

Oktavia Puspitosari NIM C2016103 Program Studi Sarjana Keperawatan	Dosen Pembimbing: 1. Riyani Wulandari, S.Kep., Ns., M.Kep 2. Ika Silvitasari, S.Kep., Ns., M.Kep
--	--

**METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF SEBAGAI UPAYA
PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

INTISARI

Latar Belakang : Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal dalam jangka waktu yang lama. Penanganan untuk menurunkan tekanan darah yang tidak menimbulkan efek samping yaitu dengan nonfarmakologis berupa pemberian teknik relaksasi otot progresif. Informasi mengenai penurunan tekanan darah dengan relaksasi otot progresif dapat di kemas melalui luaran media *booklet*. *Booklet* merupakan suatu media komunikasi yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku yang berisi tulisan atau gambar secara rinci dan jelas sehingga mudah untuk dipahami. Selain itu *booklet* lebih mudah penggunaannya dan mudah untuk dibaca dalam berbagai macam suasana. **Tujuan :** Menambah wawasan atau pengetahuan tentang penurunan hipertensi dengan relaksasi otot progresif agar masyarakat dapat mengaplikasikannya secara mandiri serta mempermudah masyarakat dalam memahami materi, karena *booklet* dikemas dengan jelas dan menarik. **Kesimpulan :** *Booklet* relaksasi otot progresif untuk menurunkan hipertensi ini dibuat untuk meningkatkan pengetahuan tentang penurunan hipertensi sebagai salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri.

Kata Kunci : Hipertensi, Relaksasi otot progresif, Penurunan tekanan darah, *Booklet*