

# **MEDIA *BOOKLET* SEBAGAI LAYANAN INFORMASI TENTANG RELAKSASI *AUTOGENIK* TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI**

**Amelia Putri Indeswari**

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

Email : [ameliaputriindeswari@gmail.com](mailto:ameliaputriindeswari@gmail.com)

---

## **INTISARI**

Dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Penyakit yang dialami pada lanjut usia salah satunya hipertensi. Dari hasil pengukuran hipertensi pada kabupaten/kota di Jawa Tengah, Surakarta berada di urutan ketiga dengan presentasi hipertensi sebesar 12,25% (Dinkes Jateng,2018). Salah satu cara untuk memurunkan darah tinggi dengan terapi relaksasi *autogenik* dengan mudah. Dalam rangka meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bagaimana cara penanganan penyakit hipertensi yang benar adalah dengan cara memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat terutama pasien hipertensi, sehingga diharapkan dapat menurunkan angka kejadian hipertensi dan komplikasi akibat hipertensi. Materi pendidikan kesehatan yang perlu diberikan meliputi bagaimana cara melakukan langkah-langkah relaksasi *autogenik*. Pendidikan kesehatan dapat diperoleh melalui media promosi kesehatan salah satunya dengan media *booklet*. *Booklet* dapat memberikan informasi yang lebih spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang relaksasi *autogenik* pada lansia.

**Kata Kunci :** Lanjut Usia, Hipertensi, Relaksasi *Autogenik*, Media *Booklet*