

EDUKASI TEKNIK RELAKSASI GENGAM JARI SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA VIDEO

Egi Rahmadani, Irma Mustika Sari
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
eki68386@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit yang menduduki peringkat ketiga penyebab kematian utama secara global. Salah satu teknik untuk mengelola stres adalah dengan teknik relaksasi. **Tujuan :** sebagai media informasi yang dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai Upaya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode :** media yang digunakan yaitu media video yang disusun berdasarkan alur pembuatan yaitu pra produksi, produksi dan pasca produksi. Aplikasi yang digunakan dalam pembuatan KIE ini yaitu dengan menggunakan Canva **Hasil :** Media audiovisual berjudul “Edukasi Teknik relaksasi genggam jari sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui media video” telah di uji hasil video yang menarik, jelas dan mudah dipahami dengan durasi 3 menit 15 detik dengan ukuran file vide 867.224 kb. **Kesimpulan :** Media audiovisual dengan judul “Edukasi Teknik relaksasi genggam jari untuk penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui media vidio” dapat digunakan sebagai media edukasi dan informasi untuk meningkatkan pengetahuan relaksasi genggam jari pada pasien hipertensi

Kata kunci : Hipertensi, Relakasasi Genggam Jari, Video