



Efektifitas Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia

Mardiana ¹, Irawati ¹, Alfian Mas'ud ¹

¹ Program Studi Diploma III Keperawatan Institut Batari Toja Bone, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

dianaizzan@gmail.com

ABSTRACT

Background: Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic blood pressure of more than 90 mmHg in two measurements with an interval of five minutes in a resting or calm state. Treatment or management of hypertension takes a long time, lifelong and continuous. Efforts made in the management of hypertension are in the form of pharmacological efforts (drugs) and non-pharmacological efforts (lifestyle modification) in addition to non-pharmacological therapy, namely dhikr therapy. To see the effectiveness of dhikr therapy in lowering blood pressure in the elderly suffering from hypertension.

Methods: This literature study method is carried out by searching for the results of scientific publications in the range of 2014-2024, using data based google scholar. In the data based google scholar using the keyword "dhikr therapy" after being merged, 940 articles were found and the next search was combined using the keyword "blood pressure in the elderly" obtained a total of 720 articles. The search results of relevant articles after a full-text screening were carried out and sorted by relevance, with the last 10-year restriction finding 4 relevant articles.

Results: The results of the article review showed that the four articles showed that dhikr therapy was effective in lowering blood pressure in the elderly

Conclusion: This study proves that dhikr therapy can be used as a companion therapy or non-pharmacological therapy in lowering blood pressure. This therapy is safe and easy to do.

Keywords:

Dhikr Therapy, Hypertension, Elderly

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan 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 istirahat atau tenang (Lela Aini & Lenny Astuti, 2020). Hipertensi dapat mengakibatkan komplikasi seperti stroke, kelemahan jantung, penyakit jantung koroner (PJK), gangguan ginjal dan lain-lain yang berakibat pada kelemahan fungsi dari organ vital seperti otak, ginjal dan jantung yang dapat berakibat kecacatan bahkan kematian (Kemenkes.RI, 2017).

Prevalensi hipertensi di dunia tahun 2015 pada penduduk umur diatas 18 tahun mencapai 1 miliar orang, Prevalensi hipertensi tertinggi di Benua Afrika yaitu 46% dan prevalensi terendah yaitu 35% ditemukan di Amerika. 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. Sebanyak 1 miliar orang didunia atau 1 dari 4 orang dewasa menderita penyakit ini.

Angka kejadian hipertensi pada lansia cukup tinggi, diperkirakan mencapai 2 dari 3 lansia. Prevalensi hipertensi pada lansia meningkat seiring bertambahnya usia, yaitu 63,2% untuk lansia berusia 65-74 tahun dan 69,5% untuk lansia berusia lebih dari 75 tahun. Oleh karena itu perlu mendapat perhatian pada lansia sehingga dapat mencegah dampak yang ditimbulkan dari hipertensi, baik secara fisik, psikologis, sosial dan lingkungan (Berta Afriani et al., 2023).

Pengobatan atau penatalaksanaan hipertensi membutuhkan waktu lama, seumur hidup dan terus menerus (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Berdasarkan JNC 8 (2014) upaya yang dilakukan dalam penatalaksanaan hipertensi berupa upaya farmakologis (obat-obatan) dan upaya non farmakologis (modifikasi gaya hidup). Selain itu dapat diberikan terapi nonfarmakologis sebagai terapi pendamping yaitu dengan terapi dzikir.

Salah satu terapi yang menggabungkan teknik relaksasi dengan unsur keyakinan kepada agama serta kepada Tuhan sehingga dapat meningkatkan respon relaksasi lebih kuat. Pendekatan agama dilakukan secara batiniah dan non batiniah. Salah satu pendekatan batiniah keyakinan spiritual dalam agama Islam yaitu dengan teknik mengingat Allah atau berdzikir sehingga nikmat-Nya menghasilkan ketenangan batin, dzikir memiliki efek yang menakjubkan dalam melapangkan dada dan menenangkan hati. Melalui dzikir hilanglah segala kecemasan dan kegundahan

(Indahria Sulistyarini, 2018)213, p<0,001.

Hasil penelitian bahwa setelah pemberian terapi dzikir ada peningkatan yang signifikan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi setelah diberikan inter- veni dzikir ($p=0,000$). Oleh karena itu dapat disimpulkan Dzikir dapat meningkatkan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi (Purwaningsih, 2022).

Penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat ada pengaruh terapi spiritual dzikir terhadap kualitas hidup lansia muslim di RW 005 Kelurahan Pondok Benda Kota Tangerang Selatan (Waluyo et al., 2022). Tujuan dari literature review ini adalah untuk melihat efektifitas terapi dzikir dalam menurunkan tekanan darah pada lansia menderita hipertensi.

METODE

Tinjauan literature dilakukan penelusuran hasil-hasil publikasi ilmiah pada rentang tahun 2012-2024, dengan menggunakan data based google scholar. Pada data based google scholar menggunakan kata kunci “terapi dzikir” setelah digabung ditemukan artikel 940 artikel dan pencarian selanjutnya digabung menggunakan menggunakan kata kunci “tekanan darah pada lansia” didapatkan jumlah artikel 720 artikel kemudian dilakukan screening full teks serta diurutkan berdasarkan relevansi, dengan pembatasan 10 tahun terakhir ditemukan 4 artikel yang relevan.

