

EDUKASI TENTANG SENAM JANTUNG UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

Elmatiana

elmatiana.aisyiyah@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang menjadi masalah kesehatan utama yang mengancam nyawa. Hipertensi di dunia mencapai 1,13 juta orang atau sekitar 22% dari angka kesakitan (morbiditas) dengan prevalensi tertinggi di Afrika 27%, dan terendah di Amerika 18%. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran penduduk usia lebih dari 18 tahun sebesar 25,8% pada 2013 dan meningkat pada 2018 sebesar 34,1%. Hasil riset senam jantung dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dari 140-159/90-99 mmHg (66,7%) menjadi 120-139/80-89 mmHg (66,7%). **Metode :** Dengan media video berjudul “Senam Jantung Kreasi Jurus Sehat Turunkan Tekanan Darah Tinggi” dipilih sebagai media komunikasi dalam memberikan informasi kesehatan pada penderita hipertensi. **Hasil :** Luaran berupa media video yang diharapkan dapat menjadi panduan olahraga dalam upaya menurunkan tekanan darah pada hipertensi dengan senam jantung. **Kesimpulan :** Video berjudul “Senam Jantung Kreasi Jurus Sehat Turunkan Tekanan Darah Tinggi” dibuat agar dapat meningkatkan pengetahuan dan memotivasi masyarakat penderita hipertensi untuk menerapkan senam jantung sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah. **Kata Kunci :** *Edukasi, Senam Jantung, Hipertensi, Media Video.*