

# **PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA WANITA DENGAN HIPERTENSI DI SANGGAR SENAM DAN FITNESS CENTER GRAHA PUTRI DEPOK**

**Kamelia Tri Utami**

## **Abstrak**

Hipertensi yang tidak terdeteksi dan tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular yang merupakan penyumbang utama stroke di seluruh dunia. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh senam yoga terhadap tekanan darah pada wanita dengan hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok. Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimen dengan rancangan *Pre Post Without Control*. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai dengan kriteria yang ditentukan peneliti. Sampel yang digunakan adalah wanita yang mengalami hipertensi yang mengikuti senam yoga di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok sebanyak 16 responden. Analisis yang digunakan adalah uji T-Test Dependen. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hasil statistik di dapatkan  $p\text{-value}=0,0001$  ( $p<0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara Senam Yoga terhadap tekanan darah pada wanita yang mengalami hipertensi di Sanggar Senam dan Fitness Center Graha Putri Depok. Kepada penderita hipertensi agar melakukan senam yoga secara rutin setiap hari dengan durasi 30 menit.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Senam Yoga, Tekanan Darah

# **THE INFLUENCE OF YOGA EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN WOMEN WITH HYPERTENSION IN GYMNASTICS STUDIO AND FITNESS CENTER GRAHA PUTRI DEPOK**

**Kamelia Tri Utami**

## **Abstract**

*Hypertension is undetected and uncontrolled Can increase the risk of cardiovascular disease that is a major contributor to stroke worldwide.. The purpose of this study to analyze the effect of Yoga exercise on blood pressure in hypertensive patients at gymnastics studio and fitness center Graha Putri Depok. This study uses a quasi experiment with design Without Pre Post Control. The technique used for gathering data using purposive sampling techniques in accordance with the specified criteria researchers. The samples are women with hypertension who follow yoga exercises in gymnastics studio and Fitness Center Graha Putri Depok as many as 16 respondents. Analysis of the data used is T-Test Dependent. The results of this analysis indicate that the statistical results in getting  $p$  value = 0.0001 ( $p < 0.05$ ), so there is the effect of yoga exercise on blood pressure on women with hypertension at gymnastics studio and Fitness Center Graha Putri Depok. To people with hypertension to do gymnastic yoga on a daily basis with a duration of 30 minutes.*

**Keywords** : Hypertension Yoga Exercise, Blood Pressure,