

**PENERAPAN SENAM AEROBIK *LOW IMPACT* TERHADAP  
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDOHARJO**

Armila Yuli Rohmania, Anjar Nurrohmah, S.Kep. Ns.,M.Kep, Endah Sri  
Wahyuni, S.Kep. Ns., M.Kep  
[Armilayuli8@gmail.com](mailto:Armilayuli8@gmail.com)

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah seseorang mengalami peningkatan diatas normal yaitu  $\geq 140/90$  mmHg. Senam aerobik *low impact* adalah salah satu intervensi keperawatan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah, **Tujuan:** Mendiskripsikan tekanan darah sebelum dan sesudah pemeberian senam aerobik *low impact* . **Metode penelitian:** Penerapan kasus ini menggunakan metode deskriptif merupakan proses pencarian fakta dengan interprestasi yang tepat. **Hasil:** Hasil tekanan darah sebelum dilakukan senam aerobik *low impact* pada Ny.G 151/96 mmHg sesudah dilakukan senam aerobik *low impact* menjadi 134/80 mmHg. Pada Ny.S sebelum dilakukan senam aerobik *low impact* 153/98 mmHg dan sesudah dilakukan senam aerobik *low impact* menjadi 136/82 mmHg. **Kesimpulan:** Ada penurunan tekanan darah pada Ny. G dan Ny.S sesudah penerapan senam aerobik *low impact* di wilayah kerja puskesmas sidoharjo.

**Kata kunci :** *Tekanan darah, hipertensi, senam aerobik low impact*