

Relaksasi Otot progresif

UNTUK PENDERITA HIPERTENSI

Hasil Penelitian Studi Kasus

Susmini, SKM, M.Kes

Intan Kumalasari, APP, M.KM

Ns. Wella Juartika S.Kep, M.Kep

Halima Tussya'diah



Relaksasi Otot Progresif untuk Penderita Hipertensi

Susmini

Intan Kumalasari

Wella Juartika

Halima Tussyah'diah



Penerbit Lembaga Omega Medika

Relaksasi Otot Progresif untuk Penderita Hipertensi

Penulis: Susmini, Intan Kumalasari, Wella Juartika, Halima Tussyah

Editor : Penerbit Lembaga Omega Medika

Tata Letak : Penerbit Lembaga Omega Medika

Desain Sampul : Penerbit Lembaga Omega Medika

Hak Cipta © 2022 Penerbit Lembaga Omega Medika

Anggota IKAPI

Jl. Perdana, Kwadungan Permai A 45-46 Kediri

Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri

Phone : +62 857-3387-8003

Website : <https://sites.google.com/view/penerbitcandle>

E-mail : candle.publishing@gmail.com

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk tidak terbatas pada memfotokopi, merekam, atau dengan menggunakan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Ilmu pengetahuan dan tindakan berdasarkan bukti terus berkembang dari berjalannya penelitian terbaru. Oleh karena itu, standar pengetahuan dan tindakan wajib diikuti seiring dengan penelitian dan pengalaman klinis berdasarkan bukti. Pembaca disarankan untuk memeriksa informasi dan hasil penelitian terbaru untuk memverifikasi ilmu pengetahuan, dan tindakan yang direkomendasikan serta kontraindikasi. Penerbit maupun penulis tidak bertanggung jawab atas kecelakaan dan/atau kerugian yang dialami seseorang atau sesuatu yang diakibatkan oleh penerbitan buku ini.

Susmini, Intan Kumalasari, Wella Juartika, Halima Tussyah

Relaksasi Otot Progresif untuk Penderita Hipertensi

Kediri: Lembaga Omega Medika, 2022

Cetakan pertama, Maret 2022

1 Jil, 32 Hal, 21 x 29 cm

ISBN: 978-623-97757-8-0

Kata Pengantar

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, penyusunan buku Panduan RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK PASIEN HYPERTENSI akhirnya berhasil disusun. Diharapkan buku panduan ini dapat digunakan sebagai alat bantu bagi penderita Hipertensi. Dengan menggunakan panduan ini diharapkan penderita yang sedang mengalami Hipertensi mampu mengatasi rasa nyeri, ketidak nyamanan dan ketegangan otot dengan menggunakan teknik relaksasi otot Progresif sehingga nyeri kepala dapat berkurang dan tekanan sistol/diastole menjadi turun

Akhirnya, semoga buku panduan ini dapat bermanfaat dan menjadi penunjang bagi mahasiswa, pengajar, dan pembimbing dalam mencapai tujuan pembelajaran Mata Kuliah Keperawatan Medikal Bedah

Palembang, Februari 2022

Penulis

Daftar Isi

COVER DEPAN	1
KATA PENGANTAR	3
DAFTAR ISI	4
PENDAHULUAN	5
PENGERTIAN HIPERTENSI	8
FAKTOR RISIKO	9
RELAKSASI OTOT PROGRESIF	10
MANFAAT	12
HASIL PENELITIAN	14
TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF	15
Persiapan	15
Gerakan Teknik Relaksasi.....	16
DAFTAR PUSTAKA	29
PROFIL PENULIS	30



ISBN 978-623-97757-8-0 (PDF)

