

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Lansia

a. Definisi

Lanjut usia (lansia) adalah bagian dari proses tumbuh kembang manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dan dewasa akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu (Ma'rifatul, 2011).

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh, seperti didalam Undang-Undang No 13 tahun 1998 yang isinya menyatakan bahwa pelaksanaan pembangunan nasional yang bertujuan mewujudkan masyarakat adil dan makmur berdasarkan Pancasila dan UndangUndang Dasar 1945, telah menghasilkan kondisi sosial masyarakat yang makin

membalik dan usia harapan hidup makin meningkat, sehingga jumlah Lanjut usia makin bertambah. Banyak diantara lanjut usia yang masih produktif dan mampu berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia pada hakikatnya merupakan pelestarian nilai-nilai keagamaan dan budaya bangsa.

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Nugroho, 2012).

b. Batasan Lansia

Di Indonesia, batasan lansia adalah 60 tahun ke atas. Hal ini ditegaskan dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 (Nugroho, 2008 di dalam Ragil Setya Budi, 2016). Usia yang dijadikan patokan untuk lansia berbeda-beda, umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Beberapa pendapat para ahli tentang batasan usia adalah sebagai berikut:

Menurut Depkes RI (2013) klasifikasi lansia terdiri dari:

- 1) Pra lansia yaitu seseorang yang berusia antara 45-59 tahun
- 2) Lansia ialah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih.
- 3) Lansia resiko tinggi ialah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.
- 4) Lansia potensial ialah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.
- 5) Lansia tidak potensial ialah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

Menurut Nugroho (2009) didalam Ayu (2016), klasifikasi lansia adalah :

- 1) Usia pertengahan (middle age) 45-59 tahun
- 2) Lansia (elderly) 60-74 tahun
- 3) Lansia tua (old) 75-90 tahun
- 4) Lansia sangat tua (very old) diatas 90 tahun

Menurut Eliopolous (2010) dalam Budi (2016) batasan usia lanjut yaitu:

- 1) Setengah tua yaitu seseorang yang berusia antara 60-74 tahun.
- 2) Tua yaitu seseorang yang berusia antara 75-100 tahun.
- 3) Sangat tua yaitu seseorang yang berusia > 100 tahun.

2. Konsep Tekanan Darah

a. Definisi Tekanan Darah

Tekanan darah merupakan tekanan pada pembuluh nadi dari peredaran darah sistemik didalam tubuh manusia, tekanan darah dibedakan menjadi 2 yaitu tekanan darah sistolik atau tekanan darah ketika berkontraksi dan diastolik yaitu tekanan darah ketika rileksasi atau kembali (Gunawan, 2007 dalam Suri 2017).

Tekanan darah merupakan tekanan yang diperlukan agar darah mengalir didalam pembuluh darah dan beredar ke seluruh jaringan tubuh manusia. Darah beredar ke seluruh jaringan tubuh berfungsi sebagai media pengangkut oksigen serta zat lain yang diperlukan oleh sel-sel yang berada didalam tubuh manusia (Moniaga, 2012).

b. Klasifikasi Tekanan Darah

Berikut merupakan klasifikasi tekanan darah menurut *American Heart Association* (2016) :

Tabel 2 .1 Klasifikasi Tekanan Darah

Kategori Tekanan Darah	Sistolik (mmHg)	Diastolik (mmHg)
Normal	<120	<80
Prehipertensi	120-139	80-90
Hipertensi Derajat 1	140-159	90-99

Hipertensi Derajat 2	160<	100<
Hipertensi Krisis	<180	<110
(Memerlukan Perawatan Darurat)		

c. Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah

1) Usia

Seiring dengan bertambahnya usia distensibilitas dinding pembuluh darah semakin berkurang, hal ini yang mengakibatkan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik mengalami peningkatan. Tekanan mengalami peningkatan karena dinding pembuluh darah tidak lagi beretraksi secara fleksibel untuk penurunan tekanan darah.

