

ABSTRAK
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA HUSADA PALEMBANG

Karya Ilmiah Akhir Ners, Agustus 2024
xv, V BAB, 77 halaman, 2 Tabel, 4 lampiran

Silvia Utami

Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* Pada Lansia Penderita Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi di Puskesmas Buay Pemaca OKU Selatan Tahun 2024

Penderita hipertensi membutuhkan keterampilan khusus untuk melakukan perawatan upaya diri yang benar. Meskipun telah ada bukti olahraga mampu menurunkan tekanan darah tinggi, terkadang dalam melaksanakan hal tersebut tidaklah mudah, sehingga perlu diperhatikan dalam memilih olahraga. Olahraga aerobik yang tepat untuk lanjut usia penderita hipertensi adalah senam aerobik *low impact*.

Tujuan karya tulis ilmiah ini melakukan penerapan senam *aerobic low impact* pada lansia penderita hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi di Puskesmas Buay Pemaca OKU Selatan Tahun 2024. Penelitian ini dalam bentuk studi kasus dengan melakukan penerapan senam *aerobic low impact* pada pasien hipertensi.

Hasil pengkajian yang didapat yaitu pengkajian pada klien dilakukan pengkajian pada tanggal 20 Agustus 2024 menunjukkan adanya tanda dan gejala mengalami hipertensi yang dirasakan oleh klien dengan keluhan pusing dan nyeri pada bagian tengkuk leher, pasien mengatakan pusing terasa saat malam hari dan sudah 3 hari ini tidak hilang, pasien mengatakan pusing bertambah parah setelah konsumsi makanan yang asin. Hasil yang diperoleh dari intervensi yang dilakukan oleh peneliti baik intervensi yang dilakukan secara mandiri maupun kolaborasi yaitu identifikasi lokasi, karakteristik kualitas, identitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, berikan intervensi senam aerobik *low impact*, kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri dan fasilitasi istirahat dan tidur. Hasil evaluasi yang dilakukan oleh peneliti pada klien dilakukan selama 3 hari perawatan dan dibuat dalam bentuk SOAP.

Diharapkan sebaiknya dapat memberikan pengetahuan pada klien hipertensi, khususnya yang mengalami gejala hipertensi sehingga mampu menerapkan senam *aerobic low impact* untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : Senam Aerobic Low Impact, Lansia, Hipertensi
Daftar pustaka : 37 (2018-2023)

ABSTRACT
NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
INSTITUTE OF HEALTH SCIENCE
BINA HUSADA PALEMBANG

Ners Final Scientific Work, August 2024
xv, V chapter, 77 pages, 2 tables, 4 attachments

Silvia Utami

Application of Low Impact Aerobic Gymnastics in Elderly Hypertension Sufferers to Reduce High Blood Pressure at Buay Pemaca Health Center, South OKU in 2024

Hypertension sufferers need special skills to carry out proper self-care efforts. Although there is evidence that exercise can lower high blood pressure, sometimes it is not easy to do it, so you need to be careful when choosing a sport. The right aerobic exercise for elderly people with hypertension is low-impact aerobic exercise.

The purpose of this scientific paper is to apply low-impact aerobic exercise to elderly people with hypertension to reduce high blood pressure at the Buay Pemaca Health Center, South OKU in 2024. This research is in the form of a case study by applying low-impact aerobic exercise to hypertensive patients.

The results of the assessment obtained, namely the assessment of the client, were carried out on August 20, 2024, showing signs and symptoms of hypertension felt by the client with complaints of dizziness and pain in the nape of the neck, the patient said the dizziness was felt at night and had not gone away for 3 days, the patient said the dizziness got worse after consuming salty foods. The results obtained from the interventions carried out by researchers, both interventions carried out independently and collaboratively, namely identification of location, quality characteristics, pain identity, identification of pain scale, identification of factors that aggravate and alleviate pain, provide low-impact aerobic exercise interventions, control of the environment that aggravates pain and facilitate rest and sleep. The results of the evaluation carried out by researchers on clients were carried out for 3 days of treatment and were made in the form of SOAP.

It is hoped that it can provide knowledge to hypertensive clients, especially those experiencing symptoms of hypertension so that they are able to apply low-impact aerobic exercise to lower blood pressure.

Keywords : *Low Impact Aerobic Gymnastics, Elderly, Hypertension*
Bibliography : *37 (2018-2023)*