

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. KONSEP HIPERTENSI**

##### **1. Pengertian**

Tekanan darah tinggi merupakan keadaan dimana meningkatnya tekanan darah, keadaan ini membuat jantung bekerja dengan lebih keras untuk menyalurkan darah ke seluruh tubuh, orang yang terkena hipertensi itu jika hasil pemeriksaan menunjukkan 140/90 mmHg dalam keadaan istirahat dan dua kali pemeriksaan dengan selang waktu lima menit[10].

Hipertensi yaitu kondisi ketika tekanan darah seseorang meningkat diatas normal, seseorang yang sedang mengalami peningkatan tekanan darah dan yang dikatakan hipertensi itu ketika tekanan darah sistol dan diastoliknya mencapai 140/90 mmHg, akibat peningkatan tekanan darah beresiko penyakit jantung dan pembuluh darah pecah[14].

Jadi, dapat disimpulkan tekanan darah tinggi yaitu tekanan darah yang mencapai 140/90 mmHg dan bila tekanan darah meningkat berkepanjangan akan beresiko serius dan menimbulkan komplikasi-komplikasi yang lainnya dan masih banyak penderita hipertensi yang tidak terkontrol dimasyarakat.

##### **2. Etiologi**

Ada beberapa jenis hipertensi yang menjelaskan tentang penyebab hipertensi itu sendiri, sebagai berikut:[10]

###### **a. Hipertensi primer**

Hipertensi primer yaitu hipertensi yang memiliki penyebab yang belum diketahui. Tapi hipertensi ini sering dihubungkan dengan faktor gaya hidup yang kurang sehat, banyak yang menderita hipertensi ini yaitu sekitar 90% penderita hipertensi yang belum jelas penyebabnya atau hipertensi primer.

b. Hipertensi sekunder

Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang sudah diketahui penyebabnya yaitu akibat dari adanya penyakit lain seperti penyakit ginjal, kelainan hormonal, atau penggunaan obat tertentu misalnya obat: Pil KB, Antidepresan, dan obat Antiinflamasi nonsteroid juga dapat memicu terjadinya hipertensi sekunder, ada sekitar 10% orang yang menderita hipertensi sekunder atau hipertensi yang sudah ada penyebabnya[14]. Ada beberapa faktor hipertensi yang bisa dikontrol, sebagai berikut:

1) Obesitas

Orang yang memiliki berat badan berlebih atau kegemukan sangat beresiko terkena hipertensi, karena jantung bekerja lebih keras untuk dan menyebabkan kenaikan tekanan darah. Kurangnya aktivitas olahraga.

Orang yang tidak pernah olahraga lebih banyak asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh ketimbang yang digunakan untuk beraktivitas sehingga bila tidak berolahraga akan mengakibatkan kegemukan yang akan menambah kerja jantung dan akan memperbesar resiko tekanan darah tinggi.

2) Konsumsi garam yang berlebih

Mengonsumsi garam yang berlebihan akan menaikkan tekanan darah tinggi karena jumlah natrium yang berlebihan dan bisa mengecilkan pembuluh darah arteri lalu jantung harus memompa darah lebih keras.

3) Pola makan sembarangan

Pola makan yang sembarangan dengan memperbanyak mengonsumsi makanan yang berlemak, tinggi kalori, dan garam yang berlebihan akan menaikkan tekanan darah tinggi. Karena, jumlah natrium yang berlebihan bisa mengecilkan pembuluh darah

arteri lalu jantung harus memompa darah lebih keras yang akan mengakibatkan kenaikan tekanan darah.

#### 4) Konsumsi minuman beralkohol dan merokok

Sering mengkonsumsi minuman beralkohol akan meningkatkan kadar sintesis katekolamin dalam tubuh. Kadar itu dalam jumlah banyak akan mengakibatkan kenaikan tekanan darah dan kebiasaan merokok bisa menaikkan resiko hipertensi karena nikotin yang terkandung dalam rokok tersebut bisa mengakibatkan pengapuran pada dinding pembuluh darah. Adapun beberapa faktor hipertensi yang tidak bisa dikontrol, sebagai berikut:

##### 1) Faktor Keturunan

Faktor ini terjadi karena Riwayat anggota keluarga yang menderita hipertensi ada kemungkinan akan terkena hipertensi juga.

##### 2) Jenis kelamin

Pria lebih cenderung terkena hipertensi karena kebiasaannya seperti merokok, begadang, stress kerja, hingga pola makan yang tidak teratur, sedangkan wanita yang mengalami hipertensi setelah mengalami menopause atau wanita yang memasuki usia 45 tahun ke atas.