Tekanan darah pada lansia akan cenderung beresiko mengalami peningkatan atau disebut dengan tekanan darah tinggi, hal ini disebabkan karena dinding arteri pada lanjut usia akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan menyempit dan menjadi kaku (Anggraini dkk, 2009).

2) Jenis Kelamin

Jenis Kelamin juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah karena jenis kelamin pada

perempuan lebih berisiko mengalami peningkatan tekanan darah atau tekanan darah tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Perempuan yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormone estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein (HDL)*. Pada perempuan yang lanjut usia kadar HDL akan mengalami penurunan dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) akan mempengaruhi aterosklerosis yang mengakibatkan pada perempuan lanjut usia mengalami peningkatan pada tekanan darah atau tekanan darah tinggi (Anggraini dkk,2009).

3) Nutrisi

Faktor nutrisi dengan tekanan darah memiliki hubungan yang dapat mempengaruhinya. Pada lansia konsumsi buah dan sayur dapat menurunkan tekanan darah. Pengaruh yang dikonsumsi mengandung serat, antioksidan, mineral kalium dan magnesium karena antioksidan dapat mencegah kerusakan pembuluh darah dan menangkap radikal bebas. Antioksidan golongan flavonoid yang dapat mengurangi efek kolesterol dan mencegah terjadinya pengumpulan darah. Kalium dan natrium berperan untuk memelihara keseimbangan

cairan dan elektrolit serta keseimbangan asam basa (Almatsier, 2003 dalam Sarasaty, 2011).

Konsumsi teh dan kopi yang mengandung kafein dapat mengaktifkan system saraf pusat dan mengandung hormone adenosine yang dapat melebarkan pembuluh darah, pada kadar lemak yang tinggi dapat mengakibatkan penebalan pada pembuluh darah sehingga beresiko mengalami peningkatan pada tekanan darah (Potter & Perry, 2009).

4) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik atau olahraga dapat mempengaruhi tekanan darah, olahraga yang teratur dapat menurunkan tahanan perifer yang akan menurunkan tekanan darah. Seseorang yang kekurangan melakukan aktivitas fisik lebih beresiko tinggi mengalami tekanan darah tinggi karena memilikidetak hantung lebih cepat dan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin kuat dan sering jantung harus memompa semakin besar juga kekuatan yang mendesar arteri (Susilo & Wulandari, 2011).

3. Konsep Kadar Glukosa Darah

a. Definisi

Kadar glukosa darah adalah jumlah kandungan glukosa dalam plasma darah (Dorland, 2010). Glukosa darah merupakan gula yang terdapat dalam darah yang berasal dari karbohidrat dalam makanan dan disimpan sebagai glikogen dihati dan otot rangka. Glukosa darah berfungsi sebagai penyedia energitubuh dan jaringan-jaringan dalam tubuh (Widyastuti, 2011).

Glukosa darah adalah kadar gula yang terdapat dalam darah yang terbentuk dari karbohidrat dari kandungan yang terdapat didalam makanan dan disimpan sebagai glikogen di hati dan otot rangka. Kadar gula darah adalah terjadi peningkatan setelah makan dan terjai penurunan di waktu pagi hari saat bangun tidur. Seseorang dikatakan hipoglikemi jika keadaan glukosa darah dalam keadaan jauh di bawah nilai normal, sedangkan seseorang dikatakan hiperglikemi adalah keadaan dimana mengalami peningkatan kadar gula darah di atas normal (Rudi, 2013).

Kadar glukosa juga dipengaruhi berbagai faktor dan hormon insulinyang dihasilkan kelenjar pankreas, sehingga hati dapat mengatur kadar glukosa dalam darah (Ekawati, 2012). Kadar glukosa darah dalam keadaan normal berkisar antara 70-110 mg/dl. Nilai normal kadar glukosa dalam serum dan plasma adalah 75-115 mg/dl, kadar gula 2 jam

postprandial \leq 140 mg/dl, dan kadar gula darah sewaktu \leq 140 mg/dl (Widyastuti, 2011).

b. Klasifikasi Kadar Glukosa Darah

1) Glukosa Darah Sewaktu

Glukosa darah sewaktu merupakan salah satu pemeriksaan kadar glukosa darah yang dilakukan setiap hari tanpa memperhatikan makanan yang dimakan.

