

SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA

Anggi Nur Halimah dan Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes

Angginur1601@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Lansia adalah seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Seiring bertambahnya umur lansia mengalami penurunan kekuatan otot, jaringan, susunan saraf dan penurunan elastisitas pembuluh darah. Gangguan peningkatan tekanan darah secara kronis yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi oleh darah terhambat. Terapi senam ergonomik dapat memicu elastisitas pembuluh darah, sehingga tekanan darah dapat turun. **Tujuan:** Pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai senam ergonomik sebagai media promotif fisioterapi dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu *booklet* yang diproduksi sebagai pelaksanaan promosi kesehatan yang dapat digunakan sebagai acuan oleh fisioterapi maupun mahasiswa fisioterapi. **Hasil:** Media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada lansia atau kader posyandu lansia dan masyarakat umum. **Kesimpulan:** Sebagai media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) bagi masyarakat umum terutama lansia terkait senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: Senam Ergonomik, Hipertensi, Lansia.