

**EDUKASI SENAM ERGONOMIK SEBAGAI UPAYA
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA
PENDERITA HIPERTENSI MELALUI
MEDIA BOOKLET**

Intan Sadewi, Endah Sri Wahyuni
intansadewi1509@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi adalah suatu kondisi dimana tekanan sistolik dan diastolik lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Gejala pada penderita hipertensi diantaranya: jantung berdebar, penglihatan kabur, gelisah, sakit kepala. Jika tidak ditangani akan berisiko komplikasi terhadap jantung. Hipertensi dapat dikontrol dengan terapi non-farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi adalah dengan melakukan senam ergonomik. Senam ergonomik adalah salah satu metode yang praktis dan efektif dalam memelihara kesehatan tubuh dapat mengembalikan posisi kelenturan sistem syaraf dan aliran darah. **Tujuan :** Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) berupa booklet sebagai media untuk meningkatkan pengetahuan mengenai senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode :** Media yang digunakan berupa booklet sebagai media promotif yang berisi edukasi senam ergonomik dengan memberikan langkah-langkah melakukan senam ergonomik. **Hasil :** Media cetak berupa booklet dapat digunakan dalam memberikan informasi dan sebagai edukasi tentang senam ergonomik dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. **Kesimpulan :** Media booklet dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama penderita hipertensi tentang senam ergonomik untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi, Senam Ergonomik, Booklet*