

## **EDUKASI SENAM ERGONOMIK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO**

Puji Tri Muliastari, Eska Dwi Prajayanti

[ptrimuliasari@gmail.com](mailto:ptrimuliasari@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **INTISARI**

**Latar Belakang;** Masa lansia akan mengalami perubahan pada sistem kardiovaskuler. Hal ini memicu terjadinya peningkatan prevalensi hipertensi pada lanjut usia. Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang mengalami meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg serta diastolik lebih dari 90 mmHg. Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi peningkatan tekanan darah pada lansia yaitu melakukan olahraga seperti senam, salah satunya dengan senam ergonomik. Senam ergonomik merupakan senam yang diambil dari gerakan shalat. Gerakan senam ini sesuai dengan susunan dan fungsi fisiologis tubuh. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya melakukan olahraga terutama pada lansia. Senam ergonomik membutuhkan media yang digunakan sebagai sarana edukasi kesehatan bagi lansia, salah satunya adalah Video. **Metode;** Edukasi menggunakan media video tentang teknik – teknik senam ergonomik untuk memberikan ilmu pengetahuan dan memberikan informasi pada masyarakat tentang senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi lansia. Senam ergonomik sebagai upaya pengobatan non-farmakologi untuk mengatasi hipertensi pada lansia. **Hasil;** Masyarakat lansia dengan hipertensi dapat menerapkan senam ergonomik secara mandiri melalui edukasi dari media video. **Kesimpulan;** Video dapat digunakan sebagai media edukasi dan informasi untuk mengetahui teknik dan manfaat senam ergonomik terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

**Kata Kunci :** Lansia, Hipertensi, Senam Ergonomik, Video