

AKTIVITAS FISIK UNTUK MENGATASI HIPERTENSI



**WIDIYONO, S.KEP., NS., M.KEP
INDRIYATI, S.KEP., NS., M.,PSI
TIKA BUDI ASTUTI, S.KEP., NS**

AKTIVITAS FISIK UNTUK MENGATASI HIPERTENSI

Penulis

Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep

Indriyati, S.Kep., Ns., M.,Psi

Tika Budi Astuti, S.Kep., Ns



Penerbit

Lembaga Chakra Brahmanda Lentera

Judul: Aktivitas fisik untuk mengatasi hipertensi

Penulis: Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep., Indriyati, S.Kep., Ns., M.,Psi., Tika

Budi Astuti, S.Kep., Ns

Editor : Lembaga Chakra Brahmanda Lentera

Desain Cover : Lembaga Chakra Brahmanda Lentera

Tata Letak Sampul dan Isi : Lembaga Chakra Brahmanda Lentera

Cetakan pertama, Agustus 2022

Penerbit

Lembaga Chakra Brahmanda Lentera

(Anggota IKAPI)

Jl Perdana A 45-46 Ngasem, Kediri Jawa Timur

Email: candle.publishing@gmail.com

Phone/WA : 085733878003

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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-NYA. Kami bisa menyelesaikan buku *Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi* sebagai buku referensi dengan baik. Buku ini dibuat dengan mempertimbangkan keperluan masyarakat umum untuk mengatasi hipertensi dengan cara beraktifitas dan kami mencoba untuk menguraikan secara singkat dan sederhana mengenai berbagai aktifitas tentang mengatasi hipertensi agar mudah dimengerti dan dipraktikan oleh para pembaca. Kami sadar bahwa penulisan buku ini bukan merupakan hasil kerja keras kami sendiri. Ada banyak pihak yang sudah berjasa dalam membantu kami di dalam menyelesaikan buku ini. Maka dari itu kami mengucapkan banyak berterimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan buku ini. Kami menyadari bahwa buku ini jauh dari kesempurnaan baik dalam bentuk penyajian, kelelengkapan isi, pemilihan materi dan lain – lain. Maka dari itu kami dengan senang hati menerima segala saran, kritik serta bantuan dari pada pembaca guna perbaikan buku ini dikemudian hari. Akhir kata, besar harapan kami semoga buku ini dapat bermanfaat dan berguna bagi para pembaca yang memerlukan, serta dapat menambah perbendaharaan kepustakaan dalam bidang kesehatan.

Surakarta, September 2022

Tim Penulis

DAFTAR ISI

BAHASAN	HALAMAN
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
1. SELUK BELUK HIPERTENSI	1
2. AKTIVITAS FISIK YANG BERMANFAAT UNTUK MENGATASI HIPERTENSI	5
3. TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF	12
4. SENAM HIPERTENSI	20
5. YOGA	40
6. PEDOMAN BAGI SESEORANG DENGAN HIPERTENSI DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK	54
REFERENSI	90

