

**PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG TERAPI RELAKSASI
OTOT PROGRESIF DAN RENDAM KAKI AIR HANGAT PADA
PENDERITA HIPERTENSI DENGAN MEDIA *BOOKLET***

Desy Novita Sari

Program Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : ndesy8362@gmail.com

INTISARI

Relaksasi otot progresif dan terapi rendam kaki air hangat merupakan metode yang sederhana untuk menurunkan tekanan darah yang mudah dilakukan, praktis, biaya yang digunakan terjangkau, bisa dilakukan secara mandiri di rumah. Prevalensi di Indonesia sebesar 31,7% atau satu dari tiga orang dewasa mengalami hipertensi, dan 76,1% diantaranya tidak menyadari sudah terkena hipertensi (Dilianti, 2017). Apabila penderita hipertensi diberi terapi relaksasi otot progresif dan rendam kaki air hangat secara rutin maka akan dapat membantu menurunkan tekanan darah. Relaksasi otot progresif dan rendam kaki air hangat dilakukan tiga kali dalam satu minggu dengan kurun waktu tiga minggu bias pagi, siang maupun sore hari. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan, karena *booklet* memberikan informasi yang lebih spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi relaksasi otot progresif dan rendam kaki air hangat pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Rendam Kaki, Relaksasi Otot Progresif, Penurunan Tekanan Darah, Media *Booklet*