

## ABSTRAK

Tri Windarti NIM B2018111 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing 1. Sri Hartutik, S.Kep.Ns, M.Kes 2. Nazaruddin Latif, M. SI
<b>PENERAPAN SENAM AEROBIK <i>LOW IMPACT</i> TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NGORESAN, JEBRES, SURAKARTA</b>	
<b>ABSTRAK</b>	
<p><b>Latar Belakang:</b> Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu 140/90 mmHg. Senam aerobik <i>low impact</i> merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah. <b>Tujuan :</b> Penerapan senam aerobik <i>low impact</i> adalah untuk mengetahui keefektifan senam aerobik <i>low impact</i> terhadap penurunan tekanan darah. <b>Metode penelitian :</b> Penerapan kasus ini menggunakan metode deskriptif merupakan proses pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. <b>Hasil :</b> Hasil tekanan darah sebelum dilakukan senam aerobik <i>low impact</i> pada Ny. S 152/95 mmHg sesudah dilakukan senam aerobik <i>low impact</i> tekanan darah menjadi 129/77 mmHg. Pada Ny. P sebelum dilakukan senam aerobik <i>low impact</i> 158/98 mmHg dan sesudah dilakukan senam aerobik <i>low impact</i> menjadi 135/87 mmHg. <b>Kesimpulan :</b> Ada penurunan tekanan darah pada Ny. S dan Ny. P sesudah senam aerobik <i>low impact</i> di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Jebres Surakarta.</p>	
<b>Kata kunci :</b> <i>Senam aerobik low impact, tekanan darah, hipertensi</i>	