

Erwin Lisbintari B2015043 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Tri Susilowati, M.Kep 2. Sri Hartutik, M.Kes
PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS GAMBIRSARI SURAKARTA	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang : <i>Hypertension</i> adalah seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang ditunjukkan oleh angka systolik atau diastolic. Prevalensi penyandang hipertensi berdasarkan Dinas Kesehatan Kota Surakarta yaitu 59.028 kasus. Salah satu terapi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi hipertensi yaitu dengan senam ergonomik. Senam ergonomik mampu mengembalikan posisi tubuh, kelenturan sistem saraf dan system kardiovaskuler untuk memaksimalkan suplai oksigen ke otak. Tujuan : Mendiskripsikan hasil implementasi senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Gambirsari Surakarta. Metode : Metode penelitian <i>Diskriptif</i> dengan rancangan penelitian <i>Studi Kasus</i>. Pengambilan responden menggunakan pengukuran tekanan darah dengan instrumen penelitian alat <i>Tensimeter</i> dan lembar kuisioner. Hasil : Terjadi penurunan tekanan darah pada Ny. D tekanan darah sistolik 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg. Pada Ny. S tekanan darah sistolik 30 mmHg dan diastolik 30 mmHg. Kesimpulan : Adanya pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Gambirsari Surakarta. Saran : Penelitian ini diharapkan klien dapat menerapkan senam ergonomik secara mandiri untuk</p>	
Kata Kunci : <i>Tekanan Darah, Hipertensi, Senam Ergonomik</i>	