

NERS FINAL SCIENTIFIC WORK
THE APPLICATION OF ERGONOMIC GYMNASTICS IN FULFILLING
PHYSICAL ACTIVITY NEEDS TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN THE
ELDERLY WITH HYPERTENSION IN THE WORK AREA
PUSKESMAS GODEAN I

Dwi Sri Wahyuni¹, Bondan Palestin², Tri Widyastuti³
^{1,2,3} Nursing Department of Yogyakarta Poltekkes
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: dwiwahyuni307@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition when blood pressure in the blood vessels increases, namely systolic 140 mmHg and diastolic 90 mmHg. One of the treatments for hypertension is by doing physical activity. Physical activity or exercise that can be done regularly is ergonomic gymnastics, as a fulfillment of physical activity needs. **Objective:** being able to apply ergonomic gymnastics in nursing care to fulfill the need for physical activity to reduce blood pressure in the elderly with hypertension in the Godean I Health Center work area. **Methods:** Case study involving 2 elderly people with hypertension. The instrument used is SOP ergonomic exercise, digital tension. Ergonomic gymnastics is done three times a week for 20 minutes. **Results:** After assessment and data analysis, two nursing diagnoses were obtained, namely the risk of ineffective cerebral perfusion and ineffective health management. Interventions carried out are monitoring vital signs of blood pressure before and after doing ergonomic gymnastics, conducting health education about hypertension management and compliance with taking hypertension medication. implementation is carried out based on interventions for 3 days and evaluation is carried out at the end of each implementation. **Conclusion:** After the client is given nursing care action for 3 days, the results of the risk of ineffective cerebral perfusion, ineffective health management are achieved in accordance with the expected outcome criteria in planning.

Keywords: Ergonomic Gymnastics, Physical Activity, Hypertension

¹Student of Nursing Department, Poltekkes Yogyakarta

^{2,3} Lecturer of Nursing Department of Yogyakarta Polytechnic

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN
AKTIVITAS FISIK UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS GODEAN I

Dwi Sri Wahyuni¹, Bondan Palestin², Tri Widyastuti³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: dwiwahyuni307@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat yaitu sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Salah satu penatalaksanaan hipertensi yaitu dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik atau olahraga yang dapat dilakukan secara rutin adalah senam ergonomik, sebagai pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik. **Tujuan :** mampu menerapkan senam ergonomik dalam asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik untuk penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Godean I. **Metode :** Studi kasus yang melibatkan 2 lansia dengan Hipertensi. Instrument yang di gunakan berupa SOP senam ergonomik, tensi digital. Senam ergonomik dilakukan tiga kali dalam seminggu selama 20 menit. **Hasil :** Setelah dilakukan pengkajian dan Analisa data didapatkan dua diagnosis keperawatan yaitu risiko perfusi serebral tidak efektif dan manajemen Kesehatan tidak efektif. Intervensi yang dilakukan yaitu pemantauan tanda vital tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam ergonomik, melakukan edukasi Kesehatan tentang manajemen hipertensi dan kepatuhan minum obat hipertensi . implementasi dilakukan berdasarkan intervensi selama 3 hari dan evaluasi dilaksanakan setiap akhir melakukan implementasi. **Kesimpulan :** Setelah klien diberikan Tindakan asuhan keperawatan selama 3 hari didapatkan hasil risiko perfusi serebral tidak efektif, manajemen Kesehatan tidak efektif tercapai sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan pada perencanaan.

Kata Kunci : Senam Ergonomik, Aktivitas Fisik, Hipertensi

¹Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Yogyakarta

^{2,3}Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Yogyakarta