

Penerapan Senam *Aerobic Low Impact* terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Mery Rotua Ginting^{1*}, Aniska Indah Fari², Lilik Pranata³, M.Kus Fitriani Fruitasari⁴

¹⁻³Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, Indonesia

Email: meryginting2212@gmail.com^{1*}, aniska@ukmc.ac.id², lilikpranata@ukmc.ac.id³, fififruitasari@ukmc.ac.id⁴

Alamat: Lorong Suka Senang, Jl. Kolonel H. Barlian KM.7 No.204, Sukarami, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30152

*Korespondensi penulis

Abstract: Hypertension is a condition characterized by an increase in blood pressure, defined as systolic values ≥ 140 mmHg or diastolic values ≥ 90 mmHg, and it remains one of the most common health problems experienced by the elderly. Non-pharmacological approaches such as low-impact aerobic exercise are recommended, as this type of exercise is performed at a low to moderate intensity for 20–50 minutes, three times a week. It has been shown to strengthen and maintain the functions of the heart, lungs, blood circulation, muscles, and joints, thereby contributing positively to the management of high blood pressure. This study aims to determine the effect of low-impact aerobic exercise on blood pressure among elderly patients with hypertension through the application of evidence-based practice. A quantitative case study approach was employed to gain a deeper understanding of changes in blood pressure following the intervention. Three elderly respondents diagnosed with hypertension were involved and instructed to perform low-impact aerobic exercise for three consecutive days. The results showed a decrease in blood pressure among all respondents, although the outcomes varied. The first respondent experienced changes from 140/80 mmHg to 130/70 mmHg and 130/90 mmHg, the second respondent from 150/90 mmHg to 160/80 mmHg and then 150/70 mmHg, and the third respondent from 150/80 mmHg to 110/70 mmHg and 130/70 mmHg. These findings indicate that low-impact aerobic exercise has a positive effect in reducing blood pressure, despite some variability between individuals. In conclusion, low-impact aerobic exercise is proven to help control blood pressure in hypertensive patients. This study highlights the importance of encouraging hypertensive individuals to adopt regular and independent low-impact aerobic exercise as a simple strategy to maintain stable blood pressure and improve overall quality of life.

Keywords: Blood pressure, Hypertension, Hypertension Control, Low Impact Aerobic, Physical Activity

Abstrak: Hipertensi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah yang ditandai dengan nilai sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg, dan menjadi salah satu masalah kesehatan yang umum dialami oleh lansia. Upaya non-farmakologis seperti senam aerobik low impact direkomendasikan karena memiliki intensitas rendah hingga sedang, dengan durasi 20–50 menit sebanyak tiga kali seminggu, yang bermanfaat dalam memperkuat dan mempertahankan fungsi jantung, paru-paru, sirkulasi darah, otot, dan sendi sehingga dapat berkontribusi dalam mengendalikan tekanan darah tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam aerobik low impact terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi melalui penerapan evidence-based practice. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan studi kasus untuk memperoleh gambaran lebih mendalam mengenai perubahan tekanan darah setelah intervensi. Penelitian melibatkan tiga responden lansia penderita hipertensi yang diberikan intervensi senam aerobik low impact selama tiga hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada seluruh responden, meskipun dengan variasi yang berbeda. Responden pertama mengalami perubahan tekanan darah dari 140/80 mmHg menjadi 130/70 mmHg dan 130/90 mmHg, responden kedua dari 150/90 mmHg menjadi 160/80 mmHg lalu 150/70 mmHg, dan responden ketiga dari 150/80 mmHg menjadi 110/70 mmHg lalu 130/70 mmHg. Temuan ini mengindikasikan bahwa senam aerobik low impact mampu memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah, meskipun hasil yang diperoleh tidak sepenuhnya seragam pada setiap individu. Kesimpulannya, senam aerobik low impact terbukti dapat membantu mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mendorong penderita hipertensi agar rutin dan mandiri melakukan senam aerobik low impact sebagai salah satu strategi sederhana dalam menjaga kestabilan tekanan darah sekaligus meningkatkan kualitas hidup.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Hipertensi, Pengendalian Hipertensi, senam aerobik ringan, Tekanan Darah

