

# EDUKASI SENAM PROLANIS SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDIO

Attyya Putri Azizah<sup>1</sup>, Zulfa Mahdiatur Rahsyida<sup>2</sup>  
[attyaputriazizah95@gmail.com](mailto:attyaputriazizah95@gmail.com)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

---

## INTISARI

**Latar Belakang :** Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang banyak dialami lansia dan dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Upaya penanganannya melalui aktivitas fisik terstruktur seperti senam Prolanis, yang terbukti membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk membuat media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa video “Edukasi Senam Prolanis Sebagai Upaya Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Media Vidio” sebagai sarana meningkatkan pengetahuan dan motivasi lansia dalam mengelola hipertensi secara non-farmakologis. **Metode :** Senam prolanis dibuat melalui media vidio dengan editing capcut, dengan 2 GB, durasi 20 menit dan dipublikasikan melalui YouTube. Video memuat pengertian senam prolanis ,manfaat senam Prolanis, serta demonstrasi gerakan sesuai standar. Media video dipilih karena efektif menyampaikan informasi secara visual dan audio, mudah diakses, serta mampu meningkatkan pemahaman sasaran. **Hasil :** Video cara mudah turunkan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan senam prolanis di ujicobakan kepada 3 responden hasilnya video yang menarik, jelas dan mudah dipahami. **Kesimpulan :** Diharapkan menjadi panduan praktis lansia hipertensi dalam melakukan senam Prolanis secara benar dan teratur, sehingga membantu menurunkan tekanan darah meningkatkan kualitas hidup.

**Kata Kunci ;** Hipertensi, Lansia, Senam Prolanis, Video