

ABSTRAK

Dwi Aulia Putri (2025). Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Dr. Ns. Dewi Sartika, M. Kep (II) Husnan, S. Kp., MKM

Hipertensi merupakan masalah kesehatan umum pada lansia yang dapat menimbulkan komplikasi serius. Senam ergonomik adalah intervensi nonfarmakologis melalui gerakan fisik yang aman dan sesuai kemampuan lansia untuk membantu menurunkan tekanan darah. Tujuan studi kasus ini adalah mendeskripsikan penerapan senam ergonomik dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Simpang Tiga Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif studi kasus dengan dua subjek lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa senam ergonomik dilakukan sebanyak empat kali dalam dua minggu, dengan durasi 30 menit setiap sesi. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata penurunan tekanan darah pada subjek I adalah 5,75 mmHg (sistolik) dan 4,5 mmHg (diastolik), sedangkan pada subjek II adalah 7,75 mmHg (sistolik) dan 4,25 mmHg (diastolik). Kesimpulannya, senam ergonomik efektif menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dan berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan secara mandiri di lingkungan masyarakat maupun fasilitas kesehatan primer.

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

ABSTRACT

Dwi Aulia Putri (2025). Application of Ergonomic Exercise to Reduce Blood Pressure in Elderly Patients with Hypertension in the Working Area of Simpang Tiga Public Health Center, Pekanbaru. Case Study Scientific Paper, Diploma III in Nursing Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisor (I) Dr. Ns. Dewi Sartika, M.Kep (II) Husnan, S.Kep., MKM

Hypertension is a common health problem among the elderly that may lead to serious complications. Ergonomic exercise is a non-pharmacological intervention involving safe, age-appropriate physical movements aimed at lowering blood pressure. This case study aimed to describe the application of ergonomic exercise to reduce blood pressure in elderly individuals with hypertension in the Simpang Tiga Public Health Center area, Pekanbaru. A descriptive case study method was used with two elderly participants who met the inclusion criteria. The intervention consisted of four sessions over two weeks, each lasting 30 minutes. Data were collected through interviews, observation, and blood pressure measurements before and after the intervention. The results showed a decrease in blood pressure for Subject I by 5.75 mmHg (systolic) and 4.5 mmHg (diastolic), and for Subject II by 7.75 mmHg (systolic) and 4.25 mmHg (diastolic). In conclusion, ergonomic exercise effectively reduced blood pressure in elderly patients and could serve as a simple, non-pharmacological intervention that can be implemented independently in communities and primary healthcare settings.

Keywords: Hypertension, Elderly, Blood Pressure, Ergonomic Exercise