

**ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN SENAM YOGA
UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI
DI KECAMATAN CIPAYUNG
JAKARTA TIMUR**

Revana Evilia Tandon
2024
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang terus berkembang dan berpotensi menjadi masalah global yang signifikan karena prevalensinya yang tinggi. Prevalensi hipertensi di DKI Jakarta pada tahun 2021, adalah 923.451 kasus, di daerah Jakarta Timur 252.553 kasus, di Kecamatan Cipayung tahun 2023 sebanyak 3.648 kasus, sedangkan di Kelurahan Pondok Ranggon sebanyak 1.542 kasus. Tujuan studi kasus ini menggambarkan Asuhan Keperawatan dengan Senam Yoga Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada 2 subjek penelitian yaitu Ny. T dan Ny. N. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari, yaitu tanggal 20-26 Mei 2024. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi, format asuhan keperawatan. Senam yoga dilakukan 1 kali sehari dalam waktu 30-45 menit. Hasil pengukuran penurunan tekanan darah pada Ny. T pre 155/98 mmHg, post 123/80 mmHg, rata-rata penurunan 32/18 mmHg dan pada Ny. N pre 150/97 mmHg, post 120/79 mmHg, rata-rata penurunan 30/18 mmHg. Kesimpulan penelitian terapi komplementer senam yoga ini dapat menurunkan tekanan darah, karena senam yoga dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorphin yang diproduksi saat tubuh rileks sehingga menimbulkan rasa nyaman dan mengurangi tekanan darah tinggi. Dengan begitu terapi komplementer senam yoga dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk pasien hipertensi.

Kata Kunci : Senam Yoga, Hipertensi, Tekanan Darah

**NURSING CARE WITH YOGA GYMNASTICS
TO LOWER BLOOD PRESSURE
IN HYPERTENSIVE PATIENTS
IN CIPAYUNG DISTRICT
EAST JAKARTA**

Revana Evilia Tandon
2024
Bhakti Kencana University

ABSTRACT

Hypertension is one of the non-communicable diseases that continues to develop and has the potential to become a significant global problem due to its high prevalence. The prevalence of hypertension in DKI Jakarta in 2021 was 923,451 cases, in the East Jakarta area 252,553 cases, in Cipayung District in 2023 as many as 3,648 cases, while in Pondok Ranggon Village there were 1,542 cases. The purpose of this case study is to describe Nursing Care with Yoga Exercises to Lower Blood Pressure in Hypertensive Patients. This study uses a descriptive method with a nursing care approach on 2 research subjects, namely Mrs. T and Mrs. N. This research was carried out for 7 days, namely May 20-26, 2024. The data collection instrument uses observation sheets, nursing care formats. Yoga exercises are done 1 time a day within 30-45 minutes. The results of the measurement of blood pressure decrease in Mrs. T pre 155/98 mmHg, post 123/80 mmHg, average decrease of 32/18 mmHg and in Mrs. N pre 150/97 mmHg, post 120/79 mmHg, average decrease of 30/18 mmHg. Conclusion of this research on complementary therapy yoga gymnastics can lower blood pressure, because yoga gymnastics can stimulate the release of endorphin hormones produced when the body relaxes so that it causes a sense of comfort and reduces high blood pressure. That way, complementary therapy of yoga gymnastics can be used as an independent nursing intervention for hypertensive patients.

Keywords : Yoga Gymnastics, Hypertension, Blood Pressure