

ABSTRAK

Penderita hipertensi usia produktif kurang menyadari pentingnya berolahraga yang dapat menyebabkan hipertensi. Intervensi senam aerobik *low impact* dapat menurunkan atau mengontrol tekanan darah, namun masih belum pernah diteliti sebelumnya. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif di AAL Gym Morokrembangan Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah *Pra-Experimental* dengan rancangan *One-group pre-post design*. Populasi penderita hipertensi usia produktif sebanyak 100 orang. Besar sampel adalah 100 responden yang diambil dengan teknik *total sampling*. Variabel independen senam aerobik *low impact* dan variabel dependen tekanan darah. Instrumen adalah kuesioner dan lembar observasi. Data dianalisis dengan menggunakan uji *Paired t-test*, tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian rata-rata tekanan darah sistole *pre test* 147.7 mmHg dan diastole 95.5 mmHg, rata-rata tekanan darah sistole *post test* 136.4 mmHg dan diastole 87.2 mmHg. Hasil uji *Paired t test* $P = 0,000$ sehingga $P < \alpha$ artinya ada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi usia produktif di AAL Gym Morokrembangan Surabaya.

Senam aerobik *low impact* mempunyai pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Bagi masyarakat, dapat memanfaatkan senam ini sebagai tindakan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi disamping pengobatan farmakologis.

Kata kunci :Senam aerobik *low impact*, Tekanan darah.