

EDUKASI SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO

Diandra Tri Haryanti¹ , Ida Nur Imamah²

diandratriharyanti3@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: BPS (2021) menyatakan secara global, terdapat 727 juta orang dengan usia 65 tahun atau lebih di tahun 2020. Populasi lansia di Indonesia di tahun 2021 terhitung sebanyak 29,3 juta jiwa. Menurut WHO, sekitar 1,13 miliar orang populasi pada orang dewasa diseluruh dunia mengalami hipertensi. Riskesdas Nasional menyatakan prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan signifikan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1%. Hipertensi jika tidak segera ditangani maka akan menyebabkan berbagai komplikasi antara lain bisa menyebabkan serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan dapat berdampak pada terjadinya gagal ginjal kronik. Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua, yaitu farmakologi dan nonfarmakologi seperti membatasi asupan garam, diet hipertensi, pemberian edukasi dan olahraga rutin seperti senam hipertensi. **Metode:** Memberikan edukasi melalui media video dengan judul “Edukasi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah” dipilih khususnya untuk memberikan edukasi kepada lansia yang menderita hipertensi. **Hasil:** *Project* yang dihasilkan yaitu berupa video edukasi pada lansia sebagai upaya penurunan tekanan darah dengan mengaplikasikan senam hipertensi, serta dapat meningkatkan pengetahuan lansia melalui senam hipertensi sebagai salah satu cara untuk menurunkan hipertensi. **Kesimpulan:** Video berjudul “Edukasi Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah” dibuat sebagai media edukasi kepada lansia mengenai senam hipertensi sebagai salah satu cara untuk menurunkan hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Senam, Video