

SKRIPSI
LITERATURE REVIEW
EFEKTIVITAS SENAM LANSIA (*TAI CHI*) DALAM
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI



Oleh:

AMSIATU SYARIFAH

NIM. 17631637

PRODI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2021

**EFEKTIVITAS SENAM LANSIA (TAI CHI) DALAM
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

SKRIPSI

LITERATURE REVIEW

Diajukan kepada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo untuk menyelesaikan Pendidikan S1
Keperawatan



Oleh:

AMSIATU SYARIFAH

NIM. 1763163

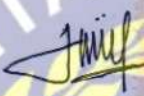
**PRODI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2021

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa *literature review* ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 28 Juli 2021
Yang Menyatakan



Amsiatu Syarifah
NIM.17631637



LEMBAR PENGESAHAN

LITERATURE REVIEW

EFEKTIVITAS SENAM LANSIA (TAI CHI) DALAM PENURUNAN

TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI


AMSIATU SYARIFAH

LITERATURE REVIEW INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL


27 Juli 2021

Oleh :

Pembimbing 1


Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.M.Kep
NIK: 19791214 200302 12

Pembimbing 2


Rika Maya Sari, S.Kep.Ns.M.Kes
NIK: 19850611 201503 13

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.M.Kes
NIK: 19791215 200302 12

LEMBAR PENETAPAN

PANITIA PENGUJI SKRIPSI LITERATUR REVIEW

Skripsi *Literature review* ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji pada Program S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada 28 Juli 2021

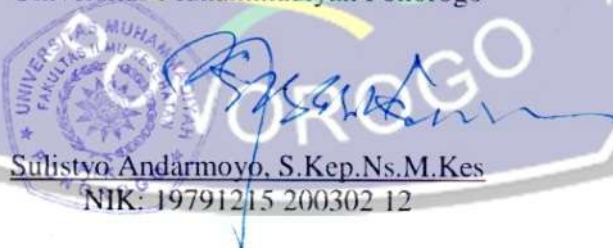
PANITIA PENGUJI

Ketua : Laily Isro'in, S.Kep.Ns.M.Kep
Anggota : 1. Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.Ns.M.Kes
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.M.Kep

Tanda Tangan



Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.Ns.M.Kes
NIK: 19791215 200302 12

MOTTO

“Barang siapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan untuk menuju surga”

(HR.Muslim)

“Barang siapa yang bertaqwa kepada Allah maka dia akan menjadikan jalan keluar baginya dan memberikan rezeki dari jalan yang tidak ia sangka dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah maka cukuplah Allah baginya, Sesungguhnya Allah melaksanakan kehendaknya, dia telah menjadikan untuk setiap sesuatu kadarnya”

(Q.S Ath-Thalaq Ayat 2-3)

“Tidak ada satupun orang yang mempunyai masalah tidak mempunyai jalan keluarnya, Orang yang senantiasa berusaha dan yakin untuk berataqwa, bertawakal kepada Allah pasti semua akan dimudahkan”



ABSTRAK

Efektivitas Senam Lansia (Tai Chi) Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Oleh: Amsiatu Syarifah

Hipertensi merupakan masalah yang sering terjadi pada masyarakat saat ini dan salah satu penyakit degeneratif. Hipertensi ini bisa dicegah dengan menjaga pola hidup yang sehat, beraktivitas fisik melakukan Senam Lansia (Tai Chi). Tujuan dari *Literature Review* ini yaitu untuk mengetahui efektivitas senam lansia (Tai Chi) dalam penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Metode dalam penelitian ini adalah studi literatur dengan menggunakan data sekunder hasil penelitian terdahulu. Sumber datanya yaitu *Google Scholar*, *Pub Med* dan *Science Direct*. Hasil dari penelusuran studi literatur menunjukkan bahwa senam Lansia Tai Chi efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Melakukan senam Lansia Tai Chi secara teratur sebanyak 3- 5 kali dengan durasi 30 menit-60 menit dan selama 4-8 minggu ini membuat lansia bisa meningkatkan konsentrasi, mengurangi kecemasan, menenangkan pikiran, membantu lansia menjadi rileks, menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga efektif untuk membantu proses penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Maka dapat disimpulkan jika senam lansia (tai chi) sebagai salah satu solusi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci : Senam Lansia (Tai Chi), Hipertensi, Penurunan tekanan darah



ABSTRACT

The Effectiveness of Elderly Gymnastics (Tai Chi) in Lowering Blood Pressure in Elderly With Hypertension

By : Amsiatu Syarifah

Hypertension is a problem that often occurs in today's society and one of the degenerative diseases. This hypertension can be prevented by maintaining a healthy lifestyle, physical activity doing Elderly Gymnastics (Tai Chi). The purpose of this Literature Review is to determine the effectiveness of elderly exercise (Tai Chi) in reducing blood pressure in the elderly with hypertension.

