

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG SENAM PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Alifia Putri Ahsanul Qolbi*, Mulyaningsih**, Eska Dwi P***
Aliffia058@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RANGKUMAN

Latar Belakang: Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang hipertensi, akibatnya tidak semua penderita memilih untuk berobat dan angka kejadian hipertensi menjadi tinggi atau meningkat. Penatalaksanaan yang dapat dengan mudah dilakukan masyarakat dengan terapi non farmakologi dengan melakukan aktivitas fisik yaitu senam. Senam yang sesuai untuk penderita hipertensi yaitu Senam Ergonomik. *Booklet*, digunakan untuk memberikan informasi (pengetahuan) mengenai senam, media yang dapat memuat informasi kesehatan yang dapat merangkum informasi secara detail dan membutuhkan waktu yang singkat. **Tujuan:** berupa Hak Kekayaan Intelektual (HKI) atas produk media KIE yaitu, *booklet* dengan judul “Senam Untuk Penderita Hipertensi”. **Hasil:** hasil yang diperoleh berupa luaran dalam bentuk *booklet* dengan judul “Senam Untuk Penderita Hipertensi” dimana didalamnya dituangkan informasi mengenai hipertensi, penjelasan singkat tentang hipertensi, hubungan antara senam dan tekanan darah, komponen senam, dan senam yang sesuai untuk penderita hipertensi, dan langkah – langkah senam ergonomik. **Kesimpulan:** Media *booklet* “Senam Untuk Penderita Hipertensi” dipilih sebagai media untuk memberikan informasi mengenai senam bagi penderita hipertensi, dengan maksud dan tujuan untuk memberikan wawasan terkait penatalaksanaan lain secara non farmakologi dengan melakukan senam, dengan mudah, mandiri dan sesuai dengan kondisi masing – masing. *Booklet* ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, bagi penderita hipertensi sendiri maupun masyarakat luas.

Kata kunci: *hipertensi, senam, senam ergonomik.*

* : Mahasiswi S1 Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

** : Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*** : Dosen Universitas 'Aisyiyah Surakarta

IMPROVING KNOWLEDGE ABOUT GYMNASTICS IN HYPERTENSION PATIENTS WITH *BOOKLET* MEDIA

Alifia Putri Ahsanul Qolbi*, Mulyaningsih**, Eska Dwi P***

Aliffia058@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAC

Background: Lack of public knowledge about hypertension, consequently not all patients choose to have treatment dan the incidence of hypertension increasing. Management that can be easily carried out by the community with non-pharmacological therapy by doing physical activity with gymnastic. Gymnastic that is suitable for people with hypertension are ergonomic exercises. *Booklet*, is used to provide information (knowledge) about exercise, media that can contain health information that can resume the information in detail and need a short time. **Purpose:** in the form of Hak Kekayaan Intelektual (HKI) on KIE media products, namely *booklet* with tittle "Gymnastic for Patient with Hypertension". **Results:** the results in the form a *booklet* with tittle "Gymnastics for Hypertension Patients" in which information about hypertension is provided, explanation of hypertension, the relation between exercises and blood pressure, components of exercise, and the exercise that suitable for hypertension patients and the step of ergonomic exercise. **Conclusion:** the *booklet* media "Gymnastics for Patients with Hypertension" was chosen as a medium to provide information about exercise for people with hypertension, with the aim to provide insights regarding other non-pharmacological management by doing exercise, easily, independent and according with Self condition. The *booklet* expected to be benefit for all parties, for people with hypertension and wider community.

Keywords: *hypertension, gymnastic, ergonomic gymnastic.*

* : Undergraduate Student of Nurse Universitas 'Aisyiyah Surakarta

** : Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*** : Lecturer of Universitas 'Aisyiyah Surakarta