

## INTI SARI

Puspita Alya Allaviah	Dosen Pembimbing
Nim B2017093	1. Sri Hartutik, S.Kep,Ns.,M.Kes
Program Studi DIII Keperawatan	2. Erika Dewi N,S.Kep,Ns,M.Kep

### METODE SENAM LANSIA DENGAN KOLABORASI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI

#### INTI SARI

**Latar belakang** Hipertensi adalah tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Peningkatan umur akan menyebabkan beberapa perubahan fisiologis, pada usia lanjut terjadi peningkatan resistensi perifer dan aktivitas simpatik. Tekanan darah akan meningkat setelah umur 45-55 tahun, dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zatkolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit menjadi kaku. **Tujuan** media video ini memudahkan lansia penderita hipertensi untuk memahami tentang penatalaksanaan hipertensi dengan cara senam lansia dengan kolaborasi relaksasi nafas dalam. **Manfaat** media video ini bagi lansia penderita hipertensi untuk menambah pengetahuan tentang manfaat senam lansia dengan kolaborasi relaksasi nafas dalam sebagai upaya menurunkan tekanan darah pada lansia melalui media video tersebut. **Sasaran** dari media video ini adalah lansia penderita hipertensi, masyarakat umum untuk menambah pengetahuan tentang cara penatalaksanaan non farmakologi untuk hipertensi menggunakan senam lansia dengan kolaborasi relaksasi nafas dalam, hal ini juga bisa mempermudah para lansia untuk menurunkan tekanan darah secara mandiri dirumah.

**Kata kunci:** hipertensi, senam lansia dengan kolaborasi relaksasi nafas dalam.

