

PENERAPAN SENAM ERGONOMIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Anita Rahmawati¹, Mulyaningsih¹
anitarahmawati1106@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis organ tubuh akibat proses penuaan maupun penyakit, salah satunya hipertensi. Hipertensi pada lansia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi akibat penurunan fungsi organ dan kurangnya aktivitas fisik. Salah satu metode nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan tekanan darah adalah senam ergonomik. Senam ergonomik efektif dan efisien dalam memelihara kesehatan tubuh dimana dapat mengendalikan posisi atau kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai darah ke otak, membuka sistem kecerdasan, membakar asam urat, kolesterol, gula darah dan kekebelan tubuh. **Tujuan;** untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Metode;** Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan dua responden lansia, yang mengikuti senam ergonomik selama 15–20 menit, 3 kali dalam seminggu selama 1 minggu. **Hasil;** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua responden dari kategori hipertensi sedang menjadi hipertensi ringan. **Kesimpulan;** senam ergonomik efektif membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi jika dilakukan secara teratur.

Kata kunci; Hipertensi, Lansia, Senam Ergonomik, Tekanan Darah