

Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri

Sri Amalia^{1*}, Eska Dwi Prajayanti², Sumardi³

¹Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

²Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

³RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso, Indonesia

Alamat: Jl. Kapulogo No.3, Pajang, Laweyan, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: amalia.students@aiska-university.ac.id

Abstract. Hypertension is a chronic condition characterized by an increase in systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg in the walls of arterial blood vessels. Hypertension rarely causes symptoms so many do not realize that they have suffered from hypertension. This condition needs more attention, as hypertension can cause a variety of chronic diseases such as strokes, heart failure and even death. Efforts to implement hypertension can basically be done through both pharmacological and non-pharmacological therapies. To find out the results of application of Inner Breath Relief Technique with combination of Dzikir Asmaul Husna against blood pressure in hypertensive patients in RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso. This research design uses case study methods with descriptive research modes. Blood pressure test results after application of deep breath relaxation technique with a combination of dzikir asmaul husna at Tn. I 165/98 mmHg whereas at N. S 194/112 mm Hg due to N.S as a control group. There was a change in blood pressure before and after the application of deep breath relief therapy with the combination of dzikir asmaul husna in Mr. I.

Keywords: Asmaul Husna Dzikir, Hypertension, Deep Breathing Relaxation, Blood Pressure

Abstrak. Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi jarang menimbulkan gejala sehingga banyak yang tidak menyadari telah menderita hipertensi. Kondisi ini perlu mendapat perhatian lebih, karena hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kronis seperti stroke, gagal jantung bahkan bisa berakibat pada kematian. Upaya penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Untuk mengetahui hasil penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso. Rancangan penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan metode penelitian deskriptif. Hasil pemeriksaan tekanan darah sesudah diberikan penerapan teknik rileksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna pada Tn. I 165/98 mmHg sedangkan pada Ny. S 194/112 mmHg karena Ny.S sebagai kelompok kontrol. Terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna pada Tn. I.

Kata Kunci: Dzikir Asmaul Husna, Hipertensi, Relaksasi Napas Dalam, Tekanan Darah

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg pada dinding pembuluh darah arteri (Sumartini et al., 2019). Hipertensi jarang menimbulkan gejala sehingga banyak yang tidak menyadari telah menderita hipertensi. Kondisi ini perlu mendapat perhatian lebih, karena hipertensi dapat menyebabkan berbagai macam penyakit kronis seperti stroke, gagal jantung bahkan bisa berakibat pada kematian (Anggraini, 2020). Berdasarkan hasil

Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 %. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan penambahan umur. Kabupaten/ Kota dengan persentase pelayanan kesehatan kepada penderita hipertensi tertinggi adalah di Kota Semarang sebesar 99,6% dan terendah di Grobogan yaitu sebesar 8,6% (Dinkes, 2021). Sedangkan prevalensi kejadian hipertensi di Kabupaten Wonogiri pada tahun 2020 sebanyak 407,33 kasus, tahun 2021 terjadi kasus hipertensi sebanyak 393,96 kasus, dan pada tahun 2022 sebanyak 399.129,00 kasus (Dinas Kesehatan Wonogiri, 2022). Di RSUD Wonogiri jumlah pasien rawat inap penderita Hipertensi sebanyak 98 orang dari 358 pasien atau 27,3% dibulan April 2024, sedangkan pasien penderita hipertensi sebanyak 48 atau 48,09% kasus dibulan Maret 2024.

Untuk mengurangi prevelensi tersebut maka dilakukan terapi non farmakologis releksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna. Pengaruh relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna yaitu akan menyebabkan terjadinya suatu impuls listrik yang akan merangsang sistem limbik sehingga merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofise yang menyebabkan terjadinya peningkatan hormone endoprine dan penurunan hormon adrenalin sehingga akan meningkatkan konsentrasi dan mempermudah mengatur napas, maka oksigen didalam darah meningkat dan menimbulkan perasaan nyaman, tenang dan bahagia. Hal ini relevan dengan penelitian menurut Putro et al., (2023) didapatkan hasil adanya penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. Penurunan tekanan darah tersebut teridentifikasi sebelum intervensi teknik relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna dan sudah intervensi teknik relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna dengan melihat analisis tekanan darah pada hari pertama dan kedua. Adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih.

Hasil pengamatan dan wawancara dengan perawat dibangsal Teratai terdapat 21 pasien yang menderita hipertensi. 10 pasien menunjukkan hipertensi derajat 1, sedangkan 11 pasien menunjukkan hipertensi derajat 3. Perawat mengatakan pasien yang dirawat inap dibangsal teratai diberikan tidakan terapi farmakologi dan edukasi kepada keluarga pasien pada saat pertama kali datang mengenai makanan yang boleh dan tidaknya dikonsumsi oleh pasien, untuk tindakan terapi non farmakologis seperti rileksasi nafas dalam jarang dilakukan, karena terkendalan waktu dan sumber daya manusia yang bekerja sebagai perawat di bangsal teratai termasuk kurang. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk memberikan

latihan tentang “Penerapan teknik relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi”.

2. KAJIAN TEORITIS

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler dimana penderita memiliki tekanan darah di atas rata-rata. Hipertensi ini juga sering disebut dengan silent killer yang merupakan salah satu kesehatan di seluruh dunia karena hipertensi merupakan faktor risiko utama seperti serangan jantung, gagal ginjal, dan stroke (Ningsih et al., 2023). Upaya penatalaksanaan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu memberikan obat-obat antihipertensi, sedangkan terapi non farmakologi yaitu pengobatan tanpa obat bagi penderita hipertensi diantaranya dilakukan terapi relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna.

Relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir yaitu akan menyebabkan terjadinya suatu implus listrik yang akan merangsang sistem limbik sehingga merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofise yang menyebabkan terjadinya peningkatan hormon endorfin dan penurunan hormon adrenalin sehingga akan meningkatkan konsentrasi dan mempermudah mengatur napas, maka oksigen dalam darah dapat meningkat dan menimbulkan perasaan nyaman, tenang dan bahagia. Mekanisme pada intervensi suara akan menyebabkan peningkatan kadar dopamin pada otak yang akan melalui sistem kalmodulin dependen. Peningkatan kadar dopamin ini akan menghambat suatu aktivitas simpatik yang melalui reseptor dopamin-2 yang akan mengurangi tekanan darah. Kemudian suara akan dapat mengarahkan persepsi seseorang ke dalam keadaan yang emosional sehingga akan lebih menyenangkan, maka akan memicu relaksasi fisik. Hal tersebut akan menimbulkan suatu emosi positif yang berhubungan dengan aktivitas sistem limbik, maka akan melepaskan endorfin yang akan mempengaruhi sistem fisiologis (Prayitno, 2018).

3. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan deskriptif dengan pendekatan studi kasus dan diterapkan pada 2 responden dengan menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian ini adalah 2 pasien penderita hipertensi di bangsal Teratai RSUD dr. Sumarso Mangun Soenarso Wonogiri sesuai dengan kriteria inklusi yaitu Pasien dalam keadaan sadar penuh (*composmentis*), pasien yang bersedia mengikuti penelitian sampai akhir, pasien yang memiliki penyakit hipertensi, dan dengan kriteria eksklusi yaitu pasien dengan gangguan pernafasan karena kontraindikasi teknik relaksasi napas dalam adalah pasien sesak

napas, pasien yang tidak kooperatif. Instrument dalam penelitian ini menggunakan SOP releksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna, audio asmaul husna dan lembar observasi. Penelitian dilakukan pada tanggal 06 Mei-07 Mei 2024.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dilakukan penerapan Teknik Rileksasi Napas Dalam Dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna

Tabel 4 1 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dilakukan penerapan Teknik Rileksasi Napas Dalam Dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna

No.	Nama	Tanggal	Tekanan Darah
	Tn. I	06 Mei 2024	176/116 mmHg
	Ny. S	06 Mei 2024	186/103 mmHg

b. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Setelah dilakukan penerapan Teknik Rileksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna

Tabel 4 2 Hasil Pengukuran Tekanan Darah Setelah dilakuka penerapan Teknik Rileksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna

No.	Nama	Tanggal	Tekanan Darah
1.	Tn. I	07 Mei 2024	165/98 mmHg
2.	Ny. S	07 Mei 2024	194/112 mmHg

c. Hasil perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi rileksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna

Tabel 4 3 Hasil perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi rileksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna

No.	Nama	Tanggal	Sebelum	Sesudah	Penurunan
1.	Tn. I	06 Mei 2024	176/116 mmHg	171/112 mmHg	Sistolik 5 diastolik 4 mmhg
	Ny. S		186/103 mmHg	186/100 mmHg	Sistolik 0 dan diastolic 3 mmHg
2.	Tn. I	07 Mei 2024	170/102 mmHg	165/98 mmHg	Sistolik 5 diastolik 4 mmHg
	Ny. S		190/105 mmHg	194/112 mmHg	Naik Systolik 4 dan diastolic 7 mmHg

1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dilakukan penerapan Teknik Rileksasi Napas Dalam Dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan penerapan teknik rileksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna pada tanggal 06 Mei 2024 didapatkan data bahwa tekanan darah Tn. I 176/116 mmHg dan Ny. S 194/112 mmHg termasuk hipertensi derajat II. Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti terhadap Tn. I dibangsai Teratai yang sudah menderita hipertensi sebelumnya ternyata terdapat factor yang menyebabkan hipertensi pada

Tn. I yaitu pola hidup yang kurang sehat seperti pasien sering mengonsumsi makanan yang asin dan jarang berolahraga.

Faktor penyebab hipertensi Tn. I karena pasien sering mengonsumsi makanan yang asin. Seperti yang dijelaskan oleh Ramadhini et al., (2023) bahwa garam memiliki sifat mengikat cairan sehingga mengonsumsi garam dalam jumlah yang berlebihan secara terus menerus dapat berpengaruh secara langsung terhadap peningkatan tekanan darah. Konsumsi natrium yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat, untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik keluar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat menyebabkan meningkatnya volume darah kemudian berdampak timbulnya hipertensi.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Aprilliyanti & Budiman, (2020) bahwa konsumsi garam yang berlebih menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat. Untuk menormalkannya cairan intraseluler ditarik ke luar, sehingga volume cairan ekstraseluler meningkat. Meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak kepada timbulnya Hipertensi. Karena itu disarankan untuk mengurangi konsumsi natrium/sodium. Sumber natrium/sodium yang utama adalah natrium klorida (garam dapur), penyedap masakan monosodium glutamate (MSG), dan sodium karbonat. Konsumsi garam dapur (mengandung iodium) yang dianjurkan tidak lebih dari 6 gram per hari, setara dengan satu sendok teh. Dalam kenyataannya, konsumsi berlebih karena budaya masak memasak masyarakat kita yang umumnya boros menggunakan garam dan MSG.

Selain mengonsumsi makan yang asin Tn.I juga mengatakan dirinya jarang berolahraga. Menurut teori Meirawati & Sari, (2023) dalam kaitannya dengan hipertensi olahraga teratur seperti senam bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung. Kurangnya aktivitas fisik menaikkan risiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya risiko untuk menjadi gemuk. Orang-orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri.

Sedangkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap Ny. S bahwa dirinya memiliki tekanan darah tinggi dikarenakan usia dan pasien mengatakan tidak rutin minum obat hipertensi dan jarang kontrol kefaskes terdekat. Faktor usia hal ini disebabkan karena seiring dengan bertambahnya usia, terjadinya peningkatan tekanan darah ini dipengaruhi oleh pelebaran pembuluh darah serta hilangnya elastisitas jaringan seiring dengan bertambahnya

usia sehingga semakin tua seseorang beresiko terjadinya hipertensi akan semakin meningkat (Sani & Fitriyani, 2021).

Selain itu Ny. S juga tidak rutin minum obat hipertensi dan jarang kontrol kefaskes terdekat, seperti yang dijelaskan oleh Nurmalita et al., (2019) bahwa penderita hipertensi dianjurkan untuk rutin memeriksakan diri sebelum timbul komplikasi lebih lanjut. Obat antihipertensi juga diperlukan untuk menunjang keberhasilan pengendalian tekanan darah. Keteraturan berobat sangat penting untuk menjaga tekanan darah pasien dalam batas normal dan untuk menghindari komplikasi yang dapat terjadi akibat penyakit hipertensi yang tidak terkontrol.

