

**TERAPI YOGA SAVASANA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN  
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**EKA NOVITA APRILIA**

**10117056**



**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
2020**

## ABSTRAK

# TERAPI YOGA SAVASANA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

**Eka Novita Aprilia<sup>1</sup>, Anih Kurnia<sup>2</sup>, Wawan Rismawan<sup>3</sup>**

Prodi DIII Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Email: [Ekanaprilia04@gmail.com](mailto:Ekanaprilia04@gmail.com)

Hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang memerlukan penatalaksanaan yang baik, karena penyakit ini sering muncul seiring berjalannya waktu yang secara visual memang tidak tampak mengerikan, namun hipertensi dapat membuat penderita terancam jiwanya atau paling tidak menurunkan kualitas hidupnya. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Yoga merupakan salah satu modifikasi gaya hidup yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi. Tujuan : Dari penelitian ini yaitu mengidentifikasi konsep/teori atau hasil-hasil penelitian tentang terapi yoga *savasana* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode : Metode penelitian ini yaitu telaah literatur dengan menggunakan sumber literatur primer, yaitu artikel penelitian yang relevan dari tahun 2010 – 2020 yang didapat dari google scholar sebanyak 10 buah. Hasil : Dari hasil keseluruhan penelitian didapatkan bahwa terapi yoga *savasana* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Kata kunci :** Yoga *Savasana*, Hipertensi

## ABSTRACT

*Hypertension is a global health problem that requires good management, because this disease often appears over time which visually does not seem terrible, but hypertension can make patients threatened with life or at least reduce the quality of life. Data from the World Health Organization (WHO) in 2015 showed that around 1.13 billion people in the world have hypertension, meaning that 1 in 3 people in the world is diagnosed with hypertension. The number of people with hypertension continues to increase every year, it is estimated that in 2025 there will be 1.5 billion people affected by hypertension, and it is estimated that every year 9.4 million people die from hypertension and its complications. Yoga is a lifestyle modification that can be done by people with hypertension. Purpose : From this research is to identify concepts / theories or research results on yoga savasana therapy on reducing blood pressure in people with hypertension. Method : This research method is literature review using primary literature sources, namely relevant research articles from 2010 - 2020 obtained from Google Scholar as many as 10 pieces. Results: From the results of the entire study it was found that savasana yoga therapy can reduce blood pressure in people with hypertension.*

**Keywords :** *Savasana Yoga, Hypertension*