2) Glukosa darah puasa

Glukosa darah puasa merupakan pemeriksaan kadar glukosa darah yang dilakukan setelah pasien puasa selama 8-10 jam. Glukosa darah puasa merupakan salah satu cara untuk mengidentifikasi diabetes melitus pada seseorang. Pada penyakit ini, gula tidak siap untuk ditransfer ke dalam sel, sehingga terjadi hiperglikemi sebagai hasil bahwa glukosa tetap berada di dalam pembuluh darah (Sherwood, 2011 dalam Risdinata, 2016).

3) Glukosa 2 jam setelah makan

Glukosa 2 jam setelah makan merupakan pemeriksaan kadar glukosa darah yang dilakukan 2 jam dihitung setelah pasien selesai makan (Mufti dkk, 2015).

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Glukosa Darah

Menurut Natalia 2013 dalam jurnal frihastuti *et, all*.

2018). Faktor yang menyebabkan kadar gula darah tinggi adalah: faktor degeneratif, pola asupan makan, pola tidur, status merokok, faktor keturunan dan tingkat aktivitas fisik.

- 1) Pola asupan makan dapat mempengaruhi naiknya kadar gula darah karena makanan yang tinggi karbohidrat, lemak dapat mengganggu stimulasi sel-sel beta pancreas dalam memproduksi insulin.
- 2) Tingkat aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap kadar gula darah. Aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi terjadinya resistensi insulin dan dapat menurunkan berat badan.
- 3) Pola tidur yang buruk atau kurang tidur pada lansia menyebabkan kemampuan toleransi kadar gula darah yang dimiliki sangat rendah, sehingga kadar gula dalam darah bisa meningkat.
- 4) Status merokok juga mempengaruhi kadar gula darah sehingga kebutuhan oksigen terhambat keseluruh tubuh. Dan juga menyebabkan meningkatnya kadar gula darah.
- 5) Faktor degenerative lansia rentan memiliki kadar gula darah tinggi disebabkan oleh perubahan fungsi pancreas dan hormone insulin sehingga terjadi peningkatan kadar gula darah.

6) Faktor keturunan dapat berpeluang lebih besar memiliki peningkatan kadar gula darah.

d. Mekanisme Pengendalian Kadar Glukosa Darah

Kadar gula darah dapat di kendalikan dengan menjaga keseimbangan tubuh. Tingkat kadar gula dalam darah di kontrol oleh pankreas. Jika dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan energi tubuh, pankreas akan membebaskan hasil dari berbagai aktivitas dari luar tubuh maupun dari dalam tubuh. Aktivitas dari luar tubuh seperti bersepeda, berjalan, berlari, berenang dan lain-lain. Sedangkan aktivitas dari dalam tubuh seperti proses pernapasan, pencernaan, system kerja saraf dan lain-lain. Tujuan glikogenesis terbagi menjadi dua:

- a. Diotot: dilakukan untuk kebutuhan menghasilkan energi.
- b. Dihati: dilakukan untuk menjaga kadar gula dalam darah saat jeda waktu makan. Glukogenesis menjaga keseimbangan kadar gula dalam darah. Glukogenesis tidak boleh berlebihan dan juga tidak boleh terlalu sedikit. HMP shunt (Heksosa Monophospate) tidak membentuk energi. berguna sebagai penghasil reduktor NADPH dan Pentosa (Batinur, 2013 dalam Frihastuti dkk, 2018).

e. Cara Mengontrol Gula Darah

Kadar gula darah dapat dikontrol dengan menjaga

berat badan, diet makanan seimbang dan melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Olahraga secara teratur dapat mengurangi resistensi insulin sehingga insulin dapat dipergunakan lebih baik oleh sel tubuh. Olahraga juga dapat membakar lemak dalam tubuh sehingga dapat mengurangi berat badan berlebih (Ramdhani, 2008 dalam Rosadi, 2017).

