

INTISARI

PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI SONDAKAN LAWEYAN SOLO

Rosesa¹, Ahmad Syamsul Bahri², Wahyu Bintoro³

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit multifaktorial yang muncul oleh karena interaksi berbagai faktor. Hipertensi dapat ditanggulangi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penanganan secara non farmakologis adalah latihan yoga. Yoga dianjurkan pada penderita hipertensi, karena yoga memiliki efek relaksasi yang dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh.

Tujuan: Mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Sondakan Laweyan Solo.

Metode: Jenis penelitian ini adalah *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia penderita hipertensi yang berusia lebih dari 38 tahun di Posyandu lansia Mutihan Sondakan Laweyan Surakarta. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling* diperoleh sampel sebanyak 38 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi Teknik analisis yang digunakan uji *Paired Sample t-test*.

Hasil : 1) Tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum melakukan senam yoga menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik 161.89 ± 19.55 mmHg 2) Tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sebelum melakukan senam yoga menunjukkan rata-rata tekanan darah diastolik 90.37 ± 10.91 ; dan 3) Ada pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi dengan uji parametrik *paired sample ttest* dengan *pvalue* 0,000 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Ada pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Sondakan laweyan Surakarta.

Kata kunci : *Senam yoga, tekanan darah, lansia, hipertensi*

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

³ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta