

**PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
PASAR IKAN TAHUN 2019**

SKRIPSI



Oleh:

**META YULIANA
NPM.152426008 SP**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN S-1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS DEHASEN
BENGKULU
TAHUN 2019**

ABSTRAK

PENGARUH SENAM ERGONOMIS TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASAR IKAN TAHUN 2019

OLEH:

Meta Yuliana¹

Murwati²

Dwi wulandari²

Peningkatan prevalensi hipertensi dari 7,6% tahun 2007 menjadi 9,5% pada tahun 2015. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran pada umur 18 tahun sebesar 8,4%, sedangkan data penderita hipertensi tertinggi yaitu di Provinsi Sulawesi Utara (13,5%). Penderita hipertensi di Provinsi Bengkulu yaitu sebesar 21,6%, sedangkan di Puskesmas Pasar Ikan yaitu 1.578 orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Tahun 2019.

Metode yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen, pre-post with one group design*, data dikumpulkan melalui observasi pengukuran tekanan darah pada 15 orang sampel dengan teknik *purposive sampling*.

Hasil analisis Uji Univariat diperoleh bahwa tekanan darah sistolik penderita hipertensi sebelum dilakukan senam ergonomis tekanan darah responden yaitu hipertensi 158,88 mmHg dan post senam ergonomis yaitu tidak hipertensi 124,47 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik penderita hipertensi sebelum dilakukan senam ergonomis tekanan darah responden yaitu hipertensi 104,93 mmHg dan post senam ergonomis yaitu tidak hipertensi 93,23 mmHg. Hasil analisis bivariat diketahui bahwa ada perbedaan sistolik dan diastolik sebelum dan setelah dilakukan senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan dengan nilai $p=0,000$ serta korelasi tekanan darah diastolik lebih erat dibandingkan tekanan darah sistolik tahun 2019.

Peneliti menyarankan pihak Puskesmas lebih meningkatkan untuk mengajak dan mempromosikan senam ergonomis dan melakukan penyuluhan perlunya aktivitas fisik untuk dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata Kunci: Senam Ergonomis, Hipertensi

Keterangan:

1. Calon Sarjana Keperawatan
2. Pembimbing

ABSTRACT

THE EFFECT OF ERGONOMIC GYM ON BLOOD PRESSURE DECREASE OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE WORKING AREA OF PASAR IKAN PUBLIC HEALTH CENTER IN 2019

BY:

Meta Yuliana¹

Murwati²

Dwi Wulandari³

The increase in hypertension prevalence from 7.6% in 2007 to 9.5% in 2015. The prevalence of hypertension in Indonesia based on the measurement results at the age of 18 years was 8.4%, while the highest hypertension sufferers' data were in North Sulawesi Province (13, 5 %). Patients with hypertension in Bengkulu Province in the amount of 21.6%, while in the Pasar Ikan Public Health Center that is 1,578 people. The purpose of this study is to determine the effect of ergonomic gym on blood pressure decrease in hypertensive patients in the working area of Pasar Ikan Public Health Center in 2019. The method used was quasi experiment, pre-post with one group design, data were collected through observations of blood pressure measurements on 15 samples with a purposive sampling technique. Univariate Test analysis results showed that the systolic blood pressure of hypertensive patients before doing ergonomic gym blood pressure respondents namely hypertension 158.88 mmHg and post ergonomic gym that is not hypertension 124.47 mmHg, while the diastolic blood pressure of hypertensive patients before doing ergonomic gym blood pressure respondents namely hypertension 104.93 mmHg and post ergonomic gym i.e. no hypertension 93.23 mmHg. The results of bivariate analysis revealed that there are differences in systolic and diastolic before and after ergonomic gym to blood pressure decrease in hypertension sufferers in the working area of Pasar Ikan Public Health Center with a p value = 0,000 and a correlation of diastolic blood pressure is tighter than in systolic blood pressure in 2019. The researcher suggests that the Public Health Center improve to encourage and promote ergonomic gym and counseling the need for physical activity to reduce blood pressure of hypertension sufferers.

Keywords: Ergonomic Gymnastics, Hypertension.

Information:

1. Student
2. Supervisors