4. Konsep Senam Yoga

a. Definisi

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 bias juga menyeimbangkan tubuh dan fikiran (Johan Devina, 2011). Senam yoga merupakan intervensi holistic yang menggabungkan postur tubuh (asanas), teknik pernapasan (pramayamus) dan meditasi (S. Sasmita Andri. 2007). Intervensi senam yoga umumnya efektif dalam mengurangi berat badan, tekanan darah dan kadar glukosa dan kolesterol tinggi serta fikiran dan relaksasi fisik dan emosional. Senam yoga juga menstimulasi pengeluaran hormone endorpin, hormone ini dihasilkan tubuh saat relaks/tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami

yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. (Endang Triyanto, 2014)

Senam yoga adalah suatu aktifitas penggabungan atau memfokuskan tubuh, dan pikiran serta jiwa yang memadukan teknik relaksasi, dan pernapasan serta meditasi, senam yoga sangat dianjurkan bagi orang-orang yang sedang mengalami tekanan darah tinggi terutama pada lansia dikarenakan bisa merelaksasi hingga dapat melancarkan ataupun memudahkan peredaran darah ke seluruh bagian tubuh dengan lancar sehingga dapat menghasilkan tekanan darah yang normal (Dinata, 2015). Senam yoga sangat baik dalam penurunan tekanan darah pada lansia, hal ini dikarenakan adanya peningkatan pengeluaran hormon endorfin pada otak yang berfungsi untuk merilekskan pembuluh darah yang tegang dan menyempit sehingga pembuluh darah mampu mengalirkan darah secara optimal keseluruhan tubuh (Windo, 2015).

b. Manfaat Senam Yoga

Latihan yoga secara teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Yoga merupakan latihan kekuatan otot, keseimbangan, fleksibilitas, konsentrasi dan pernapasan. Manfaat kesehatan dalam melakukan latihan

yoga yaitu meningkatkan ROM (kekuatan otot), menstabilkan tekanan darah, memperbaiki sistem pernapasan, menguatkan otot jantung, meningkatkan fleksibilitas tubuh, memperbaiki kekuatan dan kelentukan otot, meningkatkan keseimbangan, meningkatkan kekuatan dan kecepatan (Mirzaee, et al 2015).

c. Langkah-langkah Gerakan Senam Yoga

Menurut Surya (2006, hh. 5-50), ada beberapa gerakan yoga, yaitu:

a. Pemanasan

- 1) Duduk, luruskan kaki, lalu letakkan tangan di samping pantat dan tegakkan badan.
- 2) Kedua tangan di tempekan di lutut

b. Inti

1. Tarik napas pelan-pelan angkat kedua tangan kearah atas dengan lengan sejajar telinga, bahu, pinggul hingga kaki tetap terlihat lurus.
2. Tarik napas pelan-pelan kedua tangan kearah atas lengan sejajar telinga, angkat satu kaki dan tempelkan di lutut (lakukan sebaliknya).
3. Sambil buang napas, bungkukkan badan ke depan, letakkan telapak tangan di punggung kaki.

4. Kaki kanan maju kedepan kaki kiri di belakang dengan tangan kiri kearah atas sejajar dengan telinga dan tangan kanan sejajar dengan dada. Serta pandangan ke atas (lakukan hal yang sama secara bergantian).
5. Tarik napas pelan-pelan, angkat kedua tangan kearah atas dengan lengan sejajar telinga, pandangan ke atas dengan kaki melebar.
6. Tarik napas, rentangkan tangan dan kaki, pandangan ke depan.
7. Rentangkan tangan dan kaki, lalu tangan kanan di letakkan di kaki kanan (lakukan sebaliknya).
8. Duduk tegak dengan kedua kaki terentang agar berjarak antara kaki kanan dan kiri, luruskan kedua tangan (sambil menarik napas).
9. Tidur menghadap ke kiri, tangan kiri lurus di bawah telinga dan tangan kanan di atas paha kanan sambil tarik napas.
10. Posisi tengkurap, angkat dada dan jaga agar siku tetap tertekuk, pandangan ke atas sambil tarik napas dan buang napas pelan-pelan.
11. Duduk bersila lalu tarik napas, kedua jari tangan saling meningkat dan letakkan di belakang badan.

