



## Penerapan Terapi Senam Yoga terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pree Lansia Yang Mengalami Hipertensi

Umi Hanik

Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus, Indonesia

Ambarwati

Akademi Keperawatan Krida Husada Kudus, Indonesia

Jln. Lingkar Raya Kudus – Pati KM.5 Desa Jepang, Kecamatan Mejobo,  
Kabupaten Kudus, Provinsi Jawa Tengah, 59381, Indonesia

*Abstract: Yoga can also stimulate the release of endorphin hormones, this hormone is produced by the body when relaxed/calm which functions as a natural sedative produced by the brain so that it can create a sense of comfort and increase endorphin levels in the body to reduce high blood pressure. Yoga is included in alternative forms of physical activity such as yoga exercise which can help achieve physical exercise levels so that the body becomes relaxed, this physical exercise is recommended for individuals, everyone including the elderly, teenagers and pregnant women can do yoga.*

*Keywords: Yoga Exercise Therapy, Blood Pressure, Pre-Elderly, Hypertension*

**Abstrak:** Senam yoga juga dapat menstimulasi pengeluaran hormone endorfin, hormon ini dihasilkan tubuh saat relaks/tenang yang berfungsi sebagai obat penenang alami yang diproduksi otak sehingga dapat menimbulkan rasa nyaman dan meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh untuk mengurangi tekanan darah tinggi. Yoga termasuk ke dalam alternative yang berbentuk aktifitas fisik seperti latihan olahraga senam yoga yang dapat membantu mencapai tingkat latihan fisik sehingga tubuh menjadi rileks, latihan fisik tersebut disarankan untuk individu, semua orang termasuk lansia, remaja dan prempuan hamil dapat melakukan senam yoga .

**Kata Kunci :** Terapi Senam Yoga , Tekanan Darah, Pree Lansia , Hipertensi

### 1. PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2014 terdapat sekitar 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Prevalensi tertinggi terjadi di wilayah Afrika yaitu sebesar 30%. Prevalensi terendah terdapat di wilayah Amerika sebesar 18%. Secara umum, laki-laki memiliki prevalensi hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan wanita (WHO. 2014). Di Indonesia, sebagian besar masyarakat memerlukan waktu 16-32 menit untuk sampai ke sarana pelayanan kesehatan seperti rumah sakit dan <15 menit untuk sampai ke puskesmas, praktek dokter, praktek bidan dan posyandu desa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2013). Data di Jawa Tengah tahun 2018 mencapai angka sebanyak 161.283 kasus lansia yang mengalami hipertensi. Sedangkan data yang diperoleh dari Dinas kesehatan Kabupaten Demak pada tahun 2014 menunjukkan bahwa data hipertensi masuk urutan ke-7 dari rawat jalan puskesmas yaitu sebesar 41.942, jumlah penderita tekanan darah terhadap penduduk umur >20 tahun diwilayah kerja puskesmas demak sebanyak 871 orang yaitu dengan

jenis kelamin laki-laki sebanyak 201 orang dan perempuan 670 orang (Dinas Kesehatan Kabupaten Demak,2014).

Tekanan darah tinggi atau hipertensi pada lansia ada 2 cara yaitu dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi yaitu dengan menggunakan obat-obatan kimiawi (Nitrat, Alpha blockers, diuretik, beta bloker) Terapi farmakologis membutuhkan waktu yang cukup lama sehingga dapat memberikan efek samping terhadap tubuh<sup>6</sup>. Terapi nonfarmakologi merupakan faktor yang berperan besar dalam menurunkan tekanan darah, Jenis terapi ini yaitu mengubah gaya hidup seperti menurunkan berat badan yang berlebihan, latihan fisik, menurunkan konsumsi asupan garam dan meningkatkan konsumsi buah-buahan, sayuran serta menurunkan asupan lemak (Woods & Frolicher,2012). .

Hal ini sesuai dengan jurnal yang dikemukakan oleh Cramer., et al., (2014) dengan judul “*Yoga for Hypertension*” bahwa pemberian yoga yang dilakukan secara rutin dapat berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dalam penelitian tersebut olahraga yang dilakukan yaitu yoga dalam postur duduk untuk melatih pernafasan (melatih paru-paru dan menenangkan jantung, juga sebagai teknik pemusatan pikiran), dilanjutkan dengan melakukan asana ringan sebagai pemanasan, selanjutnya melakukan savasana (postur mayat) dan diakhiri dalam postur duduk untuk mengheningkan pikiran (meditasi) (Cramer. H.,Haller. H., Lauche.R., Steckhan.N., Michalsen. A., Dobos. G., 2014).

