

UNIVERSITAS ESA UNGGUL
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FRANSISKUS HENDRIK

201533023

PENGARUH SENAM TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH
LANSIA DENGAN PENYAKIT HIPERTENSI

ABSTRAK

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Penyakit hipertensi pada lansia akan menjadi masalah yang serius, karena jika tidak ditangani sedini mungkin akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya seperti terjadinya penyakit jantung, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan penglihatan, dan penyakit ginjal. Penyakit degeneratif pada lansia ini jika tidak ditangani dengan baik maka akan menambah beban finansial negara yang tidak sedikit dan akan menurunkan kualitas hidup lansia karena meningkatkan angka morbiditas bahkan dapat menyebabkan kematian. Lansia sendiri dimaknai sebagai pertambahan umur seseorang dengan disertai penurunan kapasitas fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, dan lain-lain. Tujuan umum pada penelitian ini adalah mencari informasi secara spesifik tentang adanya pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, sedangkan tujuan khususnya mencari informasi bagaimana pengaruh senam hipertensi serta kuantitas senam hipertensi yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Metode pada penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur, hasil penelitian diketahui tekanan darah sebelum dilakukan senam pada kelompok responden untuk nilai tekanan darah sistolik memiliki nilai minimal 140 mmHg dan nilai maksimal 200 mmHg. Tekanan darah diastolik memiliki nilai minimal 70 mmHg dan nilai maksimal 120 mmHg. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi, dan terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan pemberian intervensi berupa senam hipertensi.

Kata Kunci : Senam Hipertensi, Penurunan Tekanan Darah, dan Lansia

Kepustakaan : 2010-2020

UNIVERSITY OF ESA UNGGUL
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM

FRANSISKUS HENDRIK

201533023

**THE EFFECT OF EXERCISE ON THE REDUCTION OF BLOOD
PRESSURE WITH HYPERTENSION DISEASE**

ABSTRACT

Hypertension is an increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a well-rested / calm state. Hypertension in the elderly will be a serious problem, because if it is not treated as early as possible, it will develop and cause dangerous complications such as heart disease, congestive heart failure, stroke, vision problems, and kidney disease. This degenerative disease in the elderly, if not handled properly, will add to the country's financial burden which is not small and will reduce the quality of life of the elderly because it increases morbidity and can even cause death. Elderly itself is defined as the increasing age of a person accompanied by a decrease in physical capacity marked by a decrease in muscle mass and strength, and so on. The general objective in this study was to find specific information about the effect of hypertension exercise on lowering blood pressure in elderly people with hypertension, while the specific objective was to find information on how the influence of hypertension exercise and the quantity of hypertension exercise that can reduce blood pressure in the elderly. The method in this study used the literature review method, the results of the study showed that blood pressure before exercising in the respondent group for systolic blood pressure values had a minimum value of 140 mmHg and a maximum value of 200 mmHg. Diastolic blood pressure has a minimum value of 70 mmHg and a maximum value of 120 mmHg. The conclusion of this study is that there is an effect of hypertension exercise on the reduction of blood pressure in elderly with hypertension, and there are significant differences in systolic and diastolic blood pressure after giving intervention in the form of hypertensive exercise.

Keywords: Hypertension Exercise, Lowering Blood Pressure, and the Elderly

Literature: 2010-2020