

**EDUKASI TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI SEBAGAI
UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PRA LANSIA
MELALUI MEDIA VIDEO**

Manggih Purnomosari¹, Norman Wijaya Gati²

manggihpurnomosari@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INITISARI

Latar Belakang: Hipertensi sering terjadi pada usia pra lansia. Seiring dengan bertambahnya usia, bisa menyebabkan pembuluh darah kehilangan elastisitasnya, sehingga berpengaruh kepada kenaikan tekanan darah. Apabila tidak diatasi dengan baik hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Pencegahan dan pengobatan hipertensi berguna untuk mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup. Terapi relaksasi, seperti relaksasi genggam jari, dapat menjadi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. **Tujuan:** sebagai edukasi untuk menambah wawasan dan pemahaman tentang bagaimana teknik terapi genggam jari yang benar dengan tujuan membantu merelaksasi tubuh agar dapat menurunkan tingkat stres yang bisa menimbulkan darah tinggi. **Metode:** edukasi mengembangkan video animasi untuk mempermudah pemberian intruksi visual yang jelas menggunakan aplikasi canva dan capcut. **Hasil:** Luaran berisi video dengan judul “Edukasi Terapi Relaksasi Genggam Jari Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah Pra Lansia Melalui Media Video” dengan durasi 04.36 menit dan ukuran 52,9 MB. Sudah di uji dengan 3 responden dengan hasil materi yang disampaikan jelas sehingga mudah untuk dipahami. **Kesimpulan:** dari video edukasi ini dapat memberikan wawasan tentang teknik terapi relaksasi genggam jari yang benar untuk membantu merelaksasi tubuh agar dapat menurunkan tingkat stres sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah yang tinggi.

Kata Kunci : Relaksasi, Tekanan Darah