12. Tarik napas serta buang napas.

c. Istirahat

- 1) Tidur terlentang, telapak tangan menghadap ke atas, rilekskan badan.
- 2) Agar tidak pusing ketika bangun maka kibas-kibaskan kedua tangan agar dan kaki lalu tengok kekanan dan kekiri kemudian kaitkan kedua tangan lurus ke atas kepala, silangkan kaki melewati kaki kiri dan sebaliknya, lalu bangun.

d. Pengaruh Senam Yoga terhadap Tekanan Darah Lansia

senam yoga sangat berpengaruh dalam mengurangi tekanan darah dan kadar glukosa darah dan kolesterol tinggi serta pikiran. Senam yoga juga dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorphen, hormone ini dihasilkan tubuh saat relaks/tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak yang melahirkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorphen dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. (Endang Triyanto, 2014).

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 *β endorphine* terbukti berhubungan erat dengan penurunan rasa nyeri, peningkatan daya ngat, kemampuan seksual, tekanan darah dan pernapasan (Sindhu dalam ending Triyanto, 2014).

e. Pengaruh Senam Yoga terhadap Kadar Glukosa Darah

Yoga merupakan suatu mekanisme penyatuan dari tubuh (body), pikiran (mind), dan jiwa (soul) dan juga mengkombinasikan antara teknik bernapas, relaksasi dan meditasi serta latihan perenggangan (Jain, 2011).

Gerakan senam yoga sangat berpengaruh untuk menurunkan kimiawi darah. Gerakan yoga yang dapat menurunkan gula darah, kolesterol, menurunkan berat badan, dan memperbaiki sensitivitas pada insulin karena dalam latihan senam yoga dapat menyebabkan otot-otot untuk menyerap kelebihan glukosa dalam darah dan juga senam yoga dapat membantu pancreas dan hati untuk berfungsi secara efektif dengan cara mengatur kadar glukosa darah (Dalam penelitian Suratmiti dkk, (2020).

B. Penelitian Terkait

1. Pada penelitian Sena, dkk (2019) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Studi Di Desa Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang” jenis penelitian ini

menggunakan desain *Pre Eksperiment* dengan rancangan *one group pre test-post test* dan juga peneliti menggunakan kelompok Eksperiment dan kelompok Kontrol. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling* dengan Metode *Simple Random Sampling* dan menggunakan lembar observasi dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan uji statistic menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

2. Sari, dkk (2017) mealakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada lansia Di Kelurahan Kampung Jawa Wiayah kerja Puskesmas Tanjung Paku kota Solok” penelitian ini merupakan *penelitian kuantitatif* dengan menggunakan *desain Quasi Eksperiment* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest design* dan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. hasil uji dari peneliti ini menggunakan *Paired t-tst* menunjukkan bahwa latihan yoga berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah.
3. Merdawaty, dkk (2018) melakukan peneitian dengan judul “Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Type 2 “ penelitian ini menggunakan *desain Quasi Eksperiment* dengan pendekatan *Non Equivalen*

Comparisom Group Pretest-postest. Dan dalam pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *teknik Purposive Sampling*. Dan juga dalam mengumpulkan data menggunakan lembar dokumentasi hasil dari pemeriksaan kadar gula darah sebelum dan sesudah setelah melakukan latihan senam yoga. Dan hasil dari data uji *T (Paired Simple)* ini menunjukkan senam yoga sangat efektif dalam menurunkan kadar gula darah.

4. Suratmiti dkk (2020) melakukan penelitian dengan judul “ Penambahan Senam Yoga Efektif Terhadap Penurunan kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 yang Memakai OAD di Poliklinik Interna Rumah Sakit TK II Udayana” dalam penelitian ini merupakan penelitian *Qusi Eksperimenal* yang menggunakan rancangan *Pretest-postest Control Group* . Dalam pengambilan sampel ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian. Hasil dari uji *T-Paired* menunjukkan bahwa ada pengaruh senam yoga terhadap perubahan kadar glukosa darah.

