

**MEDIA *BOOKLET* KOMBINASI RELAKSASI OTOT *PROGRESIF* DAN
RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN
DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI**

Aprilia Dwi Suryani

Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas Surakarta 'Aisyiyah

Email : apriliads98@gmail.com

INTISARI

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri (Sari, 2019). Kejadian hipertensi yang meningkat mengindikasikan bahwa hipertensi perlu segera diatasi. Kombinasi relaksasi otot *progresif* yang dilakukan selama ± 15 menit dan dilanjutkan setelah beristirahat ± 10 menit dengan rendam kaki air hangat yang dilakukan selama 10-15 menit dengan suhu air 38°C-40°C pada penderita hipertensi yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dengan kurun waktu 3 minggu mampu menurunkan tekanan darah (Nopriani *et al*, 2018). Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah media *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 kombinasi relaksasi otot *progresif* dan rendam kaki air hangat pada penderita hipertensi.

Kata Kunci : Kronis, Kombinasi, Progresif, Relaksasi, Booklet, Pengetahuan