



---

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

**Kartikasari**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**Erika Dewi Noorratri**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**Panggah Widodo**

RSUD Pandan Arang Boyolali

Koresponden : [kartika.kartikasari20@gmail.com](mailto:kartika.kartikasari20@gmail.com)

### ABSTRACT

*Along with increasing age, the elderly experience many changes, both physical and psychological changes. The elderly tend to experience degenerative diseases, one of which is hypertension. Hypertension is caused by age, unhealthy lifestyle, stress and race/heredity. Hypertension can be overcome by using pharmacological and non-pharmacological treatments, one of the non-pharmacological treatments is deep breathing relaxation and murottal Al-Qur'an rhythm nahawand. Purpose: Describe how blood pressure changes in elderly hypertensives after being given deep breathing relaxation therapy and murottal Al-Qur'an rhythm nahawand. Method: This type of application is a case study with a descriptive method conducted on 2 respondents with a diagnosis of grade II hypertension. The first application is deep breathing relaxation with a count of 4 seconds of inhaling, 7 seconds of holding your breath and 8 seconds of exhaling followed by murottal Al-Qur'an. This therapy is carried out for 3 consecutive days every day. Results: Shows that there are changes in blood pressure in both respondents, changes in systolic blood pressure and diastolic blood pressure after 3 days of application*

**Keywords:** *Elderly, Hypertension, Deep Breathing Relaxation, Murottal Al-Qur'an rhythm nahawand*

### ABSTRAK

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*

### LATAR BELAKANG

---

Received Juli 30, 2023; Revised Agustus 2, 2023; September 2, 2023

\*Corresponding author, e-mail address

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses ilmiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah, 2020). Peningkatan usia pada lansia membawa berbagai kompensasi fungsi fisiologis penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Masalah degeneratif juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga lansia rentan terkena infeksi penyakit menular (Agustiningrum dkk, 2019). Lansia merupakan suatu tahap lanjut dan proses kehidupan berbagai organ, fungsi serta sistem tubuh secara alamiah atau fisiologis agar mampu beradaptasi dengan stres dan beradaptasi dengan lingkungan. Tanda proses menua biasanya mulai terlihat sejak usia 45 tahun dan akan menimbulkan beberapa permasalahan pada usia sekitar 60 tahun (Dhewi, 2019).

Hipertensi merupakan penyakit yang sering terjadi pada lansia karena mengalami penurunan sistem tubuh, terutama pada sistem kardiovaskular. Peningkatan usia pada lansia membawa berbagai kompensasi fungsi fisiologis penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit tidak menular banyak muncul pada lanjut usia. Masalah degeneratif juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga lansia rentan terkena infeksi penyakit menular (Agustiningrum dkk, 2019).

Pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat memakai obat-obatan anti hipertensi sedangkan terapi non farmakologis melalui pendekatan terapi komplementar seperti terapi relaksasi nafas dalam, herbal dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand*. Terbukti bahwa terapi relaksasi dapat mengendalikan diri individu dengan menurunnya denyut jantung, tekanan darah dan memberi rasa rileks. Relaksasi komplementer nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* dapat digunakan untuk membantu menimbulkan rasa nyaman atau rileks pada penderita hipertensi, pada tubuh yang rileks, tubuh akan mengaktifkan system syaraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah sehingga lansia hipertensi dapat menurun (Megasari, dkk 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Falo, dkk (2023) tentang penerapan relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas rawat inap Banjarsari kota Metro menggunakan desain penelitian studi kasus dengan 2 responden mendapatkan hasil bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam tekanan darah pada kedua subjek mengalami penurunan. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Umam dkk (2023) tentang penerapan terapi murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro mendapatkan hasil bahwa didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah pada kedua subjek penelitian.

Studi pendahuluan dan hasil wawancara yang dilakukan penulis diruang Akar Wangi RSUD Pandan Arang Kabupaten Boyolali pada tanggal 5 Juni 2023 pukul 08.00 WIB didapatkan data bahwa 50% lansia hipertensi tidak mengetahui teknik non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah, hanya mengetahui teknik farmakologis dengan mengonsumsi obat setiap hari untuk mengontrol tekanan darah. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis memiliki ketertarikan dalam melakukan penerapan jurnal tentang "Pengaruh Intervensi Relaksasi Nafas Dalam Dan Murottal Al-Qur'an Irama *Nahawand* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi"

## **KAJIAN TEORITIS**

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya bisa dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses ilmiah, yang berarti seseorang akan melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua (Mawaddah, 2020). Lansia menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (Departemen Kesehatan, 2019).

