

SENAM HIPERTENSI UNTUK PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

CHOLISSHANTY

Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : Cholissshanty18@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang:Populasi lansia tidak dapat dipisahkan dari masalah kesehatan yang terjadi pada lansia, menurunnya fungsi organ memicu terjadinya berbagai penyakit degenerative. Hipertensi seringkali ditemukan pada lansiaHipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan ab-normal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri yang mengangkut darah dari jantung dan memompa keseluruh jaringan dan organ tubuh secara terus-menerus lebih dari satu periode. Senam hipertensi merupakan bagian dari usaha untuk mengurangi berat badan dan mengelola stress yang merupakan dua factor yang mempertinggi resiko hipertensi. Senam hipertensi merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. **Metode:** Media video salah satu media untuk membantu lansia untuk melakukan senam hipertensi. **Hasil:**Salah satu media yang dapat digunakan untuk memberikan informasi adalah media video. Video adalah alat bantu dalam penyuluhan kesehatan dengan penyampaian yang efektif lebih jelas dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan orang tersebut dengan jelas dan tepat. **Kesimpulan:** Media video dapat memberikan informasi tentang senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Senam Hipertensi