Table 1. Kriteria Inklusi dan Kriteria Esklusi Artikel Penelitian

Indikator	Kriteria Inklusi		Kriteria Esklusi
	Responden	Lansia	
Jenis penelitian	Semua jenis penelitian yang terpublikasi nasional		Jenis penelitian yang tidak
Tahun Publikasi	Penelitian ini dipublikasikan dari tahun 2012-2024		Penelitian yang dipublikasikan dibawah tahun 2012
Hasil	Literatur ini menjelaskan efektifitas terapi dzikir untuk menurunkan tekanan darah pada lansia		Literatur yang membahas efektivitas terapi dzikir selain pada penyakit hipertensi

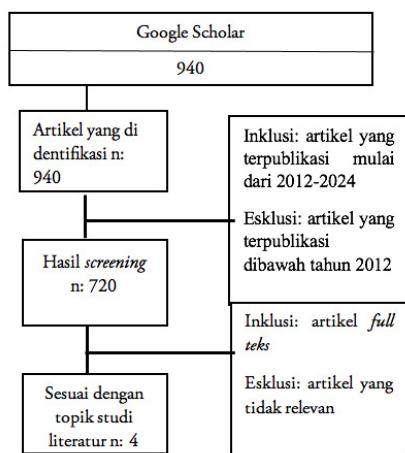
Pada tabel 1 menggambarkan kriteria inklusi dan kriteria esklusi artikel yang di review. Artikel yang di review oleh penulis adalah artikel yang relevan atau sesuai dengan yang ditentukan pada kriteria inklusi.

HASIL

Flow diagram pencarian literature dilakukan pada data base

Gambar 1 menunjukkan hasil analisis literature, dimana terdapat 4 artikel yang menunjukkan pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan tekanan

darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lela Aini & Lenny Astuti, (2020) tentang pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini menunjukkan Dari hasil uji chi-square didapatkan ρ value sistolik = 0,001, dan ρ value diastolik = 0,004 dengan nilai α = 0,05 ($p<0,05$), hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara Tingkat konsentrasi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi dzikir.



Gambar 1 Flow diagram pencarian literature

Penelitian lain yang dilakukan oleh Agustin et al (2024), tentang pengaruh terapi dzikir terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada lansia hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji independent t-test didapatkan nilai p -value= 0,000 berarti ada perbedaan kualitas hidup antara kelompok control dan kelompok intervensi.

Penelitian ini relevan dengan penelitian lain tentang Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan relaksasi dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi. Selanjutnya penurunan tekanan darah mempengaruhi peningkatan kualitas hidup penderita hipertensi yang ditunjukkan dengan berkurangnya keluhan-keluhan fisik seperti rasa nyeri di tengkuk dan kepala, meningkatnya kemampuan individu dalam mengendalikan perasaannya serta kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik dan membantu penderita dalam berinteraksi di dalam lingkungannya (Indahria Sulistyarini, 2018)213, $p<0,001$.

Penelitian yang di lakukan oleh (Purwaningsih, 2022) tentang pengaruh dzikir terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi. Penelitian ini menunjukkan Ada peningkatan yang signifikan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi setelah

diberikan intervensi dzikir ($p=0,000$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir dapat meningkatkan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi. Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Waluyo et al., 2022) tentang pengaruh terapi spiritual dzikir terhadap kualitas hidup lansia muslim. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan terapi spiritual dzikir adalah baik (18; 52,9%), dengan domain fisik kurang (34; 100%), domain psikologis kurang (34; 100%), domain sosial kurang (28; 82,4%), dan domain lingkungan kurang (30; 88,2%) dan sesudah dilakukan terapi spiritual dzikir terhadap kualitas hidup lansia adalah baik (30; 88,2%), dengan domain fisik baik (22; 64,7%), domain psikologis baik (16; 47,1%), domain sosial baik (17; 50%), domain lingkungan baik (18; 52,9%). Perlunya pendekatan dengan lansia untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yang menjalani terapi spiritual dzikir. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi spiritual dzikir terhadap kualitas hidup lansia muslim di RW 005 Kelurahan Pondok Benda Kota Tangerang Selatan.

PEMBAHASAN

Pengobatan atau penatalaksanaan hipertensi membutuhkan waktu lama, seumur hidup dan terus menerus (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Berdasarkan JNC 8 (2014) upaya yang dilakukan dalam penatalaksanaan hipertensi berupa upaya farmakologis (obat-obatan) dan upaya non farmakologis (modifikasi gaya hidup). Pengobatan secara non farmakologi yaitu dengan modifikasi gaya hidup berupa mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, Teknik relaksasi, dan menghentikan kebiasaan merokok (Ainurrafiq et al., 2019).

