ABSTRACT

INDAH WAHYUNI SAKRIYANTO. The Influence of physical activity on Prevention of Hypertension in the Elderly. Supervised by SABIRIN B. SYUKUR as the chairman and ANDI NUR AINA SUDIRMAN as member.

Hypertension is situation of an increase in systolic blood pressure of 140 mmHg and diastolic pressure of 90 mmHg. One of the factors that can trigger hypertension in the elderly is a lack of physical activity, where the elderly who do not do more physical activity (30-35%) are at risk of suffering from hypertension from the elderly who are active in physical activity. Elderly who regularly performs physical activity can improve physical fitness, improve heart function and can lower blood pressure. This research aims to determine the aspects of physical activity that affect the prevention of hypertension in the elderly. This research used a literature study method by analyzing journals, and the elderly as subjects of the research. The journals studied related to the effect of physical activity on the prevention of hypertension in the elderly were searched online through Google Scholar with a total of 5,425 journals and 45 journals for Indonesia Onesearch. Five selected journals that fulfil the inclusion criteria were reviewed. The result is anti-hypertensive exercise which is done once a week with a duration of 4-12 minutes is effective in preventing and reducing high blood pressure in the elderly. The conclusion is the influence of physical activity such as anti-hypertensive exercise on the prevention of hypertension in the elderly.

Keywords: Physical activity, Prevention of Hypertension, Elderly

ABSTRAK

INDAH WAHYUNI SAKRIYANTO. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Pencegahan Penyakit Hipertensi pada Lansia. Dibimbing oleh NS. SABIRIN B. SYUKUR, M.KEP sebagai Ketua dan NS. ANDI NUR AINA SUDIRMAN, M.KES.,M.KEP sebagai Anggota

Hipertensi adalah keadaan dimana terjadi peningkatan pada tekanan darah sistolik 140 mmHg serta tekanan diastolik 90 mmHg. Salah satu faktor yang dapat memicu terjadinya hipertensi pada lansia yaitu kurangnya aktivitas fisik, dimana lansia yang kurang melakukan aktivitas fisik lebih besar (30-35%) beresiko menderita hipertensi dari lansia yang aktif melakukan aktivitas fisik. Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan kebugaran fisik, meningkatkan fungsi jantung serta dapat menurunkan tekanan darah . Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aspek aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap pencegahan hipertensi pada lansia. Penelitian ini menggunakan metode *studi literature* dengan menganalisis jurnal, serta lansia sebagai subjek dalam penelitian. Jurnal yang diteliti terkait pengaruh aktivitas fisik terhadap pencegahan penyakit hipertensi pada lansia yang ditelusuri secara *online* melalui *Google Scholar* dengan total jurnal yang diperoleh sebanyak 5.425 dan *Indonesia Onesearch* sebanyak 45 jurnal. Lima jurnal terpilih yang memenuhi kriteria inklusi direview. Hasil dari penelitian ini adalah Senam anti hipertensi yang dilakukan 1 kali dalam seminggu dengan durasi 4-12 menit efektif dalam mencegah dan menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu adanya pengaruh aktivitas fisik seperti senam anti hipertensi terhadap pencegahan hipertensi pada lansia.

Kata kunci : Aktifitas fisik, Pencegahan Hipertensi, Lansia