

ABSTRAK

Gambaran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Setelah Senam Yoga Di Dr. Siti Juhariah Kepanjen. Dimas Dwi Adi Prakoso (2017). Karya Tulis Ilmiah Studi kasus. Program Studi Keperawatan Malang, Jurusan keperawatan, Politeknik Kesehatan Malang, Pembimbing : (Utama) Budi Susatia, S.Kp.,M.Kes, (Pendamping) Fiashriel Lundy, S.Kep., Ns.,M.Kes.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif. Umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur, sehingga upaya untuk menurunkan tekanan darah dengan cara pengobatan komplementer yaitu dengan senam yoga. Senam yoga dapat merangsang *b-endorphin* dan peningkatan *b-endorphin* berfungsi untuk menurunkan tekanan darah. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif studi kasus dengan metode pengumpulan data dengan kuisisioner dan observasi. Subjek penelitian yang digunakan adalah dua orang lansia yang mengalami hipertensi sedang, dimana penelitian ini dilakukan pada 14 – 28 Juni 2017. Hasil yang didapatkan adalah pada pertemuan ke-1 tekanan darah responden Ny. C 170/100 mmHg dan tekanan darah Ny. S 160/100 mmHg setelah dilakukan senam yoga pada pertemuan ke-7 tekanan darah Ny. C 140/100 mmHg tekanan darah Ny. S 130/90 mmHg adanya penurunan tekanan darah pada sistolik di tandai dengan penurunan tekanan darah responden pada pertemuan ke-1 sampai dengan pertemuan ke-7. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah dengan melaksanakan senam yoga setiap hari supaya mengetahui efektifitas senam yoga yang dilakukan setiap hari.

Kata Kunci : Senam Yoga, Tekanan darah, Hipertensi

ABSTRACT

Description of Blood Pressure On Hypertension Patients After giving Gymnastics Yoga exercise In Dr. Siti Juhariah Kepanjen. Dimas Dwi Adi Prakoso (2017). Descriptive Case Study, Malang Nursing Diploma Three Program, Departement of Nursing, Ministry of Health Polytechnic of Malang, Supervisor (I) Budi Susatia, S.Kp., M.Kes, (II) Fiashriel Lundy, S.Kep., Ns., M.Kes.

Hypertension is one of the degenerative diseases. Generally, blood pressure increases slowly by increasing age, so the effort to lowering blood pressure by taking a complementary medicine that is yoga exercises. Yoga exercises can stimulate b-endorphin and increased b-endorphin works to lowering blood pressure. This research method used descriptive case study with data collection method with questionnaire and observation. The subjects of this study were two elderly people who had moderate hypertension, where the study was conducted on 14 - 28 June 2017. The results obtained were at the first meeting of respondents Ny. C blood pressure was 170/100 mmHg and Ny. S blood pressure was 160/100 mmHg after doing yoga exercises at the seventh meeting, Ny C blood pressure decreased to 140/100 mmHg blood and Ny S blood pressure being 130/90 mmHg. a decreasing systolic blood pressure is marked by a decreasing of respondents blood pressure started from 1st meeting to the seventh meeting. Recommendations for further research is to carry out yoga exercises every day to know the effectiveness of exercising yoga every day.

Keywords: Yoga Gymnastics, Blood Pressure, Hypertension