

PEMBERIAN HIDROTERAPI SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI EDUKASI VIDIO

Syafira Dianty Harlistiarum¹, Norman Wijaya Gati²

syafiradyanty@gmail.com

Universitas Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi adalah kondisi tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung jika tidak ditangani dengan benar. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa hipertensi menjadi penyebab utama kematian dini di dunia. Berdasarkan data SKI 2023, penderita hipertensi di Indonesia mencapai 638.178 jiwa. Terapi non-farmakologis seperti hidroterapi merupakan salah satu alternatif yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Hidroterapi dengan rendam kaki air hangat terbukti meningkatkan sirkulasi darah dan memberikan efek relaksasi. **Tujuan:** Tugas akhir ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada penderita hipertensi tentang cara melakukan hidroterapi sebagai terapi pelengkap non-obat melalui media video yang praktis dan mudah dipahami. **Metode:** Media video edukasi dibuat melalui tahapan pra-produksi, produksi, dan pasca-produksi. Materi dalam video mencakup pengertian hipertensi, tanda dan gejala, komplikasi, serta teknik pelaksanaan hidroterapi. Proses produksi menggunakan aplikasi CapCut dan Canva, dengan durasi video selama 8 menit 6 detik. **Hasil:** Hasil uji coba dilakukan pada tiga orang penderita hipertensi yang menunjukkan bahwa video mudah dipahami, menarik, dan mampu memberikan informasi secara jelas. Responden juga merasa terbantu dalam memahami dan mempraktikkan langkah-langkah hidroterapi secara mandiri di rumah. **Kesimpulan:** Video edukasi “Ayo Berikan Hidroterapi untuk Menurunkan Tekanan Darah” dapat menjadi media alternatif Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita hipertensi dalam melakukan terapi non-farmakologis secara mandiri.

Kata Kunci: Hipertensi, Hidroterapi, Media Video