

**SENAM LANSIA MENURUNKAN TEKANAN DARAH
PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
MELALUI MEDIA VIDEO**

Sinta Rowaidatul Aqmalia

Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

sintarowaidatulaqmalia@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Lansia beresiko memiliki penyakit kronis karena suatu penurunan fungsi tubuh, diantaranya adalah penyakit hipertensi pada lansia. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyatakan bahwa penyakit hipertensi menyerang 22% penduduk dunia. Sedangkan hipertensi di Indonesia pada usia >18 tahun mencapai rata-rata 13,22%. Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia usia 55-64 tahun sebesar 55,23%, usia 65-74 tahun sebesar 63,22% dan usia >75 tahun 69,53%. Untuk itu diperlukan penatalaksanaan untuk menurunkan hipertensi pada lansia dengan cara non farmakologi yaitu dengan senam lansia. **Metode :** Dengan media video yang berjudul “ Cara Ampuh Menurunkan Tekanan Darah atau Hipertensi dengan Senam Lansia”. **Hasil :** Tema video ini adalah senam lansia menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Menjelaskan tentang senam lansia, langkah-langkah senam lansia untuk menurunkan tekanan darah. **Kesimpulan :** Dengan menggunakan media video dapat memberikan informasi tentang cara menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi melalui senam lansia.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, Senam Lansia