

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

Penatalaksanaan Senam Yoga Hatha Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada  
Pasien Hipertensi

**Yana Mulyana**  
**2021**

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah keadaan dimana berlangsungnya Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan atau secara terus-menerus terhadap batasan normal yang menghasilkan tekanan darah sistoliknya bertambah lebih besar dari 140 mmHg serta pada diastoliknya bertambah lebih besar dari 90 mmHg. Penyakit hipertensi jika tidak segera diatasi dapat berakibat Fatal pada penderitanya, tekanan darah yang tinggi dapat meningkatkan resiko serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Menurut World Health Organisation maka dari itu perlu dilakukan penatalaksanaan penyakit hipertensi baik secara terapi farmakologi maupun secara non farmakologi, sejauh penggunaan obat farmakologi yang diberikan mengakibatkan terjadinya efek samping. Salah satu penanganan secara nonfarmakologi yaitu dengan latihan yoga (Hindarti dan Hidayah, 2018). Tujuan dari penelitian ini mengetahui gambaran penatalaksanaan senam yoga hatha pada pasien dengan hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif. Subjek penelitian dilakukan pada CI (*Clinical Instructure*) di salah satu puskesmas yang berada di Kota Bandung dengan pendidikan minimal pendidikan S1/Ners. Dari hasil penelitian diketahui dengan kondisi pandemi saat ini terapi senam yoga hatha dapat dilakukan mandiri dirumah dengan mudah dengan menggunakan media elektronik (video) dapat diimplementasikan dimasyarakat dan keluarga untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Pembimbing** : Wini Hadiyani, S.Kp., M.Kep

**Kata kunci** : Hipertensi, Terapi, Yoga Hatha