

**PENERAPAN SENAM *LOW IMPACT* TERHADAP NILAI TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
GONDANGREJO KABUPATEN KARANGANYAR**

Sandra Cika Febiyana¹, Eska Dwi Prajayanti²

sndrcika05@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Kejadian hipertensi merupakan masalah utama Kesehatan yang bertahan di Indonesia yang terus meningkat setiap tahunnya. Teknik yang digunakan untuk mengontrol nilai tekanan darah pada lansia dengan terapi non-farmakologis yaitu menggunakan Latihan fisik/ Senam *Low Impact* yang bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan Kesehatan daya tahan jantung, paru, pembuluh darah, oto dan sendi. Prevalensi hipertensi menurut *World Health Organization* terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan sampai 2025 akan ada 1,5 miliar orang. Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia kelompok usia diatas 60 tahun terdapat 22,9% responden yang terdiagnosis. Prevalensi hipertensi lansia di Jawa Tengah sebanyak 233,05%. **Tujuan:** Mendiskripsikan hasil penerapan senam low impact terhadap nilai tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah Gondangrejo kabupaten Karanganyar. **Metode:** Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan menerapkan senam *low impact* terhadap nilai tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. **Hasil:** Adanya penurunan nilai tekanan darah setelah pemberian senam low impact pada Ny.S dan Ny.R dari hipertensi derajat 1 menjadi normal dan normal tinggi. **Kesimpulan:** Senam *Low Impact* mampu menurunkan nilai tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam *Low Impact*, Tekanan darah.