



# "Ayo Senam Tera, Cara aman kendalikan Hipertensi"

Tri Hastuti  
Norman Wijaya Gati

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH SURAKARTA





**Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan (Wahyuni et al., 2023)**

2. Nonfarmakologis menekankan pada perubahan gaya hidup, termasuk pengaturan pola makan, penurunan berat badan, serta peningkatan aktivitas fisik secara teratur. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk lansia adalah senam tera



**"Sekian vidio edukasi senam tera dari  
saya terimakasih telah menonton,  
semoga bermanfaat untuk menjaga  
kebugaran dan kesehatan tubuh  
terutama diusia lanjut"**





## Alat Dan Bahan

Handphone Iphone 12 Pro

Laptop Acer

Aplikasi Capcut

Aplikasi Canva

Tripod