: September 29, 2025; Revised : Oktober 22, 2025; Accepted: Oktober 28, 2025



saraf otonom (Dhikav et al., 2024). Yoga telah lama diketahui memberikan efek relaksasi melalui regulasi pernapasan dan postur tubuh yang mendukung keseimbangan psikofisiologis (Voss et al., 2023). Sementara itu, labu siam mengandung senyawa bioaktif seperti flavonoid dan antioksidan yang diduga berperan dalam menurunkan tekanan darah dan mendukung fungsi kognitif serta kestabilan emosi (Journal et al., 2024; Suprayitno & Huzaimah, 2020). Kombinasi antara intervensi fisik dan nutrisi ini menciptakan pendekatan holistik yang tidak hanya menargetkan kondisi fisiologis, tetapi juga aspek psikologis lansia yang rentan mengalami gangguan emosional akibat perubahan biologis dan sosial di usia lanjut.

Peneliti meyakini bahwa pendekatan integratif yang menggabungkan aktivitas fisik seperti Hatha Yoga dengan intervensi nutrisi sederhana seperti jus labu siam merupakan strategi yang efektif dan praktis untuk diterapkan pada lansia, khususnya mereka yang mengalami hipertensi dan gangguan emosional ringan hingga sedang. Terapi kombinasi ini tidak hanya menurunkan tekanan darah secara fisiologis, tetapi juga memberikan rasa tenang, meningkatkan suasana hati, serta memperkuat kemampuan lansia dalam mengelola stres dan kecemasan. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar pendekatan ini dipertimbangkan sebagai bagian dari program promotif dan preventif di tingkat komunitas atau fasilitas layanan kesehatan yang melayani populasi lansia. Pendekatan non-farmakologis semacam ini juga relatif aman, murah, dan mudah diterapkan tanpa efek samping yang berarti, sehingga potensial untuk diintegrasikan dalam kebijakan kesehatan lansia ke depan.

Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi

Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi Hatha Yoga dan konsumsi jus labu siam efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada dalam kategori hipertensi tingkat 1 dan 2, namun setelah intervensi, terjadi pergeseran ke arah yang lebih normal pada kelompok intervensi, dengan peningkatan jumlah responden pada kategori pra-hipertensi dan hilangnya kasus hipertensi tingkat 2. Sementara itu, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan berarti, di mana sebagian besar responden tetap berada pada kategori hipertensi, sehingga menunjukkan bahwa terapi kombinasi ini lebih efektif dalam membantu mengendalikan tekanan darah lansia.

Hatha Yoga secara spesifik dikenal karena gerakan-gerakannya yang lembut, pengaturan pernapasan yang dalam, serta meditasi yang mampu menurunkan tingkat stres fisiologis, yang merupakan salah satu faktor pencetus hipertensi (Nalbant et al., 2023). Sementara itu, jus labu siam diketahui memiliki kandungan kalium dan senyawa antioksidan yang dapat membantu vasodilatasi pembuluh darah dan memperbaiki elastisitas dinding arteri(Septiana & Juwariyah, 2021). Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa konsumsi labu siam dapat menurunkan tekanan darah secara bertahap tanpa menimbulkan efek samping

Article History:

Received: September 29, 2025; Revised : Oktober 22, 2025; Accepted: Oktober 28, 2025



yang signifikan, terutama pada kelompok lansia yang sensitif terhadap pengobatan kimiawi.

Peneliti meyakini bahwa terapi kombinasi ini merupakan strategi non-farmakologis yang sangat menjanjikan untuk mengontrol tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Selain mudah diterapkan, intervensi ini juga relatif aman dan bisa dilakukan secara mandiri dengan sedikit pelatihan. Oleh karena itu, terapi ini direkomendasikan untuk dimasukkan dalam praktik keperawatan komunitas atau program geriatri terpadu sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam pengelolaan tekanan darah yang menyeluruh dan berkelanjutan.

