

## Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi dan Penerapan Yoga = Analysis of Family Nursing Care with Hypertension and The Application of Yoga

Kirana Meita Pramudya, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20508641&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang masih menjadi perhatian. Hipertensi dapat dimiliki oleh siapa saja dan dari kelompok usia mana saja, termasuk kelompok usia dewasa dan penderita hipertensi diperkirakan akan terus bertambah setiap tahun. Pada tahun 2018, terdapat 34,1% penderita hipertensi di Indonesia, dan diperkirakan pada tahun 2025 penderita hipertensi akan mencapai angka 1,5 miliar di seluruh dunia. Hipertensi dapat diakibatkan oleh beberapa faktor risiko, salah satunya yaitu kurangnya aktivitas fisik. Tujuan penulisan karya ilmiah ini yaitu memberikan gambaran serta analisis asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi dan menggunakan intervensi unggulan yaitu aktivitas fisik yoga. Latihan fisik yoga dilakukan selama 4 minggu dalam 9 kali pertemuan. Pemeriksaan tekanan darah dengan menggunakan *sphygmomanometer* dilakukan sebelum dan sesudah melakukan latihan fisik yoga untuk melihat perubahan pada tekanan darah. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi latihan fisik yoga yang dilakukan dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebanyak 8,4 mmHg dan menurunkan tekanan darah diastolik sebanyak 4,5 mmHg. Penerapan intervensi latihan fisik yoga ini harus dilakukan dengan kondisi fokus dan konsentrasi penuh. Latihan fisik yoga dapat digunakan sebagai salah satu alternatif bagi klien dengan hipertensi sebagai upaya dalam menurunkan tekanan darah.

</p><hr /><p

Hypertension is a disease that is still a concern. Hypertension can be owned by anyone and from any age group, including adults. People with hypertension are expected to continue to grow every year. In 2018, there were 34.1% of people with hypertension in Indonesia, and estimated in 2025 people with hypertension will reach 1.5 billion worldwide. Hypertension can be caused by several risk factors, one of which is lack of physical activity. The purpose of writing this scientific paper is to provide an overview and analysis of family nursing care with hypertension and using an intervention that is yoga. Yoga is carried out for 3 weeks in 9 meetings. Blood pressure measurement by using a Sphygmomanometer is performed before and after doing yoga to see changes in blood pressure. The results of the evaluation showed that yoga can lower systolic blood pressure by 8.4 mmHg and lowering diastolic blood pressure by 4.5 mmHg. The application of yoga intervention should be made with full focus and concentration. Yoga can be used as an alternative for clients with hypertension as an attempt to lower blood pressure.