

INTISARI

Khusnul Jazila, Ragil Liana Purnawiranti

Pengaruh Senam *Hatha* Yoga Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi Di Desa Siwalan Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan.

xviii + 85 halaman + 10 tabel + 2 gambar + 8 lampiran

Senam *hatha* yoga merupakan salah satu cabang dari senam yoga yang berfokus pada pernapasan dan peregangan. Senam *hatha* yoga dapat menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *hatha* yoga terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi di Desa Siwalan Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan. Desain penelitian pra eksperimental menggunakan metode *one group pretest-posttest design*. Metode pengambilan sampel dengan cara *cluster random sampling* dengan jumlah sampel 21 responden. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *wilcoxon* dengan α 5%. Mean tekanan darah *sistole* sebelum dan sesudah melakukan senam *hatha* yoga 152,38 mmHg dan 145,00 mmHg, sedangkan mean tekanan darah *diastole* sebelum dan sesudah melakukan senam *hatha* yoga 103,33 mmHg dan 90,48 mmHg. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh senam *hatha* yoga terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi di Desa Siwalan Kecamatan Siwalan Kabupaten Pekalongan dengan hasil p value (0,001) lebih kecil dari α (0,05). Rekomendasi untuk tenaga kesehatan, senam *hatha* yoga perlu dijadikan tindakan keperawatan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Senam *hatha* yoga, Tekanan darah

Daftar Pustaka : 32 buku (2002-2011), 2 skripsi, 1 website

ABSTRACT

Khusnul Jazila, Ragil Liana Purnawiranti

The Effect of *Hatha* Yoga Gymnastics Towards Changes of Blood Pressure on Hypertensive Clients in the Siwalan Village Sub Region of Siwalan Pekalongan Regency

xviii + 85 pages + 10 tables + 2 images + 8 attachments

Hatha yoga gymnastics is one branch of yoga gymnastics focused on breathing and stretching. *Hatha* yoga gymnastics which can reduce blood pressure on hypertensive clients. This research aimed to determine the effect of *hatha* yoga gymnastics towards the changes of blood pressure on hypertensive clients in the Siwalan Village Sub Region of Siwalan Pekalongan Regency. Pre-experimental research design used a one group pretest-posttest design. The sampling method used cluster random sampling with 21 respondent. Statistical test used is wilcoxon with α 5%. Mean *systolic* blood pressure before and after doing *hatha* yoga gymnastics 152.38 mmHg and 145.00 mmHg, while mean *diastolic* blood pressure before and after doing *hatha* yoga gymnastics 103.33 mmHg and 90.48 mmHg. Statistical test results show that there's effect of *hatha* yoga gymnastics towards the changes of blood pressure on hypertensive clients in the Siwalan Village Sub Region of Siwalan Pekalongan Regency with p value (0,001) is less than α 5%. Recommendations for medical staff, *hatha* yoga gymnastics should be used as nonpharmacology clinic nursing actions to reduce blood pressure in hypertensive clients.

Keywords : Hypertensive, *Hatha* Yoga Gymnastics, Blood Pressure

References : 32 books (2002-2011), 2 theses, 1 website.