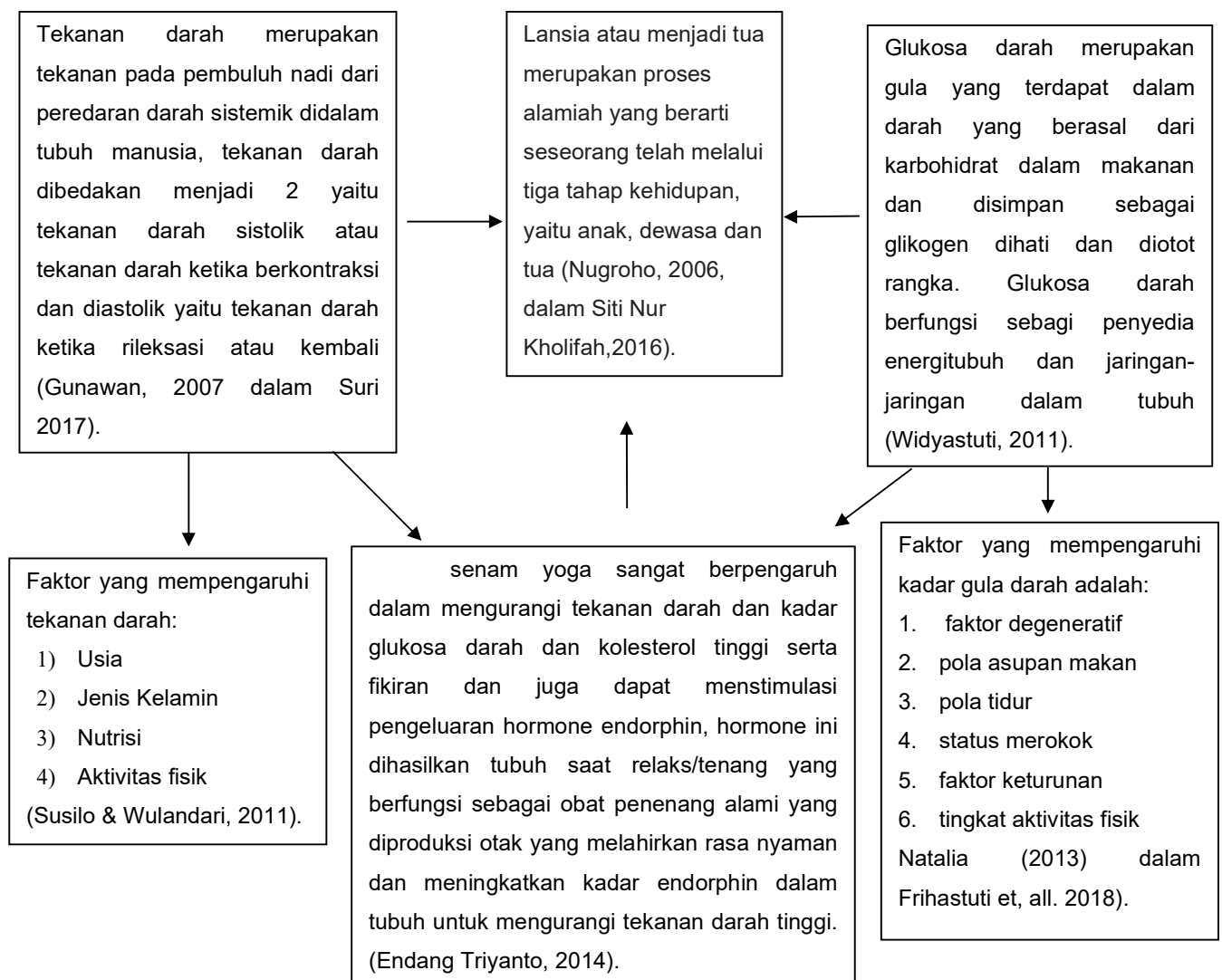
C. Kerangka Teori Penelitian

Kerangka Teori merupakan kerangka yang ditemukan dari dasar pemikiran teori yang akan digunakan sebagai peniliti. Dasar teori didapatkan dari buku, jurnal atau sumber data lainnya.

