

Nur Afiani
NIM C2016100
Sarjana keperawatan

Dosen pembimbing:
1. Riyani Wulandari, M.Kep
2. Ida Nur Imamah, M.Kep

METODE SENAM ERGONOMIK SEBAGAI UPAYA PENURUNAN
TEKANAN DARAH HIPERTENSI PADA LANSIA

RANGKUMAN

Latar Belakang: Hipertensi sering terjadi pada siapapun khususnya pada lansia, Olahraga yang mudah seperti senam ergonomik. Senam ergonomik ini mempunyai ciri khas gerakan yaitu seperti gerakan-gerakan sholat yang termasuk kaidah kaidah tuhan yang dapat bermanfaat untuk lansia penderita hipertensi. *booklet* ini berisi informasi tentang hipertensi, dari mulai penyebab, tanda gejala, dan bagaimana cara pengobatannya dan tentunya salah satu pengobatannya dengan senam ergonomik. **Tujuan:** untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai cara melakukan senam ergonomik **Metode:** *Booklet* Senam Ergonomik Untuk Lansia Hipertensi ini dipilih sebagai media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE). **Kesimpulan:.** *Booklet* Senam Ergonomik Untuk Lansia Hipertensi ini nantinya dibuat secara jelas agar mempermudah penggunaan bagi penderita hipertensi khususnya lansia. *Booklet* Senam Ergonomik Untuk Lansia Hipertensi ini diisi tentang materi hipertensi dan senam ergonomik yang disertai gambar sehingga dapat menarik perhatian untuk pengguna tersebut.

Kata kunci: hipertensi, senam ergonomik, *Booklet*.