

reproduksi (Fatiha *et al.*, 2021). Sementara pengertian lain dari senam ergonomik adalah suatu teknik senam yang berfungsi untuk mengembalikan posisi, kelenturan sistem saraf, melancarkan peredaran darah dan untuk memaksimalkan suplai oksigen menuju ke otak (Wahyuni *et al.*, 2020).

Oleh karena itu lansia biasanya lebih memilih metode non farmakologis dalam memelihara kesehatan, karena risikonya rendah dan juga dapat dilakukan oleh lansia. Dari pengertian senam ergonomik ini dapat diartikan bahwa gerakannya diambil dari gerakan shalat sehingga lansia dengan hipertensi akan mudah melakukannya.

2. Manfaat Senam Ergonomik

Senam ergonomik dinilai praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan. Selain gerakan senam ergonomik yang diambil dari gerakan shalat dalam gerakan ini juga sesuai dengan susunan dari fisiologis tubuh manusia. Pada senam ergonomik ini bermanfaat dalam mengoptimalkan organ-organ yang mengalami perubahan struktur anatomis dan fungsi organ lainnya. Sehingga serangkaian gerakan dalam senam ergonomik ini dapat membuat tubuh beraktivitas dengan nyaman (Andari *et al.*, 2020).

Selain manfaat tersebut, senam ergonomik juga mampu memperbaiki kelenturan sistem syaraf serta dapat mengurangi vasokonstriksi dan tekanan pembuluh darah. Senam ergonomik ini dapat mengurangi vasodilatasi yang dapat mengurangi resistensi pembuluh darah perifer, jika elastis maka pembuluh darah meningkat hal tersebut akan memudahkan pembuluh darah mengalami pengenduran secara cepat selama jantung memompa darah (Fernalia *et al.*, 2021).

Dari beberapa manfaat tersebut dapat disimpulkan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga salah satunya senam ergonomik dapat meningkatkan distribusi oksigen dalam tubuh sehingga dapat melancarkan aliran darah serta menurunkan tekanan darah.

3. Gerakan-Gerakan Senam Ergonomik

Menurut (Wratsongko, 2020) senam ergonomik terdiri dari gerakan berikut, yakni:

- a. Gerakan Pembuka : Berdiri Sempurna



Gambar 2.1 Berdiri Sempurna

(Sumber : Wadyo Wratsongko, 2020)

Berdiri sempurna dengan kedua kaki tegak, hingga telapak kaki menekan seluruh titik syaraf ditelapak kaki. Pada posisi ini membuat punggung lurus sehingga dapat memperbaiki bentuk tubuh. Dalam berdiri sempurna, pikiran fokuskan pada satu tujuan dan membebaskan tubuh dari beban. Klien diminta berdiri dengan sempurna sambil melakukan relaksasi napas dalam agar tubuh mendapatkan pasokan oksigen yang cukup. Relaksasi napas dalam dilakukan selama kurang lebih 2 menit.

- b. Lapang Dada



Gambar 2.2 Lapang Dada

(Sumber : Wadyo Wratsongko, 2020)

Gerakan lapang dada dimulai dengan berdiri sempurna, dua tangan diputar ke belakang semaksimal mungkin lakukan dengan napas dalam. Saat dua lengan diatas kepala, kaki jinjit. Saat lengan diputar ke belakang dengan posisi kaki, seluruh fungsi organ akan aktif dan akan menarik tombol - tombol kesehatan yang tersebar diseluruh tubuh. gerakan lapang dada yang dilakukan sebanyak 40 kali putaran tangan atau kurang lebih 4 menit.

c. Tunduk Syukur



Gambar 2.3 Tunduk Syukur

(Sumber : Wadyo Wratsongko, 2020)

Gerakan tunduk syukur diambil dari gerakan ruku'. Pada posisi ini gerakan yang dilakukan yaitu dengan berdiri dengan tegak kemudian tarik napas dalam secara rileks lalu tahan sambil membungkukkan badan kedepan seperti posisi ruku', tangan berpegangan dengan pergelangan kaki sampai terasa tertarik dan wajah menghadap kebawah hingga terasa tegang dan panas. Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali selama 4 menit. Umumnya dalam 1 kali gerakan selesai dalam 35 detik ditambah 10 detik untuk jeda nafas.

d. Duduk Perkasa



Gambar 2.4 Duduk Perkasa

(Sumber : Wadyo Wratsongko, 2020)

Gerakan dimulai dengan menarik napas dalam menggunakan pernapasan dada kemudian ditahan sambil membungkukkan badan ke depan dan dua tangan mencengkeram kedua mata kaki hingga wajah terasa tegang dan panas. Pada saat membungkuk posisi pantat jangan sampai menungging. Gerakan ini bermanfaat sebagai detoksifikasi tubuh yang dapat dilakukan secara mudah, murah dan efektif. Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali. Umumnya dalam 1 kali gerakan selesai dalam waktu 35 detik, ditambah 10 detik untuk nafas jeda. Keseluruhan 5 kali gerakan akan selesai dalam waktu 4 menit.

e. Duduk Pembakaran



Gambar 2.5 Duduk Pembakaran

(Sumber : Wadyo Wratsongko, 2020)

Tombol pembakaran terletak pada pangkal kaki atas antara jempol dan telunjuk, untuk melakukan duduk pembakaran ini posisi tubuh seperti saat gerakan duduk perkasa dengan telapak tangan dipangkal paha, tumit disamping pantat, angkat pantat dan titik berat di lutut, lipat telapak kaki,

tempelkan pantat ke lantai sehingga tombol pembakaran pada telapak kaki luar tertekan. Manfaat dari duduk pembakaran ini yaitu tubuh akan terasa lebih enteng dan rileks, sensor keringat berfungsi secara normal, tekanan darah menjadi normal, gula darah, asam urat dan kolestrol juga akan stabil. Gerakan ini dilakukan sebanyak 5 kali dalam waktu 4 menit. Umumnya dalam 1 kali gerakan akan selesai dalam waktu 35 detik ditambah 10 detik untuk nafas jeda.

f. Berbaring Pasrah



Gambar 2.6 Berbaring Pasrah

(Sumber : Wadyo Wratsongko, 2020)

Gerakan berbaring pasrah yaitu dengan punggung menyentuh lantai ataupun alas, dua lengan lurus diatas kepala, napas dengan rileks menggunakan pernapasan dada dan perut mengecil. Gerakan ini dilakukan dengan tidur terlentang dengan posisi kaki dilipat kemudian lengan diatas kepala dan bertumpu pada kaki. Dalam posisi ini memang sangat sukar untuk dilakukan tetapi jika dilakukan secara benar dan tepat maka banyak manfaat yang akan diperoleh tubuh dari gerakan ini. Gerakan berbaring pasrah selama 5 menit.

4. Waktu Senam Ergonomik

Dalam melakukan senam ergonomik ini akan efektif jika dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi waktu kurang lebih 30 menit tiap sekali senam. Sehingga untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam menurunkan tekanan darah, maka senam dilakukan 4 kali dalam 2 minggu untuk memperoleh