

**PENERAPAN SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN
JEBRES SURAKARTA**

Endyta Youlastri Ayuningtyas¹, Maryatun²

Endytayoulastri16@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Salah satu masalah yang terdapat pada dunia kesehatan pada saat ini yaitu hipertensi. Di Indonesia hipertensi mencapai angka 34,1 % atau 63.309.630 juta orang yang menderita hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai *the silent killer*, jika dalam jangka waktu yang lama tidak segera ditangani akan menimbulkan berbagai penyakit dari penyakit hipertensi dan terjadi komplikasi seperti gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal, maka dari itu harus segera mendapatkan penanganan. Salah satu penanganan hipertensi yaitu dengan terapi komplementer seperti terapi yoga. **Tujuan :** Mengetahui perubahan tekanan darah hasil dari implementasi senam yoga pada penderita hipertensi di Kelurahan Jebres, Kota Surakarta. **Metode :** Penelitian ini menggunakan studi kasus deskriptif dengan melakukan observasi pada 2 responden perempuan yang berusia 45-55 tahun yang diberikan implementasi senam yoga yang dilakukan selama 4 kali pertemuan dalam 2 minggu dengan waktu \pm 15-20 menit. **Hasil :** Setelah dilakukan penerapan senam yoga terjadi penurunan tekanan darah dan termasuk kedalam kategori hipertensi derajat 1. **Kesimpulan :** Penerapan senam yoga ini dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Senam Yoga.