2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Setelah dilakukan penerapan Teknik Rileksasi Nafas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna

Hasil pengukuran tekanan darah setelah dilakukan teknik rileksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna Tn. I mengalami perubahan sesudah dilakukan terapi rileksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna selama 2 hari berturut-turut selama 10 menit tekanan darah 176/116 mmHg (derajat II) menjadi 165/98 mmHg dengan perubahan sistolik 11 mmHg dan diastolic 18 mmHg, Sedangkan Ny. S sebagai kelompok kontrol mengalami kenaikan tekanan darah dari 168/103 mmHg menjadi 194/112 mmHg.

Menurut Juansyah, (2021) tingginya tekanan sistol terjadi akibat tidak terkendalinya hormon epinefrin dan norepinefrin oleh medulla adrenal sehingga dapat memperlancar pembentukan angiotensin akibatnya terjadi peningkatan denyut jantung, dan terjadi peningkatan tekanan darah. Selain itu tekanan darah sistol juga dipengaruhi sirkulasi sistemik dan sirkulasi pulmonal. Tekanan darah diastol terkait dengan sirkulasi koroner, jika arteri koroner mengalami aterosklerosis akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah diastol, sehingga dengan relaksasi meditasi seperti berzikir yang berfokus pada pemusatan pikiran dan pengaturan pernafasan akan terjadi penurunan nadi dan penurunan tekan darah sistol dan diastol.

Kemudian penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Hartanti, (2019) yang mengatakan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 156,46mmHg dan 138 mmHg. Dan Rata-rata tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 93mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam yaitu 86,46mmHg. Terjadi penurunantekanan darah responden setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam,yaitu tekanan darah sistolik sebesar 18,46 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 6,54 mmHg.

3. Hasil perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi rileksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna

Hasil tekanan darah yang didapatkan oleh peneliti terhadap Tn. I pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan sebesar 176/116 mmHg, dan pada hari kedua sesudah dilakukan penerapan tekanan darah Tn. I sebesar 165/98 mmHg. Dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 5 mmHg dan rata-rata penurunan diastolic 4 mmHg. Sedangkan pada Ny. S sebagai kelompok kontrol dari hari pertama ke hari kedua mengalami kenaikan tekanan darah sebanyak sistolik 4 mmHg dan diastolic 7 mmHg.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi rileksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil ini didukung oleh penelitian dari Putro et al., (2023) dengan jurnal Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi didapatkan bahwa pada kelompok perlakuan tekanandarah sebelum intervensi hari ke-1 yaitu 140/90 mmHg. Sedangkan median tekanan darahsebelum intervensi hari ke-2 yaitu 145/90 mmHg. Tekanan darah sistole sesudah diberikanintervensi kelompok perlakuan durasi 10 menit didapatkan bahwa median tekanan darah sesudah intervensi hari ke-1 yaitu 130/80 mmHg. Sedangkan median tekanan darah sesudahintervensi hari ke-2 yaitu 135/80 mmHg.

Terapi relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah baik tekanan darah sistole maupun diastole. Teknik relaksasi napas dalam dengan keadaan yang tenang dan rileks yang dilatih selama 10 menit kepada responden yang ditelitinya, maka sekresi CRH (*Corticotropin Releasing Hormone*) dan ACTH (*Adreno Corticortico Trophic Hormone*) yang berada dihipotalamus akan menurun. Penurunan kedua hormone ini akan menyebabkan aktifitas kerja saraf simpatis akan menurun, sehingga pengeluaran adrenalin dan noradrenalin berkurang. Dengan menurunnya adrenalin dan noradrenalin akan mengakibatkan terjadinya penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darahberkurang, dan penurunan pompa jantung, sehingga tekanan darah arteri pada jantung menahun, maka tekanan darah juga akan menurun (Putro et al., 2023a).

