

Hernanda Adi Kurnia Ramadhan
NIM E2016021
Program Studi DIV Fisioterapi

Rini Widarti, SSt.FT.,M.Or
Ipa Sari Kardi, M.Or.,AIFO

MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN LATIHAN *DIAFRAGMATIC BREATHING EXCECISE*

Latar belakang: Lansia merupakan kelompok usia yang sensitif memiliki perubahan yang disebabkan oleh penuaan. Seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami berbagai macam perubahan baik itu bersifat *degenerative* maupun *non-degenerative* salah satu gangguan *non-degenerative* yang dialami lansia adalah penaikan tekanan darah secara *abnormal* atau sering disebut dengan hipertensi. **Tujuan:** Sebagai upaya dalam penanganan hipertensi secara *non-Farmakologi* dengan terapi rileksasi pernapasan *Diafragmatic Breathing Excercise*. **Metode:** Metode yang digunakan penulis menggunakan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi berupa poster mengenai *Diafragmatic Breathing Excercise* sebagai media promotif fisioterapi dalam alternatif penanganan hipertensi pada lansia **Hasil:** Media Komunikasi Informasi dan Edukasi berupa Poster ini akan di pasang di posyandu lansia dan di publikasikan melalui blog penulis. **Kesimpulan:** Sebagai media Komunikasi Informasi dan Edukasi yang ditujukan kepada pengurus posyandu lansia mengenai terapi rileksasi *Diafragmatic Breathing Excercise* menagani hipertensi yang sering terjadi pada lansia.

Kata Kunci: Hipertensi,*Diafragmatic Breathing Excercise*,Poster