

# **SENAM TERA SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

**Niken Puspitasari**

Email : [puspitasariniken612@gmail.com](mailto:puspitasariniken612@gmail.com)

Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **INTISARI**

Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah yang persisten dimana nilai tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Gejala hipertensi diantaranya adalah sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan yang kabur, rasa sakit di dada, dan mudah lelah. Menurut riset hipertensi sering terjadi pada lansia. Hal yang dapat dilakukan untuk memperlancar aliran darah adalah dengan melakukan aktivitas fisik, salah satunya yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan senam. Senam yang dapat dilakukan oleh lansia adalah senam tera. Tujuan proyek tugas akhir ini adalah untuk mengembangkan informasi kepada lansia tentang upaya penurunan hipertensi dengan melakukan senam tera, yang diinformasikan melalui pembuatan proyek video. Metode dalam proyek tugas akhir ini adalah penggunaan media promosi kesehatan yang memuat tentang Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Media KIE yang digunakan adalah media berbentuk video. Video tersebut berjudul “Yuk,Atasi Hipertensi pada Lansia dengan Melakukan Gerakan Senam Tera ”. Dapat disimpulkan, dengan adanya media informasi berupa pembuatan proyek video diharapkan dapat memberikan informasi edukasi terhadap lansia.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, KIE (Komunikasi, Informasi Dan Edukasi)