

LITERATURE REVIEW

**EFEKTIVITAS SENAM LANJUT USIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH



**RINI JULIANTI
NIM : 10118067**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021**

LITERATURE REVIEW

**EFEKTIVITAS SENAM LANJUT USIA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Keperawatan



RINI JULIANTI
NIM : 10118067

PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021



EFFECTIVENESS OF ELDERLY GYMNASTICS AGAINST DECREASED BLOOD PRESSURE IN PEOPLE WITH HYPERTENSION

Rini Julianti¹, Teti Agustin², Chita Widia³

Study Program DIII Nursing STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya
Cilolohan Street No.36 Tasikmalaya

Email. rinijuliantirinijt@gmail.com

ABSTRACT

The elderly is a person who is 60 years of age and older which is the advanced stage of a life process. Health problems that are often experienced by the elderly one of them is hypertension. One to lower blood pressure by means of aged gymnastics. The purpose of this study is to determine the effectiveness of elderly gymnastics against blood pressure reduction in people with hypertension. The research method is literature study. The population in this study is an article conducted on the elderly that is obtained from online databases. With a limited number of articles and literature source searches in the last 10 years from 2011-2021. The results showed from 20 articles there are 9 articles that discuss elderly gymnastics in the good category and 11 articles that discuss the influence of elderly gymnastics. The conclusion in this study is that age gymnastics is effective for lowering blood pressure in the elderly.

Keywords: *Effectiveness, elderly gymnastics, hypertension*

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan seseorang yang usianya 60 tahun keatas yang usianya sudah tua yang merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan. Masalah kesehatan yang sering dialami lanjut usia salah satunya adalah hipertensi. Salah satu untuk menurunkan tekanan darah dengan cara senam lanjut usia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas senam lanjut usia terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode penelitian yaitu telaah literatur. Populasi pada penelitian ini adalah artikel yang penelitiannya dilakukan pada lansia yang di peroleh dari *database* secara online. Dengan jumlah artikel 20 dan pencarian sumber *literature* terbatas dalam kurun waktu 10 tahun terakhir dari 2011-2021. Hasil penelitian menunjukkan dari 20 artikel ada 9 artikel yang membahas senam lanjut usia dalam kategori baik dan 11 artikel yang membahas pengaruh senam lansia. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Senam lanjut usia efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata kunci : Efektivitas, senam lanjut usia, hipertensi

