

EDUKASI TERAPI SWEDISH MASSAGE SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI MEDIA VIDEO

Rahmi Syalsabella, Eska Dwi Prajayanti

rahmi19salsa@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang : Menua (*aging process*) merupakan proses yang terjadi pada setiap manusia dimulai dari kelahiran sampai menjadi tua proses menua individu secara progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan kemunduran fungsi pada semua organ tubuh, kondisi ini mengakibatkan munculnya berbagai penyakit degeneratif pada lansia salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi dapat diartikan sebagai tekanan darah tinggi yang angka tekanan darah sistoliknya lebih dari 140 mmHg dan angka tekanan darah diastoliknya lebih dari 90 mmHg. Langkah yang dapat dilakukan untuk mengurangi peningkatan tekanan darah yaitu dengan cara terapi *massage*. Terapi *Swedish massage* dilakukan dengan metode sentuhan (*touching*) yang merupakan komponen komunikasi terapeutik nonverbal. Manipulasi teknik pemijatannya menggunakan 4 gerakan, meliputi *effeurange* (menyentuh), *petrisage* (meremas otot), *friction* (menggosok melingkar), *tapotement* (gerakkan perkusi). Terapi *Swedish Massage* membutuhkan media yang digunakan sebagai sarana edukasi kesehatan, salah satunya adalah *Video*. **Metode:** Edukasi menggunakan media video yang berisikan teknik terapi *Swedish massage* untuk meningkatkan informasi dan pengetahuan masyarakat tentang terapi *Swedish massage* sebagai upaya pengobatan non medis untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi. **Hasil:** Lansia hipertensi dapat mempraktekkan tentang Terapi *Swedish massage* secara mandiri melalui informasi yang didapatkan dari media video. **Kesimpulan:** Media video dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya lansia tentang Terapi *Swedish Massage* terhadap tekanan pada hipertensi.

Kata kunci: *Lansia, Hipertensi, Swedish Massage, Video.*