

**IMPLEMENTATION OF ERGONOMIC GYMNASTICS IN FULFILLING
PHYSICAL ACTIVITY IN FAMILIES WITH ELDERLY
HYPERTENSION IN THE PUSKESMAS
GAMPING 1 WORK AREA**

Corina Dwi Putriana¹, Bondan Palestin², Nunuk Sri Purwanti³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : corinadputriana@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition in which blood pressure is higher than 140 mmHg/90 mmHg. To reduce complaints in elderly people with hypertension due to decreased physical activity, non-pharmacological management is recommended, one of which is exercise. Ergonomic gymnastics is one type of exercise that can fulfill the physical activity needs of elderly people with hypertension. **Objective:** To apply ergonomic gymnastic in nursing care to fulfillment of physical activity needs in families with elderly hypertension patients in the working area of the Gamping I Community Health Center. **Method:** A case study using a nursing care approach involving two families with elderly hypertension patients through the implementation of ergonomic exercises three times a week for 30 minutes. **Results:** After implementing ergonomic exercises for 30 minutes three times a week, blood pressure decreased and PASE scores increased in both elderly people with hypertension. **Conclusion:** Ergonomic exercises as a non-pharmacological therapy can lower blood pressure and fulfill physical activity needs in elderly people with hypertension.

Keywords : Ergonomic Gymnastic, Hypertension, Blood Pressure, Physical Activity, Elderly

¹) Student of Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

^{2,3}) Lecturer of Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**PENERAPAN SENAM ERGONOMIK DALAM PEMENUHAN
KEBUTUHAN AKTIVITAS FISIK PADA KELUARGA
DENGAN LANSIA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS GAMPING 1**

Corina Dwi Putriana¹, Bondan Palestin², Nunuk Sri Purwanti³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : corinadputriana@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat melebihi 140 mmHg/90 mmHg. Untuk mengurangi keluhan pada lansia hipertensi dengan penurunan aktivitas fisik adalah dengan melakukan penatalaksanaan non farmakologis salah satunya olahraga. Olahraga yang dapat dilakukan secara rutin adalah senam ergonomik sebagai pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia dengan hipertensi. **Tujuan :** mampu menerapkan senam ergonomik dalam asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan aktivitas fisik pada keluarga dengan lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gamping I. **Metode :** Studi kasus dengan pendekatan Asuhan Keperawatan yang melibatkan dua keluarga dengan lansia hipertensi melalui penerapan senam ergonomik sebanyak tiga kali dalam seminggu selama 30 menit. **Hasil :** Setelah dilakukan penerapan senam ergonomik selama 30 menit sebanyak tiga kali kunjungan dalam seminggu didapatkan hasil penurunan tekanan darah dan peningkatan skor PASE pada kedua lansia dengan hipertensi. **Kesimpulan :** Senam ergonomik sebagai terapi nonfarmakologis mampu menurunkan tekanan darah dan aktivitas fisik terpenuhi pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Senam Ergonomik, Hipertensi, Tekanan Darah, Aktivitas Fisik, Lansia

¹) Mahasiswa Keperawatan Kemenkes Poltekkes Yogyakarta

^{2,3}) Dosen Keperawatan Kemenkes Poltekkes Yogyakarta