### **Konsep Hipertensi**

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah dari arteri yang bersifat siskemik atau berlangsung secara terus menerus untuk jangka waktu yang lama. Hipertensi tidak akan terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses yang cukup lama. Tekanan darah tinggi yang tidak dikontrol pada waktu tertentu akan dapat menyebabkan tekanan darah yang permanen biasa disebut hipertensi. Hipertensi juga diartika sebagai keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan sistolik merupakan tekanan saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh, sedangkan tekanan diastolik merupakan tekanan saat otot jantung relaksasi dan menerima darah yang kembali dari seluruh tubuh (Ulinuha, 2019).

### **Relaksasi Nafas Dalam**

Relaksasi nafas dalam adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman (Mahardhini dan Wahyun, 2018). Penerapan relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk asuhan keperawatan, yang dalam hal ini perawat mengajarkan kepada klien bagaimana cara melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan (Nasuha, Widodo dan Widiani, 2019). Penerapan relaksasi nafas dalam merupakan suatu bentuk latihan nafas yang terdiri atas pernafasan abdominal (diafragma) dan *purse lips breathing*. Relaksasi yaitu tindakan membebaskan mental maupun fisik dari ketegangan dan stress yang mampu meningkatkan toleransi terhadap nyeri (Novia, 2020).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa relaksasi nafas dalam adalah teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi stress pada seseorang baik stress fisik maupun emosional. Murottal Al-Qur'an irama *Nahawand*

Murottal Al-Qur'an irama *nahawand* adalah bagian dari suara manusia, yang merupakan alat penyembuhan yang luar biasa. Terapi murottal Al-Qur'an selama 15 menit dengan tempo lambat dan harmonis dapat mengurangi hormon stress dan mengaktifkan hormon endorfin alami (*serotonin*)(Ganong, 2018). Suara/audio dapat memecah hormon stres, mengaktifkan *endorfin* alami, meningkatkan relaksasi dan mengalihkan perhatian dari ketakutan, kecemasan dan ketegangan. Hal ini dapat meningkatkan sistem kimia tubuh, menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Mustafidah dkk, 2019).

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa dan Murottal Al-Qur'an irama *nahawand* adalah teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi stress pada seseorang baik stress fisik maupun emosional.

Tujuan terapi murottal Al-Qur'an yaitu untuk menurunkan tekanan darah pada penerita hipertensi. Adanya perubahan-perubahan arus listrik otot perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung dan kadar pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan

adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf *reflektif* yang mengakibatkan terjadinya pelanggaran pembuluh darah nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung (Aini, 2018).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Murottal Al-Qur'an irama *Nahawand* memiliki tujuan untuk memberikan ketenangan untuk seseorang, kesempatan paru-paru untuk mengembang sehingga meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas dan dapat merilekskan tubuh dengan lantunan ayat Al-Qur'an.

Murottal bekerja pada otak dimana ketika didorong oleh rangsangan dan terapi murottal maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *zat neuroproptide*. Molekul ini yang akan menyangkut kedalam reseptor-reseptor dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan. Terapi murottal Al-Qur'an dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum mereka merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan, dan ketenangan jiwa (Siswantinah, 2019).

Berdasarkan penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Murottal Al-Qur'an irama *Nahawand* bekerja untuk merangsang resptor-reseptor sehingga timbul ketenangan dan kenyamanan bagi seseorang tersebut setelah diberi terapi.

Mekanisme murottal Al-Qur'an irama *nahawand* membuat kualitas kesadaran individu terhadap Tuhan meningkat, baik individu tersebut tahu arti Al-Qur'an atau tidak. Murottal Al-Qur'an merupakan bagian instrumen musik yang memiliki proses untuk menurunkan kesecemasan. Harmonisasi dalam musik yang indah akan masuk telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan ditelingan dalam, serta menggetarkan sel-sel rambut dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak dan menciptakan imajinasi keindahan diotak kanan dan otak kiri yang akan memberi dampak berupa kenyamanan dan perubahan perasaan. Perubahan perasaan ini diakibatkan karena musik dapat menjangkau wilayah kiri korteks cerebri (Ganong, 2018). Setelah korteks limbik, jarak pendengaran dilanjutkan ke hipotalamus, dan meneruskan sinyal musik ke amigdala yang merupakan era perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, sinyal kemudian diteruskan ke hipotalamus. Hipotalamus merupakan area pengaturan sebagai fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti banyak aspek perilaku emosional lainnya. Jaras pendengaran kemudian diteruskan ke fermatio retikularis sebagai penyalur impuls menuju serat otonom. Serat tersebut mempunyai dua sistem saraf, yaitu saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Kedua saraf ini dapat mempengaruhi kontraksi dan relaksasi organ tubuh. Relaksasi dapat merangsang pusat rasa sehingga timbul ketenangan (Ganong, 2018).

