

## ABSTRAK

### **Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Surakarta**

**Ratih Rahmawati Sholehah (2017)**

**Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta  
Indarwati, SKM. M.Kes dan Kanthi Suratih, S.Kep, Ns, M.Kes**

**Latar Belakang :** Hipertensi adalah tekanan darah dalam batas abnormal. Senam ergonomik adalah gerakan senam menarik ujung ujung urat saraf, mengembalikan posisi saraf, memberi tekanan lebih ke pembuluh darah halus di kepala, mengisi/mensirkulasikan oksigen melalui aliran darah ke otak, mengaktifkan kelenjar keringat, sistem pemanas tubuh, dan sistem saraf lainnya. Belum ada pasien yang mengetahui tentang efektifitas senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah. Prevalensi kasus hipertensi di Jawa tengah tahun 2014 terdapat kasus hipertensi 295.931. **Tujuan :** Penerapan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode :** Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah design penelitian observasional deskriptif. Melakukan senam ergonomik kemudian dilakukan observasi untuk mengetahui penurunan tekanan darah. Penerapan senam ergonomik dilakukan selama 4 kali kunjungan. **Hasil :** Penelitian menunjukkan adanya perubahan tekanan darah. Hasil penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penelitian ini 140/90 menjadi 130/80. **Kesimpulan :** Dari pengaplikasian senam ergonomik pada pasien hipertensi adalah dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Saran :** Senam ergonomik dapat digunakan sebagai terapi non farmakogis untuk menurunkan tekanan darah secara sederhana, efesien dan efektif.

Kata kunci: *hipertensi, tekanan darah, senam ergonomik.*

## **ABSTRACT**

### **Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Kelurahan Joyotakan Surakarta**

**Ratih Rahmawati Sholehah (2017)**

**Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta  
Indarwati, SKM. M.Kes dan Kanthi Suratih, S.Kep, Ns, M.Kes**

**Background** : Hypertension is a blood pressure within abnormal limit. Ergonomic gymnastics is a gymnastics movement that pulling the point of nerve endings, restore the nerve position, giving more pressure into the blood vessels on the head, filling or circulating the oxygen through bloodstream into brain, activating sweat gland, body heating system, the other nerve system. There is no patients yet who know about the effectiveness of ergonomic exercises for reducing blood pressure. There are 295.931 cases in Java about hypertension prevalence case. **Purpose** : the application of ergonomic exercises in patients with hypertency. **Method** : The research use descriptive observational method with case study approach. Ergonomic exercises then conducted observations to determine the decrease in blood pressure. Implementation of ergonomic exercises performed for 4 visits. **Result** : The result of research a change in blood pressure. The result of systolic and diastolic reduction in this research was from 140/90 to 130/80. **Conclusion** : ergonomic exercises application of hypertension patients is that it can successfully lower blood pressure of hypertension patients. **Suggestion** : ergonomic exercises can be used as a non-pharmacological therapy to lower blood pressure simply, efficiently, and effectively.

*Keywords* : hypertension, blood pressure, ergonomic exercises.