

JURNAL ILMU KESEHATAN

- KELENGKAPAN KUNJUNGAN POST PARTUM DITINJAU DARI FAKTOR DEMOGRAFI
Asruria Sani Fajriah, Aris Widiyanto, Joko Tri Atmojo, Santy Irene Putri, Prima Soultani Akbar, Devy Putri Nursanti, Eri Puji Kumalasari
- ANALISIS PENGGUNAAN APD TERHADAP PREVALENSI KECELAKAAN KERJA PADA PEKERJA PABRIK BATAKO, TULUNGAGUNG
Mika Humairo, Himawan Wirahadikusuma
- PREPARASI SIMPLISIA BUNGA TELANG BERPOTENSI ANTIBAKTERI MELALUI OPTIMASI SUHU DAN WAKTU MICROWAVE
Endah Tri Wijayanti, Elysabet Herawati
- PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM MENYUSUN SKRIPSI
Maria Pujiastuti, Samfriati Sinurat, Mistari Agnes Citra Halawa
- HUBUNGAN TINGKAT PARASITEMIA PLASMODIUM FALSIPARUM DENGAN JUMLAH TROMBOSIT DI PUSKESMAS WAMENA KOTA PROVINSI PAPUA
Lidya Parura, Indra Taufik Sahli
- PENGARUH TERAPI RELAKSASI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI
zainal Abidin, Dodik Hartono, Sulistiyono Sulistiyono
- HUBUNGAN GERAKAN REPETITIF DENGAN KEJADIAN CARPAL TUNNEL SYNDROME PADA PEKERJA PENGEMASAN IKAN
Budi Aswin, La Ode Reskiaddin, Rd. Halim
- PERBEDAAN KETERAMPILAN KADER DALAM PEMANTAUAN PERTUMBUHAN BALITA BERDASARKAN UMUR, PENDIDIKAN PEKERJAAN, LAMA MEJADI KADER DAN JENIS POSYANDU DI WILAYAH PUSKESMAS CAKRANEGARA KOTA MATARAM TAHUN 2022
Ati sulanty, Mutiara Rachmawati Suseno, Baiq Yuni Fitri Hamidiyanti, Syajaratuddur Faiqah
- PENGARUH PEMBERIAN TERAPI DZIKIR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA DI PONDOK LANSIA
Amin Zakaria, Heny Nurmayunita, Hengky Irawan
- HUBUNGAN TINGKAT SIBLING RIVALRY TERHADAP PENGETAHUAN ORANG TUA DAN PERKEMBANGAN PADA ANAK PRASEKOLAH
Erwin Yektiningsih, Pratiwi Yuliansari, Nugrahaeni Firdausi
- SYSTEMATIC REVIEW FAKTOR RISIKO, PENYEBAB DAN DAMPAK STUNTING PADA ANAK
Saiful Anwar, Eko Winarti, Sunardi Sunardi
- PENINGKATAN KETRAMPILAN PENGENALAN TRAUMA CAPITIS DENGAN TEKNIK SIMULASI
Dwi Rahayu, Fajar Rinawati, Yunarsih Yunarsih
- PENGARUH DURASI DUA JAM KANGAROO MOTHER CARE TERHADAP PENINGKATAN BERAT BADAN PADA BAYI BERAT LAHIR RENDAH DI RUMAH SAKIT
Wiwi Kustio Priliana, Martinah Martinah

AKADEMI KEPERAWATAN DHARMA HUSADA

JURNAL ILMU KESEHATAN	Vol.11	No.1	Kediri November 2022
-----------------------------	--------	------	-------------------------



JURNAL ILMU KESEHATAN

Volume 11 No. 1
November 2022

[Current](#) [Archives](#) [About](#) ▾

[Home](#) / [Editorial Team](#)

Pembina : Heny Kristanto, S.Kp., M.Kes.

Editor In Chief : Hengky Irawan, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kes.



