

ABSTRAK

Sebagian pra lansia dan lansia mengalami hipertensi diakibatkan oleh makan makanan yang tinggi lemak, tinggi garam dan tidak rutin untuk minum obat. Salah satu terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pra lansia dan lansia dengan hipertensi adalah dengan senam ergonomik. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada pra lansia dan lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Desa Suko Sukodono Sidoarjo.

Desain penelitian *pra-eksperimental*, dan pendekatan *One-group pra-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini responden yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dimana didapatkan 25 responden. Sampel penelitian ini sebanyak 23 responden dan diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel independent adalah senam ergonomik dan dependen adalah tekanan darah. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, sphygmomanometer dan stetoskop, dan dianalisa dengan uji *wilcoxon sign rank test*.

Hasil penelitian ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dengan nilai $p=0,00$ maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pada pra lansia dan lansia yang mengalami hipertensi di Posyandu Lansia Desa Suko Sukodono Sidoarjo.

Senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah pada pra lansia dan lansia yang mengalami hipertensi di posyandu lansia desa Suko kecamatan Sukodono Sidoarjo. Peran perawat dibutuhkan sebagai pemberi asuhan keperawatan khususnya pada penderita hipertensi. Perawat mempunyai wewenang dalam memberikan tindakan atau intervensi baik mandiri maupun kolaboratif.

Kata Kunci: Hipertensi, Senam Ergonomik, Pra Lansia, Lansia, Tekanan Darah