

**SENAM LANSIA *AEROBIC LOW IMPACT TRAINING* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI**

Setyowati Budi Utami, Norman Wijaya Gati, Hermawati

setyowatibudiutami06@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi sering terjadi pada lansia karena terjadinya penurunan fungsi kardiovaskuler sehingga resiko hipertensi meningkat. Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia untuk usia 55-64 tahun adalah sebesar 45,9%, usia 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan usia >75 tahun sebesar 63,8%. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia di antaranya adalah latihan senam *aerobic low impact*. **Tujuan:** untuk memberikan pengetahuan bagi lansia penderita hipertensi tentang video senam *aerobic low impact training* untuk menurunkan tekanan darah. **Deskripsi Luaran:** Luaran yang dicapai adalah video senam lansia *aerobic low impact training*. Tema luaran adalah latihan senam *aerobic low impact* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Kesimpulan:** Luaran video yang dibuat ini bermanfaat memberikan pengetahuan bagi lansia penderita hipertensi tentang video senam *aerobic low impact training* untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci: *tekanan darah, senam aerobic low impact training, video*