Jurnal Editor : Moh Alimansur, S.Kep., Ns., M.Kes. (Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri)



Section Editor : Sucipto, S.Kep., Ns., M.Kes. (Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri)



Copy Editor : Dwi Rahayu, S.Kep., Ns., M.Kep. (Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri)



Proof Reader : Didik Susetiyanto A., S.Kep., Ns., M.Kep. (Akademi Keperawatan Dharma Husada Kediri)



Administration : Atin Priyanto

PENGARUH TERAPI RELAKSASI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI .**(THE EFFECT OF DZIKIR RELAXATION THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS)****Zainal Abidin¹**

)*,

Dodik Hartono²⁾, Sulistiyono³⁾¹⁾ Universitas Jember^{2,3)} Stikes Hafshawaty*) *Corresponding Author:* zainalabidin@unej.ac.id**ABSTRAK**

Pendahuluan: Stres dapat menyebabkan hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang berakibat pada naiknya tekanan darah secara tidak menentu. Adapun salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengelola stress adalah dengan melakukan upaya peningkatan kekebalan stress, salah satu caranya yaitu dengan melakukan relaksasi Dzikir. Adapun tujuan penelitian ini yakni untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metodologi:** Penelitian dilakukan pada responden sebanyak 20 pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok control, sehingga total responden 40, teknik penentuan pengambilan sampel ini yakni *purposive sampling*. Terapi dzikir yang digunakan ada tiga bentuk diantaranya adalah dzikir jhali, dzikir khafi, dan dzikir haqiqi. Dzikir dilakukan dengan keikhlasan sematamengharap ridha Allah Swt, badan keadaan bersih dari najis dan waktu-waktu yang sesuai. Data dianalisis menggunakan *Independent Sample T Test* dengan nilai signifikansi 0,05. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini didapatkan hasil perbedaan pada kelompok intervensi dan kontrol untuk tekanan darah sistolik dengan nilai p adalah 0,005 ($p < 0,05$), sedangkan Hasil uji pada tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol nilai p adalah 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwasannya pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, hal ini menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki pengaruh untuk mengurangi tekanan darah. **Kesimpulan :** Hasil uji pada tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol nilai p adalah 0,00 ($p < 0,05$) hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata Kunci: Terapi Dzikir, Hipertensi, Stres**ABSTRACT**

Introduction: Stress can cause hypertension through activation of the sympathetic nervous system which results in an erratic rise in blood pressure. As for one of the things that can be done to manage stress is to make efforts to increase stress immunity, one way is by doing relaxation Dhikr. The purpose of this study was to analyze the effect of dhikr relaxation therapy on reducing blood pressure in patients with hypertension. **Methodology:** The study was conducted on 20 respondents in the intervention group and 20 respondents in the control group, so that the total respondents were 40. The sampling technique used was *purposive sampling*. There are three forms of dhikr therapy used, including dhikr jhali, dhikr khafi, and dhikr haqiqi. Dhikr is done with sincerity only hoping for the pleasure of Allah SWT, the body is clean from uncleanness and the time is appropriate. Data were analyzed using *Independent Sample T Test*

with a significance value of 0.05. **Results:**. The results of this study showed differences in the results of the intervention and control groups for systolic blood pressure



with a *p*-value of 0.005 ($p < 0.05$), while the test results on diastolic blood pressure in the intervention and control groups *p*-value was 0.000 ($p < 0, 05$). These results indicate that the systolic and diastolic blood pressure in the intervention and control groups showed a significant difference, this indicates that dhikr therapy has an effect on reducing blood pressure.

Conclusion: The results of the test on diastolic blood pressure in the intervention and control groups, the *p* value was 0.00 ($p < 0.05$), it showed that there was a significant difference. So it can be concluded that there is an effect of dhikr therapy on reducing blood pressure in patients with hypertension.

Keywords: *Dzhikr Therapy, Hypertension, Stress*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur di dunia. Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Hipertensi menjadi ancaman kesehatan masyarakat karena potensinya yang mampu mengakibatkan kondisi komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Hipertensi ditandai dengan hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik sebesar > 140 mmhg atau dan tekanan diastolik sebesar > 90 mmhg. (Kemenkes RI, 2019).

Prevalensi hipertensi secara global saat ini diestimasikan sebesar 22% dari total penduduk dunia oleh Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization / WHO*) (WHO, 2019). Secara keseluruhan prevalensi penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2018 mencapai angka rata-rata 34,1% (Riskesmas, 2018). Penduduk hipertensi di kabupaten Lumajang pada tahun 2018 sebanyak 45.345 kasus dengan penderita laki-laki sebanyak 18.403 dan perempuan sebanyak 25.618 sementara data terbaru pada tahun 2020 jumlah kasus hipertensi di Kabupaten Lumajang menurun yaitu sebanyak 36.762 kasus (Buku Laporan Dinkes Kabupaten Jember, 2020). Sementara data penyakit hipertensi

usia 60 – 69 tahun dengan kasus 428 penduduk (Buku Laporan PKM Gucialit. 2020).

