

Febiola Shantika Maryatun, S.Kep., Ns., M. Kes

NIM : B2018051

Program Studi DIII Keperawatan

**SENAM LANSIA SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI MELALUI MEDIA
BOOKLET**

INTISARI

Latar Belakang : Lansia beresiko memiliki penyakit kronis, diantaranya yaitu penyakit hipertensi pada lansia. Prevalansi hipertensi pada lansia di Indonesia usia 55-64 tahun sebesar 55,2% usia 65-74 tahun sebesar 63,2% dan usia >75 tahun sebesar 60,5%. Untuk itu diperlukan penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan cara non farmakologi yaitu dengan senam lansia. **Tujuan :** Untuk menambah pengetahuan mengenai senam lansia untuk menurunkan tekanan darah tinggi. **Metode :** Metode yang digunakan menggunakan KIE berupa booklet sebagai media promotif yang berisi senam lansia untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. **Hasil :**Media cetak KIE berupa booklet ini dapat didistribusikan secara langsung kepada lansia atau di posyandu lansia dan organisasi sosial kemasyarakatan. **Kesimpulan :**Sebagai media promosi edukasi dan informasi bagi masyarakat khususnya pada lansia terkait dengan senam lansia dalam mengatasi tekanan darah tinggi pada lansia.

Kata Kunci :Lansia, Senam Lansia, Hipertensi

