

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT

“Gambaran Penatalaksanaan Senam Ergonomik Terhadap Tanda Dan Gejala Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukawarna Kota Bandung”

**Karina Feby Tania**

**2019**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang** Hipertensi merupakan penyebab paling umum terjadinya masalah utama di negara maju maupun berkembang. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten, di mana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Berdasarkan data laporan tahunan yang didapatkan dari Puskesmas Sukawarna bahwa penderita tahun 2018 sebanyak 1.297 orang cakupannya 22,29%. Senam ergonomik merupakan senam yang dapat mengembalikan atau memperbaiki posisi kelenturan sistem saraf dan aliran darah. Pelaksanaan senam ergonomik terdiri dari 5 gerakan dilakukan selama 30 menit 2 kali seminggu selama 2 minggu. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui gambaran penatalaksanaan senam ergonomik terhadap tanda dan gejala pada penderita hipertensi. **Metode** Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan penelitian studi kasus dengan rancangan penelitian deskriptif, teknik pengambilan sampel yang digunakan sampling dengan jumlah sampel 1 orang. Instrumen yang digunakan berupa wawancara, pengkajian fisik, serta pengukuran tekanan darah. **Hasil penelitian** menunjukkan bahwa penatalaksanaan senam ergonomik terhadap tanda dan gejala pada penderita hipertensi terdapat perubahan tekanan darah dari 140/80 mmHg menjadi 130/90 mmHg tetapi tidak signifikan. **Kesimpulan** terdapat perubahan tekanan darah pada senam ergonomik tetapi tidak signifikan. **Saran** diharapkan peneliti dapat bermanfaat sebagai masukan untuk program puskesmas prolanis terkait penatalaksanaan senam ergonomik terhadap tanda dan gejala pada penderita hipertensi bagi Puskesmas Sukawarna kota Bandung.

Pembimbing : Wini Hadiyani,M.Kep

Kata Kunci : Hipertensi, senam ergonomik, lansia