Hipertensi dapat disebabkan karena faktor stress. Ketika dalam keadaan stress, dapat memicu terjadinya pelepasan hormon *kortisol* oleh kelenjar adrenal dan mengakibatkan kerja jantung hingga tekanan darah juga meningkat (Ramdani, H. dkk. 2017). Hal tersebut didukung oleh Kumala O, dkk (2017) yang mengatakan bahwa stress dapat menyebabkan hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang berakibat pada naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Ketika individu berada dalam kondisi stress, maka hormon adrenal akan dilepaskan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriktis) dan akan berdampak pada peningkatan denyut jantung. Apabila stress berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi, sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi.

Selain waktu stress Kumala O, dkk (2017) juga mengatakan menyatakan hipertensi juga dapat terjadi karena banyak faktor, diantaranya yaitu karena faktor keturunan, usia, obesitas, gaya hidup tidak sehat, alkohol, merokok dan juga karena faktor stress. Adapun salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengelola stress adalah dengan melakukan upaya peningkatan kekebalan stress dengan mengatur pola hidup sehari-hari seperti makanan, pergaulan dan relaksasi (Haryono, R. dkk. 2016).

dipuskemas Gucialit didapatkan 1378

Dzikir merupakan bagian dari

kasus dengan kasus terbanyak terjadi pada meditasi transendental yang melibatkan



faktor keyakinan. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks. Semakin kuat keyakinan seseorang berpadu dengan respon relaksasi maka semakin besar pula efek yang didapat (Haryono, R. dkk. 2016). Teknik relaksasi meditasi zikir pada perinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan demikian relaksasi meditasi yang berintikan pada pernafasan akan kondisi rileks semua sistem tubuh akan bekerja dengan baik dan pada kondisi ini hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadinya penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis sehingga akan menurunkan tekanan darah pada Penderita hipertensi (Purnika, R. dkk. 2019).

Menurut Fadli, dkk (2019) dengan judul penelitian pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap intensitas nyeri pada Penderita gastritis didapatkan nilai $p=0,000$ yang mana disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara terapi relaksasi dzikir terhadap intensitas nyeri pada

Penderita gastritis dirumah sakit Nene Mallomo Kabupaten Sidrap. Sementara

pada variable-variabel dalam populasi (Sugiyono, 2017). Desain penelitian menggunakan desain Quasi eksperimental *Posttest Only Control Grup Design*. Rancangan penelitian ini, perlakuan hanya diberikan kepada kelompok eksperimen sedangkan tidak pada kelompok kontrol. Kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, diadakan pengukuran kepada kedua kelompok tersebut (*pasca-tes*) (Nursalam, 2017). Pada penelitian ini kelompok kontrol di ukur tekanan darah sebelum diberikan kontrol lalu di berikan kontrol (dzikir) kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah kembali untuk melihat perbedaan kemudian tindakan yang sama pada kelompok kontrol hanya saja tidak diberikan kontrol (dzikir).

Penelitian ini dilakukan selama 15 hari dimulai dari tanggal 15 Agustus hingga 30 Agustus 2021 dengan populasi sebanyak 40 responden. Terapi dzikir yang digunakan ada tiga bentuk diantaranya adalah dzikir jhali, dzikir khafi, dan dzikir haqiqi.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Responden menurut Usia pada Lansia dengan Hipertensi di

menurut penelitian yang dilakukan oleh

Wahyuningsih,A, dkk (2021) Setelah diberikan terapi relaksasi dzikir responden mengalami

penurunan stress ketingkatan stress rendah sebanyak 34 responden (57.6%), dengan hasil penelitian nilai signifikan $p=0,000<0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap

tingkat stress penderita diabetes mellitus di RSUD Dr. Haryono Kabupaten Ponorogo.

