

Riana Sari	Dosen Pembimbing
NIM C2016109	1. Wahyuni, SKM., M.Kes., M.M
Program Studi Sarjana Keperawatan	2. Norman Wijaya G, Ns., M.Kep.,Sp.Kep.J
SENAM AEROBIK <i>LOW IMPACT</i> SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA <i>BOOKLET</i>	
INTISARI	
<p>Latar Belakang: Hipertensi sebagai <i>silent killer</i> karena tidak menimbulkan gejala khas pada penderitanya meskipun sudah bertahun-tahun dan tanpa disadari telah terjadi komplikasi. Hipertensi menjadi berbahaya karena memiliki banyak komplikasi seperti stroke, penyakit jantung, hingga gagal ginjal yang merupakan penyakit katastrofik. Informasi mengenai senam aerobik <i>low impact</i> dapat di kemas melalui luaran media <i>Booklet</i>. <i>Booklet</i> menjadi salah satu media yang digunakan dalam promosi kesehatan berbentuk buku kecil, yang menyimpan informasi dalam bentuk kalimat tertulis yang dibuat sederhana agar mudah dipahami dan terdapat gambar yang dapat membantu sasaran dalam memahami materi yang disampaikan.</p> <p>Tujuan: Mempermudah masyarakat memahami materi yang disampaikan dalam <i>booklet</i>, karena <i>booklet</i> berisi materi yang singkat, padat, jelas, dan terdapat gambar untuk lebih mudah dipahami dan menarik minat baca masyarakat dengan menggunakan <i>booklet</i> yang berdesign menarik.</p> <p>Kesimpulan: <i>booklet</i> senam aerobik <i>low impact</i> dibuat untuk meningkatkan pengetahuan tentang senam aerobik <i>low impact</i> sebagai salah satu terapi <i>non-farmakologi</i> hipertensi yang dapat dilakukan secara mandiri.</p>	
Kata Kunci : Hipertensi, Senam aerobik <i>low impact</i> , <i>Booklet</i>	