

ABSTRAK

Penerapan Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Murottal untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Hipertensi di Desa Randu Kecamatan Pecalungan Kabupaten Batang

Nida Ayu Kamilah, Herni Rejeki
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Unniversitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah darah bila tekanan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg,gejala dari hipertensi yaitu pusing,sakit kepala bagian belakang,sesak nafas,bedengung telinga. **Tujuan** studi kasus ini adalah untuk memandirikan keluarga dalam mengatasi masalah hipertensi menggunakan relaksasi nafas dalam dan terapi murottal. **Metode** yang digunakan adalah studi kasus pada 2 keluarga yang mempunyai masalah hipertensi,menggunakan pendekatan proses keperawatan dengan menerapkan relaksasi nafas dalam dan terapi murottal Al-Qur'an. **Hasil** studi kasus yaitu terjadi penurunan tekanan darah keluarga 1 yang semula 160/90 mmHg turun menjadi 120/70 mmHg dan keluarga 2 yang semula 160/90 mmHg turun menjadi 140/70 mmHg. **Kesimpulan** dari studi kasus ini adalah terapi relaksasi nafas dalam dan terapi murottal efektif dapat menurunkan tekanan darah. **Saran** untuk pembaca dapat menggunakan terapi relaksasi nafas dalam dan terapi murottal untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Keluarga, Murottal,Nafas dalam,Terapi

ABSTRACT

Nida Ayu Kamilah¹ , Herni Rejeki²

Implementation of Deep Breathing Relaxation and Murottal Therapy to Lower Blood Pressure in Hypertension Families in Randu, Pecalongan, Batang

Hypertension is an increase in blood pressure when the systolic pressure is more than 140 mmHg and the diastolic is more than 90 mmHg. Symptoms of hypertension are dizziness, back headaches, shortness of breath, ear swelling. The purpose of this study is to make the family independent in overcoming the problem of hypertension using deep breathing relaxation and murottal therapy. The method used is a study in 2 families who have hypertension problems, using a nursing process approach by applying deep breathing relaxation and Al-Qur'an murottal therapy. The results of the study were that there was a decrease in family 1's blood pressure, which was originally 160/90 mmHg, decreased to 120/70 mmHg and family 2, which was originally 160/90 mmHg, decreased to 140/70 mmHg. The conclusion from this study is that deep breathing relaxation therapy and murottal therapy can effectively reduce blood pressure. Suggestions for readers can use deep breathing relaxation therapy and murottal therapy to reduce blood pressure.

Keywords: Deep breathing, Family, Hypertension, Murottal, Therapy