

Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman dengan Penerapan Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di PSBDBB2

Hayati¹

Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
email: hayatihakim72@gmail.com

Donny Richard Mataputun²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras
email: Donny.mataputun@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the degenerative diseases that is often experienced by the elderly and is a major cause of global morbidity and mortality. The elderly have a high risk of experiencing hypertension due to the aging process that affects the cardiovascular system. This study aims to evaluate the effect of ergonomic gymnastics on blood pressure in the elderly with hypertension in PSBDBB 2 West Jakarta in May 2025 with 2 respondents. **Method:** The research design used was a case study with a nursing care approach based on the nursing process which includes assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The intervention given was ergonomic gymnastics for 3 consecutive days in the morning with blood pressure monitoring before and after gymnastics. **Results:** The results showed a decrease in systolic and diastolic blood pressure in patient I from 152/100mmHg to 149/89mmHg, Patient II decreased blood pressure from 147/100mmHg to 145/93mmHg after the intervention. **Conclusion:** Ergonomic gymnastics has been proven to increase comfort and sense of security in the elderly, as well as improve blood circulation through integrated body movement and breathing. These findings support that ergonomic gymnastics can be used as a non-pharmacological nursing intervention in the management of hypertension in the elderly. This study contributes to the development of promotive and preventive community nursing interventions, and can be applied independently by the elderly as part of a healthy lifestyle.

Keywords: blood pressure, elderly, ergonomic gymnastics, hypertension

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dialami lansia dan menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas global. Lansia memiliki risiko tinggi mengalami hipertensi akibat proses penuaan yang memengaruhi sistem kardiovaskular. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh senam ergonomis terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi di PSBDBB 2 Jakarta Barat pada bulan Mei 2025 dengan responden sebanyak 2 orang. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan berdasarkan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi yang diberikan berupa senam ergonomis selama 3 hari berturut-turut dipagi hari dengan monitoring tekanan darah sebelum dan sesudah senam. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien I dari 152/100mmHg menjadi 149/89mmHg, Pasien II penurunan tekanan darah dari 147/100mmHg menjadi 145/93mmHg setelah intervensi. **Kesimpulan:** Senam ergonomis terbukti dapat meningkatkan kenyamanan dan rasa aman lansia, serta memperbaiki sirkulasi darah melalui gerakan tubuh dan pernapasan terintegrasi. Temuan ini mendukung bahwa senam ergonomis dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis dalam pengelolaan hipertensi pada lansia. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi keperawatan komunitas yang promotif dan preventif, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh lansia sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Kata kunci: hipertensi, lansia, senam ergonomis, tekanan darah.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi merupakan kondisi klinis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah melebihi nilai normal, yaitu tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan/atau tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Penyakit ini adalah salah satu gangguan degeneratif yang paling sering ditemukan di masyarakat dan menjadi penyumbang utama angka morbiditas serta mortalitas secara global. Oleh karena itu, hipertensi menjadi fokus penting dalam penelitian dan praktik keperawatan untuk mendukung upaya pencegahan dan pengelolaan yang efektif (Jumari & Putri, 2021). Menurut World Health Organization (2023), sekitar 1,28 miliar individu dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dengan dua pertiga dari jumlah tersebut berdomisili di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Lebih lanjut, sekitar 46% dari populasi dewasa yang mengalami hipertensi tidak menyadari kondisi kesehatan mereka, sementara hanya 42% yang telah didiagnosis dan menerima pengobatan. Lebih lanjut, hanya 21% dari mereka yang mampu mengendalikan tekanan darahnya secara efektif. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab kematian dini secara global. Dalam konteks penyakit tidak menular, salah satu sasaran global yang signifikan adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 sampai 2030. Informasi ini menegaskan urgensi intervensi keperawatan yang terarah untuk meningkatkan kesadaran, diagnosis, dan pengendalian hipertensi di masyarakat (WHO, 2023).

