

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA KLIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAHURIPAN
KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**ANNISA NURUL SYAHARANI
NIM: 10120053**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK PADA KLIEN HIPERTENSI
DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KAHURIPAN
KOTA TASIKMALAYA**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



**ANNISA NURUL SYAHARANI
NIM: 10120053**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2023**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2023

Annisa Nurul Syaharani

**Penerapan Senam Ergonomik Pada Klien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPTD
Puskesmas Kahuripan Kota Tasikmalaya**

xvi + 87 halaman + 14 tabel + 6 gambar + 1 bagan + 11 lampiran

ABSTRAK

Latar belakang. Hasil survey pada tahun 2022 penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kahuripan sebanyak 9.658 kasus. Puskesmas Kahuripan berada pada peringkat ke-4 dengan kasus hipertensi terbanyak di Kota Tasikmalaya dengan presentase 90,32%. Tujuan penelitian Untuk mengetahui tekanan darah pasien hipertensi sebelum dan setelah dilakukan senam ergonomik. Metode penelitian menggunakan desain dekriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian sebanyak 3 responden dengan lama penelitian 7 hari perawatan. Instrumen yang digunakan adalah standar operasional prosedur (SOP) senam ergonomik dan Teknik pengambilan data menggunakan lembar observasi. Hasil setelah dilakukan senam ergonomik selama 3x pertemuan dalam 7 hari perawatan terhadap 3 responden terdapat penurunan tekanan darah sistolik yang semula 153 mmHg dan setelah dilakukan senam ergonomik selama 10 menit menjadi 149 mmHg. Kemudian pada tekanan darah diastolik sebelum dilakukan senam yang semula memiliki rata-rata 98 mmHg menjadi 95 mmHg. Terdapat selisih sebanyak 4 mmHg pada tekanan darah sistolik sebelum dan setelah dilakukan senam ergonomik dan selisih sebanyak 3 mmHg pada tekanan darah diastolik sebelum dan setelah dilakukan senam ergonomik. Kesimpulan senam ergonomik memiliki efektivitas terhadap penurunan tekanan darah.

**Kata kunci : Hipertensi, Senam Ergonomik, Tekanan darah sistolik,
Tekanan darah diastolik**

Daftar Pustaka : 22 buah (2014 – 2022)

**DII NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, June 2023

Annisa Nurul Syaharani

Application of Ergonomic Exercise to Hypertension Clients in the Work Area of the Kahuripan Health Center Tasikmalaya City

xvi + 87 pages + 14 table + 6 picture + 1 chart + 11 attachment

ABSTRACT

Background: The results of a survey in 2022, there were 9,658 cases of hypertension sufferers in the Work Area of the Kahuripan Health Center. Kahuripan Health Center is ranked 4th with the most cases of hypertension in Tasikmalaya City with a percentage of 90.32%. Objective of the study To determine blood pressure of hypertensive patients before and after ergonomic exercise. The research method uses a descriptive design with a case study approach. The research subjects were 3 respondents with a length of 7 days of treatment. The instruments used were standard operating procedures (SOP) for ergonomic exercises and data collection techniques using observation sheets. The results after doing ergonomic exercises for 3 meetings in 7 days of treatment for 3 respondents there was a decrease in systolic blood pressure which was originally 153 mmHg and after doing ergonomic exercises for 10 minutes it became 149 mmHg. Then the diastolic blood pressure before doing exercise which originally had an average of 98 mmHg became 95 mmHg. There is a difference of 4 mmHg in systolic blood pressure before and after doing ergonomic exercises and a difference of 3 mmHg in diastolic blood pressure before and after doing ergonomic exercises. Conclusion Ergonomic exercise has effectiveness in reducing blood pressure.

Keyword : ***Diastolic Blood Pressure, Ergonomic Exercise, Hypertesion, Systolic Blood Pressure***

Bibliography : ***22 pieces (2014 – 2022)***