

**Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan**

Agustus, 2021

ABSTRAK

Novita Sari, Sugiharto

Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi: *Literature Review*

Latar belakang: Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang paling banyak diderita oleh lansia. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti usia, riwayat penyakit hipertensi, konsumsi tinggi garam dan kurangnya aktivitas fisik. Latihan fisik seperti senam aerobik *low impact* dapat menurunkan denyut jantung dimana terjadi penurunan pada *cardiac output* yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada lansia dalam *literature review*.

Metode: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review*, dengan mengakses database Portal Garuda dan ProQuest dengan menggunakan kata kunci “Hipertensi” DAN “Lansia” DAN “Senam Aerobik Low Impact” DAN “Tekanan Darah”.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi yang ditandai dengan adanya penurunan nilai sistole dan diastole setelah diberikan intervensi senam aerobik *low impact*. Penurunan tekanan darah sistole dan diastole yaitu sebesar 10.16 mmHg dan 5.02 mmHg.

Simpulan: Senam aerobik *low impact* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Senam aerobik *low impact* dapat menjadi alternatif untuk mengatasi masalah hipertensi pada lansia baik pada setting keperawatan keluarga, komunitas dan gerontik.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Aerobik *Low Impact*, Tekanan Darah