Pengaruh relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir yaitu akan menyebabkan terjadinya suatu impuls listrik yang akan merangsang sistem limbik sehingga merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofise yang menyebabkan terjadinya peningkatan hormone endoprine dan penurunan hormon adrenalin sehingga akan meningkatkan konsentrasi dan mempermudah mengatur napas, maka oksigen didalam darah meningkat dan menimbulkan perasaan nyaman, tenang dan bahagia. Perasaan nyaman, tenang, dan bahagia akan menyebabkan vasodilator pembuluh darah sehingga oksida nitrit meningkat dan

elastisitas pembuluh darah meningkat yang akan menyebabkan volume darah menurun sehingga terjadi penurunan pada tekanan darah (Juansyah, 2021).

Ketika seseorang mendengarkan audio asmaul husna, gelombang suara tersebut akan bergerak melalui rongga telinga luar yang menyebabkan terjadinya membrane timpani bergetar dan mengguncang cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel berambut di dalam koklea selanjutnya melalui saraf kokleans diantarkan menuju ke otak oleh nervus auditorius. Kemudian perasaan pendengaran ditafsirkan oleh otak sebagai suara yang nyaman untuk didengar (Tadzikroh, 2021). Mendengarkan suatu bacaan asmaul husna maka akan dapat menangani stress, depresi, dan kecemasan pada berbagai penyakit. Secara aplikatif mendengarkan dan melihat asmaul husna tidaklah sulit dilakukan karena tidak invasive terhadap yang mendengarkan, serta mudah dan cepat dilaksanakan (Lela Aini & Lenny Astuti, 2020).

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi rileksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna efektif lebih tinggi untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini dikarenakan kedua terapi ini mengkombinasikan efek secara fisik yaitu meningkatkan respon terhadap kontraktilitas jantung dan pembuluh darah serta rangsangan hormon yang dapat memicu peningkatan tekanan darah serta secara psikologis dzikir meningkatkan ketenangan jiwa, menurunkan kecemasan yang dapat berdampak pada efek fisiologis yaitu meningkatkan vasodilatasi pembuluh darah, menurunkan kerja jantung dan pembuluh darah.

Kelompok kontrol yaitu Ny. S mengalami peningkatan tekanan darah dari hari pertama ke hari kedua, Adapun factor yang mempengaruhi usia, gangguan pola tidur, dan aktivitas. Faktor penyebab hipertensi pada Ny. S yang pertama karena faktor usia, sesuai dengan teori dari Satria & Hartutik (2023) dari hasil penelitian diungkapkan bahwa jika semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin resiko terjadinya hipertensi. Hal ini disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah. Faktor usia merupakan salah satu faktor resiko yang berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya usia maka semakin tinggi pula resiko mendapatkan hipertensi.

Bertambahnya usia Ny. S juga mengatakan dirinya jarang berolahraga. Menurut teori Meirawati & Sari (2023) dalam kaitannya dengan hipertensi olahraga teratur seperti senam bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keadaan jantung. Kurangnya aktivitas fisik menaikkan risiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya risiko untuk menjadi gemuk. Orang-orang yang tidak aktif cenderung mempunyai detak jantung lebih cepat dan otot jantung mereka harus bekerja lebih keras pada setiap kontraksi,

semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri.

Pola tidur pada Ny. S yang buruk dapat menimbulkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis seseorang yang dapat meningkatkan risiko terjadinya hipertensi. Besarnya pengaruh pola tidur terhadap tekanan darah tergantung kuatnya sugesti atau stressor yang diarahkan pada organ yang mempunyai pengaruh besar terhadap tekanan darah (Ludyaningrum,2020).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan terapi rileksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna terhadap perubahan tekanan darah pada pasien Tn. I dan Ny. S di bangsal Teratai selama 2 kali pertemuan didapatkan hasil bahwa kelompok perlakuan yaitu Tn. I mengalami penurunan tekanan darah yaitu Tn. I dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 5 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastolic 4 mmHg, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu Ny. S mengalami kenaikan tekanan darah. Hal ini terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan rileksasi nafas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna pada Tn. I. Diharapkan bagi penelitian selanjutnya hasil studi kasus ini dapat dikembangkan lagi dan dapat memperhatikan lagi jeda antara pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi.

