

EDUKASI SENAM HIPERTENSI TERHADAP PENDERITA

HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

Annisa Nurindah Havilawati

annisahavila@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Menurut WHO Jumlah prevelensi penyakit hipertensi yang ada di dunia mencapai 1,13 miliar individu. Hipertensi adalah penyakit kronis sering disebut dengan silent killer, karena umumnya pasien tidak mengetahui dirinya menderita penyakit hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Pengobatan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah tinggi salah satunya adalah melakukan senam hipertensi. Senam hipertensi adalah olahraga yang ditunjukkan untuk penderita hipertensi dan usia lanjut untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan mengelola stress. Senam dilakukan 2 kali dalam seminggu dengan jangka waktu 3 minggu secara teratur. Informasi edukasi senam hipertensi dapat disosialisasikan melalui media seperti media video. **Tujuan :** Untuk memberikan edukasi senam hipertensi pada penderita hipertensi. **Metode :** Metode luaran KIE yang digunakan berupa video. **Hasil :** Media KIE berupa video yang berjudul mengontrol tekanan darah tinggi dengan melakukan senam hipertensi. **Kesimpulan :** media luaran video diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan pada masyarakat umum dapat memotivasi untuk menerapkan senam hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi, Senam Hipertensi, Video*