

## **PENAGANAN HIPERTENSI DENGAN METODE RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN RELAKSASI BENSON**

Endang sri rahayu, Wahyuni, Norman Wijaya Gati

[Endangsri rahayu1225@gmail.com](mailto:Endangsri rahayu1225@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### **RANGKUMAN**

**Latar belakang:** Penderita hipertensi mengalami peningkatan karena kurang memperhatikan pola kehidupannya, dengan relaksasi otot progresif dan relaksasi benson dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi.

**Tujuan:** Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penanganan hipertensi dengan relaksasi otot progresif dan relaksasi benson. **Metode:**

Menggunakan luaran dengan judul “penanganan hipertensi dengan metode relaksasi otot progresif dan relaksasi benson”. **Kesimpulan:** buku saku berjumlah 28 halaman, memuat definisi hipertensi, klasifikasi, tanda dan gejala, komplikasi, relaksasi otot progresif dan relaksasi benson dengan adanya buku saku diharapkan lansia yang hipertensi dapat mengatasi hipertensi, diberikan gambar- gambar yang berupa langkah –langkah relaksasi yang dapat dipahami lansia hipertensi.

**Kata kunci:** *penanganan , hipertensi, cara penanganan hipertensi*