

**PENERAPAN SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI DUSUN
SAMBAN RT 3 RW 4 KELURAHAN COMBONGAN
SUKOHARJO**

Lia Puji Astutik, Tri Susilowati, Wahyu Purwaningsih
Liapuji123@gmail.com
Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Organisasi Kesehatan Dunia (OKD) menyatakan bahwa kejadian hipertensi di seluruh dunia sekitar 972 juta (26,4%). Prevelansi hipertensi di Indonesia pada penduduk usia 18 tahun keatas sebesar 32,4%. Prevelansi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 1.153.371 atau 12,98%. Prevelansi hipertensi di Sukoharjo sebanyak 26.789. Dari hasil studi pendahuluan di Dusun Combongan terdapat 10 lansia yang mengalami hipertensi. Penatalaksanaan hipertensi secara non-farmakologi dapat dilakukan dengan cara senam yoga. **Tujuan:** Mendiskripsikan implementasi tindakan penerapan senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode:** Metode penelitian menggunakan metode deskriptif dengan racangan Studi kasus. **Hasil:** Sebelum dilakukan senam yoga tekanan darah Ny.M 160/110 mmHg menjadi 140/90 mmHg. Sedangkan sebelum dilakukan senam yoga tekanan darah Ny.S 150/100 mmHg menjadi 120/80 mmHg. Penurunan tekanan darah pada Ny.M sistolik 20 mmHg diastolik 20 mmHg, sedangkan Ny.N tekanan darah sistolik 30 mmHg dan Diastolik 20 mmHg. **Kesimpulan:** Ada perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam yoga.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Hipertensi, Senam Yoga