

**EDUKASI SENAM *AEROBIC LOW IMPACT* SEBAGAI UPAYA
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
PENDERITA HIPERTENSI MELALUI
MEDIA VIDEO**

Anis Siyama¹, Riyani Wulandari²
anissiyama@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Selama satu dekade terakhir persentase lansia Indonesia mengalami peningkatan mencapai 33,4 juta orang. Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah mencapai 76,5% yang menjadikannya sebagai penyakit tidak menular paling umum pada lansia. Teknik *non farmakologis* untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi adalah senam *aerobic low impact*. **Tujuan:** Mengetahui pembuatan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) senam *Aerobic Low Impact* sebagai media promotif untuk menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE berupa video sebagai media promotif yang berisi pengertian, penyebab, tanda gejala, dan upaya penanganan hipertensi serta pengertian, manfaat, indikasi, kontraindikasi, SOP *Aerobic Low Impact*. **Hasil:** Media KIE berupa video ini dapat didistribusikan secara langsung kepada masyarakat, khususnya lansia dan kader posyandu lansia melalui *platform* media sosial, seperti *YouTube*. **Kesimpulan:** Media video edukasi senam *aerobic low impact* dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan motivasi masyarakat, khususnya lansia hipertensi untuk mengurangi tekanan darah tinggi secara *non farmakologis*.

Kata Kunci : Lansia, Tekanan Darah, Hipertensi, Senam *Aerobic Low Impact*