



LEMBAR PENGESAHAN
Nomor: 154/LP-LPBK/VI/2025

Judul : Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Asmaul Husna
Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia

Nama : Hilda Erviani

Menerangkan bahwa abstrak ini telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Inggris oleh
Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK), Universitas Muhammadiyah
Pekalongan.

Pekalongan, 23 Juni 2025

Disahkan oleh,
Kepala Lembaga Pengembangan Bahasa dan Kerja Sama (LPBK)

Aida Rusmariana, S.Kep., Ns., MAN

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

ABSTRAK

Hilda Erviani¹, Herni Rejeki²

Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Asmaul Husna Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam pembuluh darah secara konsisten meningkat. Menurunkan tekanan darah bisa menggunakan Teknik farmakologi maupun nonfarmakologi. Tujuan dilakukan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran penerapan relaksasi nafas dalam dan dzikir asmaul husna untuk menurunkan hipertensi pada lansia. Metode menggunakan studi kasus pada 2 lansia dengan hipertensi. Hasil studi kasus ini menunjukkan 2 klien mengalami penurunan tekanan darah, klien 1 dari tekanan darah 155/100 mmHg menjadi 138/90 mmHg, klien 2 dari tekanan darah 160/90 mmHg menjadi 135/80 mmHg. Kesimpulan relaksasi nafas dalam dan dzikir asmaul husna dapat menurunkan tekanan darah pada 2 lansia dengan hipertensi. Saran bagi klien dan keluarga dapat menjadikan relaksasi nafas dalam dan dzikir asmaul husna sebagai terapi alternatif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: *hipertensi, lansia, relaksasi nafas dalam, dzikir asmaul husna*

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

ABSTRACT

Hilda Erviani¹, Herni Rejeki²

The Application of Deep Breathing Relaxation and Asmaul Husna Dhikr to Reduce Hypertension in the Elderly

Hypertension is a condition characterized by a persistent elevation of blood pressure in the blood vessels. Blood pressure management can be achieved through pharmacological or non-pharmacological techniques. This case study **aims** to examine the application of deep breathing relaxation and Asmaul Husna dhikr (remembrance of divine names) in lowering blood pressure among elderly individuals with hypertension. The study employed a case study **method** involving two elderly hypertensive patients. The **results** demonstrated a reduction in blood pressure in both cases: Patient 1 exhibited a decrease from 155/100 mmHg to 138/90 mmHg, while Patient 2 showed a reduction from 160/90 mmHg to 135/80 mmHg. The findings suggest that deep breathing relaxation combined with Asmaul Husna dhikr effectively lowers blood pressure in elderly hypertensive patients. It is **recommended** that patients and their families consider this combined technique as a complementary therapy for managing hypertension in the elderly.

Keywords: *Hypertension, Elderly, Deep breathing relaxation, Asmaul Husna dhikr*