

Bella Sindy Claudia

Nim : E2016012

Program Studi Diploma IV Fisioterapi

Maskun Pudjianto, S.MPh., S.Pd., M.Kes

Dea Linia Romadhoni, S.Fis., M.K.M

## **TETAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI STRES DAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA**

### **INTISARI**

**Latar Belakang:** Lansia dalam proses menua akan terjadi perubahan-perubahan. Perubahan-perubahan yang dialami lansia, yaitu perubahan fisik, perubahan psikologis, perubahan spiritual, dan psikososial. Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia mengakibatkan lansia mudah mengalami stres dan tekanan darah tinggi. Stres adalah tanggapan atau reaksi terhadap tuntutan atau beban yang dihadapi. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi) adalah naiknya tekanan darah diatas normal. Upaya pengobatan penyakit stres dan tekanan darah tinggi pada lansia dapat dengan terapi nonfarmalogi yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif. **Tujuan:** Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat umum khususnya kader posyandu dan lansia tentang relaksasi otot progresif. **Metode:** Metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu buku saku sebagai alat untuk meningkatkan pengetahuan dan sebagai pedoman dalam melakukan latihan terapi relaksasi otot progresif. **Hasil :** Media KIE buku saku ini akan didistribusikan kepada masyarakat umum khususnya lansia melalui kegiatan posyandu. **Kesimpulan :** Sebagai media promosi, informasi, dan edukasi yang akan didistribusikan kepada masyarakat umum khususnya lansia dan kader posyandu untuk mengatasi stres dan tekanan darah tinggi pada lansia.

**Kata Kunci :** *Stres, Tekanan Darah Tinggi, Relaksasi Otot Progresif, Buku saku.*