Journal of Aafiyah Health Research (JAHR) 2025. Vol. 6, No. 1. Page 296-304
https://doi.org/10.52103/jahr.v6i1.1981
P-ISSN: 2722-4929, E-ISSN: 2722-4945

JOURNAL OF AAFIYAH HEALTH RESEARCH (JAHR)

Publisher: *Postgraduate Program, Universitas Muslim Indonesia*
Journal Homepage:
http://pascaumi.ac.id/index.php/jahr/index

Original Article

Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Stres Penderita Hipertensi Pada Lansia di Panti Jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare

Jumriah, *Muh. Nadjib Bustan, Fatmah Afrianty Gobel

Program Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

Article History
Received: 29 December 2024
Revised: 09 January 2025
Accepted: 16 January 2025

Keywords: Terapi Dzikir; Tekanan Darah; Stres; Hipertensi; Lansia

Corresponding Author:
E-mail:
muhnadjibbustan@gmail.com
Address: Jalan. Urip Sumoharjo, No. 5, 90231, Makassar, South Sulawesi, Indonesia

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi selain dikenal sebagai penyakit, juga merupakan faktor risiko penyakit jantung, pembuluh darah, ginjal, stroke dan Diabetes Mellitus. Kasus hipertensi menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah hipertensi dengan pemberian terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah yaitu menggunakan terapi dzikir.

Tujuan: Untuk mengetahuai pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah dan stress penderita hipertensi pada lansia di Panti Jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare Tahun 2024.

Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasy Eksperiment dengan rancangan Pretest Posttest Control Group Design. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi pada lansia. Waktu penelitian bulan November sampai Desember 2024 di Panti Jompo PPSLU Mappakasunggu Parepar dengan sampel sebanyak 30 orang menggunakan metode total sampling. Analisa yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed rank.

Hasil: Hasil uji Wilcoxon Signed rank menunjukkan bahwa p= (0,000<0.05), artinya ada pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah dan stres penderita hipertensi pada lansia.

ABSTRACT

Background: Hypertension is not only known as a disease, but is also a risk factor for heart disease, blood vessels, kidneys, stroke and Diabetes Mellitus. Cases of hypertension show around 1.13 billion people in the world. Efforts made to overcome the problem of hypertension by providing non-pharmacological therapy that can lower blood pressure are using dhikr therapy.

Objective: To determine the effect of dhikr therapy on reducing blood pressure and stress in elderly hypertension patients at the PPSLU Mappakasunggu Parepare Nursing Home in 2024.

Method: The type of research used was a Quasy Experiment with a Pretest Posttest Control Group Design. The population in this study were elderly hypertension patients. The research period was from November to December 2024 at the PPSLU Mappakasunggu Parepare Nursing Home with a sample of 30 people using total sampling method. The analysis used is the Wilcoxon Signed rank test.

Results: The results of the Wilcoxon Signed rank test show that p = (0.000 <0.05), meaning that there is an effect of dhikr therapy on reducing blood pressure and stress in elderly hypertension sufferers.

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

P-ISSN: 2722-4929, E-ISSN: 2722-4945

PENDAHULUAN

Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologis,dan umum nya di alami oleh semua makhluk hidup. Manusia secara lambat dan progresif akan kehilangan daya tahan terhadap infeksi dan akan menepuh semakin banyak distorsi meteoritik dan struktural yang di sebut sebagai penyakit degeneratif misalnya hipertensi (Tirto, 2018). Salah satu penyakit yang termasuk dalam kelompok penyakit tidak menular tersebut yaitu hipertensi. Hipertensi selain dikenal sebagai penyakit, juga merupakan faktor risiko penyakit jantung, pembuluh darah, ginjal, stroke dan diabetes mellitus (Warjiman et al.,2020).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. masalah kesehatan yang munculpada lansia yaitu Penurun fungsi organ pada lansia salah satunya adalah Hipertensi (Sriwahyuni and Astuti2023). Saat ini hipertensi menjadi masalah kesehatan yang cukup besar untuk di atasi Word Healt Organization (2021) sekitar 22% orang di suluruh dunia mengalami hipertensi dengan prevelensia sebanyak 1,28 miliyar orang dewasa berusia 30 hingga 70 tahun (Amalia et al.,2024). American Heart Association (AHA), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi telah mencapai angka hingga 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya. Di Amerika hipertensi ditemukan pada satu dari setiap tiga orang, 60% dari penderita serangan jantung, 77% dari penderita stroke, dan 74% dari penderita gagal jantung. Negara Singapura 27,3%, Thailand 22,7% dan Malaysia 20%. Tingginya prevalensi ini disebabkan beberapa faktor resiko yang utama yaitu perilaku atau gaya hidup (Setiyani, 2018).