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi adalah keadaan meningkatnya tekanan darah dengan nilai $\geq 140/90$ mmHg dan dikenal sebagai *the silent killer* karena umumnya tidak menunjukkan tanda gejala. Kondisi ini adalah gangguan kardiovaskular paling umum dan menjadi faktor risiko utama kematian dengan kontribusi sekitar 20-50% (Trihartuty, 2022, p. 477). Menurut prevalensi kemenkes RI 2018, angka penderita hipertensi diindonesia meningkat dari 26,5% dari presentase tersebut mengalami peningkatan dari tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Maudi, 2021, p. 26).

Komplikasi jika hipertensi tidak ditangani dapat menimbulkan berbagai komplikasi seperti kerusakan ginjal, gangguan fungsi otak, melemahnya jantung, kerusakan mata, hambatan pada pembuluh darah serta terjadinya stroke (Faisal, 2024, p. 116). Penatalaksanaan hipertensi secara farmakologis dilakukan melalui pemberian obat-obatan yang digunakan antara lain diuretik thiazide yang berfungsi membantu ginjal mengeluarkan natrium dan air sehingga menurunkan volume darah, serta Angiotensin-Converting Enzyme (ACE) berfungsi menghambat pembentukan angiotensin II yang dapat memicu penyempitan pembuluh darah, Angiotensin II Receptor Blocker (ARB) berfungsi memblokir efek angiotensin II pada reseptornya, Penghambat Beta berfungsi menurunkan beban kerja jantung serta melebarkan pembuluh darah sehingga detak jantung melambat dan kekuatan kontraksinya berkurang, Penghambat Kalsium berfungsi mengendurkan otot dinding pembuluh darah dan memperlambat denyut jantung, Penghambat Renin berfungsi menghambat produksi renin, enzim yang memicu peningkatan tekanan darah (Ifadah, 2024, p. 122).

Penatalaksanaan non-farmakologis hipertensi meliputi pengaturan pola makan, berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, melakukan aktivitas fisik olahraga, serta mempraktikkan teknik relaksasi. Bagi lanjut usia, salah satu aktivitas yang mampu menurunkan tekanan darah adalah senam aerobik low impact yaitu bentuk dari senam aerobik dengan gerakan yang ringan dan berintensitas rendah (Widjayanti, 2019, p. 138).

Senam aerobik low impact adalah latihan aerobik yang dilaksanakan dengan gerakan kaki tanpa banyak lompatan, melainkan lebih pada variasi langkah ditempat. Pada jenis senam ini, kedua kaki tetap menyentuh lantai dan diiringi music dengan tempo yang lebih lembut, karena gerakannya cenderung membutuhkan kekuatan yang perlahan. Mekanisme ini untuk melakukan pengendalian kontraksi dan pelebaran pembuluh darah dikendalikan oleh pusat vasomotor yang terletak di medula otak. Sinyal dari pusat vasomotor diteruskan melalui sistem saraf simpatis ke korda spinalis, lalu keluar menuju ganglia simpatis pada bagian toraks dan abdomen (Faisal, 2024, p. 116).

Senam aerobic low impact termasuk olahraga yang disarankan untuk lansia untuk melakukan selama 20-50 menit sebanyak 3 kali seminggu, khususnya bagi penderita hipertensi. Senam ini dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan fungsi kardiovaskuler, respirasi, otot, serta persendian yang pada akhirnya memberikan manfaat baik bagi penderita tekanan darah tinggi (Canangjaya, 2023, p. 706).

Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan senam aerobic low impact secara rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah, baik pada nilai sistolik maupun diastolik (Widjayanti, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan peneliti pada tanggal 01 – 03 Juni 2024 di wilayah Natural Club Lorong Pakjo terhadap 3 responden penderita hipertensi diperoleh hasil bahwa seluruh responden belum pernah mengikuti senam aerobic low impact maupun melakukan pemeriksaan kesehatan untuk memantau hipertensi. Dari segi pengobatan, 1 responden tidak pernah mengonsumsi obat sementara 2 responden pernah mengonsumsi obat namun pasien ini mengonsumsi obat menggunakan obat ramuan herbal tradisional. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan kondisi hipertensi dengan nilai 160/90 mmHg, 160/90 mmHg, dan 150/90 mmHg.

