

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA
LANSIA DENGAN HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI
INOVASI *AEROBIC LOW IMPACT EXERCISE* UNTUK
MENURUNKAN TEKANAN DARAH DI RT 003/007
KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK**

Niken Dwi Permata Sari

Abstrak

Hipertensi merupakan suatu penyakit tidak menular dengan tidak menunjukkan gejala yang terlihat atau disebut dengan *silent killer*. Angka kejadian hipertensi meningkat disetiap tahunnya dengan salah satu penyebabnya yaitu kurangnya aktivitas fisik. Maka dari itu, perlu adanya upaya dalam penanganan hipertensi dengan terapi komplementer melalui *aerobic low impact exercise* yaitu suatu aktivitas aerobik dengan gerakan yang ringan, intensitas sedang, mudah untuk diterapkan serta menghindari gerakan meloncat. Tujuan penerapan ini untuk mengetahui efektivitas *aerobic low impact exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penerapan ini dilakukan kepada klien kelolaan dan klien resume sebanyak 6 kali pertemuan dalam 3 minggu. Hasil dari penerapan didapatkan adanya tekanan darah yang mengalami perubahan pada klien kelolaan yaitu dari 150/100 mmHg menjadi 120/89 mmHg dan pada klien resume dari 167/120 mmHg menjadi 110/90 mmHg, sehingga dapat disimpulkan bahwa *aerobic low impact exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah. Perawat komunitas disarankan untuk mengaplikasikan *aerobic low impact exercise* sebagai salah satu terapi komplementer bagi klien dengan hipertensi.

Kata Kunci : *Aerobic Low Impact Exercise*, Aktivitas Fisik, Hipertensi

**ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE IN ELDERLY
WITH HYPERTENSION THROUGH AEROBIC LOW
IMPACT EXERCISE INNOVATION INTERVENTION TO
REDUCE BLOOD PRESSURE AT RT 003/007
KELURAHAN GROGOL KOTA DEPOK**

Niken Dwi Permata Sari

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease with no visible symptoms or is called the silent killer. The incidence of hypertension increases every year with one of the causes being a lack of physical activity. Therefore, efforts are needed to treat hypertension with complementary therapy through aerobic low impact exercise, which is an aerobic activity with light movements, moderate intensity, easy to apply and avoid jumping movements. The purpose of this application is to determine the effectiveness of aerobic low impact exercise on reducing blood pressure in the elderly with hypertension. This implementation was carried out for managed clients and resume clients for 6 meetings in 3 weeks. The results of the application found that there was a change in blood pressure in managed clients from 150/100 mmHg to 120/89 mmHg and in resume clients from 167/120 mmHg to 110/90 mmHg, so it can be concluded that aerobic low impact exercise is effective in reducing blood pressure. Community nurses are advised to apply aerobic low impact exercise as a complementary therapy for clients with hypertension.

Keywords : Aerobic Low Impact Exercise, Physical Activity, Hypertension