

Khamada Fiqi Juliet	Dosen Pembimbing
NIM B2015055	1. Mursudarinah M. Kes
Program Studi Diploma III Keperawatan	2. Mulyaningsih S. Kep, Ns, M.Kep
PENERAPAN SENAM YOGA PADA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BAKTI PAJANG LAWEYAN KOTA SURAKARTA	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang : Teknik untuk mengatasi tekanan darah tinggi pada penderita lansia hipertensi. Hipertensi merupakan masalah yang umum dihadapi oleh tenaga kesehatan termasuk dokter, perawat dan lain-lain di rumah sakit ataupun masyarakat. Dalam hal ini penulis menerapkan senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada penderita lansia hipertensi. Senam Yoga adalah metode pengembangan pribadi yang menyelaraskan tubuh, aliran pernafasan dan meditasi. Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh teknik senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada penderita lansia hipertensi di Panti Wredha Dharma Bakti Pajang, Laweyan, kota Surakarta. Metode Penelitian : Desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus dilakukan pada dua responden untuk dilakukan penelitian. Hasil Penelitian : Pada peniliti ini, penulis menggunakan senam yoga untuk mengatasi tekanan darah tinggi. Di dapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg pada tanggal 03-09 Juli 2018. Senam yoga efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita lansia hipertensi. Kesimpulan : Data tersebut menunjukkan bahwa senam yoga efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita lansia hipertensi. Senam yoga ini disarankan dapat diterapkan pada penderita lansia hipertensi.</p>	
Kata Kunci : <i>Hipertensi, Tekanan darah, Lansia, Senam Yoga</i>	