

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**

**Skripsi, Agustus 2023
ALIF RAMADHAN**

**PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PUSPAHIANG KABUPATEN TASIKMALAYA**

ABSTRAK

xi + 66 halaman + 6 tabel + 4 lampiran

Hipertensi (tekanan darah tinggi) merupakan tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi. Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya diseluruh dunia yang bisa menyerang semua kalangan. Salah satu alternatif untuk menurunkan hipertensi saat ini bisa dengan senam yoga. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari senam yoga untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Puspahiang Kabupaten Tasikmalaya selama 3 hari dalam seminggu. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode quasy experimental dengan one group pretest-postes. Populasi penelitian sebanyak 288 orang Sampel penelitian sebanyak 18 orang. Hasil dari penelitian diketahui adanya pengaruh setelah diberikan senam yoga dengan menurun nya tekanan darah siastole pre 138 mmHg, menjadi siastole post 129 mmHg dan diastole pre 138 mmHg, menjadi diastole post 88 mmHg. Kesimpulan Dari data tersebut bisa dilihat adanya perubahan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi senam yoga secara signifikan.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Yoga, Tekanan Darah
Daftar Pustaka: 20 (2016-2022)

**FACULTY OF HEALTH SCIENCES
S1 NURSING STUDY PROGRAM
UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**

**Thesis, August 2023
ALIF RAMADAN**

**THE EFFECT OF YOGA ON LOWERING BLOOD PRESSURE IN
HYPERTENSIVE PATIENTS IN THE WORKING AREA OF PUSPAHIANG
HEALTH CENTER, TASIKMALAYA REGENCY**

ABSTRACT

xi + 66 pages + 6 tables + 4 appendices

Hypertension (high blood pressure) is the pressure in the blood vessels too high. Hypertension is one of the most dangerous health problems around the world that can attack all circles. One alternative to reduce hypertension today can be with yoga exercises. The purpose of this study was to determine the effect of yoga to lower blood pressure in hypertensive patients in the Puspahieng Health Center Working Area, Tasikmalaya Regency for 3 days a week. Type of quantitative research using quasy experimental method with one group pretest-postes. The study population was 288 people The study sample was 18 people. The results of the study are known to have an influence after being given yoga exercises with a decrease in blood pressure siastole pre 138 mmHg, to siastole post 129 mmHg and diastole pre 138 mmHg, to diastole post 88 mmHg. Conclusion From these data, it can be seen that there are significant changes before and after yoga therapy.

Keywords: hypertension,yoga gymnastics,blood pressure

Bibliography: 20 (2016-2022)