

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA PENDERITA
HIPERTENSI DI DESA KAPURANCAK
KABUPATEN BOYOLALI**

Ajeng Prameswari¹, Riyani Wulandari²
ajengprameswari550@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Boyolali 2019 yaitu sebanyak 26.685 orang. Hipertensi tidak hanya menurunkan kualitas hidup, tetapi juga dapat mengancam jiwa penderita. Pola hidup yang kurang diperhatikan akan menjadi salah satu faktor terjadinya hipertensi pada lansia. Pengobatan yang dapat diberikan bagi penderita hipertensi ada dua yaitu pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologis yang dapat dilakukan yaitu aktivitas fisik seperti olahraga salah satunya senam ergonomik. **Tujuan:** Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi di Desa Kapurancak, Kabupaten Boyolali. **Metode:** penerepan ini dengan studi kasus yang menggunakan metode pengumpulan data secara deskriptif dan melakukan observasi pada 2 responden lansia dengan riwayat Hipertensi grade 2. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, dan *sphygmomanometer*. **Hasil:** Setelah dilakukan terapi senam ergonomik selama 20-30 menit dengan frekuensi empat kali dalam dua minggu menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden dari hipertensi grade 2 menjadi hipertensi grade 1. **Kesimpulan:** Terapi Senam Ergonomik dapat menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci: *Hipertensi, Lansia, Senam Ergonomik*