

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi D III Keperawatan Bogor

Mellyatini Nawa Putri  
NIM. P17320319029

Penerapan Senam Ergonomik Pada Lansia Dengan Hipertensi II Di RW 08 Kelurahan Pasir Jaya

i-xii + 44 halaman, V BAB, 10 Tabel, 8 Gambar, dan 12 Lampiran

## ABSTRAK

Hipertensi merupakan sebagai “*silent killer*” karena penderita tidak merasakan gejala yang berarti, pada umumnya berbanding lurus dengan proses penuaan. Proses penuaan dengan bertambahnya usia pada individu ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh dan meningkatnya kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh, proses tersebut pada individu pada umumnya disebut lansia. Hipertensi kini menjadi penyakit yang menduduki posisi tinggi yang sering dialami oleh masyarakat, khususnya pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui dampak dari penerapan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi II. Metodologi yang digunakan adalah metode studi kasus dengan pengambilan partisipan secara *purposive* dengan kriteria menderita hipertensi II yang berdomisili di wilayah RW 08 Kelurahan Pasir Jaya. Hasil penelitian studi kasus dalam penerapan senam ergonomik pada lansia dengan hipertensi II berdampak pada penurunan tekanan darah tinggi, walaupun penurunan tersebut sangat bervariatif dan dipengaruhi oleh pola kebiasaan sehari-hari. Penurunan tekanan sistolik sebesar 7 mmHg dan diastolik sebesar 3 mmHg dalam rentang perlakuan selama 3 kali dalam satu minggu. Penerapan senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Diharapkan senam ergonomik dapat dilakukan secara mandiri dan teratur serta dapat diajarkan kepada lansia yang memiliki hipertensi.

**Kata Kunci** : Senam Ergonomik, Hipertensi, Studi Kasus  
**Daftar Pustaka** : 24 buah (2014-2021)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi D III Keperawatan Bogor

Mellyatini Nawa Putri  
NIM. P17320319029

Application of Ergonomic Exercise For The Elderly With Hypertension II In RW 08  
Pasir Jaya Village

i-xii + 44 pages, V CHAPTER, 10 tables, 8 pictures, and 12 attachments

## ABSTRACT

Hypertension is a "silent killer" because patients do not experience significant symptoms, generally compared to the aging process. The aging process with increasing age in the individual is marked by decreasing body function and increasing the loss of active body tissues as body muscles, the process in the individual is generally called lansia. Hypertension is now an illness that occupies a high position that is often experienced by society, especially on the loose. The purpose of this research is to know the impact of ergonomic exercise application on the lane with hypertension II. The methodology used is a case study method with purposeful participation with criteria suffering from hypertension II occurring in RW 08 Pasir Jaya. The results of case studies in the use of ergonomic senate in the elderly with hypertension II have an effect on high blood pressure decreases, although these decreases are very variable and affected by daily patterns. The rate of systolic pressure drops is 7 mmHg and 3 mmHg is stabilized in treatment range for 3 times in a week. The application of ergonomic exercise can reduce blood pressure in the elderly with hypertension. It is hoped that ergonomic exercise can be done independently and regularly and can be taught to the elderly who have hypertension.

**Keyword** : Ergonomic Gymnastics, Hypertension, Case Study

**Bibliography** : 24 pieces (2014-2021)