

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

Yustika Nuraini, Sri Hartutik

Yustikan72@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Menurut *World Health Organization* (WHO) menunjukan sekitar 972 orang atau 26,4% orang di seluruh dunia mengidap hipertensi. Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% penduduk dari seluruh total penduduk. Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah secara terus-menerus pada batasan normal tekanan darah sistoliknya bertambah lebih besar dari 140 mmHg serta diastoliknya bertambah lebih besar dari 90 mmHg. Penderita hipertensi yang menimbulkan gejala terus-menerus bisa memperparah keadaan penderita hipertensi. Untuk itu diperlukan cara yang tepat untuk mengurangi gejala hipertensi. **Metode:** Penatalaksanaan terhadap penderita hipertensi terutama lansia dapat ditangani dengan cara *non* farmakologis yaitu dengan senam ergonomik melalui media video. Cara ini efektif digunakan karena sudah ada jurnal penelitian yang membuktikan terkait efektivitas senam ergonomik untuk mengurangi tekanan darah tinggi. **Hasil:** Media video dapat digunakan sebagai media edukasi dan dapat memberikan informasi yang lebih jelas dalam penyampaian materi serta dapat memotivasi penderita hipertensi terutama pada lansia untuk melakukannya secara rutin. **Kesimpulan:** *video* dapat digunakan sebagai media edukasi dan informasi untuk mengetahui metode dan manfaat senam ergonomik terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci : *Hipertensi, Lansia, Senam Ergonomik*

