

PENGARUH TERAPI RELAKSASI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI .

(THE EFFECT OF DZIKIR RELAXATION THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS)

Zainal Abidin^{1)*}, 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 semata mengharap ridha Allah Swt, badan keadaan bersih dari najis dan 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% (Riskesdas, 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 dipuskemas Gucialit didapatkan 1378 kasus dengan kasus terbanyak terjadi pada

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 stres dapat menyebabkan hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang berakibat pada naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu). Ketika individu berada dalam kondisi stres, maka hormon adrenal akan dilepaskan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriktis) dan akan berdampak pada peningkatan denyut jantung. Apabila stres 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).

Dzikir merupakan bagian dari 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 menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningsih,A, dkk (2021) Setelah diberikan terapi relaksasi dzikir responden mengalami penurunan stress ketingkat tingkat stres 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 stres Penderita diabetes mellitus di RSUD Dr. Harjono 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

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, diaadakan 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 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 menikah 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.

Tabel 3 Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Terapi Dzikir Pada Pertemuan Ke-1 Pada Kelompok Kontrol 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	-	4,4	133, 42
Dzikir	Diastolik	-	20	-	0,0	77,2 8-

Variabel	Tekanan Darah					SD	95% CI
							83,22
Pertemuan Ke 1							
Sesudah Terapi	Sistolik	-	20	-	-	4,442	133,75-138,50
Dzikir	Diastolik	-	20	-	-	0,000	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
	Pra Ht	Ringan	Sedang	Tinggi		
Pertemuan Ke 2						
Sebelum Terapi	Sistolik	7	13	-	6,6	134, 63
Dzikir	Diastolik	9	11	-	5,1	77,2 8-
Pertemuan Ke 2						
Sesudah Terapi	Sistolik	7	13	-	6,6	134, 63
Dzikir	Diastolik	9	11	-	5,1	77,2 8-

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: 7	5,903	1,00
	Ringan: 20		Ringan: 13		
	Sedang: -		Sedang: -		
	Tinggi: -		Tinggi: -		
Diastolik	Pra Ht: -	4,229	Pra Ht: -	4,229	1,00
	Ringan: 20		Ringan: 9		
	Sedang: -		Sedang: 11		
	Tinggi: -		Tinggi: -		

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

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	136,71-140,09
Dzikir	Diastolik	-	20	-	3,051	83,64 – 89,47
Pertemuan Ke 1						
Sesudah Terapi	Sistolik	8	12	-	5,250	131,50 – 137,00
Dzikir	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 darah sistolik dan tidak terdapat penurunan pada tekanan darah diastolik.

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 2						
Sebelum Terapi	Sistolik	17	13	-	4,127	129,39 – 134,11
Dzikir	Diastolik	-	20	-	2,025	83,75 – 89,25
Pertemuan Ke 2						
Sesudah Terapi	Sistolik	18	2	-	3,931	127,64 – 131,50
Dzikir	Diastolik	-	20	-	2,025	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 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	0,00

Indikator	Sebelum Dzikir		Sesudah Dzikir		p
	Kriteria	SD	Kriteria	SD	
	Ringan: 20		Ringan: 2		0
	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 Hipeetensi di Wilayah Kerja Gucialit Kabupaten Lumajang (N=25).

Perbedaan	Mean	P value
Tekanan sistolik intervensi	135,68	0,00
Tekanan sistolik kontrol	140,62	
Tekanan diastolik intervensi	91,00	0,00
Tekanan diastolik kontrol	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 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 terkendalinya hormon

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 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 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

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 mengingat 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 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.

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.

Kemendes RI. 2019. Hipertensi si pembunuh senyap. *Kemendrian 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.

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*

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 kerja 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

Kemendrian Kesehatan RI. 2019. Hipertensi, InfoDATIN Pusat Data dan Informasi Kemendrian Kesehatan RI. Jakarta Selatan: Kemendes RI

Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kemendrian Kesehatan Indonesia.

Kemendrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kemendrian Kesehatan Indonesia

Kumala, O. dkk. 2017. Efektifitas 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 tatalaksana hipertensi pada penyakit kardiovaskular. 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*

Sulistiyarini 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