

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 terkendali 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,