

**Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep  
Indriyati, S.Kep., Ns., M.,Psi  
Tika Budi Astuti, S.Kep., Ns**

# **AKTIVITAS FISIK UNTUK MENGATASI HIPERTENSI**



# AKTIVITAS FISIK UNTUK MENGATASI HIPERTENSI

Widiyono, S.Kep., Ns., M.Kep  
Indriyati, S.Kep., Ns., M.,Psi  
Tika Budi Astuti, S.Kep., Ns



Penerbit  
Lembaga Chakra Brahmanda Lentera

Judul buku : Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi  
Penulis : Widiyono, Indriyati, Tika Budi Astuti

Editor : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera  
Tata Letak : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera  
Desain Sampul : Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera

Hak Cipta © 2022 Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera  
Anggota IKAPI (No. 278/Anggota Luar Biasa/JTI/2021)  
Kecamatan Ngasem, Kabupaten Kediri  
Phone : +62 857-3387-8003  
Website 1 : <https://sites.google.com/view/penerbitcandle>  
Website 2 : <https://pub.candle.or.id/index.php/pub>  
E-mail : [candle.publishing@gmail.com](mailto: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 kontraindikasinya. Penerbit maupun penulis tidak bertanggung jawab atas kecelakaan dan/atau kerugian yang dialami seseorang atau sesuatu yang diakibatkan oleh penerbitan buku ini.

Widiyono, Indriyati, Tika Budi Astuti,

*Aktivitas Fisik Untuk Mengatasi Hipertensi*  
Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera, 2022  
Cetakan pertama, November 2022  
1 Jil, 145 Hal, 21 x 29 cm

**ISBN: 978-623-6541-93-7**

## 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, kekelengkapan 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

Seluk Beluk Hipertensi.....	1
Aktivitas Fisik Yang Bermanfaat Untuk Mengatasi Hipertensi.....	20
Terapi Relaksasi Otot Progresif .....	27
Senam Hipertensi.....	37
Yoga .....	43
Pedoman Bagi Seseorang Dengan Hipertensi Dalam Melakukan Aktivitas Fisik.....	50



ISBN 978-623-6541-93-7 (PDF)

