

## ABSTRAK

Manajemen kesehatan tidak efektif adalah pola pengaturan dan pengintegrasian penanganan masalah kesehatan ke dalam kebiasaan hidup sehari-hari tidak memuaskan untuk mencapai status kesehatan yang diharapkan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui penerapan senam ergonomik terhadap hipertensi pada keluarga Ny. T dengan masalah keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif.

Desain penelitian ini menggunakan studi kasus yang dilakukan pada 1 keluarga. Metode pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan keluarga, wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, kemudian dilakukan analisa data dan dibuat intervensi sesuai dengan hasil skoring. Setelah itu dilakukan tindakan dan dievaluasi sesuai dengan tugas keluarga.

Hasil studi kasus pada tanggal 19 februari 2021 sampai 3 Maret 2021 didapatkan hasil keluarga mampu menyebutkan 5 tugas keluarga yaitu mengetahui masalah, mengambil keputusan, merawat anggota yang sakit, memodifikasi lingkungan, memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan. Keluarga dapat melakukan konseling dengan perawat tentang manajemen kesehatan, keluarga dapat mendemonstrasikan cara melakukan senam ergonomik dengan baik.

Senam ergonomik dapat membantu menurunkan tekanan darah jika dilakukan secara rutin yaitu 3 kali dalam 1 minggu. Disarankan pada keluarga atau masyarakat untuk berhati-hati menerapkan senam ergonomik pada penderita hipertensi dan harus sesuai dengan prosedur gerakan senam.

Kata Kunci: Hipertensi, Manajemen Kesehatan Tidak Efektif, Senam Ergonomik