

INTI SARI

Giyanti Nim : B2017048 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen pembimbing : 1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep 2. Anjar Nurrohmah, S.Kep., Ns., M.Kep
METODE SENAM KEBUGARAN LANSIA SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI	
INTISARI	
<p>Latar belakang Hipertensi merupakan kenaikan tekanan darah dimana tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau diastolic lebih dari 90 mmHg. Ditemukan pada dua kali atau lebih pada dua atau lebih waktu pemeriksaan yang berbeda. Dan setiap usia terjadi perbedaan tekanan sistolik dan tekanan diastolik. Tujuan media <i>Booklet</i> ini menambah pengetahuan bagi lansia penderita hipertensi tentang manfaat senam kebugaran. Manfaat Media <i>booklet</i> ini menambah pengetahuan tentang manfaat senam kebugaran lansia sebagai upaya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat menerapkan senam kebugaran secara mandiri terutama bagi keluarga yang mempunyai lansia. Sasaran dari media <i>Booklet</i> ini yaitu lansia dan masyarakat yang mempunyai lansia serta masyarakat umum untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang senam kebugaran sebagai upaya penurunan tekanan darah. Sehingga lansia dapat mempraktikkan secara mandiri di rumah.</p>	
Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Senam Kebugaran	