

ABSTRAK

PENGARUH *AEROBIC EXERCISE* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI : *LITERATURE REVIEW*

Falihatul Husna¹, Sidik Awaludin², Agis Taufik³

Latar Belakang: Hipertensi yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat mengakibatkan berbagai komplikasi. Hipertensi tidak dapat disembuhkan, hanya dapat dikendalikan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengendalikan hipertensi yaitu dengan menggunakan penatalaksanaan non farmakologi berupa *aerobic exercise*.

Metodologi: Pencarian review literatur ini menggunakan database *Google Scholar*, *Directory of Open Access Journal (DOAJ)*, *ProQuest*, dan *PubMed* dengan menggunakan kata kunci “*aerobic exercise*”, and “*blood pressure*”, and “*hypertension*” and “*randomized controlled trial*”. Didapatkan hasil 6 artikel yang direview secara penuh dari rentang tahun 2010-2020.

Hasil Penelitian: Berdasarkan temuan artikel yang didapat, dilakukan analisis terhadap 6 artikel dengan desain penelitian *Randomized Controlled Trial* tentang *aerobic exercise* untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Berbagai latihan aerobik dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sehingga dapat diimplikasikan bagi perawat untuk memberikan pelayanan kesehatan dalam pengelolaan hipertensi.

Kesimpulan: *aerobic exercise* yang sederhana seperti jalan kaki dan *jogging* yang dilakukan secara terus menerus dapat menurunkan tekanan darah secara efektif pada penderita hipertensi dan dapat membantu pengelolaan hipertensi dalam jangka waktu yang panjang.

Kata kunci: Hipertensi, tekanan darah, terapi non farmakologi, *aerobic exercise*

-
1. Mahasiswa Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
 - 2.3 Dosen Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS: LITERATURE REVIEW

Falihatul Husna¹, Sidik Awaludin², Agis Taufik³

Background: Hypertension that lasts for a long time can lead to various complications. Hypertension cannot be cured, it can only be controlled. One of the ways that can be used to control hypertension is by using non-pharmacological management with aerobic exercise.

Methods: This literature review search used the Google Scholar database, Directory of Open Access Journal (DOAJ), ProQuest, and PubMed using the keywords "aerobic exercise", and "blood pressure", and "hypertension" and "randomized controlled trial". The results of 6 articles were fully reviewed from the 2010-2020 period.

Results: Based on the findings of the articles obtained, an analysis of 6 articles was carried out with a randomized controlled trial study design on aerobic exercise to reduce blood pressure in hypertensive patients. Various aerobic exercises can be used to lower blood pressure in patients with hypertension so that it can be implicated for nurses to provide health services in the management of hypertension.

Conclusion: Simple aerobic exercises such as walking and jogging that are performed continuously can reduce blood pressure effectively in people with hypertension and can help manage hypertension in the long term.

Keyword: Hypertension, blood pressure, non pharmacological therapy, aerobic exercise

-
1. Student of Nursing Department, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University
 - 2,3 Lecturer of Nursing Department, Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University