Kerangka teori bisa berupa diagram atau table, tidak harus berupa kalimat saja (Donsu, 2017).

Kerangka teori adalah ringkasan atau batasan teori tentang teori-teori yang digunakan sebagai dasar masalah penelitian, kerangka teori memberikan kerangka pemikiran bagi peneliti dan memberikan gambaran dasar yang kuat untuk menjelaskan hubungan antarvariabel didalam sebuah penelitian (Hidayat, 2015).

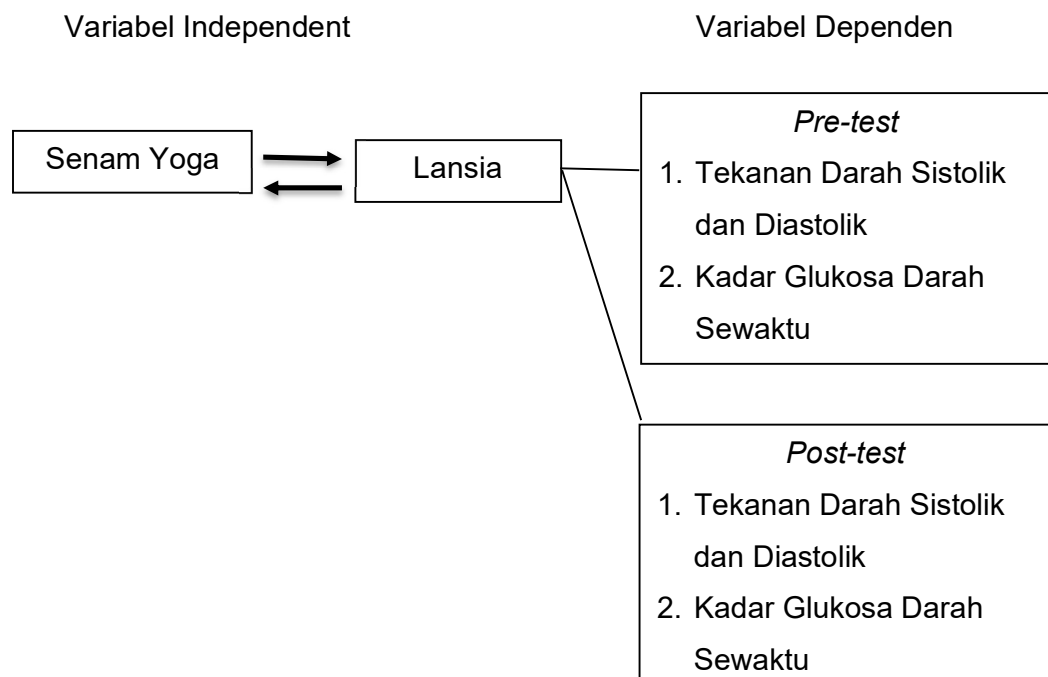
Tabel 2.2 Kerangka Teori Penelitian



D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka Konsep merupakan gambaran serta arahan pemikiran terkait variabel yang akan diteliti, atau memiliki arti hasil dari proses berpikir deduktif maupun induktif, kemudian dengan kemampuan kreatif dan inovatif yang diakhiri ide baru (Supriyanto, 2008 dalam Hidayat, 2015).

Table 2.3 Kerangka Konsep Penelitian



Keterangan :



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata hipo (lemah) dan tesis (pernyataan), yaitu suatu pernyataan yang masih lemah yang membutuhkan pembuktian untuk menegaskan apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak, berdasarkan fakta atau data empiris yang telah dikumpulkan dalam penelitian, atau dengan kata lain hipotesis merupakan sebuah pernyataan tentang hubungan yang diharapkan antara dua variabel atau lebih yang dapat diuji secara empiris (Hidayat, 2015).

Maka hipotesis penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternative (H_a):
 - a. Ada pengaruh yang signifikan senam yoga terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.
2. Hipotesis Nol (H_0):
 - b. Tidak ada pengaruh yang signifikan senam yoga terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.