ABSTRAK

Gangguan Kesehatan yang umum terjadi pada lansia adalah tekanan darah tinggi. Penyakit hipertensi ditandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. salah satu yang berkaitan dengan hipertensi adalah gangguan tidur buruk akan mempengaruhi kualitas tidur lansia. Apabila berlangsung dalam waktu lama mengakibatkan peningkatan resiko penyakit jantung. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh senam ergonomis dengan murotal al qur'an terhadap kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Wreda Jambangan.

Desain penelitian ini penelitian *Pra-Experimental* dengan pendekatan *pre post test*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita lansia hipertensi di Panti Wreda Jambangan sebanyak 32 penderita. Sampel penelitian ini adalah 30 penderita. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam ergonomis dengan murotal al-qur'an yang dilakukan selama 2 kali seminggu dalam 2 minggu. alat ukur *spygonamanometer* dan Stetoskop untuk hipertensi dan kuesioner PSQI untuk kualitas tidur. Variable dependen penelitian adalah kualitas tidur dan tekanan darah pada lansia hipertensi di panti Wreda Jambangan. Analisa data Uji *Rank Wilcoxon Test*.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada pengaruh Senam Ergonomis Dengan Murotal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0.05$ didapatkan $\rho = 0.000$ sedangkan pada tekanan darah juga didapatkan bahwa ada pengaruh Senam Ergonomis Dengan Murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0.05$ didapatkan $\rho = 0.000$.

Senam ergonomis bisa menghambat proses penuaan dan Murotal Al-Qur'an bisa menurunkan kecemasan pada lansia. Diharapkan terapi ini dapat dijadikan salah satu terapi non farmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain menggunakan terapi farmakologi.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Tekanan Darah, Senam Ergonomis, Murotal Al-Qur'an, Lansia