

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI INOVASI HATHA YOGA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RT 06 RW 08 KELURAHAN GROGOL DEPOK

Sondang Mariani

Abstrak

Lansia merupakan kelompok yang mendominasi penderita hipertensi di Indonesia. Hipertensi merupakan penyakit yang menjadi ancaman dunia karena mampu membunuh lebih banyak orang di setiap tahun. Alternatif untuk meningkatkan kesejahteraan kehidupan lansia hipertensi yaitu melakukan latihan *hatha yoga* karena latihan ritme lembut ini mampu melancarkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi *hatha yoga* dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengidap hipertensi. Penelitian ini dirancang dalam *quasi eksperimental* selama 8 kali pertemuan dengan *pre-test* dan *post-test* pengukuran tekanan darah pada pasien kelolaan. Observasi tekanan darah diukur menggunakan *sphygmomanometer* digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien kelolaan, tekanan darah pasien keolaan sebelum latihan *hatha yoga* adalah 160/94 mmHg turun menjadi 125/85 mmHg. Berdasarkan hasil temuan ini menjadi sumbang saran perawat untuk dapat melaksanakan alternatif penatalaksanaan non-farmakologis *hatha yoga* kepada lansia hipertensi.

Kata Kunci: *Hatha Yoga*, Hipertensi, Lansia

**ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE IN
HYPERTENSION ELDERLY THROUGH HATHA YOGA
INNOVATION INTERVENTION TO REDUCE BLOOD
PRESSURE IN RT 06 RW 08 GROGOL SUBSTANCE DEPOK**

Sondang Mariani

Abstract

Elderly is a group that dominates hypertension sufferers in Indonesia. Hypertension is a disease that is a threat to the world because it kills more people every year. An alternative to improving the well-being of hypertensive elderly people is doing hatha yoga because this gentle rhythm exercise can improve blood circulation and lower blood pressure. This study aims to determine the effectiveness of hatha yoga therapy in reducing blood pressure in elderly people with hypertension. This study was designed in a quasi-experimental for 8 meetings with pre-test and post-test blood pressure measurements in managed patients. Observation of blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. The results of the study showed that there was a significant reduction in blood pressure in managed patients, the blood pressure of patients who were managed before practicing hatha yoga was 160/94 mmHg down to 125/85 mmHg. Based on these findings, it becomes a suggestion for nurses to be able to carry out alternative non-pharmacological management of hatha yoga for elderly hypertension.

Keywords: Elderly, Hatha Yoga, Hypertension