

ABSTRAK

Saraswati Dwi Gayatri, Tri Yuni Setianingsih

**Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Perubahan Tekanan Darah pada
Klien Hipertensi di Kelurahan Bendan Kota Pekalongan**

xiii + 81 halaman + 9 tabel + 2 gambar + 7 lampiran

Senam ergonomis dapat menurunkan tekanan darah karena pada gerakannya terdapat latihan olah nafas yang dapat memasok oksigen ke seluruh tubuh sehingga tubuh akan terasa segar dan adanya tambahan energi. Gerakan senam ergonomis dilakukan sampai tubuh benar-benar rileks sehingga terjadi puncak relaksasi dari seluruh ketegangan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi di Kelurahan Bendan Kota Pekalongan. Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental dengan metode *one-group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon* dengan α value 5%. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan senam ergonomis terhadap perubahan tekanan darah pada klien hipertensi di Kelurahan Bendan Kota Pekalongan berdasarkan uji statistik dengan p value tekanan darah sistolik yaitu 0,002 dan p value tekanan darah diastolik 0,009. Rekomendasi kepada petugas kesehatan, senam ergonomis perlu dijadikan sebagai terapi alternatif nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi.

Kata kunci : Klien hipertensi, Senam Ergonomis, Tekanan darah
Daftar pustaka : 38 buku (2002-2010), 3 *website*, 1 artikel elektronik

ABSTRACT

Saraswati Dwi Gayatri, Tri Yuni Setianingsih

The effect of ergonomic gymnastics towards the changes of blood pressure on hypertensive clients in the Village of Bendan Pekalongan Municipality.

xiii + 81 pages + 9 tables + 2 images + 9 attachments

Ergonomic gymnastics can lower blood pressure because the movements are breathing gymnastics that can supply oxygen to the body so the body will feel refreshed and the additional energy. Ergonomic gymnastic movement done until the body is completely relaxed, causing a relaxation peak of the entire physical and mental tension. This research aimed to determine the effect of ergonomic gymnastics towards the changes of blood pressure on hypertensive clients in the Village of Bendan Pekalongan Municipality. This research used pre-experimental design with a one group pretest-posttest design method. The sampling method used saturated sampling. Statistical test used is Wilcoxon test with α value 5%. This research results show that there's significant effect of ergonomics gymnastics towards the changes of blood pressure on hypertensive clients in the Village of Bendan Pekalongan Municipality based on statistical test with pvalue of systolic blood pressure is 0,002 and pvalue of diastolic blood pressure 0,009. Recommendations for medical staff, ergonomic gymnastics should be used as nonpharmacology alternative therapy to reduce blood pressure in hypertensive clients.

Keywords : hypertensive clients, ergonomic gymnastic, blood pressure.

References : 38 books (2002-2010), 3 websites, 1 electronic article.