Hipertensi diperkirakan terjadi pada 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia, sebanyak dua pertiga tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sekitar 46 % orang dewasa tidak menyadari bahwa mereka memiliki hipertensi. Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam diprediksikan pada tahun 2025 nanti sekitar 29% orang dewasa di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023). Berdasarkan data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2020 menunjukkan peningkatan prevalensi hipertensi pada penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 32,4%. Kecenderungan prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis nakes melalui wawancara pada tahun 2019 (12,9%) lebih tinggi dibandingkan tahun 2019 dan 2013 (9,5 dan 7,6%). Proporsi minum obat antihipertensi menunjukkan kecenderungan lebih tinggi pada tahun 2020 (3,9%) dibandingkan tahun 2019 (0,7%) dan 2018 (0,4%) (Kemenkes. RI , 2021).

Berdasarkan data Dinas Kesehatah Provinsi Sulawesi Selatan (2021) penyakit hipertensi adalah penyebab kematian terbesar kedua setelah asma. Penderita hipertensi prevalensi menunjukkan persentase pelayanan pemeriksanaan tekanan darah tinggi/ hipertensi di Sulawesi Selatan Tahun 2020 sebanyak 25,06%, dengan pelayanan tertinggi di Kabupaten Bantaeng 100% dan Kabupaten Pinrang 87,67%, di Kota Makassar mencapai 40.288 kasus. Menurut Kemenkes RI (2021) hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Amlan et al., 2023).

Hipertensi memberikan dampak negatif tidak hanya terhadap kesehatan fisik, namun juga psikologis, sosial, dan lingkungan sehingga berdampak pada menurunnya kualitas hidup. Penilaian kualitas hidup mencakup berbagai dimensi, termasuk kesejahteraan fisik, kesehatan mental, kontak sosial, kepuasan terhadap terapi, dan rasa nyaman secara umum (Maria, 2017). Penilaian kualitas hidup dan faktor psikologis dapat bervariasi dari waktu ke waktu, bergantung pada kesehatan fisik pasien, kondisi mental, perjalanan penyakit, dan cara perawatan medis diberikan (Agustin, 2023).

Menurut JNC 8 (2014), penatalaksanaan hipertensi melibatkan intervensi farmakologis (pengobatan) dan intervensi nonfarmakologis (perubahan gaya hidup). Modifikasi gaya hidup adalah pendekatan non-farmakologis utama untuk mengatasi kondisi ini. Langkah-langkah ini meliputi pengurangan berat badan, pembatasan asupan natrium, kepatuhan terhadap diet rendah lemak, penggunaan alkohol dan kafein dalam jumlah sedang, penggunaan teknik relaksasi, dan berhenti merokok (Agustin, 2023). Relaksasi dalam agama Islam itu menggunakan bacaan-bacaan dzikir (mengingat Allah) dengan mengulang-ulang bacaan tertentu kemiripan antara relaksasi dengan dzikir terletak pada upaya pengkonsentrasian pikiran, upaya melepaskan diri dari segala sesuatu yang

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

mengganggu pikiran, keduanya juga sejalan dalam hal latihan, dan mengulang kata-kata atau makna meditasi (Purnika et al.,2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Aini dan Astuti (2020) menyelidiki efek Terapi Relaksasi Dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada orang yang didiagnosis hipertensi. Peserta menunjukkan variasi yang signifikan dalam tingkat fokus mereka sebelum dan sesudah penerapan terapi relaksasi dzikir. Penelitian yang dilakukan Pratiwi & Yulianan (2022) Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test bahwa dapat dikatakan P-value dari data kelompok intervensi diperoleh hasil p-value 0,000 <α(0,05) maka H0 ditolak artinya ada perbedaan pada tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum (pre test) dan sesudah (post test) di peroleh hasil p-value 0,564 >(0,05) maka H0 diterima artinya tidak ada perubahan pada tekanan darah sistolik maupun diastolik. Terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi pre test dan post test pada pengaruh terapi relaksasi dzikir pada tingkat penurunan stres terhadap penderita hipertensi pada masyarakat di daerah Taman Raya Rajeg yaitu P-Value 0,000 (P<0,005).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Parepare jumlah lansia pada tahun 2024 sebanyak 60 orang. Sebelumnya belum pernah dilakukan analisis mengenai terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah dan stress di panti jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Berdasarkan uraian tersebut di atas maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Stres Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Panti Jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare Tahun 2024".

