

ABSTRAK

Aisy Afita Firdaussani (2017). *Gambaran Tekanan Darah Klien Yang Mengalami Hipertensi Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Ergonomik Di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang*. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan Malang, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang. Pembimbing (Utama) Rudi Hamarno S.Kep. Ns. Mkep, (Pendamping) Tanto Hariyanto, S.Kep. Ns. M.Biomed.

Kata Kunci: Tekanan Darah, Hipertensi, Senam Ergonomik

Senam Ergonomik adalah senam yang gerakannya diinspirasi dari gerakan dalam shalat, seperti berdiri, mengangkat tangan, rukuk, duduk dan sujud. Senam ergonomik ini bermanfaat dalam mengontrol tekanan darah tinggi jika dilakukan dengan teknik yang baik dan benar dengan frekwensi latihan 3 kali dalam seminggu dengan waktu 15 menit. Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran tekanan darah pada klien yang mengalami hipertensi sebelum dan sesudah melakukan senam ergonomik. Metode penelitian ini adalah Studi kasus deskriptif dengan subjek studi sebanyak 2 subjek yang dilakukan pada 15 Februari-31 Maret 2017 dengan tekanan darah sistole 140-160 mmHg dan diastole 90-99 mmHg. Pada subjek I dari hasil observasi rata-rata tekanan darah awal 143/93 mmHg dan rata-rata tekanan darah akhir setelah dilakukan senam ergonomik 133/83 mmHg. Sedangkan pada subjek II rata-rata tekanan darah awal sebelum dilakukan senam ergonomik 146/90 mmHg dan setelah dilakukan senam ergonomik rata-rata 133/83 mmHg. Hasil studi kasus yang didapat bahwa sesudah melakukan senam ergonomik ke dua subjek penelitian mengalami penurunan tekanan darah. Rekomendasi dari penelitian adalah latihan senam *Ergonomic* yang teratur dengan teknik yang baik dan benar mampu menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi dan menekan angka kejadian hipertensi.

ABSTRACT

Aisy Afita Firdaussani (2017). *Picture Of The Client Experiencing Blood Pressure Hypertension Before And After Doing Gymnastics Ergonomics in Work Area Puskesmas Arjuno Malang City*. Scientific Paper is a Case Study. Nursing DIII Program of Malang, Nursing Majors Malang, Health Ministry Polytechnic Of Malang. Supervisor (Main) Rudi Hamarno S. Kep. Mkep Ns., (Companion) Tanto Hariyanto, S. Kep. Ns M. Biomed.

Key Word: Blood Pressure, Hypertension, Gymnastic Ergonomic

Gymnastic Ergonomic is movement which inspired from the movement in prayer, as it stands, hand-picked, rukuk, sat and bowed. Gymnastics ergonomics is beneficial in controlling high blood pressure if it is done with a technique that is good and right with the frequency of exercise 3 times a week with a time of 15 minutes. This case study aims to identify the image of blood pressure on clients experiencing hypertension before and after doing gymnastics ergonomics. The method of this research is a descriptive case study with 2 clients as subjects. The study was conducted on 15 February-31 March 2017 with systolic blood pressure 140-160 mmHg and 90-99 mmHg diastole. On the first subject, the result of observations shows an average of early blood pressure 143/93 mmHg and ended after doing gymnastics ergonomics 133/83 mmHg. While on the second subject, the result of observations shows an average blood pressure before the second subject doing gymnastics ergonomics 146/90 mmHg and, 133/83 mmHg after doing ergonomics gymnastics. The result of the case study obtained that after doing gymnastics ergonomics in two subjects, the research experience showed a decrease in blood pressure. The recommendation of the research is the practice of gymnastics Ergonomic regularly with a good and correct technique can decrease blood pressure in clients who have hypertension and reduce the number of occurrences of hypertension.