

**UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA
HIPERTENSI DENGAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
MELALUI MEDIA VIDEO**

Dwi Murtini¹, Irma Mustika Sari²
dwimrtini41@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang; Pada tahun 2024 WHO menyatakan usia diatas 50 tahun hampir 49% orang atau setiap 1 dari 2 menderita hipertensi dengan prevalensi pria dan wanita hampir sama, di Indonesia riwayat penyakit kronis yang dimiliki lansia pada tahun 2022 hipertensi menjadi urutan pertama dengan prosentase 38%. Hipertensi sangat dipengaruhi oleh usia karena seiring bertambahnya usia tekanan darah akan meningkat karena lumen pembuluh darah menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku. Hipertensi pada lansia jika tidak segera di atasi akan mengakibatkan komplikasi seperti gagal jantung dan hipertrofi. Relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai terapi nonfarmakologi **Tujuan;** Membuat media komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan lansia hipertensi tentang relaksasi otot progresif berupa audiovisual disajikan dengan gerakan, tulisan dan suara. **Metode;** Penyusunan video yang mendiskripsikan relaksasi otot progresif. **Hasil;** Media audiovisual berjudul “Cara efektif atasi hipertensi lansia dengan relaksasi otot progresif” yang menampilkan gerakan dan informasi tentang relaksasi otot progresif. **Kesimpulan;** Media audiovisual dengan judul “Cara efektif atasi hipertensi lansia dengan relaksasi otot progresif” dapat digunakan sebagai media edukasi dan informasi untuk meningkatkan pengetahuan relaksasi otot progresif pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : *Lansia, hipertensi, relaksasi otot progresif*