

SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* DAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA

Bayu Mukti Dwi Atmoko , Ari Sapti Mei Leni

Bayumukti1705@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang : Lansia adalah tahap masa tua dalam perkembangan individu dengan batas umur 60 tahun keatas. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia adalah seseorang dengan umur lebih dari 60 tahun yang mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap. Hipertensi adalah tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyakit yang muncul karena interaksi berbagai faktor. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada lansia terjadi peningkatan resistensi perifer dinding arteri akan mengalami penebalan akibat dari penumpukan zat kolagen pada lapisan otot sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. *Slow deep breathing* adalah teknik yang tepat dalam melakukan relaksasi yang dilakukan dengan mengatur nafas secara dalam dan lambat. Latihan *slow deep breathing* dianggap paling bermanfaat dalam menurunkan tekanan darah. Senam *aerobic low impact* merupakan senam yang tepat untuk diterapkan pada orang dengan penyakit hipertensi dikarenakan gerakan-gerakan yang terdapat di dalamnya tergolong ringan misal berjalan ke depan dan belakang, jalan ditempatserta kombinasi gerakan tangan dan bahu.

Kata Kunci : Hipertensi pada Lansia, Senam *Aerobic Low Impact*, *Slow Deep Breathing*.