

ABSTRAK

Lansia atau usia lanjut sering mengalami masalah kesehatan karena terjadi kemunduran fungsi tubuh apabila tidak dilakukan upaya pelayanan kesehatan dengan baik. Kemunduran fungsi organ tubuh khususnya pada lansia menyebabkan lansia rawan terhadap serangan berbagai penyakit kronis, Salah satunya yaitu Hipertensi. Pengobatan hipertensi secara garis besar dibagi menjadi 2 jenis yaitu pengobatan non obat (non-farmakologi) dan pengobatan dengan obat-obatan (farmakologi). Terapi senam yoga merupakan terapi non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan dari penelitian *literature review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode penelitian yang digunakan adalah *literatur review* terhadap hasil penelitian yang berkaitan dengan pengaruh terapi senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang dipublikasi dan dapat diakses melalui *Google Scholar, Science Direct, PubMed* dan Portal Garuda, Artikel yang dipilih adalah artikel berbahasa Inggris dan Indonesia yang dipublikasikan pada tahun 2011 sampai dengan 2020 yang dapat diakses *fulltext*. Dengan menggunakan Teknik sampling *purposive* sampling. Evaluasi kelayakan data *literature review* pada penelitian ini menggunakan JBI dengan jenis *Critical Appraisal Checklist for Quasi-Experimental Studies* dan *Critical Appraisal Checklist For Randomized Controlled Trails*.

Hasil dari penelitian dari ke 5 artikel yang ditemukan dan dilakukan *review* didapatkan bahwa ada pengaruh terapi senam yoga dalam menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Berdasarkan dari hasil penelitian ini diharapkan terapi senam yoga dapat di jadikan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologi di rumah sakit bagi lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Terapi Senam Yoga
Daftar pustaka : 3 buku (2011-2020)
4 *website* (2011-2020)
15 jurnal (2011-2020)

ABSTRACT

Elderly people will cause health problems due to deterioration in body function if they do not do good health care efforts. The deterioration of the function of organs especially in the elderly causes the elderly to be prone to attacks by various chronic diseases, including Hypertension. Hypertension treatment is broadly divided into 2 types namely non-drug treatment (non-pharmacology) and treatment with drugs (pharmacology). Yoga therapy is a non-pharmacology therapy that can help lower blood pressure. This study aims to find out the effect of yoga therapy on reducing the blood pressure of hypertensive patients. This study aims to find out the effect of yoga therapy on reducing the blood pressure of elderly with hypertensive

The research method used was a literature review towards research results related to the effect of using yoga therapy to decrease blood pressure in hypertensive patients published and accessible through of Google Scholar, Science Direct, PubMed and Google Portal Garuda. The selected articles were English published articles from 2011 to 2020 which can be accessed full text, using sampling technique a purposive sampling. The evaluation of the feasibility of the data/literature in this study used JBI with the type of Critical Appraisal checklist for Quasi-Experimental Studies and Critical Appraisal Checklist for Randomized Controlled Trails.

The results of the study of the 5 articles found and reviewed found that there is an influence of yoga therapy in lowering blood pressure in elderly people with hypertension. Based on the results of this study, it is expected that yoga gymnastics therapy can be used as one of the non-pharmacological nursing interventions in hospital for elderly people with hypertension.

Keyword : Elderly, Hypertensive, Yoga Therapy.
Bibliography : 3 Books (2011-2020)
4 Websites (2011-2020)
15 Journals (2011-2020)