

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Dan Kombinasi Dzikir Dan Pijat Tengkuk Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Keluarga Yang Menderita Hipertensi

Arina Putri Sikana, Herni Rejeki

Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah melebihi nilai normal atau setara dengan $\geq 140/90$ mmHg. salah satu cara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dengan terapi relaksasi nafas dalam kombinasi dzikir dan pijat tengkuk. Terapi relaksasi nafas dalam yaitu metode relaksasi sederhana yang memungkinkan seseorang untuk merasa lebih tenang. Terapi pijat tengkuk menggunakan gerakan tangan untuk melonggarkan dan merenggakan otot sehingga merilekskan otot-otot ditengkuk. **Tujuan** dilakukannya studi kasus ini adalah untuk memandirikan keluarga dan klien dalam menurunkan tekanan darah dengan menerapkan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Dzikir Dan Pijat Tengkuk pada 2 keluarga dengan Hipertensi. **Metode** yang digunakan adalah proses keperawatan dengan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Dzikir Dan Pijat Tengkuk. **Hasil** studi kasus ini menunjukan 2 keluarga mengalami penurunan tekanan darah, pada keluarga 1 TD: 170/90 mmHg turun menjadi 120/90 mmHg dan keluarga 2 TD: 160/110 mmHg turun menjadi 120/80 mmHg. **Kesimpulan** Terapi Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Dzikir Dan Pijat Tengkuk efektif menurunkan tekanan darah. Saran bagi pembaca studi kasus ini dapat dijadikan sumber acuan dalam menerapkan Asuhan Keperawatan menggunakan terapi Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Dzikir Dan Pijat Tengkuk untuk menurunkan tekanan darah

Kata kunci: Hipertensi, Relaksasi Nafas Dalam, Terapi Pijat Tengkuk