

Nuri Ramadhani  
Nim : E2016035  
Program Studi DIV Fisioterapi

Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes  
Ipa Sari Kardi, S.Or., M.Or.

## **LATIHAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA**

### **INTISARI**

**Latar Belakang :** Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia >60 tahun. Lansia rentan mengalami penyakit yang berhubungan dengan proses menua salah satunya hipertensi. Seseorang dikatakan hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan diastoliknya >90 mmHg. Gejala pada penderita hipertensi antara lain jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai rasa berat pada tengkuk, mual, muntah, telinga berdenging, gelisah, rasa sakit di dada, mudah lelah, muka memerah dan mimisan. Penanganan hipertensi meliputi kombinasi pemberian obat, pengaturan diet dan olahraga. Penanganan hipertensi secara non medis dapat dilakukan dengan *integrative medicine* yaitu teknik relaksasi (teknik *slow breathing exercise*) dapat diajarkan pada pasien untuk menurunkan tekanan darah tinggi. **Tujuan :** Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai Latihan *slow deep breathing exercise* sebagai media promotif fisioterapi untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan media KIE berupa poster sebagai media promotif yang berisi program latihan *slow deep breathing exercise* untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. **Hasil :** Media cetak KIE berupa poster ini dapat didistribusikan secara langsung kepada kader posyandu lansia atau langsung kepada lansia dan organisasi sosial kemasyarakatan. **Kesimpulan :** Sebagai media promosi edukasi dan informasi bagi masyarakat khususnya pada lansia terkait *slow deep breathing exercise* dalam mengatasi tekanan darah tinggi pada lansia.

**Kata Kunci :** Lansia, *Slow Deep Breathing Exercise*, Hipertensi.