

PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DI BULUS WETAN SUMBERAGUNG WILAYAH KERJA PUSKESMAS JETIS I BANTUL

Indah Febriyani¹, Sujono Riyadi², Agus Warseno³

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit yang serius dan paling sering terjadi pada lanjut usia, dan dapat mempengaruhi kualitas hidup. Salah satu upaya untuk mencegah hipertensi adalah dengan terapi non farmakologis dengan melakukan latihan fisik seperti senam. Senam ergonomik merupakan salah satu senam yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah.

Tujuannya: Diketuinya tekanan darah pada lansia penderita hipertensi setelah melakukan senam ergonomik.

Metode: Penelitian ini dengan menggunakan rancangan *quasy eksperiment*, dengan desain penelitian *One Group Pretest Posttest*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 25 responden di Bulus Wetan Sumberagung Wilayah Kerja Puskesmas Jetis I Bantul. Analisa bivariat yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*.

Hasil: Tekanan darah sebelum dilakukan senam ergonomik sebagian besar masuk dalam kategori stadium 2 sebanyak 52%. Tekanan darah sesudah dilakukan senam ergonomik sebagian besar masuk kategori stadium 1 sebanyak 52%. Analisa *wilcoxon* menunjukkan signifikansi $p = 0,000 < \alpha = 0,005$ yang berarti ada pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Bulus Wetan Sumberagung Wilayah Kerja Puskesmas Jetis I Bantul Yogyakarta.

Kesimpulan: Ada pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi di Bulus Wetan Sumberagung Wilayah Kerja Puskesmas Jetis I Bantul Yogyakarta.

Kata Kunci: Senam ergonomik, lansia, hipertensi.

¹Mahasiswa Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Prodi Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Dosen Prodi Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE INFLUENCE OF ERGONOMIC GYMNASTICS TO THE BLOOD PRESSURE ON ELDERLY WITH HYPERTENSION IN BULUS WETAN SUMBERAGUNG WORK AREA OF PUBLIC HEALTH OF JETIS I BANTUL

Indah Febriyani¹, Sujono Riyadi², Agus Warseno³

ABSTRACT

Background: Hypertension is common, disease among elderly, which affecting quality of life. One to attain to prevent hypertension is with therapy a pharmacology, with do a physical exercise gymnastics. Ergonomic gymnastic is one of gymnastic aimed to decrease blood pressure.

Objective: Known the blood pressure in elderly with hypertension after do the ergonomic gymnastics.

Method: This research by using the design *quasy experimental* with *One Group Pre-Posttest* design. The number of sample as many 25 respondents in Bulus Wetan Sumberagung work area of Public Health of Jetis I Bantul. Bivariate analysis used *Wilcoxon test*.

Result: The blood pressure before doing the ergonomic gymnastics most in stage 2 category as much 52%. The blood pressure after doing the ergonomic gymnastics most in stage 1 category as much 52%. Wilcoxon analysis showed the significance $p = 0,000 < \alpha = 0,005$ it means there is influence of ergonomic gymnastics to the blood pressure on elderly with hypertension in Bulus Wetan Sumberagung Work Area Of Public Health of Jetis I Bantul Yogyakarta.

Conclusion: there is influence of ergonomic gymnastics to the blood pressure on elderly with hypertension in Bulus Wetan Sumberagung Work Area Of Public Health of Jetis I Bantul Yogyakarta.

Keywords: ergonomic gymnastics, elderly, hypertension.

¹Student of Nursing Science Program of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer of Nursing Science Program of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Science Program of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta