

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Autogenik Kombinasi Dengan Relaksasi Nafas Dalam dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Meira Tisya Afuraya¹, Dwi Fijianto²

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

Hipertensi adalah tekanan darah yang melebihi batas normal dengan nilai sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Gejala hipertensi antara lain sakit kepala, gangguan penglihatan, mual dan muntah, sesak napas, nyeri dada, gelisah, kelelahan, dan kesemutan pada bagian kaki dan tangan. Hipertensi jika tidak segera diatasi dapat menimbulkan komplikasi yang lebih parah. Tujuan studi kasus adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi autogenik kombinasi dengan relaksasi nafas dalam dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan menerapkan relaksasi autogenik kombinasi dengan relaksasi nafas dalam dan dzikir pada 2 lansia penderita hipertensi. Hasil yang didapatkan pada kedua klien mengalami penurunan tekanan darah yaitu pada klien 1 dari 160/90 mmHg menjadi 125/75 mmHg dan pada klien 2 dari 170/95 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Kesimpulan pada studi kasus ini adalah penerapan relaksasi autogenik kombinasi dengan relaksasi nafas dalam dan dzikir mampu menurunkan tekanan darah. Saran bagi tenaga keperawatan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif tindakan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Kata kunci: Autogenik, nafas dalam, dzikir, lansia, hipertensi

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

ABSTRACT

Meira Tisya Afuraya¹ , Dwi Fijianto²

Implementation of Autogenic Relaxation in Combination with Deep Breathing Relaxation and Dhikr Against Lowering Blood Pressure in Elderly with Hypertension

Hypertension is blood pressure that exceeds normal limits with a systolic value of more than 140 mmHg and a diastolic of more than 90 mmHg. Symptoms of hypertension include headaches, visual disturbances, nausea and vomiting, shortness of breath, chest pain, anxiety, fatigue, and tingling in the feet and hands. If this disease not treated immediately may cause more severe complications. The purpose of this study was to determine the effect of implementing autogenic relaxation combined with deep breathing relaxation and dhikr on reducing blood pressure in elderly people with hypertension. The research method used is a case study by applying autogenic relaxation combined with deep breathing relaxation and dhikr on 2 elderly people with hypertension. The results obtained for both clients experienced a decrease in blood pressure, namely on client 1 from 160/90 mmHg to 125/75 mmHg and on client 2 from 170/95 mmHg to 130/80 mmHg. The conclusion in this study is that the application of autogenic relaxation in combination with deep breathing relaxation and dhikr can reduce blood pressure. Suggestions for nursing staff can be used as an alternative nursing action to reduce blood pressure in elderly people with hypertension.

Keywords: autogenic, deep breathing, dhikr, elderly, hypertension