

## **PENERAPAN RELAKSASI NAPAS DALAM DAN MUROTTAL AL QUR'AN DENGAN IRAMA NAHAWAND TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI**

Sekar Ayu Yulia Agustin<sup>1</sup>, Fajriyati Nur Azizah<sup>2</sup>, Jazimatul Khoriyah Kurniawati<sup>3</sup>  
E-mail : sekaraya09@gmail.com

---

### **INTISARI**

**Latar Belakang:** Lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis tubuh akibat proses penuaan yang membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes millitus, stroke, kanker, gagal ginjal, dan penyakit jantung. Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah arteri yang bersifat sistemik dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. salah satu metode nonfarmakologi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia adalah relaksasi napas dalam dan murottal Al Qur'an dengan irama nahawand menggunakan surah Al-Kahfi ayat 1-10.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan pada lansia penderita hipertensi dengan penerapan relaksasi napas dalam dan murottal al qur'an dengan irama nahawand.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi untuk mengumpulkan data. Responden adalah pasien lansia dengan hipertensi dan yang beragama islam. Prosedur relaksasi napas dalam dan murottal Al Qur'an dengan irama nahawand dilakukan selama 3 hari dengan durasi 10 menit.

**Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam dan murottal Al Qur'an dengan irama nahawand efektif untuk menurunkan tekanan darah hari pertama 145/75 mmHg dan hari ketiga 127/80 mmHg.

**Kesimpulan:** Terapi relaksasi napas dalam dan murottal Al Qur'an dengan irama nahawand merupakan intervensi sederhana, murah dan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien hipertensi. Temuan ini mendukung penggunaan terapi nonfarmakologi sebagai bagian dari asuhan keperawatan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Relaksasi Napas Dalam, Murottal Al Qur'an

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Pembimbing Lahan Praktik Puskesmas Kasihan II

## APPLICATION OF DEEP BREATH RELAXATION AND MUROTTAL AL QUR'AN WITH NAHAWAND RHYTHM TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION

Sekar Ayu Yulia Agustin<sup>1</sup>, Fajriyati Nur Azizah<sup>2</sup>, Jazimatul Khoriyah Kurniawati<sup>3</sup>  
E-mail : sekaraya09@gmail.com

---

### ABSTRAK

**Background:** The elderly experience a decrease in the physiological function of the body due to the aging process which makes the elderly more susceptible to various chronic diseases such as hypertension, diabetes mellitus, stroke, cancer, kidney failure, and heart disease. Hypertension is condition of increased arterial blood pressure that is systemic and lasts for a long period of time. One of the effective nonpharmacological methods for lowering blood pressure in the elderly is deep breath relaxation and murottal Al Qur'an with the rhythm of nahawand using surah Al -Kahfi verses 1-10.

**Objective:** This study aims to describe nursing care for elderly people with hypertension with the application of deep breath relaxation and murottal al qur'an with nahawand rhythm.

**Methods:** This study used observation, interviews and documentation methods to collect data. Respondents were elderly patients with hypertension and who were Muslim. The procedure deep breath relaxation procedures and Qur'anic murottal with nahawand rhythm is carried out for 3 days with a duration of 10 minutes.

**Results:** The results showed that deep breath relaxation and Qur'anic murottal with nahawand rhythm were effective for lowering blood pressure on the first day 145/75 mmHg and the third day 127/80 mmHg.

**Conclusion:** Deep breath relaxation therapy and Qur'anic murottal with nahawand rhythm are simple, inexpensive and practical interventions that can be applied independently by hypertensive patients. These findings support the use of nonpharmacologic therapy as part of nursing care.

**Keywords:** Hypertension, Deep Breath Relaxation, Murottal Al Qur'an

---

<sup>1</sup>Ners Professional Student, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer of Nursing Profession, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Practical Field Supervisor of Kasihan II Health Center