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian**

Penerapan jurnal ini merupakan penerapan terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Penerapan deskriptif adalah penenerapan yang dilakukan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan suatu kejadian yang terjadi di masyarakat. Kejadian disajikan secara apa adanya tanpa manipulasi. Penulis tidak mencoba menganalisis bagaimana dan mengapa kejadian tersebut bisa terjadi, oleh karena itu penelitian jenis ini tidak memerlukan adanya suatu hipotesis. Pengkajian pada Tn. M

## Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Tekanan darah lansia hiperteni	Batas tekanan darah pada seseorang yaitu nilai sistol 140 mmHg dan nilai diastol 90 mmHg, apabila tekanan darah melebihi nilai normal tersebut tergolong hipertensi, tetapi dalam jangka waktu yang lama.	Lembar observasi pengukuran tekanan darah menggunakan sebelum dan sesudah relaksasi menggunakan sphygmomano meter	Normal sistol <120 mmHg dan diastol <80 mmHg Hipertensi tingkat I (Hipertensi ringan $\leq 140/90$ mmHg) Hipertensi tingkat II (hipertensi tingkat sedang $\leq 160/100$ mmHg) Hipertensi tingkat III (hipertensi berat $\geq 180/110$ )	Ordinal
Teknik relaksasi nafas dalam	Suatu teknik pernafasan dimana responden diminta untuk melakukan nafas dalam melalui hidung selama 4 detik ditahan 7 detik dan dihembuskan lewat mulut 8 detik yang dilakukan selama 6 menit	-	-	-
Teknik relaksasi murottal Al-Qur'an irama <i>Nahawan d</i>	Suatu teknik distraksi yaitu teknik pengalihan fokus perhatian terhadap gejala yang ditimbulkan karena hipertensi dengan cara mendengarkan murottal Al-Qur'an	-	-	-

---

irama nahawand  
denga bacaan surah  
Al-Kahfi ayat 1-10  
yang mendengarkan  
melalui handphone

---

### **Pengolahan Data**

Cara pengolahan data pada penerapan jurnal ini adalah dengan melakukan analisa data dan pengolahan hasil kegiatan penerapan yang telah dilakukan secara naratif mengenai perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* dengan menggunakan lembar observasi. Hasil lembar observasi tersebut peneliti dapat melihat penurunan tekanan darah pada pasien sebelum dan sesudah diberikan penerapan relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand*. Penerapan studi kasus ini diolah menjadi suatu tabel yang berisikan tentang tekanan darah sebelum dan sesudah penerapan relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand*.

### **Etika Penelitian**

Secara umum prinsip etika dalam penerapan jurnal/pengumpulan data dapat dibedakan menjadi 3 bagian, yaitu prinsip manfaat, prinsip menghargai hak-hak subjek, dan prinsip keadilan.

#### 1. Prinsip manfaat

##### a. Bebas dari penderitaan

Penerapan jurnal harus dilakukan tanpa mengakibatkan penderitaan subjek, khususnya jika menggunakan tindakan khusus.

##### b. Bebas dari eksploitasi

Partisipasi subjek dalam penerapan jurnal, harus dihindarkan dari keadaan yang tidak menguntungkan. Subjek harus diyakinkan bahwa tidak akan dipergunakan dalam hal-hal yang dapat merugikan subjek dalam bentuk apapun.

##### c. Resiko (*benefit ratio*)

Penulis harus hati-hati mempertimbangkan resiko dan keuntungan yang akan berakibat kepada subjek pada setiap tindakan.

#### 2. Prinsip menghargai hak-hak asasi manusia (*respect human dignity*)

##### a. Hak untuk ikut /tidak menjadi responden (*right to self determination*)

Subjek harus diperlakukan secara manusiawi. Subjek mempunyai hak memutuskan apakah mereka bersedia menjadi subjek ataupun tidak, tanpa adanya sangsi apapun atau akan berakibat terhadap kesembuhannya, jika mereka seorang klien.

