



UWHS

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN DZIKIR
TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI RUANG
ALAMANDA DI RSUD KAJEN KABUPATEN PEKALONGAN**

ARISTA DIAN ELLY NURMARIANA

2328006

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH

Judul KIAN Penerapan Tekhnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir
Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang
Alamanda Di Rsud Kajen Kabupaten Pekalongan

Nama Mahasiswa : Arista Dian Elly Nurmariana
NIM : 2328006

Siap dipertahankan di depan Tim Penguji

pada tanggal 9 Januari 2025

Menyetujui,

Pembimbing



Endang Supriyanti, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 3843760661230222

HALAMAN PENGESAHAN KARYA ILMIAH

Judul KIAN : Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir
Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang
Alamanda Di Rsud Kajen Kabupaten Pekalongan
Nama Mahasiswa : Arista Dian Elly Nurmariana
NIM : 2328006

Telah pertahankan di depan Penguji
Pada tanggal 9 Januari 2025

Menyetujui,

Penguji : Endang Supriyanti, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

Mengetahui,



Rektor

Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK : 7836735636130062

Ketua
Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Program Profesi

Ns. Heny Prasetyorini, M.Kep
NUPTK. 1359762663230200

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Ruang Alamanda Di Rsud Kajen Kabupaten Pekalongan” ini dapat terselesaikan dengan baik. Penyusunan Karya Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA sebagai Rektor Universitas Widya Husada Semarang.
2. Ns. Heny Prasetyorini, M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang.
3. Endang Supriyanti, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing KIAN yang memberikan petunjuk, masukan, dan nasehat dalam penyempurnaan KIAN.
4. Seluruh dosen Prodi pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Widya Husada yang selalu memberi dukungan dan motivasi kepada penulis.
5. Keluarga dan teman-teman yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis membutuhkan saran dan kritik untuk perbaikan Karya Ilmiah.

Semarang, 9 Januari 2025

Penulis

**PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM DAN DZIKIR
TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI RUANG
ALAMANDA DI RSUD KAJEN KABUPATEN PEKALONGAN**

Arista Dian Elly Nurmariana¹ Endang Supriyanti²

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

Email: aristaapyu85@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan global yang dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Teknik relaksasi napas dalam dan dzikir telah dikenal sebagai metode non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah melalui pengelolaan stres dan ketenangan pikiran.

Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui manfaat penerapan teknik relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap tekanan darah pasien hipertensi di Ruang Alamanda RSUD Kajen, Kabupaten Pekalongan..

Metode Studi Kasus: Studi kasus ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan pretest-posttest. Sebanyak 5 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik relaksasi napas dalam dan dzikir diterapkan dua kali sehari (pagi dan sore) selama tiga hari berturut-turut. Tekanan darah dicatat setiap sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

Hasil : Hasil studi kasus menunjukkan Sebelum intervensi, seluruh pasien hipertensi (100%, n=5) berada pada kategori hipertensi derajat 3, yaitu tekanan darah yang sangat tinggi. Setelah tiga hari penerapan teknik relaksasi napas dalam dan dzikir, seluruh pasien mengalami penurunan tekanan darah ke kategori hipertensi derajat 1 (100%, n=5), menunjukkan kondisi tekanan darah yang lebih terkontrol dan stabil..

Kesimpulan : Penerapan teknik relaksasi napas dalam dan dzikir efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Teknik ini dapat menjadi salah satu intervensi non-farmakologis yang sederhana dan mudah diterapkan untuk mengelola hipertensi

Kata kunci: Dzikir, Hipertensi, Relaksasi Napas Dalam, Tekanan Darah,

APPLICATION OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE AND DHIKR ON BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS IN THE ALAMANDA ROOM AT KAJEN HOSPITAL, PEKALONGAN REGENCY

Arista Dian Elly Nurmariana¹ Endang Supriyanti²

¹Student of Nursing Professional Education Study Program Professional Program
Widya Husada University Semarang

²Lecturer of Professional Nursing Education Study Program Professional Program
Widya Husada University Semarang

Email: aristaapyu85@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the global health problems that can increase the risk of cardiovascular disease. Deep breathing relaxation techniques and dhikr have been known as non-pharmacological methods to help lower blood pressure through stress management and peace of mind.

Objective: This study aims to determine the benefits of applying deep breathing relaxation techniques and dhikr on blood pressure in hypertensive patients in the Alamanda Room of Kajen Hospital, Pekalongan Regency.

Case Study Method: This study used a case study design with a pretest-posttest approach. A total of 5 respondents met the inclusion criteria. Deep breathing relaxation techniques and dhikr were applied twice a day (morning and evening) for three consecutive days. Blood pressure was recorded before and after the intervention to determine the changes that occurred.

Results: The results showed that before the intervention, all hypertensive patients (100%, n = 5) were in the category of grade 3 hypertension, which is very high blood pressure. After three days of applying deep breathing relaxation techniques and dhikr, all patients experienced a decrease in blood pressure to the category of grade 1 hypertension (100%, n = 5), indicating a more controlled and stable blood pressure condition.

Conclusion: The application of deep breathing relaxation techniques and dhikr is effective in lowering blood pressure in hypertensive patients. This technique can be one of the simple and easy-to-implement non-pharmacological interventions to manage hypertension

Keywords: Dhikr, Hypertension, Deep Breathing Relaxation, Blood Pressure,

DAFTAR ISI

HALAMAM JUDUL	i
PERSETUJUAN SIAP UJIAN KARYA ILMIAH.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN KARYA ILMIAH	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Studi kasus	8
D. Manfaat Studi Kasus.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka	10
1. Hipertensi	10
2. Relaksasi Nafas Dalam	23
3. Terapi Zikir	29
BAB III METODE STUDI KASUS	34
3.1. Desain	34
3.2. Subjek Studi Kasus	34
3.3. Fokus studi.....	35
3.4. Definisi Operasional	35
3.5. Instrumen Studi Kasus	37
3.6. Metode Pengumpulan Data.....	37
3.7. Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....	39
3.8. Metode Pengolahan Data	39
3.9. Analisis Data dan Penyajian Data.....	41

3.10. Etika Studi Kasus.....	41
HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN	43
4.1. Hasil Studi Kasus.....	43
4.2. Pembahasan	46
KESIMPULAN DAN SARAN	1
5.1. Kesimpulan	1
5.2. Saran	2
DAFTAR PUSTAKA.....	3



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi operasional	35
--------------------------------------	----



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4.1 menunjukkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi sebelum penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir menunjukkan bahwa 5 orang (100%) mempunyai Tekanan Darah Pasien Hipertensi derajat 3 44
- Gambar 4.2 menunjukkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi sesudah penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Dzikir menunjukkan bahwa 5 orang (100%) mempunyai Tekanan Darah Pasien Hipertensi derajat 2..... 45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Studi kasus

Lampiran 2 Informed Consent

Lampiran 3 Sop (*Standard Operational Procedure*) Teknik Relaksasi Nafas Dalam. 8

Lampiran 4 Standar Operasional Prosedur Terapi Zikir

Lampiran 5 Lembar Observasi

Lampiran 6 Ijin Studi kasus

Lampiran 7 Dokumentasi Studi kasuss

