

SENAM TERA SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI MEDIA VIDEO

Tri Hastuti¹, Norman
Wijaya Gati²
trihastuti.students@aisk
a-university.ac.id
Universitas 'Aisiyah
Surakarta

INTISARI

Latar belakang; Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang dapat menimbulkan komplikasi serius seperti stroke, gagal jantung, dan penyakit ginjal. Pengelolaan hipertensi tidak hanya dilakukan secara farmakologis tetapi juga dengan pendekatan nonfarmakologis seperti senam tera, yaitu latihan fisik yang menggabungkan gerakan tubuh, teknik pernapasan, dan konsentrasi. **Tujuan;** Menyusun media edukasi berupa video senam tera untuk lansia hipertensi sebagai upaya nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah secara mandiri. **Metode;** Metode yang digunakan adalah pengembangan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa video edukatif dengan konten teoritis tentang hipertensi, senam tera, manfaatnya, serta demonstrasi gerakan. **Hasil;** Luaran berupa video berjudul “Ayo Senam Tera, Cara Aman Kendalikan Hipertensi” dengan durasi 33.46 menit dengan ukuran 1,9GB. Sudah diuji coba kepada 3 responden dengan hasil video sangat bermanfaat dan mudah dimengerti. **Kesimpulan;** Video berjudul “Ayo Senam Tera, Cara Aman Kendalikan Hipertensi” dapat digunakan sebagai media edukasi untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan dan motivasi lansia.

Kata kunci; *Edukasi, Hipertensi, Lansia, Senam Tera*