

TERAPI RELAKSASI AUTOGENIK DAN TERAPI MURATTAL AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH

Miftah Jannatu Rahmah, Wahyu Purwaningsih, Nazaruddin Latif

miftahjannatu98@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RANGKUMAN / INTISARI

Latar Belakang: Tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan abnormal tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya resiko terhadap stroke, aneurisma, gagal jantung dan kerusakan ginjal. Pada hipertensi tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih, tetapi tekanan diastolik kurang dari 90 mmHg dan tekanan diastolik masih dalam kisaran normal (Triyanto, 2014). Hipertensi merupakan satu penyakit paling mematikan di dunia (Marleni dan Haryani, 2019). Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung atau penyakit pembunuh diam-diam (*silent killer*). **Tujuan:** Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Murattal Al-Qur'an untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Pajang, Surakarta. **Metode:** Metode yang digunakan adalah menggunakan media *Booklet* sebagai salah satu cara dalam menyampaikan informasi mengenai terapi non-farmakologi seperti Terapi Relaksasi Autogenik dan Terapi Murattal Al-Qur'an untuk menurunkan tekanan darah. **Hasil:** Media *Booklet* yang dihasilkan oleh penulis nantinya akan disebarluaskan di Puskesmas Pajang, Surakarta, sehingga penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah tidak hanya dengan obat dari dokter (terapi farmakologi) saja. **Kesimpulan:** Untuk memberikan informasi mengenai terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi selain, terapi farmakologi (dengan obat dokter).

Kata Kunci: *Tekanan darah, Relaksasi Autogenik, Murattal Al-Qur'an, Media Booklet.*