

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI**

SKRIPSI



OLEH:
Andreas Parus
NRP. 9103022018

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

**PENGARUH KOMBINASI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT*
DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
Andreas Parus
NRP. 9103022018

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama :Andreas Parus

NRP : 9103022018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul:

Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* dan *Slow Deep Breathing* terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Seluruh proses penyusunan skripsi dilakukan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan tidak mengandung unsur plagiaris maupun manipulasi data. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiaris dan/atau terdapat manipulasi data, penulis bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku, termasuk pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf kepada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran

Surabaya, Juni 2026

Yang men



Andreas Parus

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas
Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Andreas Parus

NRP : 9103022018

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya :

Judul :

Pengaruh Kombinasi Pengaruh Kombinasi Senam *Aerobic Low Impact* Dan *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library
Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan
akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan
sebenarnya

Surabaya, 10 Juli 2026

Yang menyatakan



Andreas Parus

NRP. 9103022018

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

OLEH:

Andreas Parus

NRP. 9103022018

Pembimbing Utama : Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Pembimbing Pendamping : Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Surabaya, 18 Juni 2026

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH KOMBINASI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Skripsi yang ditulis oleh Andreas Parus NRP 9103022018 telah di uji dan disetujui oleh tim penguji skripsi pada tanggal 10 Juli 2026 dinyatakan telah lulus oleh,

1. Ketua : Maria Manungkalit, S. Kep., Ns., M. Kep.

(.....)

2. Sekretaris : Agustina Chriswinda Bura Mare, S. Kep., Ns., M. Kep.

(.....)

3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P, S. Kep., Ns., M. Kep

(.....)

4. Anggota : Kristina Pae S. Kep., Ns., M. Kep

(.....)

Mengetahui,



Yesiana Dwi Wahyu Wardani S.Kep., Ns., M. Kep

NIK. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

Kedua orang tua yakni Bapak Siprianus, Ibu Evidita, Tari, Fibrin, Armi, Cahaya dan seluruh keluarga yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terimakasih telah memberikan motivasi, semangat, dan masukan sehingga skripsi ini juga menjadi bukti dari perjuangan mereka.

Teman-teman yang telah membantu dan kebersamai dalam proses skripsi. Pembimbing, penguji, dosen, dan staf tata usaha yang telah membantu selama proses skripsi sehingga skripsi ini dapat selesai.

HALAMAN MOTTO

“Doakan usahamu, usahakan doamu.”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kombinasi Senam *Aerobic Low Impact* dan *Slow Deep Breathing* terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi”. Skripsi ini disusun sebagai sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti berterima kasih banyak kepada beberapa pihak yang mendukung dan membantu dalam penyusunan skripsi kepada:

1. Ibu Yesiana Dwi W., S.Kep., Ns., M.Kep. sebagai Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya karena telah memberikan dukungan dan motivasi selama pengerjaan skripsi.
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep., Ns., M.Kep. sebagai dosen pembimbing utama yang penuh kesabaran memberikan waktu, bimbingan, dan saran selama proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Kristina Pae, S.Kep., Ns., M.Kep. sebagai dosen pembimbing pendamping yang penuh kesabaran memberikan waktu, bimbingan, dan saran selama proses penyusunan skripsi.
4. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku ketua Penguji yang telah memberikan kritik, saran dan masukan yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Agustina Chriswinda Bura Mare, S.Kep., Ns., M.Kep., Sekretaris Penguji yang telah memberikan kritik, saran dan masukan yang sangat berharga dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pendamping akademik yang selalu memberikan motivasi dan masukan selama perkuliahan dari awal sampai sekarang.
7. Seluruh responden lansia yang berada di RW 5 dan RW 6 Kelurahan Darmo yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik
8. Kepada pihak Puskesmas Jagir Surabaya yang telah memberikan izin, dukungan, dan bantuan selama pelaksanaan penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.
9. Bapa Siprianus, Mama Evidita, Bapa ke Iron, dan Mama ke Elvi yang telah memberikan kasih sayang, doa, semangat, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi.
10. Seluruh teman angkatan 2022 terutama Septa, Acel, Tegar, Aryo, Belgis, Rayfal, Cenci, Yasue, Clarita, dan Cahaya Kamilau yang memberikan bantuan, dukungan, motivasi, dan penghibur tawa dalam penyusunan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran agar skripsi ini dapat disempurnakan dan dikembangkan menjadi penelitian yang bermanfaat.

