

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA  
KARANGWARU PLUPUH SRAGEN**

Hesti kurniasari, Mursudarinah, Nazaruddin Latif

[hestykurniasary27@gmail.com](mailto:hestykurniasary27@gmail.com)

Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Hipertensi adalah salah satu masalah kardiovaskular yang sering terjadi pada lansia. Tingginya tekanan darah yang lama akan menyebabkan kerusakan pembuluh darah di seluruh tubuh, namun hal tersebut dapat dikendalikan dengan terapi farmakologi maupun non farmakologi, salah satunya adalah senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan suatu gerakan senam yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan. **Tujuan;** Menggambarkan perbandingan sebelum dan sesudah diberikan Senam Ergonomik pada penderita hipertensi. **Metode;** Jenis penelitian yang digunakan yaitu metode diskriptif dengan rancangan studi kasus yang menggambarkan perbandingan sebelum dan sesudah di berikan Senam Ergonomik pada penderita Hipertensi di desa Karangwaru Plupuh Sragen. **Hasil;** Adanya penurunan tekanan darah pada Ny. P dan Ny. N sebelum dan sesudah diberikan Senam Ergonomik selama 3 hari. Pada Ny. P 160/110 mmHg menjadi 150/90 mmHg dan pada Ny. N 150/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg. **Kesimpulan;** Terdapat penurunan tekanan darah setelah diberikan Senam Ergonomik selama 3 hari di desa Karangwaru Plupuh Sragen.

**Kata Kunci :** *Senam Ergonomik, hipertensi*