Berdasarkan Laporan Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi tekanan darah abnormal yang didiagnosis secara medis di Indonesia mencapai 8,0%. Secara regional, DKI Jakarta mencatat angka kasus hipertensi tertinggi sebesar 12,6%, sedangkan Papua Pegunungan memiliki prevalensi terendah, yaitu 2,2%. Hipertensi menunjukkan distribusi yang lebih tinggi pada kelompok usia lanjut, dengan prevalensi 26,1% pada individu berusia di atas 75 tahun, 23,8% pada golongan usia 65–74 tahun, dan 18,7% pada golongan usia 55–64 tahun. Selain itu, penelitian terkait distribusi hipertensi di Indonesia mengindikasikan adanya disparitas gender, di mana wanita memiliki prevalensi lebih tinggi sebesar 10,5% dibandingkan pria dengan angka 5,5%. Data ini menyoroti perlunya intervensi keperawatan yang spesifik dan terarah untuk mengelola hipertensi, khususnya pada kelompok rentan seperti lansia dan wanita. (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Hipertensi dapat mengganggu distribusi oksigen dan makanan melalui aliran darah ke seluruh tubuh, sehingga berpotensi menyebabkan disfungsi organ. Gejala klinis hipertensi meliputi cefalgia (sakit kepala), dan bila tidak ditangani, dapat berkembang menjadi sinkop (pingsan), tinitus (dengungan di telinga), serta gangguan penglihatan seperti penglihatan kabur. Faktor risiko hipertensi terbagi

menjadi dua kategori, yaitu faktor yang dapat diubah dan tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah mencakup obesitas, konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, dan stres. Sementara itu, faktor yang tidak dapat diubah meliputi predisposisi genetik, jenis kelamin, dan usia. Pemahaman terhadap faktor-faktor ini menjadi dasar penting dalam perencanaan intervensi keperawatan untuk pencegahan dan pengelolaan hipertensi secara efektif. (Jumari & Putri, 2021)

Perawatan untuk hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu pengobatan dengan obat-obatan dan metode tanpa obat. Pengelolaan hipertensi menjadi semakin kompleks karena adanya penurunan fungsi fisik, organisasi penyakit yang menyertainya serta komplikasi yang mempengaruhi sejumlah organ. Sering kali metode pengobatan dengan obat memiliki tingkat efek samping yang lebih tinggi dibandingkan upaya tanpa penggunaan obat. Pendekatan non-farmakologis meliputi penurunan berat badan, penerapan pola makan rendah garam dan lemak, modifikasi gaya hidup, serta pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin. Kegiatan fisik yang teratur dapat meningkatkan fungsi fisiologis seluruh sistem tubuh, termasuk sistem kardiovaskuler. Salah satu bentuk Latihan fisik, yaitu senam ergonomis, mengintegrasikan Gerakan otot dengan teknik pernapasan yang terarah. Kombinasi ini berpotensi mengoptimalkan distribusi oksigen keseluruhan tubuh dan otak, sehingga menciptakan kondisi relaksasi dan ketenangan psikologis (Jurnal Keperawatan Indonesia, 2024)

Data di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti (PSBDBB) 2 Cengkareng Jakarta Barat (2024) mengatakan terdapat 430 warga binaan, 150 orang menderita hipertensi diantaranya 60 orang lansia. Hipertensi pada lansia dapat mempengaruhi kenyamanan dan rasa aman mereka, ditandai dengan keluhan seperti sakit kepala terutama di bagian belakang kepala, mual, muntah, kesulitan tidur, dan kebingungan. Jika tidak ditangani dengan cepat, kondisi ini bisa berkembang menjadi penyakit jantung, pembuluh darah serta gagal ginjal, oleh karena itu, dibutuhkan upaya untuk mencegah dan menangani hipertensi, baik dengan pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis.

Lanjut usia merujuk pada individu yang telah memasuki tahap akhir kehidupan dewasa, yang secara umum ditandai dengan usia tua. Menurut devinisi, lansia adalah individu berusia 60 tahun keatas. Populasi lansia memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap berbagai penyakit akibat penurunan kekuatan fisik dan daya tahan tubuh. Proses penuaan menyebabkan gangguan fungsi organ-organ tubuh, sehingga lansia lebih rentan terhadap kondisi kesehatan yang buruk. Perubahan fisiologis yang signifikan pada lansia meliputi penurunan massa tubuh. Peningkatan massa lemak ini berpotensi meningkatkan risiko penyakit

