

## ABSTRAK

### **Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Murottal Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Desa Jagung Kecamatan Kesesi Kabupaten Pekalongan**

Feni Puji Lestari, Herni Rejeki

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah hasil pengukuran tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan diastolic  $\geq 90$  mmHg. Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah menduduki peringkat 4 di Indonesia sebesar 32,9%. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu tindakan nonfarmakologis dengan kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi murottal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi murottal terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Metode:** Metode yang digunakan yaitu *pre-experimental one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. sampel pada penelitian ini adalah pasien hipertensi yang datang ke posbindu Di Desa Jagung, Kesesi, Pekalongan sebanyak 21 responden. Intervensi relaksasi napas dalam dan terapi murottal dilakukan sesuai SOP selama 10 menit dalam 3 hari. Pengukuran tekanan darah menggunakan spignomanometer digital yang telah teruji valid dan reliabel  $cov < 12\%$ . Analisis data menggunakan *paired sample t-test*.

**Hasil:** Pretest menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik responden hari ke-1 164,10 mmHg. Hasil posttest menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik responden hari ke-3 138,76 mmHg. Dengan menghasilkan *p-value* sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) artinya terdapat pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi murottal terhadap tekanan darah sistolik pasien hipertensi.

**Simpulan:** Terapi kombinasi relaksasi napas dalam & terapi murottal efektif menurunkan tekanan darah dengan rata-rata penurunan sebesar 25,333 mmHg. Perawat puskesmas dapat menerapkan intervensi untuk mengatasi hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Murottal, Relaksasi Napas Dalam, Tekanan Darah

**Daftar Pustaka:** 41 referensi (2016-2025)