Surabaya, 8 Juli 2026

Andreas Parus

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTARTABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xvii
ABSTRAK	xviii
ABSTRACT	xix
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Aerobic Low Impact</i>	8
2.1.2 Manfaat <i>Aerobic Low Impact</i>	8

2.1.3	Indikasi dan Kontraindikasi Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	8
2.1.4	Fisiologi senam <i>Aerobic Low Impact</i>	9
2.1.5	Dosis Pemberian Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	10
2.1.6	SOP Senam <i>Aerobic Low Impact</i>	10
2.2	Konsep <i>Slow Deep Breathing</i>	15
2.2.1	Pengertian <i>Slow Deep Breathing</i>	15
2.2.2	Manfaat <i>Slow Deep Breathing</i>	15
2.2.3	Indikasi dan Kontraindikasi <i>Slow Deep Breathing</i>	16
2.2.4	Fisiologi <i>Slow deep breathing</i>	16
2.2.5	Dosis pemberian <i>Slow Deep Breathing</i>	17
2.2.6	SOP <i>Slow Deep Breathing</i>	17
2.3	Konsep tekanan darah	19
2.3.1	Pengertian Tekanan darah	19
2.3.2	Fisiologi tekanan darah	19
2.3.3	Regulasi tekanan darah	20
2.3.4	Prinsip Pengukuran Tekanan Darah	20
2.3.5	Jenis-Jenis Alat Pengukuran Tekanan Darah	21
2.3.6	Teknik Mengukur Tekanan Darah	22
2.4	Konsep Lanjut Usia	23
2.4.1	Pengertian Lanjut Usia	23
2.4.2	Klasifikasi Lanjut Usia	23
2.4.3	Karakteristik Lanjut Usia	23
2.5	Konsep Hipertensi	24
2.5.1	Pengertian Hipertensi	24
2.5.2	Klasifikasi Hipertensi	25
2.5.3	Etiologi Hipertensi	25
2.5.4	Faktor Risiko Hipertensi	26
2.5.5	Manifestasi klinis	28
2.5.6	Patofisiologis Hipertensi	28
2.5.7	Komplikasi Hipertensi	29
2.5.8	Penatalaksanaan Hipertensi	30
BAB 3	KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	32
3.1	Kerangka Konseptual	32
3.2	Pengaruh Kombinasi Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan <i>Slow Deep Breathing</i> terhadap Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi	33
3.3	Hipotesis	33
BAB 4	METODE PENELITIAN	35
4.1	Desain Penelitian	35
4.2	Variabel Penelitian	36
4.2.1	Variabel independen	36
4.2.2	Variabel dependen	36
4.3	Definisi Operasional	36
4.4	Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel	37
4.4.1	Populasi	37
4.4.2	Sampel	37
4.4.3	Teknik Sampling	38