kardiovaskuler, diabetes melitus, hipertensi, serta berbagai penyakit degenerative lainnya.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memproyeksikan bahwa di tahun 2025, jumlah populasi lansia secara global akan mencapai 1,2 miliar jiwa, dan diramalkan meningkat menjadi 2 miliar jiwa pada tahun 2050. Lebih lanjut, pada tahun 2025, sekitar 75% dari populasi lansia diperkirakan akan berada di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Penjelasan ini relevan dalam konteks keperawatan karena pemahaman terhadap karakteristik fisiologis dan risiko Kesehatan lansia menjadi dasar penting dalam merancang intervensi keperawatan yang holistic dan efektif, khususnya dalam penelitian skripsi yang berfokus pada perawatan lansia (Nopo et al., 2022). Perkiraan tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia akan meningkat 3 kali atau 29 juta jiwa (11,4%) dari jumlah penduduk Indonesia. (Yulistanti et al., 2023)

Melakukan olahraga secara teratur dapat meningkatkan kinerja sistem tubuh secara menyeluruh, termasuk jantung. Salah satu jenis aktivitas fisik adalah senam ergonomis, yang menyatukan gerakan otot dengan teknik pernapasan, sehingga mengoptimalkan aliran oksigen ke seluruh tubuh dan otak. Ini dapat membuat tubuh lebih tenang dan meraih kedamaian. Senam ergonomis memadukan teknik pernapasan dan gerakan otot. Dalam teknik pernapasan ini dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, yang memungkinkan perut untuk perlahan-lahan terangkat dan tulang rusuk mengembang sepenuhnya. Teknik ini juga berpotensi meningkatkan kesehatan jantung dengan mengatasi masalah yang berkaitan dengan sumbatan diafragma dan memperlancar aliran darah ke jantung serta seluruh tubuh. (Sagiran, 2019)

Penelitian yang dilakukan di Posyandu Lansia Desa Gunungsari, Kecamatan Madiun, Kabupaten Madiun, pada bulan Agustus 2018, bertujuan untuk mengevaluasi efek senam ergonomis terhadap tekanan darah pada lansia. Sampel penelitian terdiri dari 38 responden. Hasil pengukuran sebelum intervensi menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 154,47 mmHg dan diastolik sebesar 80,79 mmHg. Pasca-pelaksanaan program senam ergonomis, terjadi penurunan yang signifikan pada tekanan darah, dengan rata-rata tekanan darah sistolik mencapai 140,79 mmHg dan diastolik mencapai 77,89 mmHg. Hasil analisis statistik menggunakan uji parametrik menunjukkan nilai p sebesar 0,000 untuk tekanan darah sistolik, yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna secara statistik antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Demikian pula, analisis tekanan darah diastolik menghasilkan nilai p sebesar 0,010, yang juga mengindikasikan perbedaan signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa senam ergonomis dapat menjadi intervensi keperawatan yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada populasi lansia dengan hipertensi. (Haryati, Sagita, 2020)

Penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2 Cengkareng pada bulan Mei 2025, bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana keefektifan senam ergonomis terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Sampel penelitian terdiri dari 2 pasien. Hasil pengukuran sebelum tindakan menunjukkan rerata tekanan darah sistolik pada pasien I adalah 162,3mmHg dan setelah dilakukan tindakan 152,66mmHg, sementara itu tekanan diastolik sebelum dilakukan tindakan 101mmHg dan setelah dilakukan tindakan 93mmHg. Untuk nilai rerata tekanan darah sistolik pada pasien II sebelum tindakan adalah 158,23mmHg, dan sesudah tindakan 148mmHg. Sedangkan rerata tekanan darah diastolik sebelum tindakan adalah 101,66mmHg dan sesudah tindakan 97,66mmHg. Metode yang digunakan adalah studi kasus. Berdasarkan hasil ini menunjukkan adanya perubahan tekanan darah yang signifikan antara sebelum dan sesudah tindakan senam ergonomis. Ini berarti bahwa senam ergonomis dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan perbandingan kasus dilakukan dengan cara mencari persamaan dan perbedaan pada 2 pasien. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi peran perawat dalam pemenuhan kebutuhan aman nyaman lansia dengan hipertensi.

