

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S1-KEPERAWATAN**

**Skripsi (*Literature Review*), Juni 2021  
AWAL FEBRIYAN M  
NIM : C1714201036**

**ABSTRAK  
PENGARUH SENAM ERGONOMIK TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

xvi bagian awal + 62 halaman – 2 bagan + 3 lampiran

Menurut *World Health Organization* (WHO), frekuensi global lansia diperkirakan akan terjadi peningkatan sebesar 14,9 persen pada tahun 2025 dan 16,4 persen pada tahun 2030. Semakin lama seseorang hidup, semakin besar bahaya mengembangkan masalah kesehatan. Beberapa penyakit degeneratif yang banyak dialami oleh lansia diantaranya hipertensi, katarak, stroke, gangguan mental emosional, penyakit jantung, diabetes mellitus dan gangguan sendi (Alifatun, 2019). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode *literature review* terdiri dari 268 populasi didapatkan dengan 10 artikel dari *google scholar* dan portal Garuda, menggunakan kata kunci Hipertensi, Lansia, Senam Ergonomik termasuk kuantitatif studi. Diterbitkan pada tahun 2011-2021 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Senam ergonomik merupakan salah satu teknik senam yang memiliki gerakan yang terilhami dari gerakan sholat dan sesuai dengan kaidah penciptaan tubuh sehingga senam ini efektif logis dan efisien untuk dilakukan. peneliti menyarankan bahwa senam ergonomis dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologi pada lansia penderita hipertensi.

**Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Ergonomik**

**Pustaka : 17 (2011-2021)**

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCE**  
**S1-Nursing Study Program**

**Thesis (Literature Review), Juni 2021**  
**AWAL FEBRIYAN M**  
**NIM : C1714201036**

**ABSTRACT**  
**THE EFFECT OF ERGONOMIC QUALITY ON BLOOD PRESSURE**  
**REDUCTION WITH HYPERTENSION**

*xvi beginning + 62 pages + 2 charts + 3 attachments*

*According to the World Health Organization (WHO), the global frequency of the elderly is expected to increase by 14.9 percent in 2025 and 16.4 percent in 2030. The longer a person lives, the greater the danger of developing health problems. Several degenerative diseases experienced by the elderly include hypertension, cataracts, stroke, mental emotional disorders, heart disease, diabetes mellitus and joint disorders (Alifatun, 2019). The purpose of this study was to determine the effect of ergonomic exercise on reducing blood pressure in the elderly with hypertension. This study used a literature review method consisting of 268 populations obtained with 10 articles from Google Scholar and the Garuda Portal, using the keywords Hypertension, Elderly, Ergonomic Gymnastics including quantitative studies. Published in 2011-2021 that meets the inclusion and exclusion criteria within the last 10 years. The results showed that Ergonomic Gymnastics is one of the gymnastic techniques that has movements inspired by prayer movements and in accordance with the rules of body creation so that this exercise is logically effective and efficient to do. Researchers suggest that ergonomic exercise can be used as a non-pharmacological therapy for elderly people with hypertension.*

*Keyword : Hypertension, Elderly, Ergonomic Gymnastics*

*Library :17 (2011-2021)*