##### 3) Usia

Hipertensi pada pria terjadi bila usia memasuki 31 tahun keatas sedangkan pada wanita terjadi setelah usianya memasuki 45 tahun atau setelah menopause.

##### 4) Lingkungan

Gaya hidup yang tidak baik dan pola makan yang sembarangan akan menyebabkan tekanan darah meningkat.

Penyebab hipertensi pada lansia yaitu terjadinya perubahan pada: [15]

- 1) Menurunnya elastisitas dinding aorta
- 2) Menebalnya katub jantung dan menjadi kaku
- 3) Menurunnya kemampuan jantung untuk memompa darah 1% setiap tahun, bila sudah berumur 20 tahun. Menurunnya kemampuan jantung menyebabkan kontraksi dan volumenya pun menurun.
- 4) Hilangnya elastisitas pembuluh darah itu terjadi karena kurangnya efektifitas pembuluh darah perifer untuk oksigenasi
- 5) Resistensi pembuluh darah meningkat.

### 3. Manifestasi Klinis

Hipertensi sering datang secara diam-diam atau tidak menunjukkan gejala tertentu biasa disebut *the silent disease*[15].

Hipertensi memiliki tanda dan gejala yang dibedakan menjadi:

#### a. Gejala yang lazim

Hipertensi memiliki gejala lazim seperti nyeri kepala dan kelelahan. Kebanyakan yang mengalami gejala seperti yang diatas banyak yang mencari pertolongan medis. Beberapa pasien yang menderita hipertensi yaitu akan mengalami Sakit kepala disertai mual dan muntah, Kelelahan, Gelisah, Kesadaran menurun, Epistaksis (mimisan).

#### b. Tidak ada gejala

Tidak ada gejala yang khusus dari hipertensi ini, karena hipertensi tidak akan terdiagnosa jika arteri tidak diukur. Penderita baru menyadari apa yang telah di deritanya saat mulai timbul komplikasi seperti: jantung, stroke, dan gagal ginjal.

### 4. Patofisiologi

Ada beberapa faktor yang berkaitan dengan mekanisme patofisiologi yang berhubungan dengan peningkatan tekanan darah sebagai

berikut, sebagai pemicu maupun sasaran hipertensi ginjal sangat berperan baik. Ginjal mengekskresi sodium yang dikonsumsi berlebihan yang disebabkan oleh diet tinggi garam, kemungkinan retensi garam dapat menyebabkan vasokonstriksi, remodelling pembuluh darah. Selanjutnya *system renin angiotensin, aldosterone* (RAA) merupakan sistem yang penting dalam kontrol hemoestatik tekanan arterial, perfusi jaringan dan hemoestatik volume ekstra seluler. Sistem ini bisa berfungsi untuk suatu kelenjar endokrin dimana hormon aktifnya adalah angiotensin II yang dibentuk di ruang ekstra seluler melalui proses pembelahan proteolitik sekuensial dari prekursornya, dan mampu meningkatnya tekanan darah dari berbagai mekanisme. Renin-renin yang dihasilkan oleh sel jukstaklomerular ginjal, akan memecah angiotensinogen yang dihasilkan oleh hati menjadi angiotensin I yang dikonversi menjadi angiotensin II oleh ACE, selain melewati jalur ACE untuk mengkonversikan angiotensin II melalui jalur *Chimase*. *Chimase* merupakan suatu enzim serum protease yang terdapat di jantung dan arteri.

Pada mekanisme neural peningkatan aktivitas sistem syaraf simpatis dengan berbagai penyebab yaitu menimbulkan peningkatan darah dan bisa memperburuk stimulasi terhadap jantung. mekanisme vaskuler merupakan fenomena kompleks dimana terdapat peningkatan prostanoide sebagai faktor vasokonstriktor intrinsik utama dan penurunan jumlah nitrit oksida (NO)[1].

Hipertensi terjadi akibat terbentuknya angiotensin II dari angiotensin I oleh angiotensin I *Converting enzyme* (ACE). Angiotensin berperan dalam mengatur tekanan darah melalui dua cara yaitu :

- 1) *Angiotensin II* meningkatkan sekresi *anti diuretik hormone* (ADH). Peningkatan ADH menyebabkan sedikit urine yang diekskresikan ke luar tubuh, oleh karena itu yang menyebabkan urine menjadi pekat dan osmolalitasnya meningkat. Jadi untuk mengencerkannya, peningkatan volume cairan ekstraseluler dilakukan dengan menarik

cairan dari bagian intraseluler, itu yang akan menyebabkan volume darah meningkat sehingga terjadinya peningkatan tekanan darah.

