

ABSTRAK

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI DESA KALIANGET BARAT KECAMATAN KALIANGET

Oleh : Ageng Diontoro

Senam yoga adalah penyatuan jiwa, tubuh dan pikiran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran, aktivitas senam yoga meliputi teknik bernafas, relaksasi, meditasi dan peregangan dimana seseorang memusatkan pikiran untuk mengontrol panca indra dan tubuh secara keseluruhan. Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi dimana systole $140 \geq$ mmHg dan diastole ≥ 90 mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Desa Kalianget Barat Kecamatan Kalianget. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus yang digunakan untuk mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan terpeinci dengan menganalisis masalah asuhan keperawatan yang di lakukan pada dua klien dengan penyakit hipertensi Di Desa Kalianget Barat Kecamatan Kalianget. menunjukkan adanya perubahan signifikan yang dirasakan Tn. A dan Ny. S tersebut. Intervensi senam yoga pada klien dimana dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri yang dirasakan dimana klien dapat merubah pola pikir negative menjadi positif, sehingga klien dapat berfokus menyelesaikan sumber koping khususnya kemampuan personal dan keyakinan positif. Terdapat pengaruh senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kesimpulan yang di peroleh adalah senam yoga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi sehingga diharapkan dapat menjadi salah satu bentuk intervensi yang dapat di terapkan.

Kata kunci: Senam yoga, Penurunan tekanan darah, Hipertensi

ABSTRACT
**THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISE ON LOWERING BLOOD
PRESSURE IN HIPERTENSION PATIENTS IN BARAT KALIANGET
VILLAGE, KALIANGET SUB-DISTRICT**

By: Ageng Diontoro

Yoga gymnastics is the unification of the soul, body and mind related to health and fitness, yoga gymnastic activities include breathing techniques, relaxation, meditation and stretching where a person focuses his mind on controlling the five senses and the body as a whole. Hypertension is high blood pressure where systole is $140 \geq \text{mmHg}$ and diastole is $\geq 90 \text{ mmHg}$. This study aims to determine the effect of yoga exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients in Kalianget Barat Village, Kalianget District. This research method uses a case study approach that is used to explore a problem with detailed boundaries by analyzing the problem of nursing care carried out on two clients with hypertension in Kalianget Barat Village, Kalianget District. showed that there was a significant change felt by Mr. A and Mrs. the S. Yoga exercise interventions for clients which can lower blood pressure and reduce pain that is felt where clients can change negative mindsets to positive ones, so clients can focus on solving coping resources, especially personal abilities and positive beliefs. There is an effect of yoga exercise on reducing blood pressure in hypertensive patients. The conclusion obtained is that yoga exercises can reduce blood pressure in patients with hypertension so that it is expected to be a form of intervention that can be applied.

Keywords: Yoga exercise, Blood pressure reduction, Hypertension