

ABSTRAK

Hipertensi dapat didefinisikan dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg, dilihat dari data Riskesdas 2018 hipertensi mengalami kenaikan kejadian sebesar 8,3% dari tahun 2013. Adapun faktor yang mempengaruhi kejadian hipertensi salah satunya aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik juga dapat dilakukan di tempat kerja dan di sekitar rumah.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Jenis penelitian yang digunakan adalah metode *Literatur Review* dengan menggunakan desain *systematic*.

Sampel: Populasi jurnal sebanyak 704, pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, didapatkan sebanyak 7 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti menilai 7 jurnal tersebut dengan *Joanna Brigs Institute (JBI) Checklist for Analytical Cross Sectional Studies* dan didapatkan 7 jurnal memiliki nilai terbaik dengan *Grade A* (Rekomendasi Kuat).

Hasil Penelitian: hasil dari telaah jurnal di dapatkan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Analisa dan Diskusi: Aktivitas sangat mempengaruhi terjadinya hipertensi, dimana pada orang yang kurang aktivitas akan cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantung akan bekerja lebih keras pada setiap kontraksi. Semakin keras dan lebih sering otot jantung memompa, semakin banyak tekanan ditempatkan pada arteri. Kesimpulan dan Saran: Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia. Pada lansia yang menderita hipertensi disarankan untuk selalu melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Hipertensi, Lansia

Daftar Pustaka: 25 Buku (2007-2019)

6 Website (2015-2020)

28 Jurnal (2004-2020)

ABSTRACT

Hypertension is able to define by Systolic blood pressure more than 140 mmHg and diastolic blood pressure more than 90 mmHg, seen by Riskesdas 2018 data. Hypertension is undergoing in the high occurrence by 8,3% since 2013. There is another factor than can impact hypertension occurrence such as Physic activity. Physic activity is able to do in workplace and around home.

Purpose : To know a connection between Physic activity and Hypertension occurrence in Elderly. The type of observing is using literature review method by using sistematic design.

Sample : Journal population amount 704, taking sample is using purposive sampling, got amount 7 journals which fill criteria of inclusion and exclusion. Researcher evaluates those 7 journals by Joanna Brigs Institute (JBI) checklist for analytical cross sectional studies and got 7 journals that have best score with grade A (strong recommendation). Observating result : The result of observing is got by two connections of Physic activity and Hypertension occurrence in Elderly.

Analysis and discussion : Activity is highly influence Hypertension occurrence, whereas to people who less activity will tend having high heartbeat frequency untill heart muscle that will work hard every contraction. Increasingly hard and heart muscle pumps up often, so that increasingly big pressure that be imposed in artery. Conclusion and Suggestion : There is connection of Physic activity and Hypertension occurrence in Elderly. In elderly whom suffer hypertension is suggested to do Physic activity regularly.

Keywords : Elderly, Hypertension, Physical Activity

Bibliography : 25 Books (2007-2019)

6 Website (2015-2020)

28 Journal (2004-2020)