

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyakit yang sering terjadi pada lansia. Hal ini terjadi karena adanya perubahan elastisitas pembuluh darah pada lansia, selain itu kurangnya melakukan aktivitas fisik atau olahraga, perubahan gaya hidup dan pola makan yang salah dapat menyebabkan pemeliharaan kesehatan lansia tidak efektif sehingga menimbulkan hipertensi. Tujuan penelitian untuk Menganalisa penerapan senam ergonomik pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan pemeliharaan kesehatan tidak efektif di Kampung Sattowan Kelurahan Pejagan Bangkalan.

Desain penelitian ini studi kasus. Subjek penelitian pada dua lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan Pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Penelitian dilakukan di Wilayah Pejagan bulan Mei 2020. Metode pengumpulan data menggunakan lembar asuhan keperawatan keluarga dengan melakukan anamnesa, pemeriksaan fisik, observasi. Kemudian dilakukan analisa data, ditemukan masalah keperawatan keluarga pemeliharaan kesehatan tidak efektif. Setelah itu diintervensi dan dievaluasi hasil dari pemberian tehnik senam ergonomik.

Hasil yang didapatkan selama pertemuan keluarga mampu memenuhi 5 tugas perkembangan keluarga serta pada saat dilakukan pengkajian didapatkan 2 lansia di keluarga dengan masalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif dan diberikan intervensi berupa edukasi latihan fisik (senam ergonomik), lalu diberikan implementasi selama 3 kali pertemuan dalam 1 minggu, terjadi penurunan tekanan darah pada klien pertama awalnya 140/90 mmHg menjadi 120/90 mmHg. Pada klien kedua awalnya 130/90 mmHg menjadi 120/85 mmHg.

Simpulan pemberian senam ergonomik pada lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan Pemeliharaan kesehatan tidak efektif dapat dijadikan acuan sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah, Merileksasikan otot-otot, dan menjaga kesehatan tubuh

Kata kunci : hipertensi, pemeliharaan kesehatan tidak efektif, senam ergonomik