

Danti Ayuning Nugraheni	Dosen Pembimbing
NIM C2016027	I. Mursudarinah, Skm, M.Kes
Program Studi Sarjana Keperawatan	II. Ida Nur Imamah, S.Kep.Ns,M.Kep
TERAPI NON FARMAKOLOGI SENAM JANTUNG MODIFIKASI UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH TINGGI	
RANGKUMAN	
<p>Latar Belakang :Hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi usia 18 tahun ke atas, penderita hipertensi 60% mengalami komplikasi stroke, ginjal, gagal ginjal dan kebutaan. Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan penurunan suplai oksigen dan nutrisi. Salah satu terapi <i>non farmakologis</i> yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi adalah <i>senam jantung</i>.Senam jantung merupakan olahraga yang tergolong senam aerobik, senam aerobik dapat melemaskan pembuluh darah yang mengakibatkan tekanan darah menurun, Latihan senam aerobik dapat menyebabkan aktivitas saraf, reseptor hormon dan produksi hormon-hormon tertentu menurun Media yang digunakan adalah dengan media video Tujuan : Memberikan wawasan, pengetahuan dan memudahkan penderita hipertensi untuk memahami tentang cara melakukan terapi non farmakologi senam jantung modifikasi yang benar melalui media video agar mudah dipahami oleh penderita hipertensi dengan dilakukan secara mandiri Metode: Dengan media <i>video</i> “Tips Menurunkan Hipertensi Lansia Dengan senam jantung ” Kesimpulan: <i>video</i> tips menurunkan hipertensi lansia dengan <i>senam jantung</i> ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat dan penderita hipertensi sehingga dapat menerapkan <i>senam jantung</i> secara mandiri.</p>	
Kata kunci : <i>senam jantung</i> , <i>Hipertensi</i>.	

