

FOOT MASSAGE DAN STRECHING UNTUK PENDERITA HIPERTENSI

Aulia Rahmawati Putri Nurjanah, Ari Sapti Mei Leni, SSt., FT.,M.Or

auliarahma299@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi sebagai suatu kondisi tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg berdasarkan dua atau lebih pengukuran tekanan darah, Massage merupakan suatu teknik manipulasi di mana diberikan tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak tubuh biasanya otot, tendon dan ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberikan relaksasi otot, mengurangi nyeri, meregangkan otot serta meningkatkan oksigen di dalam tubuh. *Stretching* salah satu cara untuk memberikan kelenturan pada otot sehingga mampu mengurangi retriksi atau ketegangan yang ditimbulkan akibat adanya rasa nyeri bahwa, *stretching* adalah aktivitas fisik yang sederhana. *Stretching* merupakan suatu latihan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan. **Tujuan** media komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) dalam bentuk buku saku adalah untuk memberikan informasi tentang pentingnya *foot massage* dan *stretching* terhadap penurunan hipertensi.

Manfaat komunikasi, informasi dan edukasi (KIE) dalam bentuk buku saku yang diharapkan adalah menambah wawasan, pengetahuan tentang pentingnya *massage* dan *stretching* terhadap penurunan hipertensi sehingga secara mandiri setiap orang dapat melakukan *massage* dan *stretching* untuk penurunan hipertensi. Selain itu, untuk praktisi kesehatan khususnya Fisioterapi diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana promosi kesehatan khususnya tentang *massage* dan *stretching* terhadap penurunan hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, *Massage*, *Stretching*