

PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG TERAPI PIJAT SWEDIA UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA HIPERTENSI

Dinda Novia Sari

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : dindans319@gmail.com

INTISARI

Hipertensi adalah keadaan dimana tekanan darah di arteri meningkat yang menyebabkan jantung harus memompa darah lebih keras dari biasanya untuk mengedarkan darah melalui pembuluh darah. Hipertensi merupakan masalah utama, tidak hanya di Indonesia namun juga di dunia, hipertensi diberikan istilah *silent killer* disebabkan sebagian hipertensi tidak menunjukkan adanya tanda dan gejala. Pijat Swedia merupakan teknik masase dan latihan untuk otot dan sendi yang dikembangkan di Swedia pada abad ke-19, teknik ini digunakan terutama untuk relaksasi, meredakan ketegangan otot, dan memperbaiki sirkulasi darah dan rentang gerak. Sehingga terapi pijat swedia dipercaya mampu memberikan respon relaksasi dan menurunkan tekanan darah. *Booklet* merupakan salah satu media promosi kesehatan yang bertujuan menyampaikan informasi kepada masyarakat dan berbentuk cetakan. Dapat disimpulkan bahwa dengan media *booklet* dapat memberikan dan menambah pengetahuan masyarakat khususnya bagi lansia tentang manfaat terapi pijat swedia untuk menurunkan tekanan darah, sehingga mampu menerapkan terapi pijat swedia secara mandiri di rumah sebagai alternatif untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipertensi, Pijat Swedia, *Booklet*