

ABSTRAK

***Literature Review* : Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia**

Nur Ajeng Mumtahanah, Dwi Fijianto

Program Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Lansia hipertensi merupakan seseorang yang mengalami gangguan pada pembuluh darah sehingga terjadi suplai oksigen dan nutrisi. Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi senam lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Metode penelitian ini menggunakan metode *Literature review* dengan menggunakan kata kunci “lansia”, “hipertensi”, “senam lansia” berupa artikel fulltext dengan terbitan antara 2011-2021. Hasil *literature review* didapatkan bahwa lansia yang diberikan senam lansia mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Hal ini menunjukkan pengaruh terapi senam lansia terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Saran bagi tenaga keperawatan hasil *literature review* ini dapat dijadikan literature tambahan dalam memberikan asuhan keperawatan serta menjadi intervensi alternatif dalam menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Senam Lansia