METODE

Jenis penelitian ini kuantitatif, desain yang digunakan dalam penelitian adalah rancangan desain Quasy Experiment yang digunakan adalah one group pretest-postest tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini akan dilaksanakan di Panti Jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare pada bulan Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia >60 tahun di Panti Jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare sebanyak 60 orang. Jumlah sampel seluruhnya 60 orang, akan tetapi 15 orang diantaranya berada di ruang isolasi dan 15 orang lainnya kondisi Kesehatan kurang baik. Maka jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 30 orang. Tekhnik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling. Data primer diperoleh dengan cara pengukuran tekanan darah post test pada kelompok eksperimen dengan menggunakan alat set pengukur tekanan darah (Spigmamonometer dan Stetoskop), pengukuran stress menggunakan kuesioner DASS 21 (Depression Anxiety Stress Scale) dan bacaan dzikir. Data sekunder diperoleh dari instansi setempat. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Penderita Hipertensi Pada Lansia di Panti Jompo PPSLU Mappakasunggu ParepareTahun 2024

Karakteristik responden	n	%
Umur		
60-69 Tahun	18	60.0
>70 Tahun	12	40.0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	12	40.0
Perempuan	18	60.0
Pendidikan		
Tidak Pernah Sekolah	4	13.3
Tidak Tamat SD	6	20.0
SD	12	40.0
SMP	5	16.7
SMA	3	10.0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	13	43.3
Ibu Rumah Tangga	12	40.0

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

Wiraswasta	5	16.7
Total	**30**	**100.0**

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan umur yang tertinggi yaitu umur 60-69 tahun sebanyak 18 responden (60.0%), Sedangkan yang terendah yaitu umur >70 tahun sebanyak 12 responden (12.0%). Berdasarkan jenis kelamin yang tertinggi yaitu Perempuan sebanyak 18 responden (60.0%), Sedangkan yang terendah yaitu laki-laki sebanyak 12 responden (40.0%). Berdasarkan Pendidikan yang tertinggi yaitu SD sebanyak 12 responden (40.0%), Sedangkan yang terendah yaitu SMA sebanyak 3 responden (10.0%). Berdasarkan Pekerjaan yang tertinggi yaitu tidak bekerja sebanyak 13 respionden (43.3%) , Sedangkan yang terendah yaitu wiraswasta sebanyak 5 responden (16.7%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden BerdasarkanTekanan Darah dan Stres Sebelum (Pre-test) diberikan Intervensi dan Sesudah (Post-test) diberikan Intervensi Penderita Hipertensi Pada Lansia di Panti PPSLU Mappakasunggu Parepare Tahun 2024

Variabel	Sebelum (Pre-test)		Sesudah (Post-test)	
	n	%	n	%
Tekanan Darah				
Tinggi	25	83.3	10	33.3
Ringan	5	16.7	20	66.7
Stres				
Stres Berat	3	10.0	0	0
Stres Sedang	20	66.7	12	40.0
Stres Ringan	7	23.3	18	60.0

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi tekanan darah sebelum (Pre-test) intervensi yang paling banyak yaitu tekanan darah tinggi sebanyak 25 responden (83.3%), Sedangkan yang paling sedikit yaitu tekanan darah ringan sebanyak 5 responden (16,7%). Distribusi tekanan darah sesudah (Post-test) intervensi mengalami peningkatan yaitu tekanan darah ringan sebanyak 20 responden (66.7%), Sedangkan yang paling sedikit yaitu tekanan darah tinggi sebanyak 10 responden (33.3%). Distribusi stres sebelum (Pre-test) intervensi yang paling banyak yaitu stres sedang sebanyak 20 responden (66.7%), Sedangkan yang paling sedikit yaitu stress berat sebanyak 3 responden (10.0%). Distribusi stres sesudah (Post-test) intervensi mengalami peningkatan yaitu stres ringan sebanyak 18 responden (60.0%), Sedangkan yang paling sedikit yaitu stress berat sebanyak 0 responden (0%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Stres Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Panti Jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare Tahun 2024

