

## **Abstrak**

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang memerlukan penanggulangan yang baik, karena morbiditas dan mortalitasnya yang tinggi. *World Health Organization* (WHO) jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada 2025 mendatang, diproyeksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. Prosentase penderita hipertensi saat ini paling banyak terdapat di negara berkembang.

Penanganan hipertensi selain menggunakan obat-obatan ataupun dengan cara modifikasi gaya hidup. Modifikasi gaya hidup dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis menjadi pilihan yang dilakukan penderita hipertensi karena biaya terjangkau. Salah satunya terapi non farmakologi yang dapat dilakukan dengan terapi komplementer yang menggunakan bahan-bahan alami yang ada di sekitar kita, seperti relaksasi otot progresif, meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi nutrisi. Terapi relaksasi memberikan individu mengontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman atau nyeri.

Penelitian relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri kepala pada pasien hipertensi melalui media buku saku. Melalui media buku saku yang dihasilkan dapat mempermudah penyampaian informasi pada pasien hipertensi dalam melakukan relaksasi otot progresif. Media yang dihasilkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang relaksasi otot progresif untuk mengatasi nyeri kepala pada pasien hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, relaksasi otot progresif, buku saku