

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN DARAH LANZIA PENDERITA HIPERTENSI DI KELURAHAN GAYAM KABUPATEN SUKOHARJO

Nur Rohmanni Yuliana¹, Riyani Wulandari²
Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
nuryuliana545@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi lansia dengan hipertensi di Jawa Tengah pada tahun 2021 menempati posisi teratas yaitu sebesar 32,5%. Pada tahun 2024 prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah yaitu mencapai 71,47%. Salah satu intervensi yang mendukung yaitu dengan melakukan senam ergonomik, untuk menurunkan tekanan darah. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Kelurahan Gayam Kabupaten Sukoharjo. **Metode :** Jenis penelitian adalah kuantitatif, metode penelitian menggunakan *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pretest - Posttest*. Menggunakan teknik sampling *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Pengambilan sampel sebanyak 17 responden. Instrumen penelitian menggunakan *sphygmomanometer*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test*. **Hasil :** Setelah diberikan intervensi senam ergonomik diberikan selama 3 kali dalam seminggu dengan waktu 23 menit. hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $p 0,000 < 0,05$. **Kesimpulan :** Ada perbedaan yang signifikan dari nilai tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik.

Kata kunci : Lansia, Hipertensi, Senam Ergonomik