	Tekanan Darah Post Test
Test. Ststistic. S	**Tekanan Darah Per Test**
	-3.873[a]
Z	.000
	Tekanan Darah Per Test
Asymp. Sig. (2-tailed)	-3.742[a]
	.000

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil pengolahan data dengan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank diketahui bahwa nilai signifikan p= 0.000 <(0.05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah dan stres penderita hipertensi pada lansia di Panti Jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare Tahun 2024.

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum (Post Test) Intervensi

Menurut Pujiastuti, (2013) Tekanan darah adalah suatu keadaan dimana sesorang mengalami peningkatan tekana darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka systolic (bagian atas) dan bagian bawah (diastolic). Tekanan darah bervariasi pada masing-masing individu tergantung dari usia dan kegiatan sehari-hari akan cenderung tinggi dengan peningkatan umur, stress, perasaan takut dan cemas, cenderung akan memicu tekanan darah semakin meningkat. Jadi tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum terapi dzikir adalah meliputi perasaan yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran, peningkatan umur, stress, perasaan takut dna cemas (Yassaar, 2021).

Penelitian Setiyani (2018) tingkat hipertensi sebelum terapi dzikir di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang menunjukkan sebagian besar responden tingkat hipertensi sedang sebanyak 21 orang (65,6%). Penelitian ini sejalan yang dilakukan Yassaar, (2021) hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua didapatkan bahwa sebelum intervensi mayoritas tekanan darah pada hipertensi sedang sebanyak 22 orang (55,0%) dan minoritas tekanan darah pada hipertensi ringan sebanyak 18 orang (45,0%).

Asumsi peneliti terdapat mayoritas tekanan darah hipertensi tinggi (83.3%). Kecemasan sangat berkaitan akan timbulnya hipertensi bahwa penyakit tersebut merupakan penyakit tanpa gejala yang akan mengakibatkan kematian secara tiba-tiba. Hal ini akan memicu lansia cenderung dengan perasaan yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran, peningkatan umur, stress, perasaan takut, dan cemas. Berdasarkan hasil penelitian tekanan darah tinggi sebelum terapi relaksasi dzikir disebabkan karena cuaca panas, mulut terasa kering, dikarenakan efek samping dari obat-obatan menyebabkan keluhan mulut kering. Seiring dengan meningkatnya umur terjadi perubahan fisiologis seperti kurang menjaga kebersihan mulut, ketidaknyamanan saat berkomunikasi dna obat-obatan yang digunakan dapat memberikan pengaruh mulut kering.

Kemudian mudah panik suatu bentuk kecemas yang menyebabkan meningkatnya tekanan darah naik. Responden mengalami hipertensi akibat kecemasan merasa kelelahan pada tangan dan kaki saat beraktifitas berlebihan. Faktor kelelahan menyebabkan tekanan darah menjadi naik dikarenakan beban kerja fisik yang tinggo akan meningkatkan kontraksi otot. Penyebab terjadinya kelelahan yaitu intensitas kerja fisik dan mental, iklim lingkungan dan kecemasan.

Tekanan Darah Sesudah (Post Test) Intervensi

Menurut Anggraeni (2014) dzikir merupakan aktivitas yang memicu pengaktifan saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatetis. Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingatNya. Dzikir juga dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tentram, tenang dna damai serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan (Yassaar, 2021).

Penelitian Setiyani (2018) tingkat hipertensi sebelum terapi dzikir di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang menunjukkan sebagian besar responden tingkat tekanan darah normal sebanyak 17 orang (53,1%). Penelitian ini sejalan yang dilakukan Yassaar, (2021) hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua didapatkan bahwa sesudah intervensi mayoritas tekanan darah pada hipertensi ringan sebanyak 37 orang (92,5%) dan minoritas tekanan darah pada hipertensi sedang sebanyak 3 orang (7,5%).

