

ABSTRAK

Dita Erwinda (2022). *Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. pembimbing (I) Idayanti, S.Pd., M.Kes (II) Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep, SP.KepMB

Latar Belakang: Hipertensi merupakan kondisi saat tekanan darah melebihi angka 140/90 mmHg setelah diperiksa beberapa kali. Hipertensi bisa menyebabkan beberapa komplikasi jika tidak ditangani. Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara nonfarmakologi salah satunya adalah dengan melakukan senam ergonomik. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam ergonomik di Wilayah Kerja Puskesmas Karya Wanita. **Metode Penelitian:** Penelitian ini adalah deskriptif studi kasus dengan 2 subjek penelitian dan dilakukan pada 15-21 April 2022. Intervensi dilakukan 3 kali dalam seminggu. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara, observasi dan pengukuran dalam pengambilan data. Pengukuran dilakukan 30 menit sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Data disajikan dalam bentuk naratif. **Hasil Penelitian:** Setelah dilakukan intervensi senam ergonomik, pada subjek I tekanan darah sistolik rata-rata mengalami penurunan sebesar 6 mmHg dan tekanan darah diastolik rata-rata mengalami penurunan sebesar 4 mmHg. Pada subjek II tekanan darah sistolik rata-rata mengalami penurunan sebesar 6,7 mmhg dan tekanan darah diastolik rata-rata mengalami penurunan sebesar 4 mmhg. **Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata kunci : Senam Ergonomik, Tekanan Darah, Lansia, Hipertensi

ABSTRACT

Dita Erwinda (2022). Application of Ergonomic Gymnastics to Lower Blood Pressure in the Elderly With Hypertension in the Work Area of the Karya Wanita Public Health Center. Scientific Paper Case Study, DIII Nursing Study Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Riau Ministry of Health. supervisor (I) Idayanti, S.Pd., M.Kes (II) Ns. Yoza Misra Fatmi, M.Kep, SP.KepMB

Background: Hypertension is a condition when blood pressure exceeds 140/90 mmHg after being examined several times. Hypertension can cause several complications if left untreated. Handling hypertension can be done nonpharmacologically, one of which is by doing ergonomic gymnastics. **Research Objectives:** To determine the decrease in blood pressure in the elderly with hypertension before and after the application of ergonomic gymnastics in the Working Area of the Puskesmas Karya Wanita. **Research Methods:** This study is a descriptive case study with 2 research subjects and was conducted on April 15-21, 2022. The intervention is carried out 3 times a week. This study used interview, observation and measurement techniques in data collection. Measurements were taken 30 minutes before and after the intervention. The data is presented in narrative form. **Research Results:** After ergonomic gymnastics intervention, in subject I the average systolic blood pressure decreased by 6 mmHg and the average diastolic blood pressure decreased by 4 mmHg. In subject II the average systolic blood pressure decreased by 6.7 mmhg and the average diastolic blood pressure decreased by 4 mmhg. **Conclusion:** The results of the study showed the influence of ergonomic gymnastics on reducing blood pressure in hypertensive elderly.

Keywords: *Ergonomic Gymnastics, Blood Pressure, Elderly, Hypertension*