

AKTIFITAS FISIK UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH

PADA PENDERITA HIPERTENSI : *SCOPING REVIEW*

Abdul Aziz¹, Fitri Arofiati²

¹Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Program Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: abdulaziz0165@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan sindrom multifaktorial dan multicausal yang ditandai oleh tekanan darah tinggi ($\geq 140 / 90$ mmHg), biasanya berhubungan dengan gangguan metabolik, hormonal, serta struktural, dan merupakan risiko utama untuk penyakit koroner. Hipertensi banyak dikaitkan dengan penyakit kardiovaskular yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia dan berdampak pada biaya pengobatan dan biaya sosial yang tinggi. Seperempat populasi orang dewasa didunia diperkirakan memiliki hipertensi, dengan jumlah hampir satu miliar, dan dengan prevalensi hipertensi di seluruh dunia yang diproyeksikan meningkat 60% pada tahun 2025.

Pencegahan utama hipertensi telah menjadi tantangan kesehatan masyarakat global, pedoman penatalaksanaan hipertensi saat ini merekomendasikan peningkatan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mencegah hipertensi. Penelitian bertujuan mengetahui aspek aktifitas fisik yang berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi.

Pada penelitian literature review ini, original jurnal yang meneliti pengaruh aktifitas fisik terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi ditelusuri secara online melalui Pubmed (<http://www.ncbi.nlm.nih>), dan E-Resource Perpustakaan Nasional Republik Indonesia (<http://e-resources.perpusnas.go.id/>).

Dua puluh enam jurnal terpilih yang memenuhi kriteria inklusi direview. Latihan aerobik intensitas sedang secara teratur dengan durasi minimal 30 menit perhari, minimal 3 kali perminggu efektif menurunkan tekanan darah pada hipertensi. Latihan jenis ini direkomendasikan menjadi terapi gaya hidup untuk pengendalian tekanan darah bagi penderita hipertensi

Kata Kunci : Aktifitas Fisik, Hipertensi, Penurunan Tekanan Darah.

**PHYSICAL ACTIVITIES TO REDUCE BLOOD PRESSURE
IN HYPERTENSION PATIENTS : SCOPING REVIEW**

Abdul Aziz¹⁾, Fitri Arofiati²⁾

¹Mahasiswa Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²Program Magister Kaperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: abdulaziz0165@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a multifactorial and multicausal syndrome characterized by high blood pressure ($\geq 140/90$ mmHg), usually associated with metabolic, hormonal and structural disorders, and is a major risk for coronary disease. Much hypertension is associated with cardiovascular disease which is a major cause of morbidity and mortality throughout the world and has an impact on medical costs and high social costs. A quarter of the world's adult population is estimated to have hypertension, amounting to nearly one billion, and with the prevalence of hypertension worldwide which is projected to increase 60% by 2025.

The main prevention of hypertension has become a global public health challenge, guidelines for managing hypertension today recommend increasing physical activity as a means of preventing hypertension. Research aims to determine aspects of physical activity that affect blood pressure reduction in hypertension.

In this literature review review, original journals that examined the effect of physical activity on blood pressure reduction in hypertension were explored online through Pubmed (<http://www.ncbi.nlm.nih>), and E-Resource of the National Library of the Republic of Indonesia (<http://e-resources.perpusnas.go.id/>).

Twenty-six selected journals that met the inclusion criteria were reviewed. Regular moderate intensity aerobic exercise with a minimum duration of 30 minutes per day, at least 3 times per week effective in reducing blood pressure in hypertension. This type of exercise is recommended as a lifestyle therapy for blood pressure control for patients with hypertensions.

Keywords: *Decreasing Blood Pressure, Hypertension Physical activity.*