

## Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi Melalui Pengajaran Peresepan Latihan Yoga = Analysis of Family Nursing Care with Hypertension through Teaching: Prescribed Yoga Exercise

Izza Navira Fadhilah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20519640&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Hipertensi disebut sebagai penyakit yang membunuh secara diam-diam karena tidak menimbulkan tanda dan gejala yang jelas serta merusak pembuluh darah, jantung, ginjal, dan organ tubuh lainnya. Salah satu faktor yang mencetuskan peningkatan tekanan darah yakni kurangnya aktivitas fisik. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk memberikan gambaran dan analisis asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi melalui penerapan yoga yang dilakukan selama 30-45 menit dalam 8 sesi selama 2 minggu. Penerapan intervensi latihan fisik yoga dilakukan sesuai prinsip BBTT (Baik, Benar, Terukur, dan Teratur). Hasil evaluasi setelah penerapan intervensi keperawatan dan yoga menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dengan rerata penurunan 7,07 mmHg pada sistolik dan 4,06 mmHg pada diastolik. Latihan fisik yoga dapat digunakan sebagai salah satu intervensi alternatif bagi klien dengan hipertensi. Kata kunci: aktivitas fisik, hipertensi, yoga.

.....Hypertension is called as "silent killer" because it does not cause clear signs and symptoms and damages the blood vessels, heart, kidneys, and other body organs. One of the factors that trigger an increase in blood pressure is lack of physical activity. The aim of this nurse final scientific paper is to provide an overview and analysis of nursing care for families with hypertension through the application of yoga which is carried out for 30-45 minutes in 8 sessions for 2 weeks. The implementation of the yoga physical exercise intervention was carried out according to the BBTT principle (Good, True, Measurable, and Regular). The results of the evaluation after application of nursing intervention and yoga shows a decrease of blood pressure with an average decrease of 7.07 mmHg in systolic and 4.06 mmHg in diastolic. Yoga can be used as an alternative intervention for clients with hypertension. Keywords: hypertension, physical activity, yoga.