

## ABSTRAK

Anggun Nirmala Sari (2022). *Penerapan Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di PSTW Khusnul Khotimah*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Idayanti, SPd, M.Kes, (II) Hj. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah di atas normal yang berkepanjangan atau secara terus-menerus. Hipertensi sering disebut dengan penyakit *silent killer* karena penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejalanya terlebih dahulu sebagai peringatan bagi korbannya dan bahkan baru diketahui setelah terjadi komplikasi. Senam yoga adalah suatu teknik senam yang merupakan aktivitas penggabungan atau memfokuskan tubuh dan pikiran sehingga tubuh seseorang menjadi rileks. Senam yoga sangat dianjurkan untuk orang-orang yang menderita penyakit hipertensi terutama pada lansia karena bisa melancarkan atau mempermudah peredaran darah keseluruh tubuh sehingga dapat menghasilkan tekanan darah yang normal Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diterapkan senam yoga. Penelitian ini adalah deskriptif studi kasus dengan 2 subjek penelitian dan dilakukan pada 18-23 April 2022. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara dalam pengambilan data. Data disajikan dalam bentuk narasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua subjek mengalami perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah diterapkan senam yoga. Bagi lokasi penelitian diharapkan dapat menerapkan senam yoga serta menempatkan pelatih khusus agar senam ini berkelanjutan bagi lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Yoga

## ABSTRACT

Anggun Nirmala Sari (2022). *The Application of Yoga Gymnastics Against Blood Pressure Reduction in Elderly With Hypertension At PSTW Khusnul Khotimah. Scientific Paper Case Study, DIII Nursing Study Program Pekanbaru, Department of Nursing, Health Polytechnic, Riau Ministry of Health. Supervisor (I) Idayanti, SPd, M.Kes, (II) Hj. Masnun, SST, S.Kep, M.Biomed.*

*Hypertension or high blood pressure is a condition where there is a prolonged or continuous increase in blood pressure above normal. Hypertension is often referred to as the silent killer because it is a deadly disease without its first symptoms as a warning to its victims and is only known after complications occur. Yoga exercise is a gymnastic technique which is an activity of combining or focusing the body and mind so that one's body becomes relaxed. Yoga exercise is highly recommended for people who suffer from hypertension, especially in the elderly because it can launch or facilitate blood circulation throughout the body so that it can produce normal blood pressure. The purpose of this study was to determine changes in blood pressure before and after yoga exercise was applied. This research is a descriptive case study with 2 research subjects and was carried out on April 18-23 2022. This study used a guided free interview technique in collecting data with previously prepared instruments. Data is presented in narrative form. The results of this study showed that both subjects experienced changes in blood pressure before and after yoga exercise was applied. For the research location, it is hoped that they can apply yoga exercises and place special trainers so that this exercise is sustainable for the elderly with hypertension.*

*Key words: hypertension, elderly, yoga exercise*