

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Asmaul Husna Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi di Desa Pasekaran, Batang

Teguh Arif Wibowo, Herni Rejeki

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular, karena tidak menunjukkan gejala dan tanpa keluhan, hipertensi dijuluki sebagai The SILENT Killer hingga saat ini. Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi yang mana tekanan darah meningkat dengan sistolik melebihi angka 140 mmHg dan diastol lebih dari 90 mmHg. Keluhan yang dirasakan seperti Sakit kepala, Pusing, Mudah lelah, Penglihatan kabur, Sesak nafas, Wajah merah, Sering berdenging pada telinga. **Tujuan** dilakukannya studi kasus ini adalah untuk memandirikan keluarga dalam menurunkan tekanan darah. **Metode** yang digunakan adalah asuhan keperawatan dengan menggunakan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Asmaul Husna. **Hasil** studi kasus ini menunjukkan 2 klien mengalami penurunan tekanan darah dan penurunan nyeri, keluarga sudah mandiri dalam menerapkan terapi. **Kesimpulan** studi kasus ini bahwa relaksasi nafas dalam dan dzikir asmaul husna dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan nyeri. **Saran** bagi pembaca dapat menjadikan sumber penerapan Dzikir Asmaul Husna untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan Hipertensi.

Kata Kunci : hipertensi, tekanan darah, dzikir, relaksasi

ABSTRACT

The Application of Deep Breathing Relaxation Therapy and Dhikr of Asmaul Husna For Lowering Blood Pressure on Families with Hypertension in Pasekaran, Batang

Teguh Arif Wibowo, Herni Rejeki

Vocationl Program in Nursing, Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hypertension or high blood pressure is a condition where blood pressure increases with systolic exceeding 140 mmHg and diastolic more than 90 mmHg. There are complaints such as headaches, dizziness, fatigue, blurred vision, shortness of breath, red face, and frequent ringing in the ears. The purpose of this case study is to make families independent in lowering blood pressure. The method used was nursing care using Deep Breathing Relaxation Therphy and Dhikr of Asmaul Husna. The results of this case study showed that 2 clients had decresed blood pressure and decreased pain, the family became independent in implementing Deep Breathing Relaxation Theraphy and Dhikr of Asmaul Husna. This case study concludes that deep breathing relaxation and remembrance of Asmaul Husna can reduce blood pressure. This case study can be used as a reference in implementing family nursing care with hypertension using the application of Dhikr Asmaul Husna to lower blood pressure in families with hypertension.

Keywords: *hypertension, blood pressure, dhikr, relaxation*