##### b. Hak untuk mendapatkan jaminan dari perlakuan yang diberikan (*right to full disclosure*)

Seorang penulis harus memberikan penjelasan secara rinci serta bertanggung jawab jika ada sesuatu yang terjadi kepada subjek

##### c. *Informend consent*

Subjek harus mendapatkan informasi secara lengkap tentang tujuan penerapan jurnal yang akan dilaksanakan, mempunyai hak untuk bebas berpartisipasi atau menolak menjadi responden. Pada *informend consent* juga perlu dicantumkan bahwa data yang diperoleh hanya akan dipergunakan untuk pengembangan ilmu

#### 3. Prinsip keadilan (*Right to justice*)

##### a. Hak untuk mendapatkan pengobatan yang adil (*right in fair treatment*)

Subjek harus diperlakukan secara adil baik sebelum, selama dan sesudah keikutsertaan dalam penelitian tanpa adanya diskriminasi apabila ternyata mereka tidak bersedia atau dikeluarkan dari penelitian.

b. Hak untuk dijaga kerahasiaannya (*right to privacy*)

Subjek mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan, untuk itu perlu adanya tanpa nama (*anonymity*) dan rahasia (*confidentiality*)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pembahasan**

#### **1. Hasil Tekanan Darah Sebelum Diberikan Relaksasasi Nafas Dalam Dan Murottal Al-Qur'an Irama *Nahawand***

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum diberikan Relaksasasi Nafas Dalam Dan Murottal Al-Qur'an Irama *Nahawand* tanggal 5 Juni 2023 pada Tn.M didapatkan 160/80 mmHg (Derajat II) dan pada Tn.K didapatkan 180/90 mmHg (Derajat II). Berdasarkan hasil yang diperoleh penulis terhadap Tn.M yang sudah menderita hipertensi kurang lebih 2 tahun ternyata terdapat faktor yang menyebabkan hipertensi pada Tn.M yaitu faktor usia dan stres.

Berdasarkan urain di atas faktor penyebab hipertensi pada 2 responden antara lain faktor usia/umur, stress, faktor aktivitas jarang olahraga, pola hidup yang kurang sehat, suka konsumsi makanan asin dan suka konsumsi kopi. Maka perlu diberikan relaksasasi nafas dalam dan murottal al-qur'an irama *nahawand* untuk mengontrol tekanan darah pada 2 responden sehingga dapat diketahui ada atau tidak perubahan pada tekanan darah.

#### **2. Hasil Tekanan Darah Sesudah Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Dan Murottal Al-Qur'an Irama *Nahawand***

Teori Ernawati (2020) menyatakan bahwa hipertensi dapat menyebabkan komplikasi antara lain penyakit jantung, stroke, kerusakan ginjal, dan kerusakan pengelihatan sehingga penderita hipertensi perlu adanya terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis hipertensi yaitu relaksasasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* (Megasari dkk, 2023). Hasil pengukuran tekanan darah pada tanggal 7 Juni 2023 didapatkan pada Tn.M 140/80 mmHg (Derajat I) dan pada Tn.K 150/90 mmHg (Derajat I).

Mekanisme murottal Al-Qur'an melibatkan aktivitas susunan saraf otonom yang mengatur parasimpatis (membuat tenang, rileks, detak jantung, pernafasan dan nadi tenang). Rangsangan pengeluaran otonom yang terkendali menyebabkan pengeluaran epinefrin dan nonepinefrin oleh medula adrenal. Terkontrolnya hormon epinefrin dan nonepinefrin akan menghambat angiotensin dan terjadi penurunan denyut jantung dan pompa jantung menyebabkan tekanan darah ke atrial jantung menurun yang selanjutnya terjadi penurunan tekanan darah. Mekanisme penerapan relaksasasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* merupakan kombinasi efek secara fisik yaitu meningkatkan respon terhadap kontraktilitas jantung dan pembuluh darah serta rangsangan hormon yang memicu penurunan tekanan darah serta secara psikologis murottal Al-Qur'an memberi respon tubuh terhadap ketegangan dan kecemasan (Juansyah, 2021). Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia yang merupakan instrumen penyembuh dan memiliki manfaat yaitu mengalihkan rasa takut, cemas, tegang dan menurunkan tekanan darah, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahatidanar dan Nisa (2017) yang menunjukkan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### **3. Hasil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Dan Murottal Al-Qur'an Irama Nahawand:**

