

**Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Universitas Bhakti Kencana
Tahun 2020**

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang berumur ≥ 60 tahun yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh secara fisiologis. Penurunan fungsi organ pada lansia dapat memicu terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hipertensi merupakan suatu gejala penyakit degeneratif kardiovaskuler atau sering disebut sebagai *silent killer* karena termasuk penyakit mematikan yang tidak disertai dengan gejala awal dan belum diketahui dengan pasti penyebabnya. Penyakit degeneratif pada lansia jika tidak diobati dengan baik akan mengakibatkan komplikasi dan menurunnya kualitas hidup lansia. Pengobatan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu terapi farmakologi dan non-farmakologi salah satunya senam hipertensi. Senam hipertensi terbukti lebih efektif terhadap penurunan tekanan darah dibandingkan berjalan kaki, karena senam hipertensi merupakan latihan fisik yang mampu mendorong jantung bekerja dengan optimal dan mencegah penyakit kronis seperti hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan *studi literature*. Populasi dalam penelitian ini adalah 26 jurnal yang berhubungan dengan pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Sampel yang digunakan adalah 4 jurnal nasional ber-ISSN, *full text*, dan waktu ≤ 10 tahun. Berdasarkan analisa 4 jurnal didapatkan hasil ada pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Hasil penurunan tekanan darah sistolik tertinggi adalah 21,07 mmHg dan diastolik 13,22 mmHg. Sedangkan hasil penurunan tekanan darah sistolik terendah adalah 0,53 mmHg dan diastolik 1,8 mmHg. Saran, perawat dapat mengaplikasikan senam hipertensi sebagai terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi, Tekanan Darah

Daftar Pustaka: 10 Buku (2010-2015)

19 Jurnal (2010-2019)

4 Website (2016-2019)

Diploma III Nursing Study Program
Nursing faculty
Bhakti Kencana University
In 2019

ABSTRACT

Elderly is a person who is ≥ 60 years old which is characterized by a physiological decrease in organ function. Decreased organ function in the elderly can trigger the union of various degenerative diseases such as hypertension. This study aims to find out the effect of hypertension gymnastics on blood pressure reduction in seniors with hypertension. Hypertension is a symptom of cardiovascular degenerative disease or often referred to as silent killer because it includes a deadly disease that is not accompanied by early symptoms and is not yet known for sure the cause. Degenerative diseases in the elderly if not treated properly will result in complications and decreased quality of life of the elderly. Hypertension treatment is divided into two pharmacological and non-pharmacological therapies, one of which is hypertension gymnastics. Hypertension gymnastics is shown to be more effective against decreased blood pressure than walking, because hypertension gymnastics is a physical exercise that encourages the heart to work optimally and prevents chronic diseases such as hypertension. This research method uses literature studies. The population in this study is 26 journals related to the effect of hypertension gymnastics on blood pressure reduction in seniors with hypertension. The samples used are 4 national journals with ISSN, full text, and ≤ 10 years. Based on analysis of 4 journals obtained results there is an influence of hypertension gymnastics on the decrease in blood pressure in seniors with hypertension. The highest systolic blood pressure drop was 21.07 mmHg and diastolic 13.22 mmHg. While the lowest systolic blood pressure drop result is 0.53 mmHg and diastolic 1.8 mmHg. Advice, nurses can apply hypertension gymnastics as a non-pharmacological therapy to lower blood pressure in seniors with hypertension.

Keyword : Hypertension, Elderly, Gymnastics Hypertension, Blood Pressure

Bibliography : 10 Books (2009-2018)
19 Journals (2009-2017)
4 Websites (2009-2018)