4.5	Kerangka Kerja Penelitian	39
4.6	Metode Pengumpulan Data	40
4.6.1	Pengumpulan Data	40
4.6.2	Instrumen Penelitian	42
4.6.3	Waktu dan Tempat Penelitian	43
4.7	Validitas dan Realibilitas Alat Ukur	43
4.7.1	Uji Validitas	43
4.7.2	Uji Realibilitas	44
4.8	Teknik Analisa Data	44
4.8.1	<i>Editing</i>	44
4.8.2	<i>Entry Data</i>	44
4.8.3	<i>Tabulating</i>	45
4.8.4	Uji Hipotesis	45
4.9	Etika Penelitian	46
4.9.1	Menghormati Harkat dan Martabat Manusia	46
4.9.2	Berbuat Baik dan Tidak Merugikan	47
4.9.3	Prinsip Etika Keadilan	47
4.9.4	<i>Anonimitas</i> (Tanpa Nama)	47
4.9.5	<i>Informed Consent</i>	48
BAB 5 HASIL PENELITIAN.....		49
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	49
5.2	Hasil Penelitian	51
5.2.1	Data Umum	51
5.2.2	Data Khusus	57
BAB 6 PEMBAHASAN		61
6.1	Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Sebelum dilakukan Kombinasi Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan <i>Slow Deep Breathing</i>	61
6.2	Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Setelah dilakukan Kombinasi Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan <i>Slow Deep breathing</i>	65
6.3	Pengaruh Kombinasi Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan <i>Slow Deep Breathing</i> Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jagir	69
6.4	Keterbatasan Penelitian	73
BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN		75
7.1	Simpulan	75
7.2	Saran	75
7.2.1	Bagi Lansia dengan Hipertensi	75
7.2.2	Bagi Kader Kesehatan atau Posyandu Lansia	76
7.2.3	Bagi Peneliti Selanjutnya	76
DAFTAR PUSTAKA.....		77
LAMPIRAN		84
ARTIKEL PENELITIAN.....		113

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 SOP <i>aerobic low impact</i>	10
Tabel 2.2 SOP <i>slow deep breathing</i>	17
Tabel 2.3 Teknik Mengukur Tekanan Darah dengan <i>Spyhgmomanometer</i>	22
Tabel 2.4 Klasifikasi Hipertensi	25
Tabel 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Kombinasi Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan <i>Slow Deep Breathing</i> Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi	35
Tabel 4.2 Definisi Operasional	36
Tabel 5.1 Distribusi Tekanan Darah Sistolik dan Tekanan Darah Diastolik	57
Tabel 5.2 Hasil Uji Normalitas	59
Tabel 5.3 Hasil Uji Hipotesis Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik <i>Pretest-</i> <i>Posttest</i>	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.21 Tensimeter dengan menggunakan aneroid	21
Gambar 2.22 Tensimeter digital	21
Gambar 2.23 Tensimeter dengan menggunakan air raksa.....	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Pengaruh Kombinasi Senam <i>Aerobic Low Impact</i> dan <i>Slow Deep Breathing</i> terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi.	32
Gambar 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Usia di Puskesmas Jagir Surabaya Tanggal 29 April - 06 Mei 2026.....	51
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Jagir Surabaya tanggal 29 April - 06 Mei 2026.....	52
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Menikah di Puskesmas Jagir Surabaya tanggal 29 April - 06 Mei 2026.....	52
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Puskesmas Jagir Surabaya tanggal 29 April - 06 Mei 2026.....	53
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi di Puskesmas Jagir Surabaya tanggal 29 April - 06 Mei 2026.....	53
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Yang diderita Selain Hipertensi di Puskesmas Jagir Surabaya tanggal 29 April - 06 Mei 2026	54
Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Hipertensi Keluarga di Puskesmas Jagir Surabaya tanggal 29 April - 06 Mei 2026	54
Gambar 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Merokok di Puskesmas Jagir Surabaya tanggal 29 April - 06 Mei 2026.....	55
Gambar 5.9 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Mengonsumsi Alkohol di Puskesmas Jagir Surabaya tanggal 29 April - 06 Mei 2026	55
Gambar 5.10 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Mengonsumsi Kafein di Puskesmas Jagir Surabaya tanggal 29 April - 06 Mei 2026	56

Gambar 5.11 Karakteristik Responden Berdasarkan Obat Yang di Konsumsi
di Puskesmas Jagir Surabaya tanggal 29 April - 06 Mei 2026..... 56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden	84
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	85
Lampiran 3 Lembar data demografi	86
Lampiran 4 SOP Pengukuran Tekanan Darah	87
Lampiran 5 SOP senam <i>Aerobic Low Impact</i>	89
Lampiran 6 SOP <i>Slow Deep Breathing</i>	95
Lampiran 7 Agenda Penelitian	97
Lampiran 8 Tabulasi Data Penelitian	101
Lampiran 9 Surat Pengantar Izin Penelitian dari Fakultas Keperawatan kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya	104
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Surabaya	105
Lampiran 11 Surat Pengantar Izin Penelitian dari Fakultas Keperawatan kepada Kepala Puskesmas Jagir Surabaya	106
Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian Puskesmas Jagir Surabaya	107
Lampiran 13 Hasil Kalibrasi Tensimeter Digital	108
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas	110
Lampiran 15 Lampiran Uji Validitas	111
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian	112

