

Doni Saputro NIM C2016042 Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing: Wahyuni, SKM, M.Kes, MM. Irma Mustikasari, S.Kep., Ns., M.Kep.
UPAYA PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DENGAN MENGUNAKAN METODE SENAM LANSIA MELALUI MEDIA BOOKLET	
RANGKUMAN/ INTISARI	
<p>Latar Belakang: Masalah hipertensi yang sering dihadapi oleh lansia akibat proses degeneratif atau menurunnya fungsi organ dalam tubuh lansia. Sedangkan terapi <i>non farmakologi</i> salah satunya dengan melakukan senam dan senam yang cocok dilakukan oleh lansia adalah senam lansia. Senam lansia dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh untuk meregangkan otot serta membuat peredaran darah menjadi lancar. <i>Booklet</i> ini dipilih sebagai media Komunikasi, informasi dan Edukatif untuk mempermudah penulis memberikan dalam memberikan informasi kepada lansia dan masyarakat umum tentang cara menurunkan hipertensi dengan senam lansia. Tujuan: <i>Booklet</i> “Pencegahan Hipertensi Dengan Senam Lansia” ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai media pendidikan kesehatan dan buku panduan pada lansia dan masyarakat yang menderita hipertensi sehingga dapat menerapkan senam lansia secara mandiri.</p> <p>Metode: Menggunakan media booklet yang berjudul “Pencegahan Hipertensi Dengan Senam Lansia”. Kesimpulan: Booklet ini berisikan 16 halaman yang memuat lansia, hipertensi, dan senam lansia yang disertai dengan gambar ilustrasi yang singkat dan jelas, sehingga dapat memudahkan pembaca untuk memahami booklet.</p>	
Kata Kunci: Booklet, Hipertensi, Lansia, Senam Lansia.	