Tujuan dari case study ini adalah untuk menganalisis serta melaksanakan asuhan keperawatan dalam penerapan dampak senam *aerobic low impact* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi adalah kondisi tekanan darah yang secara terus-menerus melebihi 140/90 mmHg merupakan masalah kesehatan yang dialami secara luas. Tidak hanya dinegara barat tetapi juga menjadi tantangan kesehatan diindonesia (Ferawati, 2020, p. 42).

Hipertensi dikenal juga sebagai tekanan darah tinggi ditandai dengan peningkatan abnormal pada tekanan sistolik maupun diastolik. Sebagai salah satu faktor risiko terbesar penyakit kardiovaskular, hipertensi terus menjadi tantangan besar dalam kesehatan masyarakat di berbagai negara (Elrlianti, 2022, p. 4560).

Sebagian besar tanda klinis biasanya muncul setelah penderita mengalami hipertensi dalam jangka waktu lama. Gejala hipertensi yang dapat muncul meliputi sakit kepala saat bangun tidur, kadang disertai mual dan muntah akibat kerusakan retina maupun peningkatan tekanan intracranial. Penderita juga dapat mengalami penglihatan kabur sebagai dampak tekanan darah tinggi, gangguan koordinasi akibat keterlibatan sistem saraf pusat, sering buang air kecil pada malam hari karena meningkatnya aliran darah ke ginjal serta filtrasi glomerulus,

dan timbulnya edema akibat peningkatan tekanan kapiler. Selain itu, keluhan lain yang sering dialami antara lain pusing, wajah memerah, serta sakit kepala, mimisan mendadak, rasa pegal pada tengkuk, nyeri dada, mudah merasa lelah, dan keluhan lainnya (Nuryati, 2019, p. 17).

Penyebab umum dari hipertensi sekunder antara lain gangguan pada ginjal seperti penyempitan arteri ginjal atau penyakit parenkim ginjal, kelainan kelenjar endokrin, penggunaan obat-obatan tertentu, disfungsi organ, tumor, hipertensi pada kehamilan, gangguan tiroid hipertiroid, serta penyakit pada kelenjar adrenal seperti hiperaldosteronisme (Nuryati, 2019, p. 11).

Faktor risiko dari hipertensi secara umum adalah faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua yaitu tidak dapat dimodifikasi dan yang masih bisa dikendalikan. Faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, serta riwayat keluarga. Sedangkan faktor yang dapat diubah mencakup kebiasaan merokok, rendahnya konsumsi buah dan sayur, tingginya asupan garam obesitas, kurangnya aktivitas fisik, stress, dan dyslipidemia. Hipertensi sendiri dapat menimbulkan konsekuensi serius terhadap kesehatan karena berpotensi merusak berbagai organ penting termasuk otak, mata, jantung, ginjal hingga pembuluh darah arteri perifer (Muharry, 2022, p. 5458).

Senam aerobik berdampak rendah terbukti memberikan berbagai manfaat kesehatan, khususnya dalam meningkatkan kebugaran fisik dan fungsi jantung-paru. Penelitian menunjukkan bahwa pada lansia, senam aerobik low impact mampu meningkatkan kebugaran cardiorespiratory sekaligus kualitas hidup secara signifikan (Setiawan et al., 2023). Hasil serupa juga diperoleh oleh Rismayanthi et al. (2022) yang mendapati adanya peningkatan bermakna pada daya tahan aerobik, kekuatan otot tubuh bagian atas dan bawah, fleksibilitas, serta keseimbangan setelah program latihan terstruktur. Manfaat latihan aerobik tidak hanya terbatas pada kelompok usia lanjut, tetapi juga terlihat pada pasien dengan osteoarthritis lutut, di mana latihan ini berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas jantung-paru (Effect of aerobic exercise..., 2025). Pada penderita obesitas morbid, latihan aerobik berdampak rendah maupun sedang terbukti mampu memperbaiki komposisi tubuh dan kapasitas fungsional, meskipun untuk hasil optimal pada profil lipid diperlukan intensitas sedang (Phyocom et al., 2024). Secara umum, latihan aerobik juga diakui lebih efektif dibandingkan resistance training dalam meningkatkan $VO_2\text{max}$ dan jarak tempuh uji jalan enam menit pada orang dewasa paruh baya hingga lanjut usia (Systematic review..., 2024).

