



LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Penerapan Relaksasi Nafas Dalam dan Dzikir Asmaul Husna
Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami
Hipertensi

Nama : Ghea Rifana Pratiwi

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

Pekalongan, 07 Agustus 2024

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



Aida Rusmariansa, S.Kep., Ns., MAN 

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

ABSTRAK

Ghea Rifana Pratiwi¹, Herni Rejeki²

Penerapan Relaksasi Nafas Dalam dan Dzikir Asmaul Husna Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi

Hipertensi suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih 90 mmHg. Apabila tidak segera diberi penanganan, hipertensi akan menimbulkan stroke, penyakit jantung dan penyakit gagal ginjal dan juga dapat menyebabkan kematian mendadak. Penanganan hipertensi menggunakan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi, salah satu cara non farmakologi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah yaitu dengan relaksasi nafas dalam dan dzikir Asmaul Husna. **Tujuan** dilakukan studi kasus ini adalah untuk memandirikan keluarga penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah. **Metode** menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan dzikir Asmaul Husna. **Hasil** yang didapat setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi nafas dalam dan dzikir Asmaul Husna terjadi penurunan tekanan darah pada dua keluarga dengan lansia. **Kesimpulan** teknik terapi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah pada dua keluarga dengan lansia. **Saran** untuk penulis harapannya agar meneruskan intervensi terkait penerapan relaksasi nafas dalam dan dzikir Asmaul Husna pada keluarga yang mengalami hipertensi.

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

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

ABSTRACT

Ghea Rifana Pratiwi¹, Herni Rejeki²

The Implementation of Deep Breath Relaxation and Asmaul Husna Dhikr to Lower Blood Pressure in the Elderly with Hypertension

Hypertension is a condition in which systolic blood pressure is more than 140 mmHg and diastolic is more than 90 mmHg. If not treated immediately, hypertension will cause stroke, heart disease and kidney failure and can also cause sudden death. Hypertension treatment uses pharmacological therapy and non-pharmacological therapy; one of the effective non-pharmacological ways of lowering blood pressure is by deep breath relaxation and dhikr Asmaul Husna. **The purpose** of this study is to establish the independence of families of hypertension patients in lowering blood pressure. **The method** uses a nursing process approach with Deep Breath Relaxation Therapy and Asmaul Husna dhikr. **The results** obtained after the deep breath relaxation therapy and dhikr of Asmaul Husna were carried out, there was a decrease in blood pressure in two families with the elderly. **Conclusion** Deep breath relaxation therapy techniques can lower blood pressure in two families with the elderly. **Suggestions** for the writer are to continue interventions related to the application of deep breath relaxation and dhikr Asmaul Husna to families experiencing hypertension.

Keywords: *hypertension, elderly, dhikr asmaul husna therapy, deep breath relaxation*