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
ARTIKEL PENELITIAN	113
HALAMAN PERSETUJUAN	114
ABSTRAK	115
ABSTRACT	116
PENDAHULUAN	117
METODE PENELITIAN.....	117
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	118
SIMPULAN DAN SARAN	122
KEPUSTAKAAN.....	123
BIODATA PENULIS	124

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* DAN *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Oleh: Andreas Parus

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang memiliki prevalensi cukup tinggi pada lansia dan menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian serius. Proses penuaan lansia menimbulkan berbagai perubahan fisiologis yaitu berkurangnya fleksibilitas aorta, pengerasan katup jantung, serta melemahnya kinerja pompa jantung dalam sirkulasi darah yang menyebabkan hipertensi. Kondisi ini meningkatkan berbagai komplikasi apabila tidak dikelola. Terapi nonfarmakologis yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah adalah senam *aerobic low impact* dan *slow deep breathing*. Penelitian ini bertujuan menjelaskan pengaruh kombinasi senam *aerobic low impact* dan *slow deep breathing* terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Populasi berjumlah 47 lansia hipertensi berusia ≥ 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Jagir Surabaya, dengan sampel sebanyak 28 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital. Intervensi diberikan tiga kali dalam satu minggu dengan durasi 35 menit setiap sesi. Rata-rata tekanan darah sebelum intervensi adalah 146,86/93,00 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 138,39/86,89 mmHg, dengan rata-rata penurunan sistolik 8,46 mmHg dan diastolik 6,11 mmHg. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga senam *aerobic low impact* dan *slow deep breathing* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Senam *aerobic low impact* berperan meningkatkan efisiensi fungsi kardiovaskular dan sirkulasi darah, sedangkan *slow deep breathing* membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom serta meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah. Kedua intervensi tersebut menyebabkan penurunan resistensi perifer, berkurangnya kerja jantung, sehingga tekanan darah menurun.

Kata kunci: Hipertensi, lansia, senam *aerobic low impact*, *slow deep breathing*

ABSTRACT

THE EFFECT OF LOW-IMPACT AEROBIC EXERCISE AND SLOW DEEP BREATHING ON BLOOD PRESSURE IN OLDER ADULTS WITH HYPERTENSION

By: Andreas Parus

Hypertension is one of the most common non-communicable diseases among older adults and remains a major health concern requiring serious attention. The aging process causes various physiological changes, including reduced aortic elasticity, thickening of the heart valves, and decreased cardiac pumping function, which contribute to the development of hypertension. This condition increases the risk of various complications if left unmanaged. One non-pharmacological approach to controlling blood pressure is a combination of low-impact aerobic exercise and slow deep breathing. This study aimed to determine the effect of combining low-impact aerobic exercise and slow deep breathing on blood pressure in older adults with hypertension. A pre-experimental study with a one-group pretest–posttest design was conducted among 28 participants selected through purposive sampling from a population of 47 hypertensive older adults aged ≥ 60 years in the working area of Jagir Public Health Center, Surabaya. Blood pressure was measured using a digital sphygmomanometer. The intervention was administered three times per week for 35 minutes per session. The mean blood pressure decreased from 146.86/93.00 mmHg before the intervention to 138.39/86.89 mmHg afterward, with mean reductions of 8.46 mmHg in systolic and 6.11 mmHg in diastolic blood pressure. The Wilcoxon Signed Rank Test showed a significant effect ($p = 0.000$; $p < 0.05$). Low-impact aerobic exercise improves cardiovascular efficiency and blood circulation, whereas slow deep breathing enhances autonomic nervous system balance and promotes vasodilation. Together, these interventions reduce peripheral resistance and cardiac workload, resulting in lower blood pressure.

Keywords: *Elderly, hypertension, low impact aerobic exercise, slow deep breathing*