Pemaparan di atas dapat didiskripsikan terdapat perubahan tekanan darah pada Tn.M (72 tahun) dan Tn.K (68 tahun) sebelum dan sesudah penerapan relaksasasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand*. Tekanan darah sebelum penerapan pada Tn.M 160/80 mmHg dan Tn.K 180/90 mmHg, sedangkan tekanan darah sesudah penerapan relaksasasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* pada Tn.M 140/80 mmHg dan Tn.K 150/90 mmHg. Terdapat rata-rata tekanan darah sistolik 170 mmHg dan tekanan diastolik 80 mmHg, sesudah diberikan penerapan relaksasasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* rata-rata tekanan darah sistolik 145 mmHg dan tekanan darah diastolik 85 mmHg.

Hasil pengukuran tekanan darah pada Tn.K sebelum penerapan relaksasasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* lebih tinggi karena sesuai dengan teori Marlita dkk (2021) menyatakan bahwa gaya hidup kurang sehat (kebiasaan mengonsumsi tinggi garam dan kopi) serta kurangnya olahraga yang teratur dapat menyebabkan konsentrasi natrium di dalam cairan ekstraseluler meningkat, meningkatnya volume cairan ekstraseluler tersebut menyebabkan meningkatnya volume darah, sehingga berdampak pada timbulnya hipertensi. Kurangnya olahraga secara rutin menaikkan resiko tekanan darah tinggi karena bertambahnya resiko untuk menjadi gemuk. Seseorang yang tidak aktif cenderung memiliki detak jantung lebih cepat dan otot jantung bekerja lebih keras pada setiap kontraksi, semakin keras dan sering jantung harus memompa semakin besar pula kekuatan yang mendesak arteri.

Hasil pengukuran tekanan darah pada Tn.M dan Tn.K terdapat perubahan pada tekanan darah diastolik karena adanya perbedaan aktivitas fisik antara 2 responden, karena aktivitas fisik akan memperkuat kerja otot, memperlancar aliran darah dan mempermudah jantung memompa darah sedangkan pada tekanan sistolik terdapat perubahan secara teratur karena adanya pemberian relaksasasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut.

### **4. Perbandingan Hasil Kedua Responden Sesudah Diberikan Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Dan Murottal Al-Qur'an Irama Nahawand:**

Kedua responden memiliki riwayat hipertensi yang didukung oleh faktor usia, dimana usia menjadi faktor resiko utama lansia mengalami hipertensi, hal ini didukung oleh penelitian Pratama dkk (2020) menyatakan bahwa usia lansia akan meningkatkan terjadinya hipertensi dikarenakan adanya perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi elastisitas pembuluh darah berkurang dan penurunan daya tahan tubuh, semakin bertambahnya usia karena proses penuaan yang menyebabkan seseorang rentan terhadap penyakit. Kedua responden mengalami penurunan sistolik 10 mmHg setiap harinya setelah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* selama 3 hari berturut-turut, dan mengalami perubahan naik atau turun pada tekanan darah diastolik 10 mmHg disebabkan saat berjalannya terapi kurang berjalan dengan maksimal, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Zamaa, dkk (2021) menyatakan bahwa pemberian terapi yang berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

#### **Keterbatasan Penerapan**

Hasil penerapan jurnal ini tidak lepas dari keterbatasan selama pelaksanaan penerapan relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand*, adapun keterbatasannya antara lain:



