

# **METODE SENAM YOGA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

**Hasna Nada Afifah**

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
Email : [hasnanada22@gmail.com](mailto:hasnanada22@gmail.com)

---

## **INTISARI**

Senam yoga adalah sebuah aktivitas dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan. pengaruh latihan yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia diperoleh nilai probabilitas 0,000 yang berarti < taraf signifikan 0,05 atau 5%. Rata-rata penurunan tekanan darah diastolik adalah 32,4 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik sebesar 13,38 mmHg (Oktavia, 2012). Berdasarkan Profil Kesehatan Kota Surakarta Tahun 2017, Penyakit hipertensi sebanyak 65.252 kasus. Senam yoga dapat dilakukan selama 3 kali dalam satu minggu. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah buku saku. Buku saku dapat digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan, karena buku saku memberikan informasi yang praktis dan lebih spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media buku saku dapat memberikan manfaat bagi lansia untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam yoga untuk menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci :** Senam Yoga, Lansia, Tekanan Darah, Buku Saku