

ABSTRAK

Penyakit degeneratif yang berkembang pesat saat ini salah satunya adalah penyakit hipertensi. Hipertensi pada lansia terjadi karena menurunnya elastisitas arteri pada proses penuaan. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi adalah senam ergonomik. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi pada lansia.

Desain penelitian *Pra-eksperimental One group pre-post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi. Sampel penelitian ini sebanyak 44 responden dan diambil dengan teknik sampling *Simple Random Sampling*. Variabel independent adalah senam ergonomik dan dependen adalah tekanan darah. Instrument penelitian yang digunakan adalah lembar observasi, sphygmomanometer dan stetoskop, dan dianalisis menggunakan uji *wilcoxon sign rank test*.

Hasil penelitian sebelum melakukan senam ergonomik hampir seluruh responden (77,3%) memiliki tekanan darah dengan kategori hipertensi ringan sejumlah 34, setelah melakukan intervensi sebagian besar responden (59,1%) memiliki tekanan darah dengan kategori normal tinggi. Nilai uji statistik didapatkan hasil $p = 0,000$ jika $\alpha = 0,05$ maka $p < \alpha$ dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah dengan hipertensi pada lansia di Posyandu Lansia Desa Tambakcemandi.

Penelitian ini membuktikan bahwa senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah dengan hipertensi pada lansia di posyandu lansia desa Tambakcemandi Sedati Sidoarjo. Senam ergonomik dapat diterapkan saat pelaksanaan posyandu lansia untuk menurunkan hipertensi pada lansia.

Kata kunci : Hipertensi, Senam Ergonomik, Lansia.