- 2) *Angiotensin II* menstimulasikan sekresi aldosteron dari korteks adrenal. *Aldosteron* berperan penting untuk ginjal dalam mereabsorpsi garam dari tubulus ginjal sehingga mengurangi ekskresi garam. Maka dari itu dilakukan pengaturan volume cairan ekstraseluler. Kontrasepsi garam yang meningkat akan diencerkan Kembali dengan meningkatnya volume cairan ekstraseluler sehingga terjadi peningkatan volume dan tekanan darah. Ginjal memiliki peran penting dalam mengendalikan tekanan darah, hal ini peningkatan tekanan darah dapat terjadi akibat ginjal mengeluarkan enzim renin yang membentuknya hormon *angiotensin II*. Hormon itu dapat memicu pelepasan hormon aldosteron. Adapun peningkatan tekanan darah dapat terjadi karena adanya penyempitan pada arteri yang menuju ke salah satu ginjal atau akibat adanya cedera pada ginjal[10].

## 5. Klasifikasi

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi

| Klasifikasi tekanan darah | Tekanan darah (sistol) mmHg | Tekanan darah (Diastol) mmHg |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Normal                    | 3<120                       | <80                          |
| Prehipertensi             | 120-139                     | 80-89                        |
| Hipertensi tahap 1        | 140-159                     | 90-99                        |
| Hipertensi tahan 2        | $\geq 160$                  | $\geq 100$                   |

Hipertensi juga dapat diklasifikasikan menurut penyebabnya yaitu: hipertensi primer atau dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer

merupakan hipertensi idiopatik karena hipertensi ini mempunyai penyebab yang belum diketahui atau belum jelas. Hipertensi sekunder merupakan hipertensi yang sudah diketahui penyebabnya atau akibat dari adanya penyakit lain seperti jantung, gagal ginjal.

Selain klasifikasi diatas, ada hipertensi yang lain yaitu: Hipertensi diastolik yaitu hipertensi yang ditemukan pada anak-anak dan dewasa muda. Hipertensi ini terjadi karena peningkatan tekanan diastolik tanpa diikuti oleh peningkatan tekanan sistoliknya. Hipertensi sistolik yaitu keadaan dimana ada peningkatan sistolik tanpa diikuti oleh peningkatan tekanan diastolik. Hipertensi campuran yaitu peningkatan tekanan darah pada sistol dan diastol. Hipertensi pulmonal merupakan keadaan medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah pada pembuluh darah arteri saat beraktivitas. Pada keadaan tersebut dapat menyebabkan sesak napas, pusing, dan pingsan. Hipertensi pulmonal primer itu biasanya menyerang anak usia muda atau pertengahan usia, dan lebih sering ditemukan pada perempuan. Hipertensi ini dapat menjadi penyakit yang sangat berat yang ditandai dengan penurunan toleransi melakukan aktivitas dan gagal jantung kanan[10][16].

Hipertensi pada lansia dibedakan menjadi dua: [15]

1. Hipertensi dimana tekanan sistolik sama atau lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg
2. Hipertensi sistolik terisolasi dimana tekanan sistolik lebih besar dari 160 mmHg dan tekanan diastolik lebih rendah dari 90 mmHg.

#### 6. Penatalaksanaan Medis

Penatalaksanaan medis bertujuan untuk mencegah komplikasi pada penderita hipertensi. Secara garis besar penatalaksanaan menjadi dua:[17]

- a. Farmakologis: Pemberian obat farmakologis hipertensi adalah antihipertensi, secara garis besar ada beberapa yang harus diperhatikan dalam pemberian obat anti hipertensi yaitu mempunyai efektivitas yang

tinggi, efek samping yang ringan, dan pemberian obat secara oral. Ada beberapa golongan-golongan obat antihipertensi seperti : diuretik, betabloker, antagonis kalsium, dan penghambat konversi renin angiotensin.

- b. Nonfarmakologis: Selain dengan obat-obatan hipertensi juga dapat diobati dengan cara diet garam, berolahraga, berhenti merokok dan berhenti meminum alkohol. Selain itu ada juga pengobatan yang berasal dari bahan-bahan alami atau tradisional seperti Infus water timun dan lainnya.

