

EDUKASI SENAM TERA UNTUK MENCEGAH STROKE PADA PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO

Anang Yusuf Fatu Rahman, Siti Fatmawati

Anangyusuffr46@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140/90 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran tekanan darah dalam waktu 5 menit. Pada hipertensi Semakin tinggi tekanan darah, dapat terjadi Komplikasi yaitu stroke. Stroke adalah gangguan kapasitas saraf yang disebabkan oleh terhambatnya aliran darah ke otak yang dapat muncul secara tiba-tiba atau cepat. Olahraga seperti senam mampu mendorong jantung bekerja optimal, dimana olahraga mampu menurunkan curah jantung dan penurunan resistensi perifer total, sehingga terjadinya penurunan tekanan darah. Senam tera adalah olahraga pernapasan yang dipadukan dengan olahraga gerak.yang menggabungkan gerakan tubuh dengan teknik pernapasan dengan manfaat untuk meregangkan otot, persendian dan memberikan efek relaksasi **Tujuan:** Pemberian latihan tera diharapkan dapat memberikan manfaat untuk pencegahan stroke pada penderita hipertensi sebagai terapi nonfarmakologis dan dapat menjadi sumber informasi tambahan yang mudah dilakukan masyarakat. **Kesimpulan:** Video dapat memberikan informasi untuk menambah pengetahuan tentang senam tera untuk mencegah stroke pada penderita hipertensi sebagai terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri oleh masyarakat yang dapat dilihat di media sosial melalui smartphone.

Keywords : *Hipertensi, Stroke, Senam Tera, Video*