Pengaruh Hatha Yoga dan Jus labu Siam terhadap Kesehatan Jiwa dan Tekanan darah Lansia Hipertensi

Analisis perbandingan antara kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan bahwa sebelum intervensi, kedua kelompok memiliki kondisi yang relatif setara dalam hal kesehatan jiwa dan tekanan darah, tanpa perbedaan signifikan. Namun, setelah penerapan terapi kombinasi Hatha Yoga dan jus labu siam pada kelompok intervensi, perbedaan yang jelas mulai muncul, dengan kondisi psikologis dan fisiologis yang membaik secara nyata dibandingkan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan kesehatan jiwa sekaligus menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hasil ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya yang menyebutkan bahwa intervensi berbasis kombinasi antara aktivitas fisik terstruktur dan pendekatan diet berbasis bahan alami dapat memberikan dampak positif pada kesehatan lansia (Wang et al., 2025). Menurut teori biopsikososial, kesehatan lansia dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial (Murniati et al., 2022). Hatha Yoga, sebagai bentuk latihan yang mengintegrasikan tubuh dan pikiran, membantu menurunkan stres, meningkatkan fungsi otonom tubuh, dan memperbaiki kualitas tidur semua faktor yang berpengaruh terhadap kestabilan tekanan darah dan kesehatan mental. Sementara itu, jus labu siam diketahui kaya akan elektrolit dan senyawa bioaktif yang mampu memperbaiki tekanan darah melalui mekanisme vasodilatasi dan pengurangan resistensi pembuluh darah(Patel & Veidlinger, 2023).

Teori dan temuan ini secara ilmiah mendukung hasil perbandingan antar kelompok yang menunjukkan efektivitas intervensi kombinasi tersebut. Keberhasilan kombinasi Hatha Yoga dan jus labu siam dalam meningkatkan kesehatan jiwa serta menurunkan tekanan darah pada lansia dapat dijelaskan melalui pendekatan teoritis yang saling melengkapi. Efek relaksasi dari latihan Hatha Yoga dapat meningkatkan kesadaran diri (self-awareness) dan kepuasan terhadap intervensi kesehatan lainnya, termasuk konsumsi rutin jus labu siam(Sorout et al., 2024; Utami et al., 2024). Sebaliknya, penurunan tekanan darah sebagai efek biokimia dari jus labu siam dapat menciptakan kondisi fisiologis yang lebih stabil dan nyaman, sehingga memungkinkan lansia untuk mengikuti latihan yoga dengan lebih optimal dan minim ketidaknyamanan. Interaksi dua arah ini menunjukkan kemungkinan adanya efek sinergis, di mana terapi fisik dan nutrisi saling memperkuat dalam menciptakan hasil kesehatan yang lebih signifikan dibandingkan jika diberikan secara terpisah.

Article History:

Received: September 29, 2025; Revised : Oktober 22, 2025; Accepted: Oktober 28, 2025



