

ABSTRAK

Penerapan Senam Ergonomik terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Kelompok Khusus Hipertensi

Tya Ayu Nur Cahyani¹, Dyah Putri Aryati², Farida Suryani³

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian dini secara global. Di Indonesia, prevalensinya mencapai 34,1% pada usia ≥ 18 tahun, termasuk di Jawa Tengah sebesar 16,78%. Salah satu upaya non-farmakologis yang efektif untuk mengendalikan tekanan darah adalah senam ergonomik. Penelitian menunjukkan bahwa senam ini dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan jika dilakukan rutin.

Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *case study*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan format asuhan keperawatan, observasi, dan studi dokumentasi yang dimulai dari pengkajian, menegakkan diagnosa keperawatan, intervensi, implemementasi dan evaluasi. Tindakan yang dilakukan berupa senam ergonomik selama 3 hari.

Hasil: Setelah dilakukan senam ergonomik selama 3 hari hasil yang didapatkan 10 responden (100%) mengalami penurunan tekanan darah tinggi. Rata-rata penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan senam ergonomik adalah 10,1 dan 6,03.

Simpulan: Terapi senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan studi kasus yang telah dilaksanakan mayoritas responden mengalami penurunan tekanan darah setelah dilakukan senam ergonomik. Hal tersebut merupakan salah satu upaya untuk mencegah atau mengendalikan hipertensi.

Kata Kunci : hipertensi, tekanan darah, senam ergonomik