Dari fenomena tersebut penulis tertarik untuk meneliti apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas gucialit kabupaten lumajang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian komparatif yaitu mengkaji adanya pengaruh

Wilayah Kerja Puskesmas Gucialit

Kabupaten Lumajang (N=40).

No	Usia	Jumlah Kelompok Kontrol	Jumlah Kelompok Intervensi
1	Elderly 55-64 tahun	3	4
2	Young Old 65-74 tahun	17	16

Berdasarkan tabel 1 diketahui rata-rata usia responden pada Kelompok Perlakuan yaitu usia Elderly (55-64 th) :

didapat penurunan Sistole 7,5 dan untuk Diastole tetap dan usia Young Old (65-74 th) didapat penurunan Sistole 11,6.

Kelompok Kontrol yaitu usia Elderly (55-64 th) : didapat kenaikan Sistole 1,7 dan untuk Diastole ada penurunan 3.33 dan usia Young Old (65-74 th) didapat penurunan Sistole 11,6 dan untuk Diastole terjadi penurunan 4,71.

Tabel 2 Distribusi Responden menurut Riwayat, pekerjaan, dan Status Pernikahan

di Wilayah Kerja Puskesmas Gucialit

Kabupaten Lumajang.

No	Pekerjaan	Jumlah Kelompok Kontrol	Jumlah Kelompok Intervensi
Pekerjaan			
1	Wiraswasta	6	5
2	Petani	2	5
3	Lain-lain (IRT)	12	10
Perkawinan			
1	Kawin	8	11
2	Janda/Duda	12	9
Jenis Kelamin			
1	Laki-laki	7	9
2	Perempuan	13	11

Berdasarkan tabel 2 responden pada kelompok perlakuan riwayat pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga atau pekerjaan lain dikarenakan jumlah lansia perempuan yang berada di wilayah kerja Gucialit dengan jumlah 10 lansia. Status pernikahan mayoritas berstatus menika sebanyak 11 lansia. Sedangkan, responden pada kelompok kontrol riwayat pekerjaan mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga atau pekerjaan lain dikarenakan jumlah lansia perempuan yang berada di wilayah kerja Gucialit dengan jumlah 1 lansia. Status pernikahan

mayoritas berstatus Janda/Duda sebanyak 12 lansia.

Variabel	Tekanan Darah	SD	95% CI
Pertemuan Ke 1			
Sesudah Terapi	Sistolik - 20	4,4	133,42
	Diastolik - 20	0,00	77,28
			83,22

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil

kriteria tekanan darah pada kelompok

Kontrol sebelum diberikan terapi dzikir pada Pertemuan ke-1 yaitu 20 orang pada

tekanan darah ringan sistolik dan 20 orang pada kriteria tekanan darah ringan

diastolik dan setelah diberikan terapi dzikir

Pertemuan ke-1 yaitu 20 orang pada

tekanan darah ringan sistolik dan 20 orang pada kriteria tekanan darah ringan

diastolik. Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat penurunan ataupun peningkatan

pada tekanan darah sistolik maupun

tekanan darah diastolik.

Tabel 4 Tekanan Darah Sebelum dan

Sesudah Terapi Dzikir pada Pertemuan

Ke-2 pada Kelompok Kontrol Lansia

dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas

Gucialit Kabupaten Lumajang (N-20).

Variabel	Tekanan Darah	SD	95% CI

Ta 1 3 Tekanan
be 3 3 Darah Sebelum

Dan

**P
ra
H**

t

Sesudah Terapi Dzikir Pada Pertemuan

Ke-1 Pada Kelompok Kontrol Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas

Guciali

t Kabupaten Lumajang (N=20)

Variabel	Tekanan Darah				SD	95% CI
	P ra H t	Rin gan	Sed ang	Tin ggi		
Pertemuan Ke 1						
Sebelum Terapi	Sistolik	-	20	-	4,4	133,42
Dzikir	Diastolik	-	20	-	0,00	77,28-

Pertemuan Ke 2							
Sebelum Terapi	Sistolik	7	13	-	-	6,663	134,89-
Dzikir	Diastolik	9	11	-	-	5,104	77,28-83,22
Pertemuan Ke 2							
Sesudah Terapi	Sistolik	7	13	-	-	6,663	134,89-138,75
Dzikir	Diastolik	9	11	-	-	5,104	77,28-83,22