The method in this research is literature study using secondary data from previous research. The data sources are Google Scholar, Pub Med and Science Direct. The results of the literature study show that Tai Chi exercise is effective in lowering blood pressure in the elderly with hypertension. Performing Tai Chi exercises for the elderly regularly for 3-5 times with a duration of 30 minutes-60 minutes and for 4-8 weeks allows the elderly to increase concentration, reduce anxiety, calm the mind, help the elderly relax, reduce sympathetic nerve activity so it is effective for helps the process of lowering blood pressure in the elderly with hypertension. So it can be concluded that elderly exercise (tai chi) is a solution to lower blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords: Elderly Gymnastics (Taichi), Hypertension, Lowering blood pressure



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT saya penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, Sehingga penulis bisa menyelesaikan *Literature Review* yang berjudul “Efektivitas Senam Lansia (Taichi) Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi ”. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sebagai suritauladan baik yang membawa umatnya ke jaman yang penuh dengan kebaikan ini.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam penyusunan *Literature Review* ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kesempatan untuk dapat menjadi mahasiswa diprodi S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan izin sehingga dapat memperlancar penyusunan *Literature Review* ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan selaku pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan *Literature Review*.

4. Rika Maya Sari S.Kep.Ns.,M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan *Literature Review*.
5. Para penulis jurnal yang telah memberikan sebuah artikel maupun jurnal yang bisa saya lakukan telaah untuk menyelesaikan *Literature Review* ini.
6. Orang tuaku tercinta, Bapak Yatemin dan Ibu Sipin yang telah memberikan dukungan dan memberikan doa sepanjang harinya sehingga terselesaikan *Literature Review* ini.
7. Teman-teman dan Sahabat-sahabat saya tercinta yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk bisa menyelesaikan *Literature Review* ini.

Dalam penulisan *Literature Review* ini, Penulis Menyadari bahwa Studi Literatur ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya Penulis berharap *Literature Review* ini bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo ,28 Juli 2021

Yang menyatakan

AMSIATU SYARIFAH

NIM.17631637

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	v
MOTTO.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan.....	4
1.4. Manfaat.....	4
BAB 2 METODE PENELITIAN.....	6
2.1. Strategi Pencarian Literatur.....	6
2.1.1 Framework yang digunakan.....	6
2.1.2 Kata Kunci.....	7
2.1.3 Database atay Search Engine.....	8

2.2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	8
2.3. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	9
2.3.1 Hasil Pencarian dan seleksi studi	9
BAB 3 HASIL DAN ANALISIS.....	21
BAB 4 PEMBAHASAN.....	23
BAB 5 PENUTUP.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN.....	37



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS	8
Tabel 2.2 Daftar artikel hasil pencarian	11
Tabel 3.1 Efektivitas Senam Lansia (<i>Tai Chi</i>) Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.	21



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Diagram alur review jurnal 10



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Kegiatan Pembuatan Literature Riview	37
Lampiran 2	: Surat Keterangan Hasil Pemeriksaan Plagiasi.....	38
Lampiran 3	: Buku Bimbingan.....	39
Lampiran 4	: Jurnal	43



DAFTAR SINGKATAN

<i>WHO</i>	: <i>World Health Organization</i>
<i>BB</i>	: <i>Berat Badan</i>
<i>Dinkes</i>	: <i>Dinas Kesehatan</i>
<i>SBP</i>	: <i>Systolic Blood Pressure</i>
<i>DBP</i>	: <i>Diastolic Blood Pressure</i>
<i>WMD</i>	: <i>Weighted Mean Differences</i>
<i>RCT</i>	: <i>Randomized Controlled Trial</i>

