

PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM DAN MUROTTAL AL-QUR'AN IRAMA NAHAWAND TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Kartikasari, Erika Dewi Noorratri, Panggah Widodo
kartika.kartikasari20@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Seiring dengan bertambahnya usia lansia mengalami banyak perubahan, baik perubahan fisik maupun psikologis. Lansia cenderung mengalami penyakit degeneratif yang salah satunya yaitu hipertensi. Hipertensi disebabkan oleh faktor usia, gaya hidup yang kurang sehat, stress dan ras/keturunan. Hipertensi dapat diatasi dengan menggunakan penanganan farmakologi dan non farmakologi, salah satu penanganan non farmakologi yaitu dengan relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand*. **Tujuan:** Mendiskripsikan bagaimana perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi setelah diberi terapi relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand*. **Metode:** Jenis penerapan ini adalah *study kasus* dengan metode deskriptif yang dilakukan kepada 2 responden dengan diagnosa hipertensi derajat II. Penerapan yang pertama dilakuakn relaksasi nafas dalam dengan hitungan 4 detik tarik nafas, 7 detik tahan nafas dan 8 detik buang nafas dilanjutkan dengan murottal Al-Qur'an terapi ini dilakukan selama 3 hari berturut-turut setiap hari. **Hasil:** Menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada kedua responden perubahan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik setelah 3 hari penerapan.

Kata kunci: Lansia, Hipertensi, Relaksasi Nafas Dalam, Murottal Al-Qur'an irama *nahawand*