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil kriteria tekanan darah pada kelompok Kontrol sebelum diberikan terapi dzikir pada Pertemuan ke-2 pada tekanan darah sistolik kategori prahipertensi sebanyak 7 orang dan pada kriteria ringan 13 orang, sedangkan pada tekanan darah diastolik pada kriteria prahipertensi sebanyak 9 orang dan pada kriteria ringan 11 orang. Setelah diberikan terapi dzikir Pertemuan ke-2 pada tekanan darah sistolik kategori prahipertensi sebanyak 7 orang dan pada kriteria ringan 13 orang, sedangkan pada tekanan darah diastolik pada kriteria prahipertensi sebanyak 9 orang dan pada kriteria ringan 11 orang. Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat penurunan ataupun peningkatan pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik.

Tabel 5 Analisis Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir pada Pertemuan 1-2 pada Kelompok Kontrol Lansia di Puskesmas Gucialit Kabupaten Lumajang (N=20).

Indikator	Sebelum Dzikir		Sesudah Dzikir		p
	Kriteria	SD	Kriteria	SD	
Sistolik	Pra Ht: -	5,903	Pra Ht: -	5,903	1,000
	Ringan: 20		Ringan: 13		
	Sedang: -		Sedang: -		
	Tinggi: -		Tinggi: -		
Diastolik	Pra Ht: -	4,229	Pra Ht: -	4,229	1,000
	Ringan: 20		Ringan: 9		
	Sedang: -		Sedang: -		
	Tinggi: -		Tinggi: -		

dan sesudah intervensi. Nilai pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi Dzikir memiliki nilai $p= 1,00$ ($p > \alpha$, $\alpha = 0.05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah terapi dzikir pada kelompok kontrol.

Tabel 6 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir pada Pertemuan Ke-1 pada Kelompok Intervensi Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas Gucialit Kabupaten Lumajang (N=20).

Variabel	Tekanan Darah				SD	95% CI
	Pra Ht	Ringan	Sedang	Tinggi		
Pertemuan Ke 1						
Sebelum Terapi	Sistolik	-	20	-	-	3,769 - 136,140,09
Dziki r	Diastolik	-	20	-	-	3,051 - 83,64 - 89,47
Pertemuan Ke 1						
Sesudah Terapi	Sistolik	8	12	-	-	5,250 - 131,50 - 137,00
Dziki r	Diastolik	-	20	-	-	2,051 - 83,64 - 89,47

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi pada tekanan darah sistolik kategori kriteria ringan 20 orang, sedangkan pada tekanan darah diastolik pada kriteria ringan 20 orang. Setelah

diberikan terapi dzikir Pertemuan ke-1 pada tekanan darah sistolik kategori prahipertensi sebanyak 8 orang dan pada

kriteria ringan 12 orang, sedangkan pada tekanan darah diastolik pada kriteria ringan 20 orang. Sehingga dapat disimpulkan terdapat penurunan tekanan

Berdasarkan tabel 5 nilai rata-rata tekanan darah sistolik kelompok Kontrol sebelum dan sesudah terapi dzikir memiliki nilai $p=$

1,00 ($p > \alpha$, $\alpha = 0.05$), berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara

tekanan darah sistolik sebelum intervensi

darah sistol dan tidak terdapat penurunan pada tekanan darah diast olik.

Tabel 7 Tekanan Darah Sebelum dan

Sesudah Terapi Dzikir pada Pertemuan Ke-2 pada Kelompok Intervensi Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Puskesmas

Gucialit Kabupaten Lumajang (N-20).

Variabel	Tekanan Darah				SD	95 % CI	
	Pra Ht	Ringan	Sedang	Tinggi			
Pertemuan Ke 1							
Sebelum	Sistolik	17	13	-	-	4,1 129,39 – 134,11	
Terapi	Dzikir	Diastolik	-	20	-	-	2,0 83,75 – 89,25
Pertemuan Ke 2							
Sesudah	Sistolik	18	2	-	-	3,9 127,64 – 131,50	
Terapi	Dzikir	Diastolik	-	20	-	-	2,0 83,75 – 89,25

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil pada tekanan darah sistolik kategori kriteria ringan 17 orang, sedangkan pada tekanan darah diastolik pada kriteria ringan 20 orang. Setelah diberikan terapi dzikir Pertemuan ke-2 pada tekanan darah sistolik kategori kriteria ringan 20 orang, sedangkan pada tekanan darah diastolik pada kriteria ringan 20 orang. Terdapat penurunan untuk tekanan darah sistolik sebanyak 1 orang pada kategori ringan

