

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI 03/09 PETORAN JEBRES SURAKARTA**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
Disusun untuk Memperoleh Gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta**



**CLARISA PUTRI DUANA SHINTA
202314088**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Saya menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa penerapan dengan judul :

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI 03/09 PETORAN JEBRES SURAKARTA

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ners di lingkungan Universitas 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan karya ilmiah ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 20 Mei 2024



Clarisa Putri Duana Shinta

202314088

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas 'Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Clarisa Putri Duana Shinta
NIM : 202314088
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners
Judul : Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di 03/09 Petoran Jebres Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Exlusif Royalty-Fee Right*) kepada Universitas 'Aisyiyah Surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada didalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. Universitas 'Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemegang hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surakarta, 20 Mei 2024



Clarisa Putri Duana Shinta

202314088

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :
**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI 03/09 PETORAN JEBRES SURAKARTA**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian seminar hasil Program Studi
Pendidikan Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Surakarta, 20 Mei 2024

Pembimbing



Dr. Mulyaningsih, S.Kep.,Ns., M.Kep.

NIDN 0007047310

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns., M. Kep., Sp.Kep.J.

NIDN 0615018601

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul :
**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI 03/09 PETORAN JEBRES SURAKARTA**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ners pada Program Studi
Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diujikan pada
sidang hasil pada tanggal 25 Mei 2024 dan telah dinyatakan memenuhi syarat/sah pada
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 25 Mei 2024

Mengesahkan,

Penguji 1. Dr. Mulyaningsih, S.Kep., Ns, M.Kep.

NIDN 0007047310

2. Muhammad Natshir, S.Kep., Ns, M.Kep.

NIDN 3415057801

Mengetahui

Kaprodi Sarjana Keperawatan



Norman Wijaya Gati, S.Kep., Ns, M. Kep., Sp.Kep.I.

NIDN 0615018601

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
DI 03/09 PETORAN JEBRES SURAKARTA**

Clarisa Putri Duana Shinta, Mulyaningsih, Muhammad Natshir

clarisaputri.students@aiska-university.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi ialah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas batas normal. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dimana kondisi ketika tekanan darah menunjukkan angka sistolik secara konsisten lebih tinggi dari 140 mmHg dan diastolik secara konsisten lebih tinggi dari 90 mmHg. Di RT 03 RW 09 Petoran, Jebres, Surakarta dengan cara melakukan pengkajian didapatkan hasil dari 10 lansia terdapat 2 lansia dengan tekanan darah tinggi atau hipertensi. **Tujuan :** Mengetahui hasil implementasi penerapan senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RT 03 RW 09 Petoran, Jebres, Surakarta. **Metode :** Penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode studi kasus. **Hasil :** Hasil perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah mendapatkan penerapan senam ergonomik selama 4 kali penerapan senam dalam jangka waktu 2 minggu didapatkan hasil tekanan darah pada kedua responden mengalami penurunan. **Kesimpulan :** Penerapan senam ergonomik mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Senam Ergonomik

**APPLICATION OF ERGONOMIC EXERCISE TOWARDS BLOOD
PRESSURE REDUCTION IN ELDERLY WITH HYPERTENSION
IN 03/09 PETORAN JEBRES SURAKARTA**

Clarisa Putri Duana Shinta, Mulyaningsih, Muhammad Natshir
clarisaputri.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition when a person experiences an increase in blood pressure above normal limits. High blood pressure or hypertension is a condition when blood pressure shows a systolic number consistently higher than 140 mmHg and a diastolic number consistently higher than 90 mmHg. In RT 03 RW 09 Petoran, Jebres, Surakarta, by conducting an assessment, the results obtained from 10 elderly people were 2 elderly people with high blood pressure or hypertension. **Objective:** To determine the results of the implementation of ergonomic gymnastics on reducing blood pressure in the elderly with hypertension in RT 03 RW 09 Petoran, Jebres, Surakarta. **Method:** The research used is descriptive with a case study method. **Results:** The results of blood pressure development before and after receiving the application of ergonomic gymnastics for 4 times the application of gymnastics within a period of 2 weeks showed that blood pressure in both respondents decreased. **Conclusion:** The application of ergonomic gymnastics can reduce blood pressure in people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Ergonomic Gymnastics

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul "Penerapan Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di 03/09 Petoran Jebres Surakarta". Penulis Karya Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Riyani Wulandari, S.Kep Ns., M.Kep selaku Rektor Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
2. Norman Wijaya Gati., S.Kep Ns., M.Kep., Sp.Kep.J selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
3. Eska Dwi Prajayanti., S.Kep Ns., M.Kep., selaku koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners Universitas 'Aisyiyah Surakarta.
4. Dr. Mulyaningsih., Ns., M.Kep selaku pembimbing yang selalu memberikan dukungan dan arahan serta membimbing dengan sabar sehingga penulisan Karya Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Muhammad Natshir, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada penulisan karya ilmiah ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kedua responden yang ada di 03/09 Petoran Jebres Surakarta sudah meluangkan waktunya dan bersedia menjadi responden untuk penelitian ini.
7. Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta yang telah memberikan masukan serta ilmunya selama penulis menuntut ilmu di Universitas 'Aisyiyah Surakarta.

8. Orangtua, keluarga dan sahabat yang selalu mendukung baik materil dan spiritual.
9. Briptu Rudi Prasetyo selaku calon suami yang selalu mendukung dan memberikan semangat dalam penyelesaian karya ilmiah ini.

Penulis mengharapkan saran dan kritik dari berbagai pihak untuk perbaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Surakarta, 20 Mei 2024



Clarisa Putri Duana Shinta

202314088