

ABSTRAK

Diah Ajeng Pertiwi (2021), Pengaruh Latihan Hatha Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi Diploma III Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing Lenni Saragih, S.KM., M.Kes.

Kata kunci : Lansia, Hatha yoga, Hipertensi

Hipertensi pada lansia merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi meningkatnya tekanan darah pada lansia diantaranya adalah faktor usia dan pola hidup. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi, salah satunya yaitu senam hatha yoga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang. Metode dalam penelitian ini menggunakan deskriptif studi kasus yang melibatkan 1 orang lansia yang menderita hipertensi. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Data dianalisis secara kualitatif induktif dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Hasil observasi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *mean* tekanan sistolik dan diastolik setelah dilakukan yoga yaitu 151,70 mmHg dan 86,08 mmHg. Terjadi penurunan sebanyak 4,94 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan sebesar 7,83 mmHg untuk tekanan darah diastolik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.