

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Dzikir pada Keluarga dengan Hipertensi di Desa Wiradesa Kabupaten Pekalongan

Fani Febriani, Herni Rejeki

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

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan peningkatan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg, salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi Dzikir. **Tujuan** dilakukannya studi kasus yaitu untuk memandirikan keluarga dalam mengatasi masalah Hipertensi dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Dzikir. **Metode** yang digunakan adalah studi kasus pada 2 keluarga dengan masalah Hipertensi, menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Dzikir. **Hasil** studi kasus ini menunjukkan 2 keluarga mengalami penurunan tekanan darah, pada keluarga 1 TD: 170/110 mmHg turun menjadi 140/90 mmHg dan keluarga 2 TD: 180/120 mmHg turun menjadi 160/90 mmHg. **Kesimpulan** Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Dzikir efektif menurunkan tekanan darah. **Saran** bagi pembaca studi kasus ini dapat dijadikan sumber acuan dalam menerapkan Asuhan Keperawatan menggunakan terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Dzikir untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Dzikir, Hipertensi, Relaksasi, Tekanan Darah

ABSTRACT

Implementation of Deep Breathing Relaxation Therapy and Murottal Dhikr to Families with Hypertension in Wiradesa, Pekalongan

Fani Febriani, Herni Rejeki

Vocational Program in Nursing Faculty of Health Sciences University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hypertension is an increase in systolic blood pressure above 140 mmHg and an increase in diastolic blood pressure above 90 mmHg, one of the effective ways to reduce blood pressure with Dhikr therapy. The purpose of conducting this study is to make the family independent in overcoming the problem of hypertension with Deep Breathing Relaxation Therapy and Murottal Dhikr. The method used is a study in 2 families with hypertension problems, using a nursing process approach with Deep Breathing Relaxation Therapy and Murottal Dhikr. The results of this study showed that 2 families experienced a decrease in blood pressure, in family 1 BP: 170/110 mmHg decreased to 140/90 mmHg and family 2 BP: 180/120 mmHg decreased to 160/90 mmHg. This study conclude that Deep Breathing Relaxation Therapy and Murottal Dhikr are effective in reducing blood pressure. Suggestions for readers of this study can be used as a reference source in implementing Nursing Care using Deep Breathing Relaxation and Murottal Dhikr therapy to reduce blood pressure.

Keywords: *Blood Pressure, Dhikr, Hypertension, Relaxation*