Indikator	Sebelum Dzikir		Sesudah Dzikir		p
	Kriteria	SD	Kriteria	SD	
					0
	Ringan: 20		Ringan: 2		
	Sedang: -		Sedang: -		
	Tinggi: -		Tinggi: -		
Diastolik	Pra Ht: -	2,025	Pra Ht: -	2,025	1,00
	Ringan: 20		Ringan: 20		
	Sedang: -		Sedang: -		
	Tinggi: -		Tinggi: -		

Berdasarkan tabel 8 nilai rata-rata tekanan darah sistolik kelompok intervensi sebelum dan sesudah terapi dzikir memiliki nilai $p= 0,00$ ($p > \alpha$, $\alpha = 0.05$), berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Nilai pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi Dzikir memiliki nilai $p= 1,00$ ($p < \alpha$, $\alpha = 0.05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah terapi dzikir pada kelompok intervensi.

Tabel 9 Hasil Uji Perbedaan Tekanan

Darah Sistolik dan Diastolik pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Lansia dengan Hipeptensi di Wilayah Kerja Guacialit Kabupaten

kekategori prahipertensi, sedangkan pada kategori tekanan darah diastolik tidak terdapat penurunan.

Tabel 8 Analisis Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir pada Pertemuan 1-2 pada Kelompok Intervensi Lansia di Puskesmas Gucialit Kabupaten Lumajang (N=20).

Indikator	Sebelum Dzikir		Sesudah Dzikir		p
	Kriteria	SD	Kriteria	SD	
Sistolik	Pra Ht: -	6,292	Pra Ht: 18	5,494	0,0

Lumajang (N=25).

Perbedaan	Mean	P value
Tekanan sistolik <u>intervensi</u>	135,68	0,00
Tekanan sistolik <u>kontrol</u>	140,62	
Tekanan diastolik <u>intervensi</u>	91,00	0,00
Tekanan diastolik <u>kontrol</u>	87,75	

Berdasarkan tabel 9 hasil dari uji

independent t test untuk kelompok intervensi dan kontrol untuk tekanan darah sistolik nilai p adalah 0,00 ($p < 0,05$) hal

tersebut menunjukkan terdapat perbedaan

yang signifikan. Hasil uji pada tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol nilai p adalah 0,00 ($p < 0,05$) hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir pada Kelompok

Intervensi

Hasil rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi dzikir pada Pertemuan ke-1 sebesar 138,10 mmHg tekanan darah sistolik dan 86,50 mmHg tekanan darah diastolik dan setelah diberikan terapi dzikir Pertemuan ke-1 134,50 mmHg tekanan darah sistolik dan 86,50 mmHg tekanan darah diastolik.

Terdapat penurunan untuk tekanan darah sistolik sebesar 3,60 mmHg dan tidak terjadi penurunan ataupun peningkatan pada tekanan darah diastolik.

Pada Pertemuan kedua, didapatkan hasil rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi dzikir pada Pertemuan ke-2 sebesar 131,50 mmHg tekanan darah sistolik dan 86,50 mmHg tekanan darah diastolik dan

epinefrin dan norepinefrin oleh medulla adrenal. Terkendalinya hormon epinefrin dan norepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin akibat terjadinya penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan arteri jantung menurun yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah. (Purnika dkk., 2019)

Hasil penelitian lain oleh (Aini dan Astuti, 2020) pada penderita hipertensi diperoleh kesimpulan terapi relaksasi dzikir akan membantu tubuh untuk membawa perintah melalui autosugesti untuk rileks sehingga dapat mengendalikan tekanan darah dan menurunkan tekanan darah.

Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah

Terapi Dzikir pada Kelompok Kontrol

Hasil rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol sebelum diberikan terapi dzikir pada Pertemuan ke-1 sebesar 136,25 mmHg tekanan darah sistolik dan 80,50 mmHg tekanan darah diastolik dan setelah diberikan terapi dzikir Pertemuan ke-1 136,25 mmHg tekanan darah sistolik dan

setelah diberikan terapi dzikir Pertemuan ke-2 129,75 mmHg tekanan darah sistolik dan 86,50 mmHg tekanan darah diastolik. Terdapat penurunan untuk tekanan darah sistolik sebesar 1,75 mmHg dan tidak terjadi penurunan ataupun peningkatan pada tekanan darah diastolik.

