

## ABSTRAK

### **PENGARUH SENAM ERGONOMI TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PRA LANSIA HIPERTENSI DI DESA LEGUNG BARAT KECAMATAN BATANG-BATANG KABUPATEN SUMENEP**

**Oleh : Silfi**

Lansia mengalami proses penuaan dalam berbagai aspek pada kehidupannya, salah satu gangguan kesehatan yang banyak dialami oleh lansia ialah pada sistem kardiovaskuler. Hipertensi merupakan suatu peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang lebih dari kategori normal. Senam ergonomi dapat membantu menurunkan tekanan darah hipertensi. Tujuan penelitian menganalisa pengaruh senam ergonomi terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

Peneliti ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *pra experiment one group pretest-posttest*. Penelitian ini mengungkapkankan sebab-akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi atau perlakuan, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi

Senam ergonomi sebelum dan sesudah terdapat perubahan, yaitu pada tahap normal meningkat, nilai signifikan 0.000 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima berarti dapat dinyatakan ada Pengaruh Senam Ergonomi Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Senam Ergonomi menjadi salah satu alternative pencegahan Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.

Faktor yang dapat menyebabkan hipertensi pada pra lansia ialah usia, jenis kelamin, genetik, kebiasaan merokok, serta kurangnya gerakan fisik.

***Kata Kunci : Senam Ergonomi, Lansia, Hipertensi***

## **ABSTRACT**

### ***THE EFFECT OF ERGONOMIC EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN ERDERLY HYPERTENSION IN LEGUNG BARAT, DISTRICT OF SUMENEP DISTRICT BATANG-BATANG***

**Oleh : Silfi**

*Elderly people experience the aging process in various aspects of their lives, one of the many health problems experienced by the elderly is the cardiovascular system. Hypertension is an increase in systolic and diastolic blood pressure which is more than the normal category. Ergonomic gymnastics can help reduce hypertension blood pressure. The purpose of the study was to analyze the effect of ergonomic exercise on blood pressure in elderly hypertension.*

*This researcher used quantitative research with the design of the pre-experiment one group pretest-posttest. This research reveals causation by involving one group of subjects. The group of subjects was observed before intervention or treatment, then observed again after intervention*

*Ergonomics gymnastics before and after there is a change, namely in the normal stage increases, a significant value of 0,000 is smaller than the value of  $\alpha = 0.05$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted meaning it can be stated there is the Effect of Ergonomic Gymnastics on Blood Pressure in Elderly Hypertension. Ergonomic gymnastics is one alternative prevention of blood pressure in elderly hypertension.*

*Factors that can cause hypertension in the pre-elderly are age, gender, genetics, smoking habits, and lack of physical movement.*

***Keywords: Ergonomic Gymnastics, Elderly, Hypertension***