

ABSTRAK

Penerapan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi di Desa Kasepuhan, Batang

Aura Shafa' Salsabila, Herni Rejeki

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

Hipertensi adalah ketika tekanan darah mengalami peningkatan pada sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Gejala yang biasa penderita keluhan seperti, nyeri kepala, kepala terasa berat ,rasa pegal di tengkuk, tinnitus (telinga berdenging), gangguan tidur, mudah lelah, hingga sesak napas dan mata terasa berkunang-kunang. Salah satu cara non farmakologi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan relaksasi nafas dalam kombinasi murottal Al-Qur'an. **Tujuan** dilakukannya studi kasus ini adalah untuk memandirikan keluarga penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. **Metode** menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Murottal Al-Qur'an. **Hasil** studi kasus ini menunjukan 2 klien mengalami penurunan tekanan darah yaitu keluarga 1 tekanan darah dari 168/100 mmHg turun 120/80 mmHg dan keluarga 2 tekanan darah dari 170/110 mmHg turun 110/85 mmHg, serta penurunan nyeri yaitu keluarga 1 skala 4 turun menjadi skala 1 dan keluarga 2 dari skala 3 turun menjadi skala 1. **Kesimpulan** relaksasi nafas dalam kombinasi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan nyeri. **Saran** bagi pembaca dapat menjadikan sumber penerapan terapi relaksasi nafas dalam kombinasi murottal Al-Qur'an untuk menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan Hipertensi.

Kata Kunci : hipertensi, tekanan darah, relaksasi, murottal Al-Qur'an.