

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI *CHAIR YOGA THERAPY* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI RW 01 KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK**

**Reihana Zakiya**

## **Abstrak**

Penyakit tidak menular hipertensi menjadi salah satu penyakit yang sering dialami oleh seorang lanjut usia di Indonesia. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, salah satunya menggunakan terapi non-farmakologis melalui *Chair Yoga Therapy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Chair Yoga Therapy* dalam penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Penelitian dirancang melalui studi kasus dengan durasi intervensi selama sepuluh kali pertemuan. Tekanan darah diobservasi menggunakan sphygmomanometer digital yang diukur baik sebelum maupun setelah pemberian inovasi intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada pasien kelolaan, dimana hasil tekanan darah sebelumnya yaitu 172/95 mmHg menjadi 129/80 mmHg. Berdasarkan temuan ini menunjukkan bahwa terapi *Chair Yoga Therapy* dapat menjadi intervensi yang efektif dalam manajemen tekanan darah pada lansia hipertensi sehingga berimplikasi dapat menjadi bagian dari asuhan keperawatan keluarga yang diterapkan sehari-hari.

**Kata Kunci** : *Chair Yoga Therapy*, Hipertensi, Lansia.

***ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE IN HYPERTENSION  
ELDERLY THROUGH CHAIR YOGA THERAPY INTERVENTION  
TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN RW 01, GROGOL VILLAGE,  
DEPOK CITY***

**Reihana Zakiya**

**Abstract**

*Non-communicable disease hypertension is one of the diseases that is often experienced by an elderly person in Indonesia. Controlling hypertension can be done through various approaches, one of which uses non-pharmacological therapy through Chair Yoga Therapy. This study aims to determine the effectiveness of Chair Yoga Therapy in reducing blood pressure in the elderly who experience hypertension. The research was designed through a case study with an intervention duration of ten meetings. Blood pressure was observed using a digital sphygmomanometer measured both before and after the provision of intervention innovations. The results of this study showed a decrease in blood pressure in managed patients, where the results of blood pressure before were 172/95 mmHg to 129/80 mmHg. Based on these findings, it shows that Chair Yoga Therapy can be an effective intervention in blood pressure management in hypertensive elderly so that it can be part of family nursing care that is applied daily.*

**Kata Kunci** : *Chair Yoga Therapy, Elderly, Hypertension.*