

EDUKASI SENAM PROLANIS PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN VIDEO

Edi Setiawan, Sri Hartutik
edisetia100@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang : Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan meningkatnya tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi bila tidak ditangani akan berdampak timbul kerusakan organ-organ vital yang mengakibatkan penyakit serius seperti kerusakan jantung (penyakit jantung koroner), otak (stroke), kerusakan ginjal (gagal ginjal). Penatalaksanaan penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi salah satunya dengan cara olahraga yaitu senam prolanis. Senam prolanis merupakan gerak nada yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti lanjut usia dalam bentuk latihan fisik. Aktifitas olahraga tersebut akan membantu tubuh agar tetap bugar dan segar. Senam Prolanis bagi lansia dengan penderita hipertensi memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik. **Tujuan :** Diharapkan pemberian terapi senam prolanis memberikan manfaat untuk mengatasi tekanan darah tinggi pada penderita hipertensi sebagai terapi nonfarmakologi yang mudah dilakukan oleh masyarakat umum khususnya bagi para lansia. **Kesimpulan :** Video dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi senam prolanis untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sebagai terapi nonfarmakologi yang mudah dipraktekkan secara mandiri oleh masyarakat yang dapat dilihat di media sosial melalui *smartphone*.

Kata kunci : Hipertensi, Senam Prolanis, Media Video