

**PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA TN. T DENGAN HIPERTENSI DI DESA DAYAKAN  
SANGGRAHAN PURWOMARTANI KALASAN**

**Bintari Rahma Jati<sup>1</sup>, Ferianto<sup>2</sup>**

**Email:**

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah yang terjadi pada tekanan darah sistolik lebih dari 140mmHg serta diastolik lebih dari 90mmHg. Upaya penatalaksanaan hipertensi dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi adalah senam ergonomik. Senam ergonomik sangat baik dilakukan untuk mengembalikan fungsi system syaraf dan aliran darah, serta memaksimalkan kebutuhan oksigen pada otak

**Tujuan:** Karya ilmiah ini bertujuan untuk melakukan asuhan Keperawatan dengan aplikasi intervensi Senam Ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada Tn. T dengan hipertensi.

**Metode:** Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan yang bersifat terapi non-farmakologi.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pre dan post melakukan senam ergonomik. pada hari pertama pre test 133/80mmHg dan post test 122/75mmHg, hari kedua tekanan darah pre test 140/84mmHg dan post test 125/76, dan pada hari ke tiga tekanan darah pre test 130/79mmHg dan post test 121/77mmHg.

**Kesimpulan:** Intervensi senam ergonomik yang dilakukan selama 3 hari menunjukkan hasil terdapat pengaruh penurunan tekanan darah sebelum dan setelah melakukan senam ergonomik.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Terapi Senam Ergonomik

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Profesi Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF ERGONOMIC GYMNASTICS ON BLOOD PRESSURE  
IN TN. T WITH HYPERTENSION IN DAYAKAN SANGGRAHAN  
VILLAGE PURWOMARTANI KALASAN**

**Bintari Rahma Jati<sup>1</sup>, Ferianto<sup>2</sup>**

**Email:**

**ABSTRACT**

**Background:** Hypertension is an increase in blood pressure that occurs in systolic blood pressure of more than 140mmHg and diastolic more than 90mmHg. Efforts to determine hypertension are carried out with pharmacological and non-pharmacological therapies. One of the non-pharmacological therapies is ergonomic gymnastics. Ergonomic gymnastics is very well done to restore the function of the nervous system and blood flow, and maximize the need for oxygen in the brain

**Objective:** This scientific work aims to carry out Nursing care with the application of Ergonomic Gymnastics intervention to reduce blood pressure in Mr. T with hypertension.

**Method:** The data collection method used in this study is descriptive with a nursing care process approach that is non-pharmacological therapy.

**Results:** The results showed that there was a decrease in blood pressure pre and post doing ergonomk gymnastics. on the first day pre test 133/80mmHg and post test 122/75mmHg, the second day pre test blood pressure 140/84mmHg and post test 125/76, and on the third day pre test blood pressure 130/79mmHg and post test 121/77mmHg.

**Conclusion:** Ergonomic gymnastics intervention carried out for 3 days showed the results of a decrease in blood pressure before and after doing ergonomic exercise.

**Keywords:** hypertension, ergonomic gymnastics therapy

---

<sup>1</sup>Student of Profesional Study Program Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of Profesional Study Program Ners Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta