

UPAYA

UPAYA MENINGKATKAN PENGETAHUAN *SLOW DEEP BREATHING* PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET*

Annisa Tito Febrinawati, Tri Susilowati

Email : annisatitof.student@aiska-univercity.ac.id

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTI SARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dialami oleh lansia dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan melakukan terapi *slow deep breathing* (SDB), yaitu teknik pernapasan dalam yang dapat memberikan efek relaksasi dan menurunkan tekanan darah secara alami. Namun, pemahaman masyarakat, khususnya lansia, terhadap teknik ini masih terbatas. **Tujuan:** Kegiatan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dengan luaran berupa media booklet berjudul “Panduan Terapi *Slow Deep Breathing* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia”. **Metode:** Material berbasis literatur, desain booklet menggunakan aplikasi Canva, uji coba kepada tiga lansia dengan riwayat hipertensi ringan. Desain menarik, bahasa sederhana, dan visual pendukung. **Hasil:** Hasil dengan melakukan terapi *slow deep breathing* (SDB) akan dilakukan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) sebagai bentuk perlindungan karya inovatif. **Kesimpulan:** Sebagai media edukasi dalam upaya peningkatan pengetahuan lansia diharapkan dapat dimanfaatkan dalam promosi kesehatan di masyarakat.

Kata Kunci: *Lansia, Hipertensi, Slow Deep Breathing*