

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI TERAPI BENSON PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

Sri Widodo¹, Irma Mustika Sari²

sriwidodo.students@aiska-university.ac.id

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular masih disebut sebagai “*silent killer*” karena tidak adanya gejala dan tanda keluhan. Meski tidak menular dan tidak bisa disembuhkan sepenuhnya, tekanan darah tinggi bisa dikendalikan. Pengendalian tekanan darah non farmakologis merupakan solusi terbaik untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Upaya peningkatan pengetahuan mengenai terapi benson dilakukan dengan media audiovisual. **Tujuan:** sebagai informasi dalam peningkatan pengetahuan lansia tentang terapi benson dan dapat mempermudah lansia yang mengalami keterbatasan dalam membaca karena video ini disajikan dengan gambar, tulisan dan suara. **Metode:** Penyusunan video yang mendeskripsikan tentang terapi benson dan Langkah langkahnya. **Hasil:** Luaran berisi media berupa audiovisual berjudul “Ayo Lakukan Terapi Benson Untuk Menurunkan Hipertensi” dengan durasi 04.59 menit dan ukuran file 341,23 MB. Sudah diuji dengan 3 responden lansia dengan hasil video menarik dan mudah dipahami. **Kesimpulan:** Media audiovisual berjudul “Ayo Lakukan Terapi Benson Untuk Menurunkan Hipertensi” dapat digunakan sebagai media peningkatan pengetahuan tentang terapi benson bagi lansia.

Kata kunci: *Hipertensi, Lansia, Terapi Benson, Video Audiovisual*