

## **ABSTRAK**

### **EFEKTIVITAS SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA : *LITERATURE REVIEW***

Devy Marlina Putri, Dwi Fijianto

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi adalah terapi senam ergonomik. Manfaat utama dari senam ergonomik adalah menarik ujung-ujung urat saraf, mengembalikan posisi saraf, memberi tekanan lebih ke pembuluh darah halus di kepala, mengisi kembali oksigen darah kemudian mengedarkan ke otak, sistem pemanas tubuh dan sistem saraf lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi berdasarkan *literature review*. Metode penelitian ini adalah *literature review* dengan artikel yang diambil dari google scholar dengan kata kunci “senam ergonomik”, “hipertensi”, dan “lansia” berupa artikel fullteks terbitan tahun 2019-2021. Kesimpulannya adalah dari tiga artikel senam ergonomik berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Saran bagi perawat dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi untuk mengatasi tekanan darah tinggi pada lansia.

**Kata kunci :** Senam ergonomik, Hipertensi, Lansia