HASIL

Hasil penelitian rerata tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam ergonomis yang dilakukan di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2 kecamatan Cengkareng Jakarta Barat pada bulan Mei 2025

Tabel 1. Perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah senam ergonomis mulai hari ke 1 sampai hari ke 3.

Tangga	Pasien 1		Pasien 2	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1 Mei	160/102	152/100	159/102	147/100
2025	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
8 Mei	167/103	157/90	163/104	152/100
2025	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg
9 Mei	160/99	149/89	153/99	145/93
2025	mmHg	mmHg	mmHg	mmHg

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada kedua pasien setelah melakukan teknik senam ergonomis selama 3 hari. Pasien I mengalami penurunan dengan selisih (hari ke 1 sampai hari ke 3 nilai sistolik 3 mmHg dan nilai diastolik 11mmHg dari 152/100mmHg menjadi

149/89mmHg. Sedangkan pasien II mengalami penurunan dengan selisih (hari ke 1 sampai hari ke 3 nilai sistolik 2mmHg, dan nilai diastoliknya 7mmHg dari 147/100mmHg menjadi 145/93mmHg.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2 Sebelum Dilakukan Senam Ergonomis.

Hasil penelitian berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi pada pasien I sebesar 162,3mmHg. Rata-rata tekanan diastolik sebelum dilakukan intervensi sebesar 101mmHg. Untuk nilai rata-rata tekanan sistolik sebelum intervensi pada pasien II sebesar 158,33mmHg, sedangkan tekanan diastolik sebelum pemberian intervensi sebesar 101,66mmHg. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Haryati, Sagita, 2020) sistolik sebelum diberikan intervensi senam ergonomis sebesar 154,47mmHg, dan setelah diberikan intervensi sebesar 140,79mmHg.

Peningkatan tekanan darah terjadi akibat vasokonstriksi pembuluh darah, yang kemudian meningkatkan tekanan vaskular serebral. Hal ini mengakibatkan nyeri pada daerah tengkuk, sehingga mengganggu siklus aktivitas pasien. Hipertensi juga mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga proses perusakan dinding pembuluh darah berlangsung dengan lebih cepat.

Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Dipanti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2 Setelah Dilakukan Senam Ergonomis

Implementasi keperawatan senam ergonomis dilakukan satu kali sehari selama 30 menit dan dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut dimulai pada tanggal 7-9 Mei 2025. Kedua pasien melakukan gerakan senam ergonomis sesuai standar operasional prosedur (SOP) yaitu dengan cara: berdiri sempurna selama 1 menit, gerakan lapang dada sebanyak 40 kali, gerakan tunduk syukur, gerakan duduk perkasa, gerakan duduk pembakaran, gerakan berbaring pasrah dilakukan 5 kali dalam hitungan 10. Hal ini dapat menurunkan tingkat nyeri dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Hasil penelitian berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa rerata tekanan darah sistolik pasien I setelah dilakukan intervensi sebesar 152,66mmHg, dan tekanan darah diastolik setelah diberikan intervensi sebesar 93mmHg. Sedangkan pada pasien II tekanan darah sistolik setelah intervensi sebesar 148mmHg, dan tekanan darah diastolik setelah intervensi sebesar 97,66mmHg. Hal ini terjadi karena peneliti mengajarkan pasien I dan II dalam melakukan implementasi keperawatan yang menggunakan standar operasional prosedur (SOP) selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit

menunjukkan penurunan tekanan darah hal ini dikarenakan karena kedua pasien juga melakukan teknik senam ergonomis secara mandiri.

Penelitian terkait yang dilakukan oleh (Haryati, Sagita, 2020) menunjukkan bahwa senam ergonomis dapat menurunkan tekanan darah karena teknik pernapasan pada senam ergonomis dapat memperlancar aliran darah ke jantung dan meningkatkan pasokan oksigen ke paru-paru. Aliran darah keseluruhan tubuh juga meningkat, membawa oksigen yang cukup keseluruhan tubuh dan otak. Peningkatan oksigen ke otak merangsang peningkatan serotonin sehingga membuat tubuh relaksasi dari ketegangan fisik dan mental.

Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Aman Nyaman Dengan Penerapan Senam Ergonomis Terhadap Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Hasil analisis tekanan darah Pasien I mengalami penurunan dengan selisih (hari ke 1 sampai hari ke 3 nilai sistolik 3 mmHg dan nilai diastolik 11mmHg dari 152/100mmHg menjadi 149/89mmHg. Sedangkan pasien II mengalami penurunan dengan selisih (hari ke 1 sampai hari ke 3 nilai sistolik 2mmHg, dan nilai diastoliknya 7mmHg dari 147/100mmHg menjadi 145/93mmHg, yang artinya ada perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomis.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Supriyanto sigit, Mien, 2024) yang menunjukkan bahwa rerata tekanan darah sistolik sebelum melakukan tindakan senam ergonomis sebesar 138,52mmHg dan diastolik sebesar 82,59mmHg. Seperti penelitian yang dilakukan aruh terapi senam ergonomis sebelum dan sesudah terhadap penurunan tekanan darah sistolik dengan nilai rata-rata 15mmHg dengan standar deviasi 6, didapatkan nilai signifikan 0.000 ($p < 0.05$) dan tekanan darah diastolik dengan nilai rata-rata 7mmHg dengan nilai standar deviasi 5, didapatkan juga nilai signifikan 0.000 ($p < 0.05$), maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel terapi senam ergonomis terhadap penurunan tekanan darah.

Senam ergonomis adalah senam yang mengkombinasikan gerakan otot dan pernapasan yang terinspirasi dari gerakan dalam sholat. Senam ini memiliki fungsi autoregulasi karena sholat melibatkan gerakan hati, lisan dan tubuh. Senam ergonomis dapat menurunkan tekanan darah karena teknik pernapasan pada senam ergonomis dapat memperlancar aliran darah ke jantung dan meningkatkan pasokan oksigen ke paru-paru. Aliran darah keseluruhan tubuh juga meningkat, membawa oksigen yang 75 cukup keseluruhan tubuh dan otak. Peningkatan oksigen ke otak merangsang

peningkatan serotonin sehingga membuat tubuh relaksasi dari ketegangan fisik dan mental (Haryati, Sagita, 2020)

Hal ini dapat menjadi acuan bahwa senam ergonomis memang berpengaruh terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dengan kondisi tubuh yang rileks dan tidak mengalami stres maka pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi tanpa adanya tahanan, ini dapat memaksimalkan suplai oksigen dan melancarkan sirkulasi darah keseluruhan tubuh. Terutama bila dilakukan secara teratur dan tetap menjaga gaya hidup sehat untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam mengontrol tekanan darah untuk tetap dalam batas normal.

Rerata tekanan darah sistolik pada pasien I Di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2 sistolik sebelum dilakukan senam ergonomis sebesar 162,3mmHg, sesudah dilakukan senam ergonomis 152,66mmHg. Rerata tekanan diastolik sebelum dilakukan senam ergonomis sebesar 101mmHg, sesudah dilakukan senam ergonomis sebesar 93mmHg.

Rerata tekanan darah sistolik pada pasien II di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2 sebelum dilakukan senam ergonomis sebesar 158,33mmHg, sesudah dilakukan senam ergonomis sebesar 148mmHg sedangkan tekanan diastolik sebelum dilakukan senam ergonomis sebesar 101,66mmHg, sesudah dilakukan senam ergonomis sebesar 97,66mmHg.

Hasil evaluasi penelitian juga memperoleh hasil masalah keperawatan nyeri akut telah teratasi sebagian, yang dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua pasien sebelum dilakukan tindakan dengan skala nyeri 4 dan setelah dilakukan tindakan skala nyeri 2. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hayuningtyas et al., 2021) bahwa senam ergonomis efektif menurunkan tingkat nyeri tengkuk pada lansia dengan hipertensi yang dilakukan dengan uji *Paired t-test* menunjuk kan nilai *p value* =0,000, sehingga *p value* <0,05 maka H_0 di tolak dan H_a diterima, yaitu skala nyeri sebelum tindakan minimal 3 maksimal 6 rata-rata 4,63 dan standar deviasi 1,20 sedangkan setelah dilakukan tindakan tingkat nyeri minimal 2 maksimal 5, tingkat nyeri rata-rata 3,12 dan standar deviasi 1,08.

