

Inna Rahayu Dewi

Ari sapti Mei Leni, SSt.Ft., M.Or

Nim : E2016023

Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

Program Studi D IV Fisioterapi

MORNING EXERCISE DAN DEEP BREATHING EXERCISE UNTUK MENGATASI HIPERTENSI PADA LANSIA

INTISARI

Latar belakang : Lansia memasuki tahap terakhir dari siklus kehidupan manusia. Penuaan penduduk di Indonesia berkembang pesat presentase penduduk lansia di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan yaitu 12,59% tahun 2017 menjadi 13,03% di tahun 2018. Seiring bertambahnya usia lansia mengalami perubahan fungsi tubuh seperti fungsi sel, penurunan fungsi muskuloskeletal, kemunduran fisik, dan penyakit yang sering terjadi pada lansia (*hipertensi, diabetes melitus, stroke, dan gout atritis*) yang dapat menyebabkan aktivitas fisik lansia berkurang. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi. Indonesia mengalami peningkatan prevalensi hipertensi yaitu meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%. Penanganan atau salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi melalui aktivitas fisik yang sangat dianjurkan bagi lansia adalah *Morning Exercise* dan *Deep Breathing Exercise*. *Morning Exercise* dapat meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengkonsumsi oksigen sehingga terjadi beberapa perubahan mekanisme penurunan denyut jantung dan *Deep Breathing Exercise* dapat membantu relaksasi otot pembuluh darah dan mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. **Tujuan :** Untuk meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya pada lansia yang pengetahuannya kurang tentang informasi kesehatan. **Metode :** Metode yang digunakan Menggunakan media komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) berupa *Booklet* sebagai media promotif yang berisi program latihan *Morning Exercise* dan *Deeep Breathing Exercise* untuk mengatasi hipertensi pada lansia. **Hasil :** Media cetak KIE berupa *booklet* ini dapat didistribusikan secara langsung kepada kader posyandu lansia atau langsung kepada lansia dan secara tidak langsung kepada keluarga atau organisasi sosial kemasyarakatan. *Booklet* dapat digunakan sebagai sumber informasi pengetahuan mengenai hipertensi dan pegangan dalam pemberianf latihan kepada lansia yang dapat menjadi acuan dalam menurunkan hipertensi.

Kata Kunci : *Morning Exercise, Deep Breathing Exercise, Lansia, Hipertensi*