Asumsi peneliti dilihat dari data yang didapatkan dan juga teori yang mendukung, peneliti meyakini bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari dzikir Asmaul Husna terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sehingga terapi ini dapat digunakan sebagai alternatif terapi pendukung obat yang dapat digunakan dalam saat apapun dan mudah untuk dilakukan oleh penderita hipertensi. Perlakuan dzikir berpengaruh menurunkan tekanan darah dan penurunan nadi istirahat, perlakuan dzikir dapat meningkatkan ketenangan dan menurunkan tekanan darah khususnya pada lansia memiliki hipertensi.

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

Stres Sebelum (Pre Test) Intervensi

Stres dapat membawa dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan kita, seperti meningkatkan emosi, berkurangnya kemampuan untuk berpikir dengan rasional, dan menggangu dalam penganbilan keputusan. Dengan kita menayadari bagaimana dapat mempengaruhi seseorang, bagaimana sistem mersepon stres serta serta belajar bagaimana cara menangani gejala stres dapat membantu dalam penanganan stres. Terjadinya stres dalam hidup dapat mendorong kita menyesuaikan ataupun mengubah beberapa aspek perilaku yang akan dilakukan (Husna et al.2024).

Penelitian Sutioningsih et al., (2019) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi meditasi diperoleh nilai sedang sebanyak 45%, sedangkan rendah sebanyak 55%. Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat stres pada lansia sebelum dilakukan terapi meditasi adalah rendah. Asumsi peneliti faktor perubahan perubahan secara biologis yang terjadi karena proses penuaan (Aging Proses), kesehatan yang menurun, kebosanan, tidak dikunjungi sanak saudara, dan masalahmasalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari.

Stres Sesudah (Post Test) Intervensi

Stres dapat menimbulkan dampak negatif, misalnya: pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur ataupun merokok terus menerus. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sensitive / peka terhadap depresi, kecelakaan virus, masuk angin, serangan jantung, bahkan kanker (Sutioningsih et al., 2019).

Penelitian Setiyani (2018) menunjukkan bahwa Sebagian besar Tingkat kecemasan lansia sesudah diberi relaksasi dzikir adalah sedang sejumlah 17 orang (53.1%). Asumsi peneliti Menurut peneliti dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan ketenangan sehingga dapat menurunkan kecemasan, bacaan dzikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan. Selain itu terapi relaksasi dzikir ini dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan secara fisik, emosi, kognitif dan perilaku yang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat. Terapi relaksasi dzikir ini membantu individu untuk berkonsentrasi kepada ketegangan yang dirasakan lalu melatih individu untuk relaks jadi terapi ini dapat menurunkan kecemasan sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Panti Jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di panti jompo ppslu mappakasunggu parepare. dengan nilai p=0,000 (<0,05). Dapat diketahui bahwa tekanan darah sebelum intevensi lebih tinggi dibandingkan pada sesudah intervensi menjadi rendah.

Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan. Setiap bacaan 42 dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah swt. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan dapat mengarahkan individu ke arah yang positif (Zulfah, 2019).

Penelitian Olivia et al., (2017) efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada penderita hipertensi menunjukkan hasil terdapat perbedaan tingkat ketenangan jiwa pada responden penelitian setelah diberikan pelatihan relaksasi dzikir p=0,008. Berdasarkan skor rata-rata ketenangan jiwa pada responden antara sebelum dan sesudah pelatihan dzikir menunjukkan peningkatan dari 78,56 menjadi 98,33. Hal ini juga didukung oleh penelitian Yassaar,(2021) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan nilai p=0,000 (<0,05).

Asumsi peneliti tekanan darah sebelum diberikan terapi dzikir pada intervensi diperoleh nilai mean 1.83, sedangkan tekanan darah sesudah diberikan terapi dzikir didapatkan hasil mean sebesar 1.33. Kemudian p-value sebesar 0,000 (<0,05). Penelitian ini dilakukan di panti jompo ppslu mappakasunggu parepare yang melakukan terapi dzikir dengan baik sesuai dnegan pedoman SOP terkait dengan keluhan masalah yang dihadapi akan mengalami perubahan yang signifikasn. Dengan pengulangan Surah Annabah (Juz.30), Surah Alfatihah, Al Ikhlas 3x, Al Falaq 1x, AaNas 1x, Astagfirullah Al' Adzim 30x, Laa Ilaha IIIallah wa Nastagfirullah 15x, Laa Ilaha

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

IIIallah Almaliku Haqqul Mubin 15x, Laa Haula Walaa Quawwata Iilah Billah 15x, Shallallahu 'ala Muhammad Shallallahu 'alaihi wasallam dan doa bersama dilakukan selama tiga hari dengan waktu 10-30 menit.