Ada perubahan skala nyeri pada pasien lansia I dan II penderita hipertensi di Panti Sosial Bina Daksa budi Bhakti 2 sebelum dilakukan senam ergonomis skala nyeri 4 dan setelah dilakukan senam ergonomis skala nyeri menjadi 2.

Hasil penelitian ini sebagai panduan dasar atau usaha mandiri yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang relative lebih murah karena tidak memerlukan biaya yang besar karena dapat dilakukan sendiri atau kelompok secara.

KESIMPULAN

Penelitian ini merupakan studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas senam ergonomis sebagai salah satu bentuk intervensi keperawatan non-farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2025 di Panti Sosial Bina Daksa Budi Bhakti 2, Jakarta Barat, dengan melibatkan dua orang lansia yang mengalami hipertensi disertai gejala seperti pusing, nyeri di bagian tengkuk, dan kesulitan tidur.

Melalui pendekatan proses keperawatan yang meliputi tahap pengkajian, diagnosa, perencanaan, implementasi, dan evaluasi, intervensi senam ergonomis diberikan selama tiga hari berturut-turut pada pagi hari selama 30 menit. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kedua pasien. Pasien pertama mengalami penurunan dari 162,3/101 mmHg menjadi 152,66/93 mmHg, sedangkan pasien kedua dari 158,33/101,66 mmHg menjadi 148/97,66 mmHg. Skala nyeri juga mengalami penurunan dari angka 4 menjadi 2, menandakan adanya peningkatan kenyamanan secara subjektif.

Senam ergonomis terbukti mampu memberikan efek positif dalam menciptakan rasa aman dan nyaman, memperlancar peredaran darah, serta menurunkan tekanan darah pada lansia. Aktivitas ini memadukan teknik pernapasan dan gerakan tubuh yang menyerupai gerakan ibadah sholat, sehingga memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosional. Dengan demikian, senam ergonomis dapat dijadikan sebagai salah satu strategi intervensi mandiri yang praktis, hemat biaya, dan aplikatif untuk mendukung program keperawatan komunitas yang bersifat promotif dan preventif, khususnya bagi populasi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Haryati, Sagita, K. L. A. (2020). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Gunungsari Kecamatan Madiun Kabupaten Madiun. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), 49–55.
- Hayuningtyas, I. I., Windyastuti, E., & Azali, L. M. P. (2021). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Tingkat Nyeri Tengkuk Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Kusuma Husada*, 1. <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2361/1/Naskah publikasi ineke.pdf>
- Jumari, J., & Putri, W. I. (2021). Pengaruh Terapi Senam Ergonomik Terhadap

Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Nutrix Journal*, 5(1), 48.
<https://doi.org/10.37771/nj.vol5.iss1.539>

Jurnal Keperawatan Indonesia. (2024). Back Matter (Submission Guide, Author Guidelines, Subscription Form). *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1).
<https://doi.org/10.7454/jki.v27i1.1528>

Kementerian Kesehatan RI, 2023. (2023). Laporan SKI 2023 Dalam Angka Revisi OK. In *Kota Bukittinggi Dalam Angka* (pp. 1–68).

Nopo, F. B., Dwisetoyo, B., & Djafar, R. H. (2022). Pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi dikelurahan Aertembaga satu pendahuluan Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau dewasa tua (Handono, Ririn, Baitus. 2019). L. *Journal Article*, 6(2).

Sagiran. (2019). *Mukjizat Gerakan sholat*. PT.AgroMedia Pustaka.

Supriyanto sigit, Mien, I. W. R. (2024). *Efektivitas Senam Ergonomik terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Tandebura Kabupaten Kolaka*. 04, 21–27.

WHO. (2023). *Hypertension*. WHO.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

Yulistanti, Y., Anggraini, Y., Pranatha, A., Kurwiyah, N., Karyatin, Maria, D., Sudarta, I. M., Andriyani Utami, R., Prihar Ninuk, D., Friska Tendean, A., & Amalya Nasution, R. (2023). *KEPERAWATAN GERONTIK* (A. Karim (ed.)). Yayasan Kita Menulis.