

PEDOMAN PROGRAM EXERCISE PENCEGAHAN DAN PENANGANAN HIPERTENSI PADA PRA-LANSIA

Rendy Laksono, Alinda Nur Ramadhani, S.Fis., M.K.M
Rendy87568@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: pertumbuhan populasi global lansia, jumlah pasien hipertensi telah meningkat dua kali lipat dari sekitar 650 juta pada tahun 1990 menjadi sekitar 1,28 miliar pada tahun 2019. Meskipun prevalensi hipertensi terutama menurun di negara-negara berpendapatan tinggi meningkat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan tren ini diperkirakan akan terus berlanjut. Pemberian intervensi sebagai bentuk pencegahan dan penanganan pada kondisi hipertensi menjadi salah satu upaya dalam menekan angka kejadian hipertensi pada pra-lansia, beberapa intervensi yang bisa diberikan antara lain adalah *Slow deep breathing*, *stretching*, dan *brisk walking*. Pra-lansia yang menderita hipertensi mempunyai kebiasaan merokok mengkonsumsi kopi, suka makan yang asin-asin, dan jarang berolah raga. Melihat fenomena tersebut di atas, maka sangatlah penting bagi pra-lansia untuk melakukan pengontrolan tekanan darah secara rutin dengan menjaga dan mencegah bagi yang tidak mengalami. Banyaknya pra-lansia yang mengalami hipertensi tentunya menjadi sebuah pekerjaan yang penting bagi tenaga kesehatan terutama fisioterapi, untuk mengatasi permasalahan atau manifestasi yang dimunculkan dari hipertensi dan paling utama menjaga risiko kematian, maka diberikanlah gambaran tentang manfaat intervensi berupa *Slow deep breathing*, *stretching*, dan *brisk walking* dalam mencegah dan menangani permasalahan hipertensi pada pra-lansia

Tujuan: meningkatkan pengetahuan terutama bagi fisioterapis dan pra-lansia tentang penerapan *Slow deep breathing*, *stretching*, dan *brisk walking* untuk mencegah hipertensi pada pra-lansia. **Metode:** media KIE yang dipilih yaitu buku saku.

Buku saku dipilih sebagai media KIE karena memiliki beberapa keunggulan. Hasil: media KIE buku saku yang berjudul “Pedoman Program Exercise Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Pra-Lansia”. Kesimpulan: buku saku yang berjudul “Pedoman Program Exercise Pencegahan dan Penanganan Hipertensi pada Pra- Lansia.” dipilih sebagai media promosi kesehatan dengan sasaran fisioterapis, mahasiswa fisioterapi, dan pra-lansia.

Kata Kunci: *Slow deep breathing, stretching, brisk walking, pra-lansia*