

ABSTRAK

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA HUSADA PALEMBANG
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
Skripsi, 27 Maret 2024**

Tasya Putri Saidina

**Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pra Lansia (45-59) Tahun dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas Srikaton Air Salek Kabupaten Banyuasin 2024
(xiv, 64 halaman, 10 Tabel, 3 Bagan, 7 Lampiran)**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang tidak menular, yang menyebabkan kematian dan kecacatan nomor satu di dunia. Sekitar 22% penduduk dunia diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi. Untuk mengatasi hipertensi pada pralansia dapat menggunakan beberapa cara diantaranya yaitu dengan terapi non farmakologi salah satunya senam ergonomik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan tekanan darah pada pralansia (45-59) tahun dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Srikaton Air Salek Kabupaten Banyuasin Tahun 2024. Desain penelitian ini adalah *one grup prestes-posttest*. Populasi dalam penelitian berjumlah 100 *purposive sampling* dengan sampel dalam penelitian menggunakan rumus solvim. Penelitian yang berjumlah 30 orang responden dan semuanya telah di ukur tekanan darah sebelum dan setelah melaksanakan senam ergonomik yang di catat di lembar observasi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 15 januari 2024 sampai 22 januari 2024.

Hasil penelitian ini didapatkan dari 30 responden, sebelum melakukan senam ergonomik didapatkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik 147mmhg, dan diastolik 94,3 mmHg. Setelah melakukan senam ergonomik nilai rata-rata tekanan arah sistolik 120,3 mmHg, dan diastolik 75,6 mmHg. pada hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* diketahui bahwa nilai *p value* $0,000 < (0,05)$ yang artinya ada pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada pralansia (45-59) tahun dengan hipertensi di puskesmas srikaton air salek kabupaten banyuasin tahun 2024. Kesimpulan diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk membentuk program dalam penatalaksanaan non farmakologi untuk mengatasi hipertensi pada pralansia.

Kata kunci : Senam ergonomik, hipertensi, tekanan darah
Daftar pustaka : 39 (2018-2023)

ABSTRACT
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
BINA HUSADA PALEMBANG
NURSING STUDIES PROGRAM
Thesis, 27 March 2024

Tasya Putri Saidina
The Effect of Ergonomic Exercises on Reducing Blood Pressure in Pre-Elderly (45-59) Years Old With Hypertension at Srikaton Air Salek Community Health Center, Banyuasin Regency 2024
(xiv, 64 pages, 10 Tables, 3 Charts, 7 Appendices)

Hypertension is a non-communicable disease, which causes the number one death and disability in the world. Around 22% of the world's population, an estimated 1.28 billion adults aged 30-79 years in the world suffer from hypertension. To treat hypertension in the elderly, several methods can be used, including non-pharmacological therapy, one of which is ergonomic exercise.

The aim of this study was to determine whether there was an effect of ergonomic exercise on reducing blood pressure in pre-elderly (45-59) years old with hypertension at the Srikaton Air Salek Community Health Center, Banyuasin Regency in 2024. The design of this research was one group pretest-posttest. The sampling technique used in this research was purposive sampling with a research sample of 30 respondents and all of them had their blood pressure measured before and after carrying out ergonomic exercises which were recorded on the observation sheet. This research was conducted from January 15 2024 to January 22 2024.

The results of this research were obtained from 30 respondents, before doing ergonomic exercises it was found that the average value of systolic blood pressure was 147 mmHg, and diastolic 94.3 mmHg. After doing ergonomic exercises, the average value of systolic pressure was 120.3 mmHg and diastolic 75.6 mmHg. In this study, the results of statistical tests using the Wilcoxon test showed that the p value was $0.000 < (0.05)$, which means that there was an effect of ergonomic exercise on reducing blood pressure in elderly (45-59) years old with hypertension at the Srikaton Air Salek Community Health Center, Banyuasin Regency. in 2024. It is hoped that the results of this research can become a reference for establishing a program for non-pharmacological management to treat hypertension in the elderly.

Keywords : Ergonomics, hypertension, blood pressure
Bibliography : 39 (2018-2023)