

**METODE SENAM *PROLANIS* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN
DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI
MELALUI MEDIA VIDEO**

Angga Cahyo Nugroho

*Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Surakarta 'Aisyiyah
Email : anggacahyo09@gmail.com*

INTISARI

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yg perlu diperhatikan karena angka prevalensinya yang tinggi. Salah satu terapi non farmakologis yang bisa diterapkan di kehidupan sehari-hari yaitu latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang bisa dilakukan adalah Senam *Prolanis*. Senam *prolanis* dapat disimpulkan bahwa pada kedua kelompok latihan terdapat penurunan bermakna tekanan darah *sistolik* dan *diastolik* setelah senam *prolanis* selama 4 minggu berturut-turut menurunkan tekanan darah sistolik (Lumempouw, 2016). Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah media video. Video dianggap lebih menarik dan lebih berefek karena melibatkan dua indra yaitu *indra* penglihatan dan pendengaran yang dapat memaksimalkan penerimaan informasi. Diharapkan media ini bermanfaat bagi masyarakat khususnya pada lansia untuk menambah pengetahuan tentang senam *prolanis* untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Prolanis, Prevalensi, Sistolik, Diastolik, Indra