

LINK VIDEO

[https://drive.google.com/drive/folders/1QZTMXFW0fxeAz5Z5rO\\_ev0JVbhBBsc8e?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1QZTMXFW0fxeAz5Z5rO_ev0JVbhBBsc8e?usp=sharing)

PEMBUKA VIDEO



## *Leading in Character Qualities*

**Cara Efektif Atasi  
Hipertensi Lansia Dengan  
Relaksasi Otot Progresif**

Dwi Murtini  
Irma Mustika Sari

Program Studi Sarjana Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas 'Aisyiah Surakarta

ISI VIDEO

• Apa itu relaksasi otot progresif?  
• Apa manfaat serta gerakan relaksasi otot progresif?

(Mubarakah et al., 2023).

• Apa itu relaksasi otot progresif?  
• Apa manfaat serta gerakan relaksasi otot progresif?

Indikasi Relaksasi Otot Progresif

1. Mengurangi ketegangan otot
2. Stres
3. Hipertensi
4. Imunitas tubu

Widiyono et al., 2022

Kontraindikasi Relaksasi Otot Progresif

1. Keterbatasan gerak pada anggota badan
2. menjalani perawatan tirah baring

Widiyono et al., 2022

Alat Yang Diperlukan

Kursi yang ada sandaran atau sofa  
Bantal

Pastari & Franciska (2022)

Gerakan Relaksasi Otot Progresif

Dilakukan 15 - 20 menit  
Setiap gerakan diulangi 2 kali.  
Menegangkan otot selama 10 detik  
kemudian merileksasikan selama 10 detik

Pastari & Franciska (2022)

4

Melatih otot dada  
tarik nafas panjang dan tahan

3

Melatih otot mulut  
Mengerucutkan bibir

8

Melatih otot tangan belakang  
Menekuk kedua pergelangan tangan

PENUTUP VIDEO



**Penulis Naskah**

**DWI MURTINI**

**Cameramen**

**DWI MURTINI**

**Cast**

**DWI MURTINI**

**Daftar Pustaka**

**Yuniati,I.&Sari,I. (2022). Pengah Relaksasi Otot Progresif Terhadap tekanan darah pada lansia**

**Pastari,.M.,&Franciska,T.(2022). Implementasi Keperawatan Terapi Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Pre Op Hernia Dengan Masalah Ansictas.**