PENERAPAN TERAPI MEDITASI DZIKIR DAN DEEP BREATHING DALAM MENGONTROL HIPERTENSI PADA KELUARGA DENGAN MASALAH MANAJEMEN KESEHATAN TIDAK EFEKTIF

Fajrina Salsabilla Zahroh[1], Imam Subekti[2]
Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Jurusan Keperawatan,
Poltekkes Kemenkes Malang
Email: fajrinasalsabilla@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan gangguan kesehatan non-infeksius menahun yang prevalensinya terus meningkat dan sering dijuluki sebagai *silent killer.* Ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah, memodifikasi diet rendah garam, serta ketidakpatuhan pengobatan rutin dapat memicu masalah manajemen kesehatan keluarga yang tidak efektif dan memperberat kondisi klinis pasien. Salah satu terapi non-farmakologis inovatif yang dapat diterapkan secara mandiri adalah kombinasi terapi meditasi dzikir dan *deep breathing*. **Metode**: Karya ilmiah ini menggunakan bentuk penelitian deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang terdiri dari pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Asuhan keperawatan dilakukan selama tiga hari sejak tanggal 23-25 Juni 2026 di lingkup kerja Puskesmas Gribig. **Hasil Penelitian**: Intervensi yang dilakukan pada pasien Hipertensi dengan masalah manajemen kesehatan tidak efektif yaitu pemberian terapi Dzikir dan *Deep Breathing*, dilakukan selama 3 kali pertemuan, dimana lama pertemuan 5 sampai 10 menit. **Kesimpulan**: Setelah diberikan intervensi, hemodinamik menurun dari angka 187/110 mmHg sebelum dilakukan terapi menjadi 138/102 mmHg sesudah dilakukan terapi. Selain penerapan terapi meditasi dzikir dan *deep breathing,* dengan melibatkan dukungan aktif keluarga terbukti efektif dan efisien dalam menurunkan tekanan darah serta mengatasi masalah manajemen kesehatan keluarga yang tidak efektif.

Kata Kunci: Hipertensi, Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif, Meditasi Dzikir, *Deep Breathing*