Pengulangan lafadz menunjukkan perubahan yang disertai keyakinan terhadap perlindungan, sifat-sifat baik yang menimbulkan rasa tenang akan memperoleh manfaat langsung seperti rasa cemas berkurang, badan terasa lebih santai, tidur lebih nyaman, tidak mudah tersinggung, mengolah emosi dengan baik, pikiran lebih tenang dan bersemangat dalam melakukan aktivitas. Pelaksanaan terapi relaksasi dzikir dilakukan dengan khusyuk, sopan, bersih pakaian dan tempat, bisa dilakukan oleh siapapun baik remaja, dewasa maupun lansia. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir. Dengan terapi dzikir salah satu cara untuk menurunkan tingkat hipertensi serta membantu dalam mengontrol cemasnya.

Kemudian dalam penelitian ini terdapat 3 orang responden tidak mengalami perubahan penurunan tekanan darah sesudah diberikan terapi dzikir. Dimana tekanan darah sebelum intervensi berada pada 165/70 mmHg dan setelah dilakukan intervensi hanya mengalami penurunan tekanan darah 160/60 mmHg. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan responden cara mengatasi terjadinya hipertensi, dimana pendidikan responden tidak sekolah. Kemudian kurangnya dukungan keluarga dalam hal membantu menurunkan tekanan darah tinggi sehingga membuat responden merasa cemas dalam hal berfikir cara mengatasinya. Faktor psikologis, cemas, kelelahan pada responden dapat mempengaruhi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Penderita Hipertensi Pada Lansia Di Panti Jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan stres penderita hipertensi pada lansia di panti jompo ppslu mappakasunggu parepare. dengan nilai p=0,000 (<0,05). Dapat diketahui bahwa stres sebelum intevensi lebih tinggi dibandingkan pada sesudah intervensi menjadi rendah. Menurut Subandi (2009). Dengan terapi relaksasi dzikir tersebut sebagai salah satu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan serta membantu lansia dalam mengontrol cemasnya sehingga dapat dijadikan sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tentram, tenang dan damai, bahwa dzikir merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk yang menyatukan kehidupannya dengan sang pencipta (Setiyani, 2018).

Menurut Ancok dan Suroso (2009) mengukuhkan aspek terapeutik berupa autosugesti dalam ibadah shalat dimana shalat didalamnya serangkaian kegiatan dzikir dengan pengucapan kata yang berulang-ulang akan memberi efek sugesti pada seseorang sehingga ada upaya untuk membimbing dirinya sendiri menuju keyakinan atau perbuatannya. Ketika seseorang melakukan dzikir dalam kondisi yang khusyuk maka akan membawa pengaruh yang positif pada seluruh sistem fisik maupun psikis sehingga berdampak pada ketenangan, kebahagiaan, kekuatan, harapan, kepasrahan, kondisi mental yang positif lain menjadi indikator mental yang sehat, ketegangan psikis baik berupa kecemasan sehingga lebih memiliki kesempatan untuk menjalani masa tua dalam keadaan sehat (Setiyani, 2018).

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan Setiyani (2018) Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p< \alpha$), dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima maka terbukti ada pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Setioningsih (2019) Hasil yang diperoleh dari uji statistik yang menggunakan uji t pada lansia yang mengalami stres yaitu di dapatkan t hitung 2,666 dan t tabel dengan $\alpha = 0,05$ adalah 2,093 sehingga diperoleh t hitung 2,666 > t tabel 2,093 , maka H1 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian terapi meditasi dzikir terehadap tingkat stres pada lansia. Sedangkan untuk nilai signifikansi (2-tailed) diperoleh hasil 0,015 yang berarti 0,015 < 0,05, maka H1 diterima yang berarti terdapat perbedaan tingkat stres pada lansia antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi meditasi (dzikir). Hal ini menunjukkan bahwa terapi meditasi (dzikir) dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia.