DAFTAR REFERENSI

- Ananda, S. (2019). *Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*.
- Andreyanto, I., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Cephalgia Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 131–137.
- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.31000/jkft.v1i1.2806>
- Aprilliyanti, D. R., & Budiman, F. A. (2020). Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri. *Nutriology : Jurnal Pangan,Gizi,Kesehatan*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v1i1.729>
- Dinkes. (2021). *Profil Kesehatan Jateng*. Dinas Kesehatan Jawa Tengah. https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil_Kesehatan_2021/files/basic-html/page123.html
- HANDAYANI, G. M. (2023). *Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien*

Post Amputasi Ulkus Diabetikum Dengan Intervensi Relaksasi Napas Dalam Di Rumah Sakit Mardi Waluyo Kota Metro Tahun 2023. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

- Hartanti, R. D. (2019). Terapi Relaksasi Napas dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 9(1). Maret 2019 ISSN 1978-3167. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, IX(1). <https://media.neliti.com/media/publications/97268-ID-terapi-relaksasi-napas-dalam-menurunkan.pdf>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Juansyah, N. (2021). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2021.*
- Kemkes. (2023). *Hipertensi.* Kementrian Kesehatan. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>
- Putro, D. U. H., Jumaiyah, W., & Zuryati, M. (2023b). Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1951–1964. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5755>
- Ramadhini, D., Arbaiyah, I., Ritonga, S. H., & Ritonga, N. (2023). Pengaruh Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 163–169.
- Rejeki, S. I. L. H. (2022). Penerapan Terapi Dzikir Asmaul Husna Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Balutan Kecamatan Comal. *Prosiding University Research Colloquium, Proceeding of The 16th University Research Colloquium 2022: Mahasiswa (Student Paper Presentation)*, 811–814. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2385/2346>
- Ananda, S. (2019). *Standar Operasional Prosedur (SOP) Teknik Napas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.*
- Andreyanto, I., Utami, I. T., & Fitri, N. L. (2023). Penerapan Aromaterapi Lavender Dan Relaksasi Napas Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kepala Pada Pasien Cephalgia Di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 131–137.
- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas teknik relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di jakarta. *Jurnal JKFT*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.31000/jkft.v1i1.2806>
- Aprilliyanti, D. R., & Budiman, F. A. (2020). Hubungan Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tegowangi Kecamatan Plemahan Kabupaten Kediri. *Nutriology : Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v1i1.729>
- Dinkes. (2021). *Profil Kesehatan Jateng.* Dinas Kesehatan Jawa Tengah. https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/Profil_Kesehatan_2021/files/basic-html/page123.html
- HANDAYANI, G. M. (2023). *Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Pasien*

Post Amputasi Ulkus Diabetikum Dengan Intervensi Relaksasi Napas Dalam Di Rumah Sakit Mardi Waluyo Kota Metro Tahun 2023. Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang.

