

ABSTRAK

Penerapan Senam Ergonomik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Gondang Kecamatan Wonopringgo Kabupaten Pekalongan

Machicha Aulia Salsabila¹, Herni Rejeki²

Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

Hipertensi adalah meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat dan tenang. **Tujuan** dari studi kasus ini adalah untuk menurunkan tekanan darah pada dua keluarga yang mengalami hipertensi menggunakan senam ergonomik. **Metode** yang digunakan adalah asuhan keperawatan dengan menerapkan senam ergonomik. **Hasil** setelah dilakukan senam ergonomik satu kali sehari selama dua minggu dengan waktu senam 30 menit, pada keluarga I tekanan darah dari 160/110 mmHg turun menjadi 150/90 mmHg, sedangkan pada keluarga II tekanan darah dari 160/100 mmHg turun menjadi 150/90 mmHg. **Simpulannya** adalah setelah dilakukan senam ergonomik selama dua minggu tidak terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan. **Saran** bagi keluarga dapat menerapkan senam ergonomik untuk meningkatkan kebugaran

Kata kunci : Hipertensi, Senam Ergonomik