## 7. Pemeriksaan Diagnostik

Ada beberapa pemeriksaan penunjang untuk hipertensi antara lain yaitu: [15]

### a. Pemeriksaan Laboratorium

- 1) Hb/Ht: untuk mengetahui hubungan dari sel-sel terdapat volume cairan dan dapat mengindikasikan factor resiko seperti hipokoagulabilitas dan anemia
- 2) Kreatinin : untuk mengetahui informasi tentang perfusi fungsi ginjal
- 3) Glucosa: Hiperglikemi (DM adalah pencetus hipertensi diakibatkan oleh pengeluaran kadar ketokolamin.
- 4) Urinalisa: protein, darah, glukosa untuk mengetahui kondisi kesehatan ginjal.

- b. EKG: untuk merekam aktivitas kelistrikan jantung dan mengetahui kondisi jantung dan dapat menunjukkan pola renggang, luas, dan peninggian P itu salah satu tanda penyakit jantung hipertensi.

### c. CT scan: melihat adanya tumor cerebral, ensefalopati

- d. IUP : mencari informasi penyebab hipertensi seperti : Batu ginjal, perbaikan ginjal

e. Foto dada: menunjukkan pembesaran jantung.

## 8. Komplikasi

Meningkatnya tekanan darah adalah salah satu gejala pada hipertensi esensial, seringkali hipertensi esensial muncul tanpa gejala dan baru timbul setelah komplikasi pada organ seperti pada ginjal, mata, otak, dan jantung. Penyakit hipertensi bila tidak di tangani dengan baik dapat menyebabkan kerusakan serius pada jantung. Tekanan darah yang berlebihan membuat arteri mengeras, menurunkan aliran darah dan oksigen ke jantung. Dan bila tekanan darah yang meningkat dan aliran darah yang berkurang dapat menyebabkan nyeri dada atau bisa disebut angina[18].

Ada banyak Akibat komplikasi hipertensi gejala yang sering di temukan yaitu gangguan penglihatan, gangguan syaraf, gangguan fungsi ginjal, gangguan selebral(otak), gagal ginjal, dan bila sampai kejang dan ada perdarahan pembuluh darah otak itu mengakibatkan stroke atau kelumpuhan, gangguan kesadaran hingga koma[17].

## B. KONSEP LANSIA

### 1. Pengertian

Penuaan merupakan proses yang terjadi terus menerus, biasanya proses penuaan ini menyebabkan perubahan pada fisik secara keseluruhan. Perubahan fisik bisa dilihat dari rambut yang memutih, kulit yang keriput, penglihatan yang berkurang, pendengaran yang berkurang, persendian yang mulai kaku dan sakit[19].

Lansia adalah manusia yang memasuki kelompok umur tahap akhir dari fase kehidupan. Semua orang mengalami proses menjadi tua dan penuaan tidak dapat dicegah. dengan terus bertambahnya usia mengakibatkan penurunan fungsi fisiologis, akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak di derita oleh lansia. Proses penuaan juga menurunkan daya

tahan tubuh lansia sehingga lansia rentan terkena infeksi penyakit menular[19].

Kebanyakan lansia yang rentan terkena hipertensi karena dengan bertambahnya umur bertamahnya juga proses kerja jantung. Jantung pada lansia akan sedikit mengecil sehingga aktivitas jantung menurun dan menyebabkan menurunnya curah jantung dan penurunan otot jantung dengan bertambahnya usia fungsi jantung menurun. Hipertensi menjadi masalah besar pada lansia karena hipertensi penyebab terjadinya stroke pada lansia[19].

## 2. Klasifikasi lansia

Ada beberapa golongan usia lansia yaitu:[19]

Di Dunia lansia digolongkan menjadi 4 kelompok yaitu:

- a) Usia pertengahan yaitu 45-59 tahun
- b) Lanjut usia yaitu 60-74 tahun
- c) Lanjut usia tua yaitu 74-90 tahun
- d) Usia sangat tua yaitu 90 tahun

Di Indonesia lanjut usia digolongkan menjadi 5 kelompok yaitu:

- a) Pra lansia yaitu 45-59 tahun
- b) Lansia yaitu 60 tahun atau lebih
- c) Lansia resiko tinggi yaitu lansia dengan masalah Kesehatan.
- d) Lansia potensial yaitu lansia yang masih bisa bekerja
- e) Lansia tidak potensial yaitu lansia bergantung pada anak atau orang lain[19].