## **2. TINJAUAN PUSTAKA**

### **Konsep Medis**

#### **Hipertensi**

Hipertensi adalah tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastoliknya  $\geq 90$  mmHg, atau bila pasien memakai obat anti hipertensi (Padila, S. Kep, Ners .2013). Menurut WHO, penyakit hipertensi merupakan peningkatan tekanan sistolik lebih besar atau sama dengan 160 mmHg sedangkan tekanan diastolic sama atau lebih besar 95 mmHg. Hipertensi dikategorikan ringan apabila tekanan diastoliknya antara 95-104 mmHg, dan hipertensi sedang jika tekanan diastolnya antara 105 dan 114 mmHg, dan hipertensi berat bila tekanan diastolnya 115 mmHg atau lebih, pembagian ini berdasarkan peningkatan tekanan diastolic karena dianggap lebih serius dari peningkatan sistolik (Padila, S. Kep, Ners .2013).

#### **Konsep Terapi Senam Yoga**

Senam adalah aktifitas fisik yang dapat membantu mengoptimalkan perkembangan tubuh, Gerakan-gerakan senam sangat sesuai untuk dapat penekanan dalam program tuntutan fisiknya seperti kekuatan dan daya tahan otot terhadap gerakan-gerakan yang dilakukannya, Senam juga memiliki sumbangsih besar dalam pengembangan gerak dasar fundamental yang penting bagi aktifitas fisik bagi cabang olahraga lain, terutama bagaimana mengefektifkan dan mengefisienkan pengaturan bentuk tubuh. (Dewi Murdiyanti Prihatin Putri & Rahmita Nuril Amalia, 2019)

Yoga merupakan salah satu ajaran falsafah Hindu di india yang telah ada sejak 5000 tahun yang lalu, Yoga berasal dari bahasa sansekerta yang berarti penyatuan fisik, mental, spiritual dengan alam serta sang pencipta, Yoga juga memfokuskan pada aktivitas meditasi dari individu dengan memusatkan pikiran untuk mengontrol panca indra serta tubuh secara keseluruhan (M.Ferry Wong .2011).

### **3. METODE PENELITIAN**

#### **Rancangan Studi Kasus**

Rancangan metode studi kasus yang dipakai dalam karya tulis ilmiah ini adalah metode deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana dalam penerapan terapi senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada Pree lansia yang menderita hipertensi.

#### **Tempat dan Waktu**

##### **1. Tempat**

Pengelolaan kasus tentang penerapan terapi senam yoga untuk mengurangi tekanan darah pada Pree lansia yang dilakukan di Desa Kerangkulon Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak.

##### **2. Waktu**

Pengelolaan kasus ini dilakukan pada tanggal 15-17 Desember 2020.

#### **Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis yaitu dengan cara sebagai berikut:

1. Wawancara, penulis melakukan wawancara (interview) secara langsung kepada klien dan keluarga mengenai yang dirasakan klien pada saat dilakukan pengkajian, penulis juga menanyakan mengenai tindakan apa yang telah dilakukan, bagaimana respon dari tindakan yang telah dilakukan, kemudian penulis menanyakan mengenai riwayat keperawatan dahulu apakah klien pernah mengalami sakit seperti yang dialami pada saat ini sebelumnya.

2. Observasi, penulis melakukan pengamatan langsung pada keadaan klinis klien dan hasil tindakan dari penerapan terapi senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang sudah dilakukan, keadaan klinis yang yang diamati yaitu penurunan tekanan darah klien dan respon klien setelah diberikan tindakan terapi senam yoga.
3. Studi dokumentasi keperawatan, penulis menggunakan hasil dari pengkajian tekanan darah untuk membahas tentang penerapan terapi senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Ringkasan Kasus**

Penulis melakukan pengkajian pada hari Selasa 26 Januari 2021 pada pukul 15.00 WIB di Desa Kerangkuon Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak, penulis memperoleh data bahwa pasien bernama Ny. R berumur 46 tahun, jenis kelamin perempuan, bersuku bangsa Jawa/Indonesia, agama Islam, pendidikan terakhir pasien adalah SD, pekerjaan pasien sebagai ibu rumah tangga, bahasa yang digunakan sehari-hari pasien adalah bahasa Jawa, yang bertanggung jawab dalam keluarga adalah Tn. A umur 53 tahun yang di Desa Kerangkulon Kecamatan Wonosala Kabupaten Demak, pekerjaan sebagai buruh tani, hubungan dengan pasien adalah sebagai suami.

