

UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA DENGAN SENAM ERGONOMIK MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO

Iin Anggraini Rahmadani Ayuningtyas, Dewi Kartika Sari

iinanggraini.ia@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi merupakan penyakit penyebab kematian, di Indonesia pada usia 24-44 tahun prevalensi sebesar 29%, pada usia 45-64 tahun sebesar 51%, pada usia > 64 tahun sebesar 65%. Penanganan hipertensi tidak selalu dengan terapi farmakologis tetapi terapi non farmakologis bisa menjadi pilihan. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat diaplikasikan kepada lansia yaitu olahraga berupa senam ergonomik. **Metode :** Metode yang digunakan berupa video yang berisi tentang tekanan darah tinggi dan senam ergonomik. **Hasil :** Luaran tugas akhir ini berupa media video dengan judul “Upaya Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Dengan Senam Ergonomik Menggunakan Media Video”. **Kesimpulan :** Media video merupakan media publikasi yang tersusun dari tulisan atau gambar, atau perpaduan kedua jenis ini, yang memiliki tujuan memberikan informasi pada khalayak umum, informasi yang ditampilkan di video biasanya bernada persuasif atau berupa ajakan. Video senam ergonomik sendiri sebagai bentuk upaya untuk menurunkan hipertensi yang digunakan sebagai pertolongan pertama.

Kata Kunci : *Hipertensi, Senam Ergonomik*