

SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

Afifah Nur Laily

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : afifahaja10@gmail.com

INTISARI

Hipertensi merupakan penyakit silent killer karena tidak menimbulkan gejala penyakit yang spesifik. Hipertensi adalah tekanan dimana menunjukkan angka sistolik diatas 140 mmHg dan angka diastolik diatas 90 mmHg atau yang lebih dikenal dengan penyakit tekanan darah tinggi. Kurangnya kesadaran masyarakat dalam menjaga pola hidup sehat dan kurangnya pengetahuan masyarakat akan pengendalian hipertensi membuat prevalensi hipertensi semakin meningkat tiap tahunnya. Senam ergonomik dapat digunakan sebagai alternatif dalam mengendalikan penyakit hipertensi secara non farmakologis. Senam ergonomik dapat dilakukan seminggu 3 kali dengan durasi waktu ± 25 menit dan dilakukan selama seminggu. Salah satu media yang dapat digunakan dalam menyampaikan informasi tentang pengendalian hipertensi dengan senam ergonomik adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengendalian hipertensi, karena *booklet* memberikan informasi secara singkat dan padat namun mencakup materi yang spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* dapat memberikan pengetahuan tentang senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Senam Ergonomik, Pengetahuan, *Booklet*