

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI 03/09 PETORAN JEBRES SURAKARTA**

Clarisa Putri Duana Shinta, Mulyaningsih, Muhammad Natshir

clarisaputri.students@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi ialah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dimana kondisi ketika tekanan darah menunjukkan angka sistolik secara konsisten lebih tinggi dari 140 mmHg dan diastolik secara konsisten lebih tinggi dari 90 mmHg. Di RT 03 RW 09 Petoran, Jebres, Surakarta dengan cara melakukan pengkajian didapatkan hasil dari 10 lansia terdapat 2 lansia dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi. **Tujuan :** Mengetahui hasil implementasi penerapan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RT 03 RW 09 Petoran, Jebres, Surakarta. **Metode :** Penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode studi kasus. **Hasil :** Hasil perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah mendapatkan penerapan senam ergonomik selama 4 kali penerapan senam dalam jangka waktu 2 minggu didapatkan hasil tekanan darah pada kedua responden mengalami penurunan. **Kesimpulan :** Penerapan senam ergonomik mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Ergonomik