Berdasarkan tabel 5.8 nilai rata-rata tekanan darah sistolik kelompok intervensi sebelum dan sesudah terapi dzikir memiliki nilai $p = 1,00$ ($p > \alpha$, $\alpha = 0.05$), berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Nilai pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi Dzikir memiliki nilai $p = 0,00$ ($p < \alpha$, $\alpha = 0.05$) yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah terapi dzikir pada kelompok intervensi. Berdasarkan teori yang ada menyatakan meditasi dzikir menyebabkan ter kendalinya hormon

80,50 mmHg tekanan darah diastolik. Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat penurunan ataupun peningkatan pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik.

Pada Pertemuan ke-2 didapatkan hasil rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol sebelum diberikan terapi dzikir pada Pertemuan ke-2 sebesar 137,00 mmHg tekanan darah sistolik dan 80,50 mmHg tekanan darah diastolik dan setelah diberikan terapi dzikir Pertemuan ke-2 137,00 mmHg tekanan darah sistolik dan 80,50 mmHg tekanan darah diastolik. Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat penurunan ataupun peningkatan pada tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik.

Berdasarkan tabel 5.5 nilai rata-rata tekanan darah sistolik kelompok Kontrol sebelum dan sesudah terapi dzikir memiliki nilai $p = 1,00$ ($p > \alpha$, $\alpha = 0.05$),

berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Nilai pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah terapi Dzikir memiliki nilai $p = 1,00$ ($p > \alpha$, $\alpha = 0.05$) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah terapi dzikir pada kelompok intervensi.

Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi Dzikir pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel 9 hasil dari uji independent t test untuk kelompok intervensi dan kontrol untuk tekanan darah sistolik nilai p adalah $0,00$ ($p < 0,05$) hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Hasil uji pada tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol nilai p adalah $0,00$ ($p < 0,05$) hal tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki pengaruh untuk mengurangi tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan Penelitian

sesuai dengan firman Allah QS. Ar Ra"du ayat 28 yang berbunyi: *“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”*.

Sesuai dengan teori bahwa zikir akan membuat penderita hipertensi lebih tenang sehingga akan memicu keluarnya hormon endorfin. Hormon ini menimbulkan relaksasi dan menyebabkan tekanan darah menurun. Hormon endorfin mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan terjadinya keseimbangan pada kedua saraf autonom tersebut sehingga timbulah respon relaksasi (Budi dan Herwati, 2021)

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi menunjukkan nilai $p = 0,00$ ($p > \alpha$, $\alpha = 0.05$), berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah

milik Finadiansyah pada tahun 2016 yang menunjukkan perubahan yang signifikan tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0,000$, rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 9,28 mmHg, sedangkan rata-rata penurunan tekanan darah diastolik 6,50 mmHg. Penelitian lain yang dilakukan oleh Indahria Sulistyarin pada tahun 2013 juga menunjukkan hasil perubahan yang signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi.

Dengan metode berdzikir, segala persoalan-persoalan duniawi disandarkan kepada Allah SWT, Dzat yang mengatasi segalanya. Begitu sempurnanya ajaran Islam, tak satupun persoalan yang terlewatkan dalam kitab Al-Qur'an, sehingga urusan jiwa atau ruh, terapi hati serta berbagai aspek-aspek kehidupan, semua tersusun dalam kesatuan yang kompleks (Haryono, 2016). Hal tersebut

sistolik sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tekanan darah pada kelompok intervensi memiliki perbedaan yang bermakna atau dapat dikatakan adanya pengaruh yang signifikan pada terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

Saran

Saran bagi peneliti diharapkan untuk penelitian selanjutnya diharapkan lebih besar jumlah responden, waktu pemberian terapi, dan mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nilai tekanan darah sesuai teori agar hasil yang didapatkan lebih maksimal, bagi institusi Pendidikan diharapkan sebagai bahan penelitian mahasiswa selanjutnya dan sumber referensi dan inovasi terbaru dalam penatalaksanaan hipertensi sebagai terapi nonfarmakologi, bagi institusi kesehatan

diharapkan sebagai ilmu baru untuk terapi dzikir mengenai penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologi bagi lansia di Wilayah Kerja Gucialit Kabupaten Lumajang, dan bagi responden diharapkan terapi dzikir ini dapat diterapkan sehari-hari untuk manajemen hipertensi secara mandiri.