Istilah “*Aerobic*” berasal dari istilah *aero*, yang bermakna oksigen menunjukkan bahwa senam ini melibatkan penggunaan oksigen ini melibatkan penggunaan oksigen dalam proses pembentukan energi tubuh. Manfaat utama dari senam aerobik adalah meningkatkan

kesehatan jantung dan pembuluh darah karena gerakan yang dilakukan secara berkesinambungan dan teratur mampu melatih sistem kardiovaskular agar bekerja lebih efisien. Selain itu, senam aerobik juga melibatkan berbagai kelompok otot sehingga dapat membantu meningkatkan kekuatan sekaligus kelenturan otot dan kapasitas paru-paru. Karena senam aerobik dapat memperbaiki aliran darah dan oksigen ke seluruh tubuh, olahraga ini juga efektif dalam membantu membakar kalori, mengurangi lemak tubuh, serta meningkatkan stamina dan kebugaran secara umum. Aktivitas fisik ini juga dapat berperan dalam mengurangi stress, meningkatkan suasana hati, dan menjaga keseimbangan hormon (Azhar, 2022, p. 126).

Manfaat utama senam *aerobic low impact* bagi hipertensi adalah membantu menstabilkan tekanan darah serta mempertahankan fungsi jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah. Selain itu, aktivitas ini juga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot serta kelenturan sendi tanpa mengetahui pengaruh senam diindonesia terhadap peningkatan komponen fisik untuk meningkatkan menurunkan berat badan, meningkatkan energi tubuh, mencegah penyakit, kekebalan tubuh (Azhar, 2022, pp. 130–132).

3. METODE PENELITIAN

Pengambilan data metode penelitian studi kasus dengan metode pada penerapan *evidence based practice* rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode studi kasus. Penelitian ini dilaksanakan pada responden hipertensi ini diruangan club natural lorong pakjo dan intervensi dilakukan selama 3 kali dalam tiga hari pada saat responden melakukan senam aerobik low impact dengan pengambilan data pre dan post penerapan intervensi dilakukan pada tanggal 01 dan 03 juni 2025. Pada studi kasus ini adalah pasien yang mempunyai penyakit hipertensi sebanyak 3 orang responden di club natural lorong pakjo dengan menetapkan kriteria inklusi yaitu responden yang mengalami hipertensi dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik di bawah 90 mmHg, responden mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dapat berkomunikasi baik secara verbal maupun nonverbal serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian studi kasus sesuai waktu yang diterapkan. Adapun kriteria esklsi adalah responden dengan hipertensi yang memiliki responden dengan tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolic di bawah 90 mmHg, usia < 35 sampai > 50 tahun.

Instrumen pada studi kasus ini menggunakan format asuhan keperawatan medical bedah yang mencakup tahap pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi hingga evaluasi. Untuk pemeriksaan tekanan darah responden digunakan alat sphygmomanometer

merek sphygmmed yang telah tersertifikasi aneroid 40319 serta stetoskop dan hasilnya dicatat pada lembar pengamatan atau observasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data hasil peneilitian ini dilaksanakan pada tanggal 01 hingga 03 juni 2025 dengan jumlah sampel sebanyak tiga responden. Analisis dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan faktor yang diperhatikan meliputi usia, jenis kelamin, durasi atau lama menderita hipertensi, serta perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah melakukan senam *aerobic low impact*.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.