Peneliti menyimpulkan bahwa intervensi ini sangat layak dijadikan bagian dari strategi penanganan hipertensi dan gangguan kesehatan jiwa pada lansia. Efektivitas yang terbukti secara statistik dan klinis menunjukkan bahwa pendekatan ini tidak hanya teoritis, tetapi juga praktis dan relevan dalam pelayanan kesehatan lansia. Selain itu, metode ini menawarkan solusi yang lebih alami dan minim efek samping dibandingkan pengobatan farmakologis, sehingga sangat cocok untuk lansia yang rentan terhadap komplikasi jangka panjang, sehingga peneliti mendorong integrasi intervensi ini dalam program kesehatan komunitas sebagai upaya preventif dan rehabilitatif.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati. Pertama, ukuran sampel yang relatif kecil dapat membatasi generalisasi hasil ke populasi lansia yang lebih luas. Kedua, faktor subjektif seperti preferensi terhadap rasa jus dan motivasi individu dalam mengikuti sesi yoga tidak sepenuhnya dapat dikontrol, yang mungkin memengaruhi hasil intervensi. Selain itu, durasi penelitian yang terbatas juga belum memungkinkan untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari kombinasi intervensi ini. Oleh karena itu, studi lanjutan dengan skala lebih besar dan durasi lebih panjang sangat dianjurkan untuk mengonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi mekanisme kerja yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Kombinasi Hatha Yoga dan jus labu siam efektif menurunkan tekanan darah dan memperbaiki kesehatan jiwa lansia dengan hipertensi. Terapi ini menggeser tekanan darah dari hipertensi ke pra-hipertensi atau normal, terutama pada kelompok intervensi. Aman, terjangkau, dan non-invasif, pendekatan ini dapat dijadikan salah satu strategi holistik untuk merawat hipertensi dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan durasi intervensi lebih panjang dan variasi frekuensi terapi untuk mengevaluasi efek jangka panjang kombinasi Hatha Yoga dan jus labu siam. Selain itu, pengukuran variabel tambahan seperti kadar hormon stres dan kualitas tidur dapat memperdalam pemahaman mekanisme kerja intervensi ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para lansia peserta penelitian dan keluarga mereka atas dukungan yang diberikan selama proses intervensi. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak puskesmas serta tenaga kesehatan yang membantu pelaksanaan dan pengumpulan data dalam penelitian ini. Kami Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kemdiktisaintek Republik Indonesia, serta Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM), dengan Nomor kontrak 153/LL7/DT.05.00/PL/2025 atas dukungan pendanaan dan fasilitasi penelitian ini

Article History:

Received: September 29, 2025; Revised : Oktober 22, 2025; Accepted: Oktober 28, 2025



melalui program hibah riset yang telah diberikan. Dukungan ini sangat berarti dalam menunjang kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan penelitian hingga penyusunan artikel ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>
- Chu, I.-H., Wu, W.-L., Lin, I.-M., Chang, Y.-K., Lin, Y.-J., & Yang, P.-C. (2017). Effects of Yoga on Heart Rate Variability and Depressive Symptoms in Women: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 23(4), 310–316. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0135>
- Dhikav, V., Bhati, P., Kumar, P., & Anand, P. K. (2024). Yoga as a Potential Tool for Filling Implementation Gap in Promoting Better Mental Health in Geriatric Age Group at Global Level: A Scoping Review. *OBM Geriatrics*, 08(03), 284. <https://doi.org/10.21926/obm.geriatr.2403284>
- Faridzal, M. A., Widayastuti, D., & Nurjannah, M. (2024). *Implementasi Slow Deep Breathing dan Terapi Dzikir bagi Pasien Lansia Penderita Hipertensi*. 5(2), 340–347.
- Ghodeshwar, G. K., Dube, A., & Khobragade, D. (2023). Impact of Lifestyle Modifications on Cardiovascular Health: A Narrative Review. *Cureus*, 15(7), e42616. <https://doi.org/10.7759/cureus.42616>
- Hagins, M., States, R., Selfe, T., & Innes, K. (2013). Effectiveness of yoga for hypertension: systematic review and meta-analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine: ECAM*, 2013, 649836. <https://doi.org/10.1155/2013/649836>
- Journal, C. D., Hafifah, V. N., Hasana, M., Kholidah, N. D., & Aini, N. (2024). *Edukasi Tentang Pencegahan Dan Penatalaksanaan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Alaspandan Kecamatan Pakuniran Kabupaten Probolinggo*. 5(5), 9906–9909.
- Kesehatan Saintika Meditory, J., Kesehatan Saintika Meditory Jurnal Kesehatan Saintika Meditory, J., Marni, L., Nisa, S., & Lucintarillova, B. (2018). *Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Tekanan Darah Pada Wanita Lansia Dengan Iwayat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskemas Marunggi Kota Pariaman the Effect of Giving Siamese Pumpkin Juice on Ood Pressure in Elderly Women With a History of Hypertension*.
- Maharani, A. R., Haritsah, N. F., Windiastoni, Y. H., & Noerdjannah. (2024). The Effect of Yoga Exercise on Reducing Blood Pressure among Elderly with Hypertension. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 9(2), 254–259. <https://doi.org/10.26911/jepublichealth.2024.09.02.11>
- Murniati, N., Al Aufa, B., Kusuma, D., & Kamso, S. (2022). A Scoping Review on Biopsychosocial Predictors of Mental Health among Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191710909>
- Nalbant, G., Hassanein, Z. M., Lewis, S., & Chattopadhyay, K. (2023). Delivering yoga to people with hypertension in the UK: A qualitative study to explore yoga providers' knowledge, experiences, and attitudes. *Health Science*

