

METODE SENAM YOGA SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

Shinta Dewi Anggraini
Email: shintadewiangg10@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: *World Health Organization* (WHO) dan *The International Society of Hypertension* (ISH), menyebutkan terdapat 600 juta orang penderita hipertensi di seluruh dunia, 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya. Prevalensi hipertensi pada lansia meningkat seiring dengan peningkatan kelompok umur. Hipertensi merupakan penyakit yang paling sering dijumpai pada lansia, akibat kemunduran fungsi kerja pembuluh darah. Salah satu upaya dalam menurunkan hipertensi bagi lansia yang terbukti efektif adalah Senam Yoga. Gerakan Senam Yoga menyatukan keseimbangan gerakan fisik dan pernafasan. Pengaturan gerakan fisik dan pernafasan Senam Yoga mempengaruhi aliran darah dalam tubuh sehingga menjadi lancar. **Tujuan** tugas akhir ini adalah membuat video senam Yoga untuk lansia agar dapat menurunkan hipertensi. **Metode** yang digunakan dalam tugas akhir ini adalah metode demonstrasi, yaitu mendemonstrasikan gerakan-gerakan senam. Proyek luaran ini diberi nama Senam Yoga untuk menurunkan hipertensi lansia yang bertujuan mengajak lansia untuk melakukan senam yoga, agar kejadian hipertensi pada lansia dapat diminimalkan. **Hasil** luaran yang dicapai adalah video dengan judul “Senam Yoga untuk menurunkan hipertensi lansia”. Desain luaran video terdiri dari bagian cover dan konten. **Kesimpulan.** media video dapat mendorong lansia melakukan senam yoga sehingga dapat menurunkan hipertensi. Video ini merupakan hasil karya perorangan yang layak mendapatkan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) yang dilindungi oleh Undang-Undang.

Kata Kunci: *yoga, senam, hipertensi, video.*

