

**PENGARUH *AEROBIC EXERCISE* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

**Oryza Savira Rosadi**

**ABSTRAK**

*Aerobic Exercise* merupakan salah satu jenis aktivitas fisik yang berpengaruh dalam meningkatkan kinerja dari sistem kardiovaskuler, respirasi, dan musculoskeletal. Banyak sekali manfaat yang dihasilkan melalui aktifitas fisik tersebut, salah satunya menurunkan tekanan darah. Lansia merupakan kalangan yang sering mengalami hipertensi atau tekanan darah tinggi. Hal itu disebabkan karena terjadi penurunan fisiologis di segala kondisi, khususnya pada sistem peredaran darah. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini akan berusaha mendeskripsikan pengaruh *aerobic exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan menggunakan jenis pustaka jurnal penelitian. Studi kepustakaan merupakan salah satu jenis penelitian yang dilakukan dengan mencari data di perpustakaan (dalam kasus ini menggunakan jurnal penelitian) tanpa dilakukan penelitian lapangan. Jurnal yang digunakan berjumlah 10 buah, yang terdiri atas 2 jurnal berbahasa Indonesia dan 8 jurnal berbahasa asing (internasional). Studi terhadap jurnal akan dilakukan dalam tiga tahap, yaitu tahap orientasi, tahap eksplorasi, dan tahap studi terfokus. Data dalam jurnal akan disusun sedemikian rupa guna menyokong pembahasan yang dikehendaki oleh peneliti. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa terjadi penurunan tekanan darah disemua jenis aktivitas *aerobic exercise*. Kebermanfaatan tersebut diperoleh dengan memperhatikan empat aspek, yaitu *frequency*, *intensity*, *time*, dan *type* yang didasarkan pada kemampuan dan kondisi tubuh para lansia. Manfaat *aerobic exercise* juga ditemukan pada aspek lainnya, seperti meningkatkan kebugaran tubuh, menurunkan ukuran pinggang/massa lemak, meningkatkan massa otot, serta mengurangi ketergantungan obat yang berujung pada penurunan biaya kesehatan yang dikeluarkan dari Rp.624.000 menjadi Rp.249.600 per tahun.

**Kata Kunci :** aktivitas fisik, *aerobic exercise*, tekanan darah, lansia

**THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON BLOOD PRESSURE  
REDUCTION IN ELDERLY**

**Oryza Savira Rosadi**

**ABSTRACT**

Aerobic Exercise is one type of physical activity that has an effect on improving the performance of the cardiovascular system, respiration, and musculoskeletal. Lots of benefits generated through physical activity, one of which lowers blood pressure. The elderly are those who often experience hypertension or high blood pressure. That is caused by a physiological decline in all conditions, especially in the circulatory system. Based on this, this study will attempt to describe the effect of aerobic exercise on reducing blood pressure in the elderly. The research design used is the study of literature using a type of research journal literature. Literature study is one type of research conducted by finding data in a library (in this case using research journals) without field research. The number of journals used is 10, consisting of 2 journals in Indonesian and 8 foreign (international) journals. The study of the journal will be carried out in three stages, namely the orientation phase, the exploration phase, and the focused study phase. The data in the journal will be arranged in such a way as to support the discussion desired by the researcher. From the results of the study, it was found that there was a decrease in blood pressure in all types of aerobic exercise activity. The benefit is obtained by taking into account four aspects, namely frequency, intensity, time, and type based on the ability and condition of the body of the elderly. The benefits of aerobic exercise are also found in other aspects, such as increasing body fitness, decreasing waist size / fat mass, increasing muscle mass, and reducing drug dependency which results in a decrease in health costs incurred from Rp.624,000 to Rp.249,600 per year.

**Keywords:** physical activity, aerobic exercise, blood pressure, elderly