

**SENAM JANTUNG UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI
PADA LANSIA MELALUI BUKU SAKU**

Sekar Ayu Kinanti, Ida Nur Imamah, Sri Hartutik

sekarayu20072018@gmail.com

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang ; Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian / mortalitas. Penyebab hipertensi salah satunya lingkungan dan gaya hidup. Tekanan darah dapat ditangani dengan menjaga lingkungan dan merubah gaya hidup dengan berolahraga salah satunya senam jantung. Senam jantung adalah olahraga yang disusun dengan selalu mengutamakan kemampuan jantung, gerakan otot besar, dan kelenturan sendi, serta memasukan oksigen sebanyak mungkin. Senam jantung ini dilakukan 4 kali dalam seminggu dengan durasi senam 30 menit setiap pagi.. Informasi tentang senam jantung untuk menurunkan hipertensi pada lansia dapat disosialisasikan melalui media. Salah satunya media buku saku. **Tujuan ;** Buku Saku dapat digunakan sebagai media pedoman kesehatan pada masyarakat khususnya lansia yang memiliki hipertensi untuk mengetahui cara menurunkan hipertensi melalui senam jantung. **Diskripsi luaran ;** Tema buku saku ini adalah senam jantung untuk menurunkan hipertensi dan dibuat menggunakan komputer *Miscrosoft Word 2013* dengan ukuran buku saku 10x13 cm. **Kesimpulan ;** Senam jantung dapat menurunkan hipertensi dan buku saku senam jantung untuk menurunkan hipertensi pada lansia dapat digunakan sebagai media edukasi, komunikas, dan informasi.

Kata Kunci : *Hipertensi, Senam Jantung.*