Didalam pengkajian pasien mengeluh nyeri kepala (pusing), riwayat keperawatan dahulu pasien mengatakan mempunyai riwayat sakit seperti yang diderita saat ini, pasien tidak mempunyai penyakit menular seperti hepatitis, TB dll, tetapi pasien mempunyai penyakit menurun dari ayahnya seperti Hipertensi yang diderita saat ini. Didalam keperawatan keluarga, pasien mengatakan keluarga ada yang menderita penyakit menurun seperti yang diderita pasien.

Dari hasil pemeriksaan fisik pada Ny. R didapatkan keadaan umum pasien baik, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital Ny. R, tekanan darah 150/90 mmHg, nadi 80x/menit, RR 20x/menit, suhu 36,3°C, bentuk kepala mesocephal, rambut bersih dan berwarna hitam, mata simetris, konjungtiva tidak anemis, sclera tidak ikterik, hidung simetris, tidak ada polip, pada mulut Ny. R terdapat mukosa bibir lembab, telinga bersih, pendengaran baik, pada leher Ny. R tidak ada pembesaran thyroid, tidak ada gangguan menelan, pemeriksaan dada pada paru-paru Ny. R, inspeksi: bentuk simetris, palpasi: tidak ada nyeri tekan, perkusi: sonor, auskultasi: tidak ada suara tambahan, jantung, inspeksi: ictus cordis tidak tampak, palpasi: tidak ada nyeri tekan, auskultasi: suara jantung normal terdengar bunyi S1 dan S2 tidak ada suara tambahan, Abdomen: bentuk datar, tidak ada lesi, auskultasi: terdengar 16x/menit,

palpasi: tidak ada nyeri tekan, perkusi, tympani. Ekstremitas, baik tidak ada gangguan pergerakan, kekuatan otot 5.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan penulis pada tanggal 26 Januari 2021 jam 15.00 WIB didapatkan data masalah keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vasikuler serebral. Dari diagnosa tersebut pasien mengatakan nyeri kepala, P: kepala pusing, Q: seperti ditusuk-tusuk, R: kepala, S: 4, T: hilang timbul, Objektifnya pasien tampak menahan nyeri kepala, TD 150/90 mmHg.

Rencana keperawatan untuk masalah yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vasikuler serebral. Nyeri akut ada 2 yaitu tingkat nyeri kontrol nyeri, Tujuan keperawatan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama satu Hari diharapkan tekanan vaskuler serebral tidak meningkat, dengan kriteria hasil skala nyeri (1-2), Tekanan darah normal-high normal (rentang sistol 120-139 mmHg dan diastol 80-90 mmHg). Untuk mengatasi masalah tersebut penulis merencanakan tindakan keperawatan sebagai berikut yaitu memonitor TTV pasien, melakukan penerapan senam yoga selama 1 hari 1,5 jam

Tindakan keperawatan dilakukan pada tanggal 26 Januari 2021 jam 16.00 WIB, didapatkan data subjektif pasien mengatakan nyeri berkurang, P: sakit kepala, Q: ditusuk-tusuk, R: kepala, S: 3, T: hilang timbul. Hasil pemeriksaan tanda-tanda vital Ny.R data objektif tekanan darah 150/100 mmHg, RR 20x/menit, suhu 37°C, melakukan tindakan keperawatan nyeri dan penatalaksanaan hipertensi dengan tindakan non farmakologi yaitu dengan cara terapi senam yoga selama 30 menit, data objektif tekanan darah 140/90 mmHg.

