LATIHAN SENAM PROLANIS SEBAGAI UPAYA PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN MEDIA VIDEO

Rasyid Abdul Hamiid[1], Irma Mustika Sari[2]
hamiidabdulrasyid123@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang banyak dialami lansia dan menjadi penyebab utama berbagai komplikasi kardiovaskular. Rendahnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan darah, sehingga diperlukan upaya nonfarmakologis yang mudah diterapkan, salah satunya melalui senam Prolanis. Media video dipilih sebagai sarana Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) karena mampu menyampaikan informasi secara menarik, mudah dipahami, serta dapat diakses berulang kali oleh masyarakat. **Tujuan :** penyusunan KIE ini adalah menghasilkan video edukasi mengenai senam Prolanis sebagai upaya membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. **Metode** : Pengembangan media video dilakukan melalui tahapan praproduksi, produksi, dan pascaproduksi menggunakan aplikasi Canva dan CapCut, kemudian diuji pada tiga responden untuk menilai isi serta desain video.. **Hasil** : menunjukkan bahwa media video dinilai mudah dipahami, gerakan senam mudah diikuti, serta memiliki tampilan visual dan audio yang menarik berdasarkan hasil uji coba pada responden. **Kesimpulan :** bahwa media video edukasi senam Prolanis berpotensi menjadi media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia serta mendukung pengendalian tekanan darah sebagai terapi nonfarmakologis.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Senam Prolanis, Media Video.