

ABSTRAK

Penerapan Terapi Senam Yoga Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Hipertensi

Adzra Rihaadatul Aisy, Wiwiek Natalia

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Secara umum hipertensi merupakan keadaan tubuh manusia ketika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dengan didasarkan pada rata-rata dua atau lebih konsultasi kepada penyedia layanan kesehatan. Penatalaksanaan hipertensi ada dua dengan farmakologis dan non farmakologis yang salah satunya dengan terapi senam yoga. Senam yoga memicu pengeluaran hormone endhorpin yang dapat membuat tubuh menjadi nyaman sehingga mampu menurunkan tekanan darah. **Tujuan** dilakukannya studi kasus ini adalah memandirikan keluarga dalam menerapkan terapi senam yoga untuk menurunkan tekanan darah. **Metode** yang digunakan adalah studi kasus dilakukan dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. **Hasil** studi kasus ini menunjukan tekanan darah awal pada klien I 166/107 mmHg dan klien II 163/105 mmHg mengalami penurunan sehingga pada klien I menjadi 125/88 mmHg dan klien II 127/85 mmHg. **Kesimpulan** studi kasus ini bahwa terapi senam yoga dapat menurunkan tekanan darah. **Saran** bagi pembaca dapat menjadikan referensi penerapan terapi senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan hipertensi.

Kata Kunci: hipertensi, senam yoga, tekanan darah