#### Hasil pengelolaan Responden I

| Tanggal/jam pelaksanaan        | Karakteristik nyeri   | Tekanan Darah                         |
|--------------------------------|---|---------------------------------------|
| 26 januari 2021<br>15.00-16.15 | S: pasien mengatakan<br>Nyeri kepala<br>O: P: kepala pusing<br>Q: seperti ditusuk-<br>Tusuk<br>R: kepala<br>S: 4<br>T: hilang timbul<br>P: intervensi belum<br>teratasi | Sebelum melakukan yoga<br>150/90 mmHg |

|                                |  |  |
|--------------------------------|--|--|
| 26 Januari 2021<br>15.00-16.15 | S: pasien mengatakan<br>Nyeri sedikit berkurang<br>O: P: sakit kepala<br>Q: seperti ditusuk-tusuk<br>R: kepala<br>S: 3<br>T: hilang timbul<br>P: lanjut intervensi | Setelah melakukan yoga<br>140/100 mmHg |
|--------------------------------|--|--|

Penulis melakukan pengkajian pada tanggal 26 Januari 2021 pada pukul 07.15WIB di Desa kerangkulon Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak. Penulis memperoleh data bahwa pasien bernama Ny.G berumur 45 tahun, jenis kelamin perempuan, bersuku bangsa Jawa/Indonesia, beragama Islam, pekerja sebagai ibu rumah tangga, pendidikan terakhir pasien adalah SD, bahasa yang digunakan sehari-hari adalah bahasa Jawa, yang bertanggung jawab dalam keluarga adalah Tn.K umur 50 tahun yang beralamat di Desa Kerangkulon Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak, pekerjaan suami sebagai buruh Tani, hubungan dengan pasien adalah sebagai suami.

Didalam pengkajian pasien mengeluh nyeri kepala (pusing). Riwayat keperawatan dahulu pasien mengatakan mempunyai riwayat sakit seperti yang diderita saat ini, pasien tidak mempunyai penyakit menular seperti hepatitis, TB, HIV, tetapi pasien mempunyai penyakit menurun dari ibunya seperti hipertensi yang diderita saat ini. Dalam keperawatan keluarga, pasien mengatakan dalam keluarga ada yang menderita penyakit menurun seperti yang diderita pasien.

Dari hasil pemeriksaan fisik pada Ny.G didapatkan keadaan umum pasien baik, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital Ny.G tekanan darah 140/100 mmHg, nadi 85x/menit, RR 18x/menit, suhu 37°C, bentuk kepala mesocephal, rambut bersih dan warna hitam, mata simetris, konjungtiva tidak anemis, sclera tidak ikterik, hidung simetris, tidak ada polip. Pada mulut Ny.G terdapat mukosa bibir lembab, telinga bersih, bentuk simetris, tidak ada penumpukan serumen, pendengaran baik, pada leher Ny.G tidak ada pembesaran tiroid, tidak ada gangguan menelan. Pemeriksaan dada paru-paru Ny. G, inspeksi: bentuk simetris, palpasi: tidak ada nyeri tekan, perkusi: sonor, auskultasi: tidak ada suara tambahan, jantung, inspeksi: ictus cordis tidak tampak, palpasi: tidak ada nyeri tekan, auskultasi: suara jantung normal terdengar S<sub>1</sub> dan S<sub>2</sub> tidak ada suara tambahan. Abdomen, inspeksi: bentuk datar, tidak ada lesi, auskultasi: terdengar 16x/menit, palpasi: tidak ada nyeri tekan, perkusi: tympani. Ekstremitas: baik tidak ada gangguan pergerakan, kekuatan otot.

Berdasarkan pengkajian yang penulis lakukan pada tanggal 26 Januari 2021 jam 07.30 WIB didapatkan masalah keperawatan yaitu nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vesikuler serebral. Dari diagnose tersebut pasien mengatakan nyeri kepala, P: kepala pusing, Q: ditusuk-tusuk, R: kepala, S: 3, T: hilang timbul. Objektifnya pasien tampak menahan nyeri kepala, TD 140/100 mmHg.

Rencana keperawatan untuk masalah yang muncul yaitu nyeri akut berhubungan dengan peningkatan tekanan vesikuler serebral. Tujuan keperawatan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama tiga hari diharapkan tekanan vaskuler serebral tidak meningkat, dengan kriteria hasil skala nyeri (1-2), tekanan darah normal-high normal (rentang sistol 120-139 mmHg dan diastol 80-89 mmHg). Untuk mengatasi masalah tersebut penulis merencanakan tindakan keperawatan sebagai berikut yaitu monitor TTV pasien, kaji skala nyeri, melakukan penerapan teknik senam yoga selama 1 hari 1,5 jam.

