

EDUKASI SENAM LANSIA DENGAN HIPERTENSI SEBAGAI UPAYA UNTUK MENURUNKAN HIPERTENSI PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

Desi Nurhidayah¹, Mulyaningsih²

Desihnr19@gmail.com

Universitas `Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit kronik akibat desakan darah yang berlebihan dan hampir tidak konstan pada arteri, Di Kabupaten Wonogiri tahun 2023 sebagai salah satu wilayah dengan hipertensi yang cukup tinggi. Jumlah penderita hipertensi sebanyak 17.391 orang. Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada lansia menjadi penyumbang utama meningkatnya kasus hipertensi senam lansia yang dilakukan secara teratur selama empat minggu dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara bermakna. Senam lansia dapat dijadikan pendekatan non-farmakologis. **Tujuannya:** Menghasilkan karya sebuah media. **Metode:** Cara membuat medianya dengan mendeskripsikan senam lansia dengan hipertensi metode penyimpanan 134,8 MB dan editing dengan *Cap Cut, Kine Master, dan Alight Motion*. **Hasil:** Dihasilkannya sebuah media video durasi waktu 7 menit 38 detik. **Kesimpulan:** Media video yang berjudul berisi tentang edukasi senam lansia dengan hipertensi sebagai upaya untuk menurunkan hipertensi pada lansia melalui media video sebagai media KIE untuk meningkatkan pengetahuan senam lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: *Hipertensi, Lansia, Senam lansia, Video*