1. Kondisi ruangan saat penerapan berbeda setiap harinya, sehingga klien kesulitan berkonsentrasi dimana hal ini dapat mempengaruhi hasil penerapan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand terhadap perubahan tekanan darah pada Tn.M dan Tn.K di ruang Akar Wangi RSUD Pandan Arang Boyolali selama 3 kali pertemuan terdapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil Pemeriksaan tekanan darah pada Tn.M dan Tn.K termasuk ke dalam hipertensi derajat 2 sebelum diberikan penerapan relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand.
2. Hasil pemeriksaan tekanan darah pada Tn.M dan Tn.K termasuk ke dalam hipertensi derajat 1 setelah diberikan penerapan relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand.
3. Terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand
4. Terdapat perubahan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg pada Tn.M dan Tn.K, perubahan tekanan darah sistolik dipengaruhi oleh penerapan relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* selama 3 hari berturut-turut, dan diastolik dipengaruhi oleh proses terapi.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Mawaddah, N. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul. *Hospital Majapahit Jurnal*, 12(1), 32–40.
- Agustiningrum, R., Handayani, S., & Hermawan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Penyakit Degeneratif Kronik pada Lansia di Puskesmas Jogonalan I. *MOTORIK Jurnal Kes*, 16(2), 63–71.
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Edisi 1. Yogyakarta: Deepublish.
- United Nations Population Division. *World Population Prospects. The 2015 Revision. New York: United Nations; 2015*.
- Badan Pusat Statistik. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik RI (BPS RI, 2019).
- Badan Pusat Statistik. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik Kabupaten Boyolali 2021
- Fildayanti. (2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap kram kaki pada ibu hamil . *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 01, 70–75.
- Rahmawati,dkk. (2020). Peningkatan Kemampuan Berkemih Melalui Senam Kegel Bagi Lansia di Loka Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Minaula Kendari. *Journal Of Community Engagement In Health*, 3(1), 50–54.  
<https://doi.org/http://doi.org/10.30994/jceh.v3il.33>
- Simanjuntak, Yonlafado, E., Situmorang, & Henny. (2019). Pengetahuan Dan Sikap Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah. *Journal of Public Health and Community Medicine*. 3(01), 1-7.
- WHO (World Health Organization) 2016. *Tentang Populasi Lansia*. Jakarta

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Analisis Lansia di Indonesia. Pusat Data dan Informasi. Jakarta Selatan: *Kementerian Kesehatan RI*; 2018.
- Agustiningrum, R., Handayani, S., & Hermawan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Penyakit Degeneratif Kronik pada Lansia di Puskesmas Jogonalan I. *Urecol Journal. Part D: Applied Sciences*, 1(1), 33–34. <https://doi.org/10.53017/ujas.52>
- Okora, S. P. D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al Quran terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.710>
- Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan. Di akses tanggal 16 Oktober 2019 dari <http://bppsdmk.kemkes.go.id>.
- Amalia & Tulus. 2019. Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Care Giver. Jakarta : *Bumi Medika*
- Retnaningsih. (2018). *Buku Referensi Gerontik*. Bogor: In Media.
- Ayuningtyas, E. A., Ilma, A. F. N., & Yudha, R. B. (2018). Pemetaan Erodibilitas Tanah Dan Korelasinya Terhadap Karakteristik Tanah Di Das Serang, Kulonprogo. *Jurnal Nasional Teknologi Terapan (JNTT)*, 2(1), 135. <https://doi.org/10.22146/jntt.39194>
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). *Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi* (H. Aulia (ed.)). CV. Pena Persada.
- Aulia Rahmi, R. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Ny. R Dengan Ansietas Dan Manajemen Kasus : Pendidikan Kesehatan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di Rw Viii Kelurahan Parak Gadang Timur Kota Padang. *Universitas Andalas*
- Aini, L. & Reskita, R. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Fraktur. *Jurnal Kesehatan*. 9 (2). 262-266.
- Yogiantoro M. Pendekatan Klinis Hipertensi. In: *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: FKUI; 2016. p. 2259–61
- Ernawati, Ii. (2020). *Buku referensi: kepatuhan konsumsi obat pasien hipertensi : pengukuran dan cara meningkatkan kepatuhan* (N. Reny H (ed.)). Penerbit Graniti.Gresik.
- Septi Fandinata, S., & Ernawati, I. (2020). Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi) : mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi) (N. Reny H (ed.); 1st ed.). *Penerbit Graniti*. Gresik. <https://doi.org/602581175X>.
- Brunner, & Suddarth. (2014). *Keperawatan Medikal-Bedah* (12th ed.; Eka Anisa Mardela, Ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Amara, A. A., & Shibl, A. (2015). *Role of Probiotics in health improvement, infection control and disease treatment and management*. *Saudi pharmaceutical journal*, 23(2), 107-114.
- Nasuha, Dyah Widodo, And Esti Widiani. 2016. “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Iv Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang.” *Jurnal Nursing News* 1(2):53–62.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2017). Pengaruh pola makan dan merokok terhadap kejadian gastritis pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 9(3), 136–139. Retrieved from <http://journal.poltekkesdepkessby.ac.id/index.php/KEP/article/view/326>