Tindakan keperawatan dilakukan pada hari Selasa 26 Januari 2021 pukul 08.00 WIB, didapatkan data subjektif pasien mengatakan nyeri kepala, P: sakit kepala, Q: ditusuk-tusuk, R kepala, S: 2, T: hilang timbul, hasil pemeriksaan tanda-tanda vital Ny. J data objektif pasien tampak menahan nyeri, suhu 37°C, melakukan tindakan keperawatan penanganan nyeri dan penatalaksanaan hipertensi dengan tindakan non farmakologi yaitu penerapan senam yoga selama 30 menit, data objektif tekanan darah 130/90 mmHg

#### Hasil pengelolaan Responden 2

| Tanggal/jam pelaksanaan        | Karakteristik nyeri   | Tekanan Darah                          |
|--------------------------------|---|--|
| 26 Januari 2021<br>08.00-09.15 | S: pasien mengatakan<br>Nyeri kepala<br>O: P: sakit kepala<br>Q: seperti ditusuk-<br>Tusuk<br>R: kepala<br>S: 3<br>T: hilang timbul<br>P: lanjut intervensi | Sebelum melakukan yoga<br>140/100 mmHg |
| 26 Januari 2021<br>08.00-09.15 | S: pasien mengatakan<br>Nyeri berkurang<br>O: P: sakit kepala<br>Q: seperti ditusuk-<br>Tusuk<br>R: kepala  | Setelah melakukan yoga<br>130/90 mmHg  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | S: 2<br>T: hilang timbul<br>P: hentikan intervensi |  |
|--|--|--|

### **Pembahasan**

Pada Penerapan senam yoga terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Responden Ny. R dan Ny. G yang mengalami hipertensi di Desa Kerangkulon Wonosalam Demak. Hipertensi adalah tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan darah diastolik sedikitnya 90 mmHg. Adapun tanda dan gejalanya sebagai berikut sakit kepala (pusing), lemas, capek(kelelahan), gelisah, mual muntah, kesadaran menurun, pasien hipertensi bisa mengalami nyeri karena gejala yang lazim seperti kelelahan, kurangnya olahraga (Padila.2013).

Pada saat pengkajian pasien mengeluh nyeri pada kepala pasien terlihat menahan nyeri tersebut. karakteristik nyeri P: sakit kepala(pusing), Q: ditusuk-tusuk, R: kepala, S: 4, T: hilang timbul, nyeri akut adalah pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan yang muncul akibat kerusakan jaringan yang actual atau potensial digambarkan dalam hal kerusakan sedemikian rupa awitan yang tiba-tiba atau lambat dari intensitas ringan hingga berat dengan akhir yang dapat diantisipasi atau diprediksi dan berlangsung kurang lebih 6 bulan, pasien hipertensi stage I, hipertensi yang mengalami komplikasi seperti stroke, gagal ginjal, gagal jantung, infark miokard dan kerusakan ginjal, pasien yang menderita hipertensi yaitu sakit kepala(pusing), lemas, capek, gelisah, mual, kesadaran menurun (Andra Saferi Wijaya.2013).

Penulis mendapatkan data yang sesuai dengan batasan karakteristik sehingga penulis mengangkat diagnosa nyeri akut, kemudian penulis merumuskan perencanaan dengan tujuan agar nyeri yang dirasakan oleh pasien berkurang sehingga pasien tidak merasakan nyeri pada kepala dalam jangka waktu satu hari, sehingga tekanan darah ikut berkurang atau menjadi normal dengan cara penulis melakukan tindakan non farmakologi yaitu senam yoga, senam yoga diawali dengan posisi duduk bersimpuh(vajrasana), kedua tangan diletakkan diatas paha, ambil nafas melalui kedua lubang hidung lalu tahan nafas di rongga dada beberapa waktu sesuai kemampuan lalu hembuskan, kemudian luruskan tangan keatas dan Tarik kembali ke bawah dengan mengucap So-Ham mengikuti gerakan sebanyak tiga kali. Latihan senam ini dilakukan selama 30 menit. Pada saat tindakan penerapan senam yoga Ny. R dan Ny. G terlihat rileks dan menikmati setiap teknik-teknik senam yoga. Sebelum dilakukanya penerapan senam yoga Ny. R dan Ny. G mengalami hipertensi stage I, dikatakan hipertensi stage II jika diastolnya antara

