

# Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi Melalui Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Musik Binaural Beats = Analysis of Family Nursing Care with Hypertension Through a Combination of Deep Breathing Relaxation and Binaural Beats

Afifah Nurul Hidayah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20516199&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia dan dunia yang dapat memengaruhi kualitas kesehatan individu dalam keluarga. Faktor risiko yang mendominasi penyebab hipertensi adalah gaya hidup tidak sehat, kurang aktivitas fisik, dan stres. Kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik binaural beats menjadi salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah. Karya Ilmiah Akhir Ners akhir ini bertujuan untuk menggambarkan efektivitas kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik binaural beats dalam menurunkan tekanan darah pada keluarga Bapak P. Metode yang digunakan adalah asuhan keperawatan keluarga dan analisis kasus mulai dari tahap pengkajian sampai dengan tahap evaluasi. Hasil intervensi menunjukkan terjadi penurunan tekanan sistolik sebanyak 6,25 poin (5 – 10 mmHg) dan tekanan darah diastolik sebesar 3,75 poin (0 – 5 mmHg), serta rerata penurunan frekuensi nadi sejumlah 4,63 poin (4 – 6 kali). Kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik binaural beats diberikan dalam rentang 10 menit selama 8 kali kunjungan. Penelitian ini merekomendasikan penerapan kombinasi relaksasi napas dalam dan terapi musik binaural beats pada klien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

.....Hypertension is still a health problem in Indonesia and the world that can affect the quality of health of individuals in the family. The risk factors that dominate the cause of hypertension are an unhealthy lifestyle, lack of physical activity, and stress. The combination of deep breathing relaxation and binaural beats music therapy is one way to reduce high blood pressure. This final scientific paper aims to describe the effectiveness of the combination of deep breathing relaxation and binaural beats music therapy in reducing blood pressure in Mr. P's family. The method used is family nursing care and case analysis from the assessment stage to the evaluation stage. The results of the intervention showed a decrease in systolic pressure of 6.25 points (5-10 mmHg) and diastolic blood pressure of 3.75 points (0-5 mmHg), and an average decrease in pulse rate of 4.63 points (4-6 times). The combination of deep breathing relaxation and binaural beats music therapy was given in a span of 10 minutes for 8 visits. This study recommends the application of a combination of deep breathing relaxation and binaural beats music therapy in hypertensive clients to lower blood pressure.