- Dwi Widyastuti A. Tingkat Ketergantungan Lansia Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di Panti Sosial Tresna Werda Nierawan Putri Samarinda. *Borneo Nurs Jurnal*. 2019;1(1). <https://akperversismd.e-journal.id/BNJ>
- Rahmawati Ramli MN. Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Wind Nurs Jurnal*. 2020;1(1):23-22.
- Ganong. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* Edisi 24. Jakarta, EGC.; 2015.
- Aini, N. (2019). Pola pengguna obat pada pasien rawat inap di RSUD Aek Kanopan Kab. Labuhanbatu Utara. *Universitas Sumatra Utara*, 1(1).
- Çelik, A., Yaman, H., dkk (2018). asuhan keperawatan gerontik pada Tn.B dengan hipertensi. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8.
- Novia Putri Ningsih, 2015. Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Ayah Bunda Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang. <http://scholar.unand.ac.id/384/>.
- Dafriani, P., & Prima, B. (2019). Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi. <https://doi.org/10.31227/osf.io/x6mbn>
- Ahmad dkk. (2020). “Penurunan Tekanan Darah Dengan Pemberian Terapi Bekam Pada Pasien Hipertensi Primer Di Klinik Pengobatan Nabawi AlJundi Kota Bima Tahun 2019.” *Bima Nursing Journal* 2(1): 23–29.
- Ainurrafiq, Risnah, dan Maria Ulfa Azhar. (2019). “Terapi Non Farmakologi Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review.” MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): *The Indonesian Journal of Health Promotion* 2(3): 192–99.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.
- Fadillah, F., Mulyati, M., & Muhariati, M. (2016). Perbedaan Penyesuaian Diri Terhadap Hilangnya Pasangan Hidup Pada Lansia Di Rumah Dengan Lansia Di Panti Wedha. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 3(2), 85–88. <https://doi.org/10.21009/jkkp.032.07>
- Fanani, Dkk. 2018. “Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Penyakit Gout (Asam Urat) Di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli.” Keperawatan Gerontik, *Jurnal Keperawatan* 7(2):730–35.
- Afrizal, A. (2018) ‘Permasalahan Yang Dialami Lansia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya’, *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2).
- Aria, R., Ikhsan, I. and Nurlaily, N. (2019) ‘Kemandirian Lanjut Usia dalam Aktivitas Sehari-hari di Wilayah Kemandirian Lanjut Usia dalam Aktivitas Sehari-hari di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Bengkulu’, *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 2. doi: <https://doi.org/10.33369/jvk.v2i1.10651>.
- Dewi, S. K. (2018) ‘Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia’, *Media Kesehatan Masyarakat*
- Aditya Denny Pratama, A. A. (2021). Efektivitas Balance Exercise Dan Gait Training Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dan Kecepatan Berjalan Pada Kasus Stroke Iskemik. *Indonesian Journal of Physiotherapy*.
- Megasari, dkk. 2023. ‘Pengaruh intervensi relaksasi nafas dalam dan murottal Al-Qur’an irama nahawand terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Ners* 7(1):632-638. <file:///D:/BackUp%20C/download/Jurnal%20utama%20nafas%20dalam%20dan%20terapi%20murotal%20Al-Quran.pdf>

- Falo, dkk. 2023. Penerapan relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pasien hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Kota Metro. Banjarsari. *Jurnal Cendikia Muda* 3(1) ISSN: 2807-3469  
<file:///D:/BackUp%20C/download/jurnal%20pendukung%201.pdf>
- Umam, dkk. Penerapan terapi murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di RSUD JEND. AHMAD YANI METRO. *Jurnal Cendikia Muda* 3(3) ISSN: 2807-3469
- Novitadewi V, 2021. Studi kasus Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi. Semarang. *Prosding Seminar Nasional UNIMUS* (4).  
<file:///C:/Users/Administrator/Downloads/907-1730-1-SM.pdf>
- PPNI. (2017). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. DPP PPNI
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik* (Ed 1). DPP PPNI.
- Avelina, Y dan Wanda, M.O. 2018. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kunjungan Lansia di Posyandu Watu Tuhung Desa Umauta Kecamatan Bola Kabupaten Sikka. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat* (Vol. V No.1)  
<http://jkkmfikesunipa.nusanipa.ac.id/index.php/hlj-Unipa/article/view/50/43>
- Badan Pusat Statistik. 2019. *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah*. CV. Surya Lestari.  
Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. Jawa Tengah.