

MANFAAT SENAM ERGONOMIK UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI DENGAN MEDIA BUKU SAKU

Usvatul Nurjanah, Wahyu Purwaningsih, Ika Silvitasari

vavha.nora@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskuler pemicu terjadinya kematian paling tinggi di dunia, untuk itu perlu adanya terapi non farmakologis melakukan aktivitas fisik untuk mencegah maupun mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi salah satunya yaitu dengan melakukan senam ergonomic. Senam ergonomic sendiri adalah senam yang langsung membuka dan mengaktifkan system-sistem tubuh salah satunya system kardiovaskuler. Cara untuk mengurangi terjadinya hipertensi yaitu dengan menghindari factor resiko hipertensi dan juga meningkatkan pengetahuan tentang senam ergonomic dapat menurunkan hipertensi dengan menggunakan media pembelajaran, salah satunya yaitu dengan menggunakan buku saku. Buku saku senam ergonomic penurun hipertensi adalah buku saku yang berisi berbagai wawasan tentang senam ergonomic dapat menurunkan maupun mengontrol tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi. Buku saku senam ergonomic penurun hipertensi ini disusun dengan semenarik mungkin, *full color*, disertai dengan gambar dan juga foto yang dapat menarik minat pembaca. Disusunnya buku saku senam ergonomic penurun hipertensi ini yaitu untuk memberikan wawasan bagi masyarakat mengenai bagaimana senam ergonomic dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Kata Kunci : hipertensi, senam ergonomic, buku saku