Asumsi peneliti terbukti bahwa tingkat kecemasan pada lansia hipertensi dapat diturunkan melalui terapi relaksasi dzikir. Perubahan tersebut juga menunjukkan bahwa peneliti mendapatkan respon positif dari lansia di panti jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare dan memberikan perubahan yang berupa adanya perubahan Tingkat stres pada lansia. Pengulangan lafadz menunjukkan perubahan yang disertai keyakinan terhadap perlindungan, sifat-sifat baik yang menimbulkan rasa tenang akan memperoleh manfaat langsung seperti rasa cemas berkurang, badan terasa lebih santai, tidur lebih nyaman, tidak mudah tersinggung, mengolah emosi dengan

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

baik, pikiran lebih tenang dan bersemangat dalam melakukan aktivitas. Pelaksanaan terapi relaksasi dzikir dilakukan dengan khusyuk, sopan, bersih pakaian dan tempat, bisa dilakukan oleh siapapun baik remaja, dewasa maupun lansia. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir. Dengan terapi dzikir salah satu cara untuk menurunkan tingkat hipertensi serta membantu dalam mengontrol cemasnya.

Kemudian dalam penelitian ini terdapat 3 orang responden tidak mengalami perubahan penurunan tekanan darah sesudah diberikan terapi dzikir. Dimana tekanan darah sebelum intervensi berada pada 165/70 mmHg dan setelah dilakukan intervensi hanya mengalami penurunan tekanan darah 160/60 mmHg. Hal ini disebabkan karena kurangnya pengetahuan responden cara mengatasi terjadinya hipertensi, dimana pendidikan responden tidak sekolah. Kemudian kurangnya dukungan keluarga dalam hal membantu menurunkan tekanan darah tinggi sehingga membuat responden merasa cemas dalam hal berfikir cara mengatasinya. Faktor psikologis, cemas, kelelahan pada responden dapat mempengaruhi tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan :

1. Ada pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi pada lansia di panti jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare Tahun 2024 dengan p=0,000 (<0,05).
2. Ada pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan stres penderita hipertensi pada lansia di panti jompo PPSLU Mappakasunggu Parepare Tahun 2024 dengan p=0,000 (<0,05).

DAFTAR PUSTAKA

Amlan. Darwis. & Asdar, F. (2023) *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia***,** Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan Volume 3 Nomor 4.

Amalia, N. Hasanuddin, I. & Purnama, J. (2024) Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Amparita, Jurnal Informasi dan promosi Kesehatan volume 03 nomor 01 https://doi.org/10.58439/Ipk.V3i1.214

Agustin, F. (2023) *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Dan Kualitas Hidup Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wana Kecamatan Melinting, Kabupaten Lampung Timur,* Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran , Universitas Lampung, Bandar Lampung.

Apipin & Rahayu. (2020) *Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Bago*, Jurnal Universitas Widya Husada Semarang.

Azhari H. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Makrayu ke Barat II Palembang. Aisyah: *Jurnal Ilmu Kesehatan. 2(1). 1–24.*

Aisyah, S. Yulianti. & Ulmy, N, M. (2024) Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Pekerjapt.Industri Kapal Indonesia, *Window Of Public Health Journal,Vol.5no. 3(Juni, 2024) : 359-370*

Aini, L., & Astuti, L. (2020). *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. Jurnal Kesehatan*: Jurnal Ilmiah Multi Sciences. DOI: https://doi.org/10.52395/jkjims.v10i01.304.

Bustan, N. (2023) *Epidemologi Syariah. Seri 1*. Makassar

Hendri, B. & Herawati. (2021) *Pengaruh Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Stroke Akut Di Rsup Dr.M. Djamil Padang*, Jurnal Sehat Mandiri, Volume 16 No 1 Juni 2021 P-Issn 19708-8517, E-Issn 2615-8760.

Juwita, S, U. Fatmah, A, G. & Bustan, N. Sididi, M. (2023) Faktor Determinan Spiritual Terhadap Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar, *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2023. Vol. 4, No. 1. Page 69-77*, https://doi.org/10.52103/jmch.v4i1.1192

Kurniawan, A. Ulfah, N, M. & Sartika. (2024) Gambaran Penderita Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Sewo Kabupaten Soppeng, *Window Of Public Health Journal, Vol. 5 No. 2 : 279-287*

Lela, A. & Lenny, A. (2020) *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*, Jurnal Program Studi Ilmu Keperawatan Stik Siti Khadijah Palembang, Volume X No. 1 Juni 2020.

