

TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI MELALUI MEDIA VIDEO

Fitri Endah Sari, Hermawati
fitriendahsarii20@gmail.com
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA

INTISARI

Latar belakang ; Hipertensi lansia di Indonesia sebesar 55,2 % pada usia 55-64 tahun, 63,2 % pada usia 65-74 tahun, dan 69,5% pada usia lebih dari 75 tahun. Hipertensi merupakan tekanan darah pada tingkatan diatas normal. Salah satu terapi non farmakologis yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi adalah terapi rendam kaki air hangat. Terapi rendam kaki air hangat dilakukan dengan merendam kaki menggunakan air hangat hingga diatas mata kaki. Media yang digunakan adalah video. **Metode ;** Video dapat digunakan sebagai media pendidikan kesehatan untuk lansia penderita hipertensi agar menerapkan terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah. **Hasil ;** Project tugas akhir dengan judul “ Upaya Menurunkan Hipertensi Lansia Dengan Rendam Kaki Air Hangat”. **Kesimpulan ;** Video dipilih karena dapat menampilkan gerak, gambar, dan suara yang mudah dipahami oleh lansia. Video diharapkan dapat bermanfaat sebagai media pendidikan kesehatan pada lansia penderita hipertensi sehingga dapat menerapkan terapi rendam kaki air hangat secara mandiri.

Kata Kunci : *Hipertensi, Lansia, Terapi Rendam Kaki, Video.*