Responden	Jenis Kelamin	Usia	Lama Menderita	Obat yang dikonsumsi
1	Perempuan	57 Tahun	1 minggu	Tidak ada mengkonsumsi obat
2	Perempuan	61 Tahun	5 Tahun	Amlodipine 5 mg
3	Perempuan	52 Tahun	5 Tahun	Amlodipine 5 mg

Hasil Penelitian pada tabel menunjukkan bahwa responden kategori usia. Responden kategori jenis kelamin perempuan sebanyak 3 orang (100%) termasuk dalam penelitian ini. Seluruh responden (100%) tergolong dalam kategori durasi singkat menderita hipertensi. Dari jumlah tersebut, 2 responden mengonsumsi obat amlodipine, sedangkan 1 responden tidak menggunakan obat sama sekali.

2. Distribusi Tekanan Darah sewaktu *pre* dan *post* senam *aerobic low impact*

Tabel 2. Tekanan Darah sewaktu *pre* dan *post* senam *aerobic low impact*.

Inisial Nama	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	01/06/2025		02/06/2025		03/06/2025	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Ny. E	160/90 mmHg	140/80 mmHg	136/83 mmHg	130/70 mmHg	140/80 mmHg	130/90 mmHg
Ny. I	160/90 mmHg	150/90 mmHg	177/85 mmHg	160/80 mmHg	170/80 mmHg	150./70 mmHg
Ny. Y	150/90 mmHg	150/80 mmHg	154/94 mmHg	110/70 mmHg	150/80 mmHg	130/80 mmHg

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama 3 hari melakukan penerapan senam *aerobic low impact* menunjukkan adanya perbedaan tekanan darah pada ketiga responden.

Pada hari pertama, tekanan darah responden 1 pre senam 160/90 mmHg dan post 140/80 mmHg, responden 2 pre 160/90 mmHg dan post 150/90 mmHg, responden 3 pre 150/90 mmHg dan post 150/80 mmHg.

Pada hari kedua, responden 1 tekanan darah pre 136/83 mmHg dan post 130/70 mmHg, responden 2 pre 177/85 mmHg dan post 160/80 mmHg, responden 3 pre 154/94 mmHg dan post 110/70 mmHg.

Pada hari ketiga, responden 1 tekanan darah pre 140/80 mmHg dan post 130/90 mmHg, responden 2 pre 170/80 mmHg dan post 150/70 mmHg, responden 3 pre 150/80 mmHg dan post 130/80 mmHg.

Pembahasan

Penulis ini telah melaksanakan tindakan keperawatan pada klien hipertensi yang mengalami masalah ketidaknyamanan (gangguan rasa nyaman), risiko penurunan curah jantung, ketidakpatuhan, pemeliharaan kesehatan tidak efektif selama 3x penerapan dalam waktu 3 hari yaitu Ny. E, Ny.I, Ny.Y dimulai dari tanggal 01 sampai 03 juni 2025 diwilayah club netral lorong pakjo Palembang.

1. Tekanan darah sewaktu *pre* dan *post* senam *aerobic low impact*

Berdasarkan hasil penelitianm diperoleh bahwa ketiga responden menunjukkan penurunan tekanan darah, meskipun terdapat dua responden yang mengalami peningkatan dengan perbedaan selisih yang bervariasi. Pelaksanaan senam *aerobic low impact* terbukti bermanfaat bagi penderita hipertensi karena dapat membantu menurunkan tekanan darah.

Penurunan tersebut terjadi setelah diterapkannya senam *aerobic low impact* karena jenis senam ini menyenangkan, tidak membosankan, mudah dilakukan, serta dapat diikuti oleh semua kalangan usia. Hal ini mendorong antusiasme responden sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik mereka.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi (Hasmika, 2023) yang menyatakan bahwa pemberian intervensi senam *aerobic low impact* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolic sebelum dan sesudah dilakukan dengan nilai $p = 0,001$ untuk tekanan darah sistolik $p = 0,001$ untuk tekanan darah diastolic ($p < 0,005$).

2. Asuhan Keperawatan

a. Pengkajian

Dari 3 responden yang sudah dikaji oleh peneliti. Pada responden 1 didapatkan tanda dan gejala yaitu sakit kepala seperti ditusuk-tusuk, sesak napas disaat bangun tidur, kadang suka hilang timbul dalam menghadapi sakit, suka naik turun darah tinggi sejak beberapa hari yang lalu. Pada responden kedua didapatkan tanda dan gejala yaitu sering merasakan sakit kepala, mudah lelah beraktivitas, pegal-pegal dibagian tangan, suka naik turun darah tinggi sejak beberapa hari yang lalu.

b. Diagnosis Keperawatan

Gangguan rasa nyaman terkait dengan gejala penyakit, risiko penurunan curah jantung yang berhubungan dengan adanya perubahan irama dan frekuensi jantung, ketidakpatuhan terkait dengan ketidakadekuatan pemahaman yang tidak memadai (sebagai akibat sekunder dari defisit kognitif, kecemasan, gangguan penglihatan atau pendengaran, kelelahan, kurangnya motivasi), serta pemeliharaan kesehatan yang tidak efektif terkait dengan ketidakmampuan individu atau keluarga dalam mengatasi masalah.

c. Intervensi

Dari seluruh diagnosis keperawatan yang diperoleh, tidak semua intervensi berhasil diimplementasikan. Pada diagnosis pertama yaitu gangguan rasa nyama, intervensi yang tidak dilakukan meliputi penyediaan fasilitas istirahat atau tidur, identifikasi pengaruh budaya terhadap respons nyeri, pengendalian lingkungan yang memperburuk nyeri, serta pengembangan strategi berdasarkan jenis dan sumber nyeri.

Pada diagnosis risiko penurunan curah jantung, intervensi diterapkan meliputi pemantauan intake dan output, pemberian diet jantung yang sesuai, posisi pasien dalam posisi semi-fowler dengan kaki diturunkan atau sesuai dengan kenyamanan pasien, fasilitasi motivasi gaya hidup sehat bagi pasien dan keluarga, pemberian dukungan emosional dan spiritual, pemberian oksigen untuk menjaga saturasi >94%, serta anjuran bagi pasien dan keluarga untuk mencatat intake dan output cairan harian.

Untuk diagnosis ketidakpatuhan, intervensi yang tidak dilakukan meliputi pembuatan komitmen agar dapat mengikuti program terapi dengan optimal, penjadwalan pendampingan keluarga secara bergantian selama pasien menjalani

pengobatan, dan dokumentasi aktivitas pasien selama proses pengobatan bila diperlukan.

Sedangkan pada diagnosis pemeliharaan kesehatan tidak efektif, intervensi yang tidak dilaksanakan mencakup penyediaan materi dan sarana edukasi kesehatan, serta pengaturan jadwal pendidikan kesehatan yang disesuaikan dengan kemampuan pasien dalam menyerap informasi selama latihan fisik.

d. Implementasi

Dari 3 responden saat dilakukan penerapan intervensi selama 3 hari adalah gangguan rasa nyaman yang tidak dilakukan adalah fasilitas istirahat dan tidur, identifikasi pengaruh budaya terhadap respon nyeri, control lingkungan yang memperberat rasa nyeri, perkembangan kategori dan asal nyeri dalam menentukan strategi. Resiko penurunan curah jantung yang tidak dilakukan adalah monitor intake dan output cairan, anjurkan diet jantung yang tepat, tempatkan pasien pada posisi semi-fowler dengan kaki menekuk kebawah atau posisi yang dirasa nyaman. Bantu pasien dan keluarga dalam memotivasi penerapan gaya hidup sehat, berikan dukungan baik emosional maupun spiritual serta suplai oksigen guna mempertahankan saturasi diatas 94%. Sarankan pasien dan keluarga untuk mencatat asupan serta keluaran cairan harian.

Intervensi terkait ketidakpatuhan yang tidak dilakukan meliputi pembuatan komitmen supaya dapat melaksanakan program pengobatan secara optimal, penjadwalan pendampingan keluarga secara bergantian selama pasien menjalani pengobatan, dan dokumentasi aktivitas pasien bila diperlukan.

Untuk pemeliharaan kesehatan tidak efektif, intervensi yang tidak dilaksanakan meliputi penyediaan materi pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan, serta pemantauan penyerapan oksigen selama latihan fisik.

e. Evaluasi

Dari evaluasi 3x selama 3 hari dapat disimpulkan dengan masalah keperawatan gangguan rasa nyaman teratasi sebagian ditandai dengan pasien mengatakan bahwa nyeri pusing dibagian kepala, tengkuk terasa berat dan panas, lelah, tampak klien terlihat enak dan tidak meringis lagi setelah dilakukan terapi senam aerobik low impact selama 3x hari sudah menurun terhadap responden pertama dengan tekanan darah hari pertama post 140/80 mmHg, tekanan darah hari kedua post 130/70 mmHg, tekanan darah hari ketiga post 130/90 mmHg. Responden kedua dengan tekanan darah hari pertama post 150/90 mmHg, tekanan

darah hari kedua post 160/80 mmHg, tekanan darah hari ketiga post 150/70 mmHg.

Responden ketiga dengan tekanan darah hari pertama post 150/80 mmHg, tekanan darah hari kedua post 110/70 mmHg, tekanan darah hari ketiga post 130/70 mmHg.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tiga responden dengan metode studi kasus pretest dan posttest mengenai penerapan senam aerobik low impact bagi pasien hipertensi menunjukkan perubahan tekanan darah pre dan post yang dapat dilihat dari hasil pengukuran tekanan darah dan penerapan *evidence based practice*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Katolik Musi Charitas Palembang yang telah memberikan kesempatan serta segenap dosen dan pihak dari club natural palembang yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan mau bersedia menjadi responden kepa saya untuk melakukan penelitian sampai terselesainya jurnal ini, serta seluruh pihak yang terlihat dalam penerapan EBP.

DAFTAR REFERENSI

- Azhar, S. (2022). *Buku penjasorkes keterampilan olahraga dengan permainan* (H. Wijayanti, Ed.).
- Canangjaya, A. (2023). Pengaruh pemberian senam aerobik low impact terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(4), 705–708.
- Effect of aerobic exercise on cardiopulmonary fitness among people with knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis. (2025). *BMC Musculoskeletal Disorders*, 26, Article 549.
- Elrlianti, F. (2022). Pengabdian kepada masyarakat terapi komplementer senam hipertensi di Dusun 02 Aryojipang Lempasing Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(12), 4558–4563.
- Faisal, S. (2024). *Buku ajar keperawatan medikal bedah 1* (M. Utama, Ed.).
- Ferawati. (2020). Pengaruh senam aerobik low impact terhadap perubahan tekanan darah lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), 41–48.
- Hasmika, E. (2023). Senam aerobik low impact dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Mega Buana Journal of Nursing*, 2(2), 67–73.
- Ifadah, E. (2024). *Buku ajar keperawatan dewasa: Sistem kardiovaskuler dan respirasi* (P. Daryaswanti, Ed.).

- Maudi, N. (2021). Aktivitas fisik pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 8(1), 25–38.
- Muharry, A. (2022). Optimalisasi peran kader dalam pencegahan hipertensi melalui deteksi dini dan senam hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(7), 5457–5462.
- Nuryati, E. (2019). *Buku hipertensi pada wanita* (F. Rahmawati, Ed.).
- Phyocom, H., et al. (2024). Effect of low- and moderate-intensity aerobic training on body composition, cardiorespiratory functions, biochemical risk factors and adipokines in morbid obesity. *Nutrients*, 16(23), 4251.
- Rismayanthi, C., Zein, M. I., Mulyawan, R., Nurfadhila, R., Prasetyawan, R. R., & Antoni, M. S. (2022). The effect of low impact aerobic exercise on increasing physical fitness for the elderly. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 137–146.
- Setiawan, C., Nur Ramadhani, A., & Budi Rahayu, U. (2023). Effectiveness of low-impact aerobic exercise to improve cardiorespiratory fitness and quality of life in elderly. *Althea Medical Journal*.
- Systematic review: Effect of aerobic training versus resistance training for improving cardiorespiratory fitness and body composition in middle-aged to older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. (2024).
- Trihartuty. (2022). Aerobic low impact terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Olahraga*, 4(2), 477–487.
- Widjayanti, Y. (2019). Pengaruh senam lansia aerobic low impact training terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 137–142.