

PEMBERIAN TERAPI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MEDIA VIDEO

Ulfa Rossidha¹, Riyani Wulandari²
rossidhau@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Prevalensi hipertensi pada lansia di Jawa Tengah pada tahun 2023 mencapai 72,02% dan beresiko menimbulkan dampak yang menyebabkan komplikasi serius jika tidak segera ditangani. Lansia dengan kondisi ini membutuhkan intervensi khusus. Terapi *Slow Stroke Back Massage* merupakan terapi non farmakologis yang terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi. **Tujuan:** Mengembangkan media video animasi sebagai sarana informasi dan latihan gerakan *Slow Stroke Back Massage* sebagai penanganan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia secara mandiri. **Metode:** Pembuatan media video menggunakan canva dan capcut yang memuat penjelasan dan demonstrasi gerakan terapi *Slow Stroke Back Massage* selama 20 menit. Video diuji coba pada tiga responden pada lansia penderita hipertensi di wilayah Gambirsari, kabupaten Surakarta. **Hasil:** Video yang dibuat berdurasi waktu 5 menit 48 detik dengan judul “Terapi *Slow Stroke Back Massage* (Pijat Punggung) Untuk Turunkan Hipertensi” berhasil disusun secara sistematis, dengan isi meliputi pengertian, manfaat, tujuan, indikasi, kontraindikasi, durasi, alat, dan cara melakukan *Slow Stroke Back Massage*. **Kesimpulan:** Video terapi *Slow Stroke Back Massage* dapat menjadi media yang efektif dalam meningkatkan pemahaman serta memotivasi lansia penderita hipertensi dalam upaya menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: hipertensi, lansia, *Slow Stroke Back Massage*, pengetahuan, video.