## C. KONSEP SENAM ERGONOMIK

### 1. Pengertian Senam Ergonomik

Senam Ergonomik merupakan suatu gerakan senam untuk mengembalikan atau membenarkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai oksigen ke otak, sistem keringat, sistem pemanasan tubuh. Senam ergonomik merupakan senam yang sangat mudah. Karena, kumpulan dari gerakan senam ergonomis ini

sudah dilakukan oleh orang-orang sampai saat ini jadi senam ergonomis sudah tidak asing lagi. Gerakan senam ergonomis dapat langsung membuka, membersihkan, mengaktifkan seluruh sistem tubuh seperti sistem kardiovaskuler, kandung kemih dan sistem pencernaan[20].

## 2. Tujuan Senam Ergonomis

Gerakan senam ergonomis merupakan gerakan yang mengoptimalkan posisi tubuh dalam beraktivitas, dengan tujuan menghilangkan atau meminimalkan kelelahan[20].

## 3. Manfaat Senam Ergonomis

Manfaat senam ergonomis yaitu untuk mengembalikan atau membetulkan posisi saraf dan aliran darah, Memaksimalkan Oksigen yang masuk ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem pemanas tubuh, sistem keringat, sistem pembakaran asam urat, kolesterol, gula darah, sistem kesegaran tubuh dan sistem kekebalan tubuh[13].

## 4. Teknik dan cara senam ergonomik

Gerakan yang ada di dalam senam ergonomik terdiri dari gerakan 1 pembuka dan 5 gerakan dasar, gerakan lapang dada diambil dari gerakan Takbiratul ihram, Tunduk syukur dari Ruku, Duduk perkasa dan duduk pembakaran dari gerakan duduk diantara dua sujud dan tahiyat akhir, dan gerakan berbaring pasrah. Masing-masing dari gerakan punya manfaatnya yang luar biasa dalam pencegahan penyakit dan perawatan kesehatan. Apabila kumpulan gerakan ini dilakukan secara rutin, akan sangat berguna dan bermanfaat untuk membentuk daya tahan tubuh[20].

### a. Gerakan Pembuka : Berdiri sempurna

Berdiri sempurna dengan kedua kaki tegak, telapak kaki menekan seluruh titik saraf di telapak kaki. Posisi ini membuat punggung lurus, sehingga memperbaiki bentuk tubuh, menormalkan kerja jantung, paru-paru, ginjal, liver dan seluruh organ manusia. Berdiri sempurna bertujuan untuk kesehatan dan bebaskan tubuh dari beban yang lainnya.

Gambar 2.1  
Berdiri sempurna



b. Lapang Dada

Gerakan lapang dada sangat bermanfaat untuk menjaga kebugaran awali dengan posisi tubuh berdiri tegak, dua lengan diputar ke belakang semaksimal mungkin, atur dan rasakan saat keluar masuk napas dengan rileks. Saat dua lengan di atas kepala, kaki dijinjit, pada gerakan ini seluruh saraf menjadi satu titik pusat pada otak, membentuk suatu tujuan. Saat sedang berdiri, kedua kaki dalam posisi tegak sehingga menekan seluruh titik saraf ditelapak kaki itu sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh. Posisi ini membuat punggung lurus dan bermanfaat untuk memperbaiki postur tubuh, jantung bekerja dengan normal.

Pada saat lengan diputar ke belakang lalu posisi kaki dijinjitkan seluruh fungsi organ akan aktif karena saraf menarik tombol-tombol kesehatan yang tersebar ke seluruh tubuh. Putaran lengan merupakan putaran generator listrik, gerakan memutar lengan ke belakang yaitu gerakan membangkitkan bio-listrik dalam tubuh, dan sirkulasi oksigen sehingga tubuh merasa segar dan ada tambahan energi.

Gambar 2.2  
Lapang dada



c. Gerakan Tunduk Syukur

Gerakan tunduk syukur sama dengan gerakan ruku, setelah melakukan gerakan lapang dada posisi tubuh tegak, tarik napas dalam secara rileks, setelah itu tahan sambil membungkukan badan ke depan semampunya. tangan berpegangan ke pergelangan tepat di mata kaki sampai punggung terasa tertarik. wajah menengadah sampai terasa tegang dan panas. Menarik napas dalam dan menahannya di dada merupakan teknik mengumpulkan oksigen dalam jumlah yang maksimal itu sebagai bahan bakar metabolisme tubuh. Membungkukan badan ke depan dengan dua tangan berpegangan pada pergelangan kaki menyebabkan posisi tulang belakang relatif dalam posisi segmen dada punggung yang lurus. Saat melepaskan napas lakukan secara perlahan, gerakan tunduk syukur ini bisa melonggarkan otot-otot punggung bagian bawah, paha, dan betis, darah dipompa ke atas tubuh bagian atas, juga melonggarkan otot-otot perut, abdomen, dan ginjal.

