

## SUMMARY

# PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) BUDI MULIA 04 MARGAGUNA JAKARTA SELATAN

Created by Miftahul Hayat

**Subject** : SENAM YOGA, TEKANAN DARAH

**Subject Alt** : YOGA EXERCISES, ELDERLY

**Keyword** : LANSIA

### Description :

Latar Belakang : Lansia merupakan usia yang beresiko tinggi terhadap penyakitpenyakit degeneratif seperti hipertensi. Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2009 sebesar 29,6% dan meningkat menjadi 34,1% tahun 2010. Jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 1,15 miliar kasus di tahun 2025. Salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan melakukan senam yoga.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan.

Metode Penelitian : Sampel yang digunakan adalah lansia yang sudah mandiri dan mengalami hipertensi sebanyak 32 orang dengan teknik purposive sampling. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen, pre tes, post test tanpa kelompok kontrol.

Hasil Penelitian : Berdasarkan hasil analisis uji Wilcoxon signed rank test, didapatkan penurunan tekanan darah sistol yang signifikan  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ) dan tekanan darah diastol  $p=0,003$  ( $p<0,005$ ) yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam yoga.

Kesimpulan : Disarankan untuk pelayanan keperawatan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 04 Margaguna Jakarta Selatan dapat mengaplikasikan senam yoga secara teratur pada lansia yang menderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

**Date Create** : 19/12/2014

**Type** : Text

**Format** : Pdf

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-201033034

**Collection** : 201033034

**Source** : Undergraduate theses

**Relation Collection** Universitas Esa Unggul

**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : copyright2014@esaunggul

**Full file - Member Only**

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor