

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi sering terjadi pada lanjut usia akibat pada proses penuaan terjadi pembuluh darah yang tadinya lentur dan elastis akan mengeras dan kaku sehingga terjadi tekanan darah tinggi atau hipertensi. Ada beberapa faktor penyebab hipertensi diantaranya yaitu penggunaan kontrasepsi hormonal, penyakit parenkim dan vascular ginjal, gangguan endokrin, *coarctation aorta*, merokok, usia, dan kurang berolahraga.

Tujuan : Untuk menerapkan *aerobic low impact training* pada pasien yang mengalami hipertensi dengan masalah intoleransi aktivitas.

Metode : Penelitian ini menggunakan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada dua pasien dengan masalah intoleransi aktivitas pada pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Dusun Balongbiru RT 12 RW 04 Sidoarjo dengan menerapkan prosedur yang sesuai dengan *evidence based nursing*. Penelitian ini berlangsung selama 7 hari dengan pengumpulan data meliputi pengkajian komprehensif, menentukan diagnosa, membuat intervensi, melakukan tindakan (implementasi) dan mengevaluasi.

Hasil : Dari studi kasus penerapan *aerobic low impact training* pada pasien dengan masalah intoleransi aktivitas pada Tn. Y dan Ny. K didapatkan hasil keluhan pasien terhadap rasa lelah dan lemasnya mulai menurun dan hipertensi pasien semakin stabil.

Kesimpulan : Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan *aerobic low impact training* dapat diterapkan atau dijadikan salah satu cara alternatif untuk memperbaiki pola aktivitas pada lansia apabila dilakukan secara rutin.

Kata Kunci : Hipertensi, *Aerobic Low Impact Training*, Lansia