Gambar 2.3  
Tunduk Syukur



d. Gerakan Duduk Perkasa

Di pangkal setiap ruas jari kaki, terdapat tombol tekukan yang berguna untuk membuang energi negatif atau sampah bio-elektrik yang berlebihan di setiap organ tubuh. Jika energi negatif ini berlebihan akan menyebabkan sel tubuh menjadi bengkak, urat saraf merenggang, dan bila berkepanjangan akan mengganggu fungsi otak yang mengendalikan semua aktivitas tubuh. tombol ini harus dibersihkan dari pengapurnanya dan dijaga kelenturannya. Jika melakukan gerakan duduk perkasa dengan menekuk maksimal seluruh jari-jari, hingga sampai terasa pegal, panas dan mati rasa, biasanya sekitar 15-20 menit, Bila berdiri kaki akan kesemutan dan akan terasa keluar percikan atau partikel elektrik seperti ujung jarum yang jumlahnya tidak terhitung. Dikatakan duduk perkasa karena penyakit yang diakibatkan oleh penuhnya endapan energi negatif telah dikeluarkan lewat rasa pegal linu dan kesemutan.

Gerakan ini diawali dengan Duduk perkasa atau duduk simpuh lalu sujud pada shalat dengan kedua kaki menempel dan menekan pada alas jarak antara kedua paha melebar hingga pantas menempel ke alas. Mulailah dengan menarik napas dalam dengan menggunakan pernapasan dada dan tahan. Sambil membungkukan badan ke depan

dan dua tangan mencengkeram kedua mata kaki, wajah menengadahkan sampai terasa tegang dan panas.

Gambar 2.4  
Duduk Perkasa



e. Duduk Pembakaran

Allah menciptakan shalat dan sudah menciptakan tombol-tombol shalat ditubuh manusia. Salah satu dari tombol itu adalah tombol pembakaran terletak dipangkal telapak kaki atas antara jempol dan telunjuk, tombol ini bila ditekan agak lama dan keras, sebaiknya diatas ubin karena akan terjadi polarisasi medan magnet di telapak kaki kita dan terjadi energi pembakaran yang berguna untuk membakar penyakit-penyakit. Setelah terbakar, telapak kaki akan menjadi merah delima dan hangat. Saat posisi duduk pembakaran ini pembuluh balik yang dibagian pangkal lutut dikunci agar tekanan darah mengisi pembuluh darah yang halus yang ada ditelapak kaki. Untuk posisi duduk perkasa awalnya posisikan tubuh pada duduk perkasa, telapak tangan pada pangkal paha, tumit disamping pantat,

angkat pantat dan titik berat di dengkul, lipat atau buka telapak kaki, tempelkan pantat ke lantai sehingga tombol pembakaran di telapak kaki luar tertekan. Lakukan sambal menahan rasa panas dan pegal, hingga engkel kaki mati rasa, biasanya setelah 15-20 menit akan berwarna merah membara. Manfaat dari Gerakan ini adalah badan terasa enteng dan segar, sensor keringat berfungsi normal, tekanan darah normal, gula darah, asam urat, kolestrol normal.

Gambar 2.5  
Duduk Pembakaran



f. Berbaring Pasrah

Setelah posisi duduk pembakaran, lanjut kepada posisi berbaring pasrah dengan punggung menyentuh lantai, dua lengan lurus didepan atas kepala, napas rileks dengan pernapasan dada, perut mengecil Gerakan berbaringn pasrah yaitu gerkan kaki dilipat, lengan diatas kepala dan bertumpu pada punggung kaki. Tulang belakang akan terelaksasi saat tubuh melakukan posisi ini. Relaksasi saraf tulang belakang bermanfaat untung melangsingkan tubuh, menstabilkan berat badan, dan cocok untu wanita yang mengeluh sakit menstruasi. Senam ergonomis yang sering dilakukan akan

menarik ujung saraf, mengembalikan posisi saraf, memberikan tekanan lebih pada pembuluh arah halus dikepala, mengisi oksigen lewat aliran darah ke otak, mengaktifkan kelenjar keringat, system pemanasan tubuh dan bila senam ini selalu dilakukan akan membawakan hasil yang maksimal[20].

Gambar 2.6  
Berbaring Pasrah

