

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Viary Nuar Pilarnanti¹, Fida' Husain²

viarynuar64@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang ; Hipertensi pada lansia meningkat setiap tahunnya, di Kabupaten Pacitan terdapat 6.211 jiwa, di kecamatan Nawangan terdapat 1.290 penderita hipertensi dan di Desa Sempu terdapat 87 lansia penderita hipertensi. Penyebab tingginya hipertensi dipengaruhi oleh pola hidup, faktor sisik dan factor lingkungan, dan jika tidak segera diatasi maka akan menyebabkan kematian premature dan angka kecacatan bagi penderitanya. **Tujuan ;** Mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan senam ergonomik. **Metode ;** Penerapan ini dengan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi sebuah kejadian. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. **Hasil ;** Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan senam ergonomik terhadap kedua responden yaitu Ny.T dengan tekanan darah 165/90 mmHg dan Ny W dengan tekanan darah 160/100 mmHg keduanya tergolong mengalami hipertensi stadium 2 atau hipertensi sedang. Hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan senam ergonomik terhadap Ny. T 150/80 mmHg dan Ny. W menjadi 140/90 mmHg tergolong ke stadium 1 atau hipertensi ringan. **Kesimpulan ;** Senam ergonomik ini dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi

Kata Kunci: Lansia, Hipertensi, Senam Ergonomik