- Hartanti, R. D. (2019). Terapi Relaksasi Napas dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 9(1). Maret 2019 ISSN 1978-3167. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, IX(1). <https://media.neliti.com/media/publications/97268-ID-terapi-relaksasi-napas-dalam-menurunkan.pdf>
- Istiqomah, F., Tawakal, A. I., Haliman, C. D., & Atmaka, D. R. (2022). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Hipertensi Peserta Prolanis Perempuan Di Puskesmas Brambang, Kabupaten Jombang. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 159–165. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.159-165>
- Juansyah, N. (2021). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2021.*
- Kemenkes. (2023). *Hipertensi.* Kementerian Kesehatan. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230607/0843182/hipertensi-disebut-sebagai-silent-killer-menkes-budi-imbau-rutin-cek-tekanan-darah/>
- Lela Aini, & Lenny Astuti. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(01), 38–45. <https://doi.org/10.52395/jkjims.v10i01.304>
- Mahayuni, K. S. (2021). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di RSUD Kabupaten Klungkung Tahun 2021.* Jurusan Keperawatan 2021.
- Maulana, N. (2022). Pencegahan Dan Penanganan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 163–168. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Meirawati, A. F., & Sari, D. K. (2023). Senam Tera Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sragen Wetan. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(4), 37–49.
- Ningsih, T., Astuti, N. B., Nuburi, D., Sumardi, R. N., Raya, M. K., & Rahayu, E. S. (2023). Media Video Hipertensi sebagai Edukasi Gizi Bagi Pasien Hipertensi. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(1), 514–520. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i1.1390>
- Nurmalita, V., Annisaa, E., & Pramono, D. (2019). *Hubungan kepatuhan minum obat antihipertensi terhadap kualitas hidup pada pasien hipertensi.* Faculty of Medicine.
- Pawestri, D., Ismoyowati, T. W., & Intening, V. R. (2023). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Pada Masalah Nyeri Akut Dengan Intervensi Slow Deep Breathing Di Panti Wreda Budhi Dhrama Daerah Yogyakarta. *SBY Proceedings*, 2(1), 349–358.
- Perkeni. (2021). Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33.
- Prayitno, A. (2018). *PENGARUH TERAPI MUSIK RELIGIUS DAN DEEP BREATHING TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI KEPALA PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS GENUK KOTA SEMARANG.* Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Putro, D. U. H., Jumaiyah, W., & Zuryati, M. (2023a). Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1951–1964.
- Putro, D. U. H., Jumaiyah, W., & Zuryati, M. (2023b). Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal*

- Keperawatan Silampari*, 6(2), 1951–1964. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5755>
- Ramadhini, D., Arbaiyah, I., Ritonga, S. H., & Ritonga, N. (2023). Pengaruh Asupan Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Desa Hutaimbaru Kota Padangsidimpuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 163–169.
- Rejeki, S. I. L. H. (2022). Penerapan Terapi Dzikir Asmaul Husna Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Balutan Kecamatan Comal. *Prosiding University Research Colloquium, Proceeding of The 16th University Research Colloquium 2022: Mahasiswa (Student Paper Presentation)*, 811–814. <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2385/2346>
- Rohayati, E. (2020). PENGARUH MURATTAL TERHADAP PERUBAHAN TEKanan DARAH PADA LANSIA (USIA 60-69 TAHUN) PENDERITA HIPERTENSI DI DESA MAJA SELATAN WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MAJA KABUPATEN MAJALENGKA TAHUN 2019. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan MEDISINA AKPER YPIB Majalengka# Volume VI Nomor, 1*.
- Romadoni, S., Shofroh, N. M., & Imardiani, I. (2019). Pengaruh Relaksasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tingkat Stres Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 3(1), 232–237.
- Sani, F. N., & Fitriyani, N. (2021). Rendam Kaki Rebusan Air Jahe Merah Berpengaruh terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 67.
- Saputri, R., Ayubbana, S., & Sari, S. A. (2021). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Nyeri Kepala Pasien Hipertensi di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(4), 506–513.
- Sihombing, R. B. (2024). *Asuhan keperawatan pada ny. n dengan hipertensi melalui kombinasi teknik relaksasi nafas dalam dan dzikir asmaul husna untuk menurunkan tekanan darah pasien di ruangan mawar rsud arifin achmad*. 3(1), 214–222.
- Sukiswanto, A., & Rohana, N. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tingkat Depresi pada Penderita Hipertensi. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*, 2(1).
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Sunandar, D. (2019). *Penatalaksanaan hipertensi*. 6–22.
- Tadzikroh. (2021). *SPIRITUALISASI KEGIATAN DZIKIR ASMAUL HUSNA (Analisis Fenomenologi pada Jamaah Majelis Khidmah Asmaul Khusna “Tombo Ati” Kesugihan Cilacap)* (Vol. 3, Issue 2).
- Telaumbanua, A. C., & Rahayu, Y. (2021). Penyuluhan Dan Edukasi Tentang Penyakit Hipertensi. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 3(1), 119. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1069>
- Tiara Bella Karoline, B. (2023). *Pengaruh Relaksasi Napas Dalam dan Dzikir terhadap Penurunan Skala Nyeri di Klinik Sugeh Waras*. Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167–171. <https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i2.51>

WHO. (2024). *Hipertensi*. Who(World Health Organization). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>