Masriadi. (2016) *Epidemologi Penyakit Tidak Menular. Trasn Info Media, Jakarta.*

Maghfirah, L. Ridwan, A. & Maulina. (2022) *Penerapan Terapi Slow Deep Breathing Dengan Zikir Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Studi Kasus*, JIM Fkep Volume I Nomor 4 Tahun 2022

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license

Marlin, B. Hijrawati. & Syaputra, A. (2023) *Karakteristik Dan Kepatuhan Lansia Terhadap Penatalaksanaan Pengobatan Hipertensi*, Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, DOI: 10.35816/Jiskh.V12i2.1114.

Masyita, H. Indrawati. Mursid, A. & Elviana. Damayanti, R. (2024) *Pemanfaatan Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita, Hipertensi Di Desa Ulidang*, Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol 7 No 1 Tahun 2024 Hal 33-38.

Oktaviarini E. Hadisaputro S, Ari Suwando, Henry Setyawan. (2019). Faktor yang berisiko terhadap hipertensi pada pegawai di wilayah Perimeter Pelabuhan (Studi di Kantor Kesehatan Pelabuhan Kelas II Semarang*). Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas, 4(1): 35–44.*

Olivia, D. K., Kusprayogi, Y., Nashori, F. (2017*). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. PSYMPATHIC :* Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 4, Nomor 1, 2017: 55- 66

Purwono, J. Rita, S. Ati, R. & April, B. (2020). *Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.* Jurnal Wacana Kesehatan Volume 5, Nomor I, Juli 2020. e-ISSN 2544-6251.

Pratiwi, O. & Yuliana (2022) *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Masyarakat Di Daerah Taman Raya Rajeg, Nusantara Hasana* Journal Volume 2 No. 2 (Juli 2022), Page: 81-87 E-Issn : 2798-1428.

Purwono Janu, Rita Sari, Ati Ratnasari dan April Budianto. (2020). Pola Konsumsi Garam Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan Volume 5, Nomor I, Juli 2020. e-ISSN 2544-6251.*

Program Pascasarjana Universitas Muslim Indonesia. 2020. *Pedoman Penulisan Tesin Ilmu-Ilmu Eksakta*. Penerbit UMI, Makassar

Setiyani, N, F. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi. (Studi Di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang).* Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Susanti, M. R., Muwakhidah, S., & Wahyuni, S. (2017). Hubungan Asupan Natrium dan Kalium dengan Tekanan Darah pada Lansia di Kelurahan Pajang (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).*

Sugiyono, (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Bandung.

Sartik R, Tjekyan S, Zulkarnain M. (2017). Faktor – Faktor Risiko Dan Angka Kejadian Hipertensi Pada Penduduk Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. 8(3): 180–191*

Susanti Nofi, Putra Apriadi Siregar Dan Reinpal Falefi. (2020). Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi Dan Konsumsi Makan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA). Vol. 2, No. 1, April 2020, Pp 43-52. Https://Doi.Org/10.36590/Jika.V2il.52.*

Tirto, M. (2018) *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Campaka*, Jurnal Universitas Wiraraja, Sumenep, Jawa Timur.

Wahyuni. (2019). *Hubungan tingkat pendidikan dan jenis kelamin dengan kejadian hipertensi di Kelurahan Jagalan di wilayah kerja Puskesmas Pucang sawit Surakarta.* Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKI). 1(1).

Warjiman, Unja, E, E. Gabrilinda, Y. & Hapsari, F, D. (2020). *Skrining Dan Edukasi Penderita Hipertensi.* Jurnal Suaka Insan Mengabdi (JSIM), Volume 2, Edisi 1, 31 Mei 2020.

Yassaar, A. (2021) Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua, *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidimpuan.*

Zulfah Nuke Hernila. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. *Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.*

Zainal, A. Hartono, D. & Sulistiyono. (2022) *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*, Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 11 No.1, November, Issn Online: 2579-7301.

The Author(s). This Open Access article is distributed under a creative Commons Attribution (CC-BY) 4.0 license