Article History:

Received: September 29, 2025; Revised : Oktober 22, 2025; Accepted: Oktober 28, 2025



- Reports*, 6(5), e1260. <https://doi.org/10.1002/hsr2.1260>
- Patel, R., & Veidlinger, D. (2023). Exploring the Benefits of Yoga for Mental and Physical Health during the COVID-19 Pandemic. *Religions*, 14(4), 1–18. <https://doi.org/10.3390/rel14040538>
- Prihandini, A. (2025). *Hipertensi: Penyebab, Dampak, dan Pengobatan dengan Nutrisi Kue Busa Kacang Hijau*. Universitas Airlangga. https://unair.ac.id/post_fetcher/fakultas-vokasi-hipertensi-penyebab-dampak-dan-pengobatan-dengan-nutrisi-kue-busa-kacang-hijau/
- Riyada, F., Fauziah, S. A., Liana, N., & Hasni, D. (2024). Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia. *Scientific Journal*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:271258842>
- Sahlan Zamaa, M., Dewi, C., & Salma, S. (2022). Pengaruh Perasan Labu Siam terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Jambura Nursing Journal*, 4(2), 145–154. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i2.14182>
- Salman, Y., Sari, M., Program, O. L., Gizi, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Borneo, H. (2020). Analysis of Dominant Factors with the Incidence of Hypertension in Elderly in Cempaka Health Center. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(1), 15–22. <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>
- Septiana, S., & Juwariyah, S. (2021). Pemberian Jus Labu Siam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 32–41. <https://scholar.archive.org/work/naozyknwynbu5e2cu2i2z7kqru/access/wayback/http://jurnal.akper-whs.ac.id/index.php/mak/article/download/110/84/>
- Setyaningrum, N. H., & Sugiharto, S. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Hipertensi Pada Lansia: Scoping Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1790–1800. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.933>
- Sorout, J., Kacker, S., Saboo, N., & Kumar, M. (2024). Yoga and nutritional therapies for promoting health-related quality of life in persons with metabolic syndrome-An interventional observational study. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 13(8), 3017–3025. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1845_23
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Susila, L. I. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Labu Siam (*Sechium Edule*) Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. STIKes ICME Jombang.
- Utami, H. Z., Herliana, I., & Sihura, S. S. G. (2024). Effectiveness of Giving a Combination of Carrot Honey and Chayote Juice in Reducing Blood Pressure in Hypertension Sufferers. *Journal of Complementary Nursing*, 3(1), 232–238. <https://doi.org/10.53801/jcn.v3i1.128>
- Voss, S., Cerna, J., & Gothe, N. P. (2023). Yoga Impacts Cognitive Health: Neurophysiological Changes and Stress Regulation Mechanisms. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 51(2), 73–81. <https://doi.org/10.1249/JES.0000000000000311>
- Wang, Z., Qian, L., Shen, J.-T., Wang, B., Shen, X.-H., & Shi, G.-P. (2025). Short-term structured dietary and exercise interventions delay diabetes onset in prediabetic patients: a prospective quasi-experimental study. *Frontiers in Endocrinology*, 16, 1413206. <https://doi.org/10.3389/fendo.2025.1413206>

Article History:

Received: September 29, 2025; Revised : Oktober 22, 2025; Accepted: Oktober 28, 2025