

Pengaruh kombinasi senam ergonomis dan senam tera Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Usia Dewasa Madya di Wilayah Puskesmas Pandanwangi Kota Malang.

Qonita Ritsa Addini Sjamsul (2023). Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing utama Supono, S.Kep., Ns., M.Kep. Sp.KMB. Pembimbing pendamping Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., NS, M.Kep.

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang sering terjadi di usia dewasa madya adalah hipertensi. Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi yang serius untuk kesehatan. Salah satu teknik non farmakologi yang dapat menurunkan hipertensi adalah kombinasi senam ergonomis dan senam tera, selain dapat memelihara kesehatan fisik dapat dilakukan individu atau berkelompok.

Quasy experimental dengan rancangan *one group pre-test post-test design with control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah 34 responden yang dibagi dalam dua kelompok yaitu 17 orang kelompok perlakuan dan 17 orang kelompok kontrol. Uji yang digunakan adalah uji *Mann Whitney* dengan CI= 95% untuk mengetahui perubahan hasil tekanan darah antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Menunjukkan terdapat pengaruh pada kombinasi senam ergonomis dan senam tera berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah yang signifikan pada penderita hipertensi usia dewasa madya dengan nilai p-value = 0,000 pada tekanan darah sistolik dan untuk nilai $\rho = 0,005$ pada tekanan darah diastole. Terjadi penurunan tekanan darah sistolik dari 156,76 mmHg menjadi 135,88 mmHg dengan penurunan 20,9 sera tekanan darah diastole dari 88,53 mmHg menjadi 77,65 mmHg yang terdapat penurunan 10,9. Pada kelompok kontrol tidak terdapat penurunan yang signifikan dikarenakan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hipertensi.

untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah atau cedera fisik yang dapat di timbulkan akibat dari kombinasi senam ergonomis dan senam tera.

Kata Kunci: Hipertensi, kombinasi senam ergonomis dan senam tera, tekanan darah