Anggota Majelis Zikir Al-Hidayah

Pekanbaru. JOM FK Vol.3 No.2

Oktober 2016

Finaldiansyah, R. 2016. Naskah publikasi . Pengaruh dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada usia pertengahan di wilayah kerta upk puskesmas kampung dalam kecamatan pontianak timur.

Haryono, R. 2016. Pengaruh kombinasi pijat punggung dan dzikir terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Notokusumo Vol IV no 1.*

Hermanto, J. 2014. *Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan*

Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Unit Sosial Rehabilitasi Pucang

Gading Semarang. Jurnal. Semarang: Sekolah Tinggi Kesehatan Ngudi

Waluyo Ungaran, Program Studi Ilmu Keperawatan

Kementerian Kesehatan RI. 2019. Hipertensi, InfoDATIN Pusat Data dan Informasi

Kementerian Kesehatan RI. Jakarta

Selatan: Kemenkes RI

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

2019. Hasil Utama Riskesdas 2018.

Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.

KEPUSTAKAAN

Aizid, R. 2017. *Melawan Stroke Dan*

Penyakit Jantung. Yogyakarta: Saufa

Aini, L. dan L. Astuti. 2020. Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan

tekanan darah pada penderita hipertensi.

Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences. 10(01):38–45.

Budi, H. dan H. Herwati. 2021. Pengaruh zikir

terhadap penurunan tekanan darah pada

pasien stroke akut di rsup dr.m. djamil padang. *Jurnal Sehat Mandiri.*

16(1):151–161.

Kemenkes RI. 2019. Hipertensi si pembunuh

senyap. *Kemntrian Kesehatan RI.* 1–5

Purnika, R., B. Roesmono, dan Kassaming.

2019. Tekanan darah pada pasien

hipertensi di panti sosial. 14

Cahyani , Y. E. 2019. Gambaran Perawatan diri

- Management Penderita Hipertensi Di Puskesmas Grogol Kabupaten Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia
- Daeli dan F. SONifati. 2017. Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap Penderita hipertensi dengan upaya pengendalian hipertensi di UPTD Puskesmas Kecamatan Gunungsitoli selatan Kota Gunungsitoli tahun 2017. 10146
- Fandiani, Y.M. 2017. *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*
- Faradini, dkk. 2016. *Gambaran Tekanan Darah Pra Dan Pasca Berzikir Pada*
- Kumala, O. dkk. 2017. Eefektifitas Pelatihan Dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. PSYMPATHUC: Jurnal Ilmiah Psikolog Volume 4 Nomer 1 hal 55-66
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Partic, Li. 2014. *Perisai Segala Penyakit*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Pasiak, T. 2012. *Tuhan Dalam Otak Manusia: Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains*. Bandung: PT

- Mizan Pustaka
- PERKI. 2015. Pedoman tatalaksanaan hipertensi pada penyakit kardiovaskular. [http://www.inaheart.org/upload/file/Pedoman TataLaksana hipertensi pada penyakit Kardiovaskular 2015.pdf](http://www.inaheart.org/upload/file/Pedoman_TataLaksana hipertensi pada penyakit Kardiovaskular 2015.pdf)
- Purnika, R. dkk. 2019. Pengaruh Meditasi Dzikir terhadap perubahan Tekanan darah pada Penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis Volume 14 Nomer 4*.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukarmin, Elly Nurachmah, Dewi Gayatri. 2013. *Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Melalui Brisk Walking Exercise*. Jurnal Keperawatan Indonesia
- Sulistyarini I. Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. Universitas Islam Indonesia. *Vol 40, No. 1, Juni 2013: 28 – 38* [internet] 2013. [diunduh 2021 Agustus 20].
- WHO. 2011. Hypertension. https://ish-world.com/downloads/pdf/global_brief_hypertension.pdf
- WHO. 2019. Hypertension. https://ish-world.com/downloads/pdf/global_brief_hypertension.pdf