

**SEHAT DENGAN SENAM HIPERTENSI DALAM UPAYA  
MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI  
MELALUI MEDIA VIDEO**

Silva Nurhamidah

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : [silvanurhamidah@gmail.com](mailto:silvanurhamidah@gmail.com)

**INTISARI**

**Latar Belakang:** Gaya hidup masyarakat yang lebih seperti makanan cepat saji, dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan termasuk hipertensi, gagal jantung, diabetes mellitus, stroke, dan penyakit ginjal. Di kota Surakarta terdapat 67.827 kasus hipertensi dan paling banyak di kecamatan Jebres dengan 15.345 kasus hipertensi. Salah satu cara untuk mencegah komplikasi hipertensi tidak terjadi dapat diberikan senam hipertensi. Senam hipertensi merupakan salah satu olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap otot jantung. Sebelum dilakukan senam rata-rata tekanan darah sistolik 142,82 mmHg dan diastolik 94,10 mmHg, setelah dilakukan senam hipertensi rata-rata tekanan darah sistolik 133,85 mmHg dan diastolik 82,82 mmHg. **Metode :** Pentingnya informasi senam hipertensi pada penderita hipertensi maka diedukasikan dalam bentuk video yang memuat informasi senam hipertensi. **Hasil:** Judul *video* yang dihasilkan yaitu senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, berisi informasi tentang pengertian senam hipertensi, manfaat dan tujuan serta langkah-langkah senam hipertensi dengan tampilan yang menarik. **Kesimpulan:** Senam hipertensi dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan penggunaan *video* efektif sebagai media komunikasi, informasi, dan edukasi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Senam Hipertensi, Tekanan Darah, Video

