

ABSTRAK

Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kelurahan Pondok Ranggon Kecamatan Cipayung Jakarta Timur.

Windy Ayu Ariastika

2021

Universitas Bhakti Kencana Jakarta

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik seseorang mencapai 140 mmHg dan tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg. Didapatkan Data kasus hipertensi di wilayah pondok ranggon angka kejadian hipertensi mencapai 1.814 jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pre - eksperimen* dengan desain *one group pra - post test design*, dengan sampel sebanyak 6 responden menggunakan metode *purposive sampling* yang dilaksanakan Di Wilayah Pondok Ranggon tahun 2021. Variabel Independen dalam penelitian ini adalah senam ergonomik dan variabel dependennya yaitu Tekanan Darah. Analisa data menggunakan Uji Sampel t test Test didapatkan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi yaitu 145.95 mmHg dan setelah intervensi yaitu 127.85 mmHg, dengan rata-rata selisih MAP sebelum dan sesudah intervensi 12,7 mmHg. Terdapat Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah dengan nilai $p \text{ value} = (0,003 < 0,05)$. Penurunan Tekanan Darah dapat terjadi karena senam ergonomik akan meningkatkan fungsi vasodilatasi yang dapat mengurangi resistensi pembuluh darah perifer. Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Menurun dengan Terapi Non farmakologi yaitu senam ergonomik.

Kata kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Senam Ergonomis

ABSTRAK

Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kelurahan Pondok Ronggon Kecamatan Cipayung Jakarta Timur.

Windy Ayu Ariastika

2021

Universitas Bhakti Kencana Jakarta

Hypertension is a condition in which a person's systolic blood pressure reaches 140 mmHg and diastolic blood pressure is more than 90 mmHg. Data on hypertension cases in the Pondok Ronggon area has the incidence of hypertension reaching 1,814 people. This study aims to determine the effect of Ergonomic Gymnastics on Blood Pressure Reduction. This research method uses a pre-experimental research method with a one group pre-post test design, with a sample of 6 respondents using a purposive sampling method which was carried out in the Pondok Ronggon area in 2021. The independent variable in this study was ergonomic exercise and the dependent variable was pressure. Blood. Analysis of the data using the Sample Test t test, the average blood pressure before the intervention was 145.95 mmHg and after the intervention was 127.85 mmHg, with an average difference in MAP before and after the intervention was 12.7 mmHg. There is an effect of Ergonomic Gymnastics on Blood Pressure Reduction with value = (0.003 <0.05). Decrease in blood pressure can occur because ergonomic exercise will increase the function of vasodilation which can reduce peripheral vascular resistance. High Blood Pressure in Patients with Hypertension Decreases with Non-pharmacological Therapy, namely ergonomic exercise.

Kata kunci: Hypertension, Blood Pressure, Ergonomic Exercise