

GAMBARAN TEKANAN DARAH SEBELUM DAN SESUDAH SENAM ERGONOMIK PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

Siska Setyarini
Lenni Saragih, SKM, M.Kes

Abstrak

Latar Belakang: Kurangnya aktivitas pada lansia yang menyebabkan aliran darah tidak lancar menjadi salah satu pemicu hipertensi. Berdasarkan data Riskesdas RI tahun 2018, hipertensi terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun (55,2%) dan data Dinkes Provinsi Jawa Timur tahun 2017, pada tahun 2016 prosentase prevalensi penderita hipertensi Jawa Timur sebesar 13,43%. Diduga senam ergonomik yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah dan mengontrol tekanan darah lansia penderita hipertensi. Tujuan penelitian ini menjelaskan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan senam ergonomik.

Metode: Studi ini menggunakan metode *literatur review*. Pencarian literatur menggunakan keyword lansia AND hipertensi AND senam ergonomik dan *elderly* AND *hypertension* AND *ergonomic gymnastic* AND *ergonomic exercise* pada database *PubMed*, *ScienceDirect*, dan *GoogleScholar* dan ditemukan 43 jurnal. Selanjutnya dilakukan seleksi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi dengan memerhatikan tabel PICOS. Ada 4 jurnal yang akan di review dan dilakukan seleksi menggunakan JBI Critical Appraisal tools. 4 jurnal terakreditasi diambil dari database *GoogleScholar*. Kemudian jurnal dianalisis satu persatu.

Hasil: Terdapat perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik.

Kesimpulan: Senam ergonomik dapat menurunkan tekanan darah karena gerakannya yang dapat membakar antara lain asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, serta melancarkan peredaran darah dalam tubuh. Gerakannya yang dipadukan dengan olah napas disetiap gerakannya dapat memasok oksigen ke seluruh tubuh sehingga tubuh merasa segar dan akan mencapai puncak relaksasi yang dapat menurunkan produksi kortisol sehingga memberi keseimbangan dan ketenangan pikiran sehingga menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Senam Ergonomik