

**GAMBARAN PENGARUH SENAM AEROBIK *LOW IMPACT*  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA  
PENDERITA HIPERTENSI**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Keperawatan**

**RIKI WARDIKI**

**10117036**



**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BAKTI TUNAS HUSADA  
TASIKMALAYA  
2020**

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Dari 972 juta pengidap hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 sisanya berada di negara berkembang, termasuk Indonesia. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode :** Metode Penelitian ini yaitu Telaah literatur. Populasi yang digunakan dalam penelitian KTI ini adalah Seluruh artikel yang berada di *google scholar*. Jumlah sampel 10 artikel dengan jenis penelitian *primer* yang tahun terbitnya enam tahun terakhir. **Hasil :** Dari 10 artikel Menyebutkan bahwa senam aerobik *low impact* mempunyai pengaruh dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Tekanan Darah, Senam Aerobik *Low Impact*

## ABSTRACT

**Background:** Hypertension is defined as persistent blood pressure with systolic pressure above 140 mmHg and diastolic above 90 mmHg. Of 972 million people with hypertension, 333 million are in developed countries and the remaining 639 are in developing countries, including Indonesia. **Objective :** To determine the effect of low impact aerobics on reducing blood pressure in hypertensive patients. **Method:** This research method is a literature review. The population used in this KTI study were all articles in Google Scholar. The number of samples is 10 articles with the type of primary research in the last six years. **Results:** From 10 articles mentioned that low impact aerobic exercise has an influence in reducing blood pressure in people with hypertension.

**Keywords:** Hypertension, Blood Pressure, Low Impact Aerobics