

## ABSTRAK

World Health Organization (WHO) menyatakan hipertensi merupakan penyebab nomor 1 kematian di dunia dan sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengindap hipertensi, angka ini kemungkinan meningkat menjadi 29,2% ditahun 2025 nanti. Dari data 972 juta pengindap hipertensi 333 juta berada di negara berkembang termasuk Indonesia. Menurut Depkes RI (2017) pada tahun 2016 menyatakan terjadi peningkatan lansia yang mengalami hipertensi sekitar 50%. Dan senam ergonomik menjadi salahsatu penatalaksanaan terapi non farmakologis yang dapat dilakukan pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia.

Metode penelitian ini menggunakan *systematic literature review*, populasi 41 artikel dengan teknik *Purposive Sampling*, sampel 5 artikel grade A dianalisis menggunakan JBI Cheklist (*Joanna Briggs Institute*) dengan jenis *Appraisal Checklist For Quasi Experimental Studies*.

Hasil berdasarkan analisis review menunjukkan adanya pengaruh senam ergonomik terhadap nilai tekanan darah pada lansia yang mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi) dengan dilihatnya perbedaan tekanan darah antara sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik dimana menunjukkan angka penurunan pada tekanan sistolik dan diastolik pada lansia setelah dilakukan senam ergonomic, dikarenakan pembuluh darah yang mengendur atau rileks dapat membuat tekanan darah menurun (Rosenthal, 2014).

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi dan tambahan literatur didalam studi keperawatan tentang Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Lansia.

Kata kunci : Lansia, Senam Ergonomik, Tekanan darah

Daftar Pustaka : 28 Buku (2010-2017)

12 Jurnal (2012-2020)

3 Website (2013-2015)

## **ABSTRACT**

*The World Health Organization (WHO) states that hypertension is the number 1 cause of death in the world and around 972 million people or 26.4% have hypertension, this figure is likely to increase to 29.2% in 2025. From the data, 972 million people with hypertension, 333 million are in developing countries, including Indonesia. According to the Indonesian Ministry of Health (2017), in 2016 there was an increase in the elderly who had hypertension by around 50%. And ergonomic exercise is one of the non-pharmacological therapy management that can be done in the elderly who have high blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of ergonomic exercise on blood pressure values in the elderly.*

*This research method uses a systematic literature review, a population of 41 articles using the Purposive Sampling technique, a sample of 5 grade A articles analyzed using the JBI Checklist (Joanna Briggs Institute) with an Appraisal Checklist for Quasi Experimental Studies.*

*The results based on a review analysis show that there is an effect of ergonomic exercise on blood pressure values in the elderly who experience high blood pressure (hypertension) by seeing the difference in blood pressure between before and after ergonomic exercise which shows a decrease in systolic and diastolic pressure in the elderly after ergonomic exercise. This is because loosened or relaxed blood vessels can make blood pressure decrease (Rosenthal, 2014).*

*The results of this study can be used as information and additional literature in nursing studies about the Effect of Ergonomic Gymnastics on Blood Pressure Values in the Elderly.*

*Keywords : Elderly, Ergonomic gymnastics, Blood pressure*

*References : 28 Books (2010-2017)*

*12 Journals (2012-2020)*

*3 Websites (2013-2015)*