

Tahapan Rileksasi Otot Progresif, Aromaterapi Lavender, dan Dzikir



ROPALDZI

RELAKSASI OTOT PROGRESIF

Manfaat

- Meredakan stress dan depresi
- Dapat meredakan kecemasan
- Untuk penderita hipertensi
- Untuk kesehatan otot tubuh agar tidak menjadi kaku
- Dapat mencegah kram dan kesemutan
- Melenturkan otot dan juga persendian
- Mencegah gangguan tidur
- Menghilangkan pegal dan juga sakit pada leher

Lanjutan tahapan relaksasi

- Berwudhu
- Aromatherapi Lavender
- Dzikir
 - Astaghfirullah (33 x)
 - Subhanallah (33 x)
 - Alhamdulillah (33 x)
 - Allahuakbar (33 x)
 - Lailahaillah (33 x)

AROMATERAPI LAVENDER

Manfaat

- Meningkatkan kualitas tidur
- Mengurangi Gangguan Kecemasan
- Meringankan stress dan depresi

DZIKIR

"Wahai orang-orang yang beriman berdzikirlah kamu semuanya dengan sebanyak-banyak dzikir" QS. Al-Ahzab (33):41



RELAKSASI OTOT PROGRESIF AROMATERAPI LAVENDER dan DZIKIR (ROPALDZI) SEBAGAI INTERVENSI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA HIPERTENSI

(Ns. Wiwik Handayani., S.Kep., M.Kep)