

ABSTRAK

Penderita hipertensi pada lansia kurang menyadari pentingnya berolahraga yang dapat menyebabkan hipertensi. Intervensi yoga tertawa dapat menurunkan atau mengontrol tekanan darah. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh yoga tertawa (*laughter yoga*) terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan menderita hipertensi di Posyandu Lansia Rekso Werdo IV. Dari penelitian ini yoga tertawa sebagai non farmakologis pada lansia dengan menderita hipertensi dengan mengukur perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan yoga tertawa.

Jenis penelitian ini kuantitatif Pra-Eksperimen dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest*. Populasi lansia menderita hipertensi sebanyak 30 orang. Besar sampel adalah 30 responden yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu tensimeter analog. Dengan data analisis menggunakan *uji paired t-test*, tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian dengan rata-rata tekanan darah sistolik *pre-test* 144.8 mmHg dan diastolik 94.5 mmHg, rata-rata tekanan darah sistolik *post-test* 137.5 mmHg dan diastolik 86.2 mmHg. Hasil *uji paired t-test* $P = 0,000$ sehingga $P < \alpha$ artinya ada pengaruh yoga tertawa terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi di Posyandu Lansia Rekso Werdo IV.

Yoga tertawa mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Bagi masyarakat, dapat memanfaatkan yoga tertawa ini sebagai tindakan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi disamping juga pengobatan farmakologis.

Kata kunci : Tekanan Darah, Yoga Tertawa