

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

Dinar Puspita Pratama Nuri¹, Eska Dwi Prajayanti²

Dinarpuspitapratama@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Lansia, perubahan kesehatan, baik secara fisik maupun mental, sering kali terjadi, sehingga lansia lebih mudah terserang berbagai penyakit. Penyakit yang umum ada pada orang lanjut usia dan biasanya bermanifestasi sebagai peningkatan tekanan darah (hipertensi). Senam hipertensi merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan fungsi jantung yang optimal dan mengurangi risiko kondisi kronis, termasuk hipertensi. **Tujuan** : Sebagai media informasi meningkatkan pengetahuan lansia tentang pemberian senam hipertensi sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mudah dicerna karena ilustrasi gambar bisa disampaikan secara ringkas serta jelas. **Metode** : *Booklet* digunakan untuk memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan lansia tentang senam hipertensi. **Hasil** : Media KIE berbentuk *booklet*, berisikan informasi senam hipertensi yang bisa dilakukan oleh lansia disertai dengan gambar sehingga mudah untuk dipahami. **Kesimpulan** : Diharapkan media *booklet* dapat mempermudah menyampaikan informasi mengenai senam hipertensi beserta manfaatnya untuk lansia dan menerapkan dalam kehidupan sehari – hari untuk mengurangi tekanan darah

Kata kunci : *Booklet, Hipertensi, Lansia, Senam Hipertensi*