105 dan 114 mmHg, dengan tekanan darah pada responden satu 140/90 mmHg dan tekanan darah responden dua 130/100 mmHg. Setelah dilakukan penerapan senam yoga selama 1,5 jam dalam waktu 1 hari Ny.R dan Ny.G kategori hipertensinya menjadi hipertensi Stage I, dan dikatakan hipertensi ringan apabila tekanan diastolnya antara 95-104 mmHg.

Pada responden satu dan dua terjadi penurunan tekanan darah sesudah diterapkan senam yoga, hal ini dikarenakan senam yoga dapat melancarkan sirkulasi darah didalam tubuh, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, melancarkan hormon endorphin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh sehingga tekanan darah menurun, dalam studi kasus ditemukan bahwa pasien menikmati pelatihan senam yoga yang dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Pengelolaan kasus pada responden 1 dan responden 2 mendapatkan hasil yaitu pemberian terapi senam yoga dapat mengurangi tekanan darah dari responden yang awalnya mengalami tekanan darah stage II dan sekarang menjadi tekanan darah stage I setelah pemberian terapi senam yoga. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Kurniati maya sari Tahun 2018 membuktikan bahwa pemberian terapi senam yoga dapat menurunkan tekanan darah. Peneliti lainnya yang mendukung kasus ini adalah Deni Eka Putra 2018 membuktikan bahwa terdapat perubahan tekanan darah setelah dilakukan senam yoga.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Hasil studi kasus menunjukkan ada penurunan tekanan darah pada responden pertama dan responden kedua, pada responden pertama mengalami penurunan tekanan darah siastol sebesar 20 mmHg dan diastol 10 mmHg, awalnya tekanan darah 160/100 mmHg menjadi 140/90 mmHg, dan pada responden kedua mengalami penurunan tekanan darah siastol sebesar 20 mmHg, awalnya tekanan darah 150/90 mmHg menjadi 130/90 mmHg, hal ini dikarenakan saat melakukan senam yoga dapat membantu mengurangi stress dari tubuh, jika stres telah berlalu maka tekanan darah akan kembali normal atau berkurang.

### **Saran**

#### **1. Pasien**

Diharapkan penderita hipertensi selain mengonsumsi obat-obatan, penderita juga melakukan pengobatan non farmakologi yaitu terapi senam yoga, karena selain dapat menurunkan tekanan darah senam yoga juga dapat membuat merasa aman dan nyaman.

#### **2. Perawat**

Perawat diharapkan menerapkan terapi senam yoga sebagai terapi relaksasi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## 6. REFERENSI

- Andra, S. W. (2013). *Keperawatan medikal bedah* (1st ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Cramer, H., Haller, H., Lauche, R., Steckhan, N., Michalsen, A., & Dobos, G. (2014). Yoga for hypertension. *American Journal of Hypertension*. Advance online publication. <https://ajh.oxfordjournals.org/content/early/2014/05/01>
- Dewi Murdiyanti Prihatin Putri, M.Kep., Ns., Sp. Kep. MB., & Rahmita Nuril Amalia, S.Kep., Ns., M.K. (2019). *Terapi komplementer: Konsep dan aplikasi dalam keperawatan*. PT. Pustaka Baru.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Demak. (2014). *Profil kesehatan Kabupaten Demak 2014*. Demak.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2018). *Profil kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2018*. Semarang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Laporan riset kesehatan dasar 2013*.
- Padila, S., Kep, Ners. (2013). *Asuhan keperawatan penyakit dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Triyanto, E. (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wong, M. F. (2011). *Acu yoga: Kombinasi akupresur + yoga*. Penebar Plus (Penebar Swadaya Grup). Wisma Hijau Jl. Raya Bogor Km. 30 Mekar Sari, Cimanggis, Depok 16952.
- Woods, L. & Frolicher, S. (2012). *Cardiac nursing* (6th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- World Health Organization (WHO). (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014: Attaining the nine global noncommunicable disease targets; A shared responsibility*.