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu terapi relaksasi spiritual dzikir (Snyder, M & Lindquist, 2010). Terapi ini salah satu ritual yang biasa dilakukan oleh umat Islam yang dapat menimbulkan respon relaksasi dan memberikan efek terhadap kesehatan jangka panjang dan perasaan bahagia. Meditasi yang dilakukan secara teratur akan segera didikuti oleh penurunan kecepatan detak jantung yang signifikan, penurunan tekanan darah, sistem syaraf menjadi tenang dan perbaikan dari segala penyimpangan fungsi yang berhubungan dengan stres, antara lain Depresi, migren, dan insomnnia pada lansia (Sutioningsih et al., 2019). Menurut Indahria Sulistyarini (2018), dzikir yang dapat diamalkan oleh umat islam dengan mengucapkan kalimat: Astaghfirullah yang artinya memohon ampun kepada

Allah, Subhanallah (memuji Allah), Ahadulillah (segala puji bagi Allah), Allahu Akbar (Allah maha besar) dan Laa ilaaha illallah (tidak ada sesembahan yang benar kecuali Allah).

Terapi Dzikir merupakan bentuk perlakuan atau pengobatan dengan menggunakan kalimat-kalimat zikir yang dihayati dan dibaca secara berulang-ulang dengan tujuan mengurangi gejala negative pada klien, dan mengembangkan kepribadian klien (Waluyo et al., 2022) Manfaat dzikir yang dilakukan umat islam dapat menenangkan, membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenram, dan memberikan perasaan bahagia. Secara otomatis otak akan berespon terhadap pengeluaran endorphine (dihasilkan oleh kelenjar pituitary) sehingga mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman (Suryani, 2013).

Beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan tentang pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan sistolik sebelum di beri terapi relaksasi dzikir adalah 149.52 dengan standar deviasi 8.646, dan rata-rata tekanan diastolik sebelum di beri terapi relaksasi dzikir adalah 94.76 dengan standar deviasi 5.118, sedangkan rata-rata tekanan sistolik setelah di beri terapi relaksasi dzikir adalah 136.67 dengan standar deviasi 7.303, dan rata-rata tekanan diastolik setelah di beri terapi relaksasi adalah 90.00 dengan standar deviasi 6.325. Dari hasil uji chi-square didapatkan ρ value sistolik = 0,001, dan ρ value diastolik = 0,004 dengan nilai α = 0,05 ($p < 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara Tingkat konsentrasi.

Pada umumnya orang yang sedang menderita sakit diikuti oleh perasaan yang cemas dan jiwa yang tidak tenang. Selain mengkonsumi obat, berdoa dan berdzikir dapat menenangkan jiwa (Indahria Sulistyarini, 2018). Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya. Dzikir juga dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenram, tenang dan damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global (Widyastuti et al., 2019).

Salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan spiritual adalah mendekatkan diri kepada Allah Ta’ala dan dzikir merupakan bentuk mengingat Allah dalam upaya mendekatkan diri. Dalam perawatan kesehatan mental, enam studi mengekspolosiasi efek doa dan psikoterapi keagamaan salah satunya adalah mengingat Allah (berdzikir) untuk meningkatkan kebahagiaan

dan kesehatan fisik dan mengurangi kecemasan dan depresi (Anggraini & Subandi, 2014). Seseorang yang terbiasa berdzikir dan mengingat Allah, secara medis otak akan berespon otomatis terhadap pengeluaran endorphine sebagai stimulus perasaan bahagia dan nyaman sehingga akan membantu menurunkan tekanan darah.

Seseorang yang melakukan dzikir vibrasi dengan khidmat akan merasakan getaran dalam dirinya bersamaan saat melafalkan tauhid dan istighfar. Bacaan dzikir mampu menenangkan, membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenram dan memberikan perasaan bahagia. Secara medis juga diketahui bahwa orang yang terbiasa berdzikir mengingat Allah SWT secara otomatis otak akan merespon pengeluaran endorphine yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman (Asnaniar et al., 2022).

KESIMPULAN

Dari beberapa literature yang telah di telaah terkait efektifitas terapi dzikir menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Penelitian ini membuktikan bahwa terapi dzikir tersebut dapat dijadikan sebagai terapi pendamping atau terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah. Terapi ini aman dan mudah diterapkan pada lansia.

SARAN

Diharapkan pada perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dapat menerapkan terapi pendamping sebagai salah satu terapi non farmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, F., Hartoyo., & Saftarina, F. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Hidup pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 411–418.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Anggraini, W. N., & Subandi, S. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 81–102. <https://doi.org/10.20885/intervenisipsikologi.vol6.iss1.art6>
- Asnaniar, W. O. S., Idris, F. P., Sudarman, & Majid, S. (2022). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap

Kualitas Hidup Pasien Luka Kaki Diabetik. *Jurnal Keperawatan*, 14(S2), 449–456. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/317>

Berta Afriani, Rini Camelia, & Willy Astriana. (2023). Analisis Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Gawat Darurat*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.32583/jgd.v5i1.912>

Indahria Sulistyarini. (2018). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Juni*, 40(1), 28–38.

Lela Aini, & Lenny Astuti. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(01), 38–45. <https://doi.org/10.52395/jkjiims.v10i01.304>

Purwaningsih, D. F. (2022). Pengaruh dzikir terhadap kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi. *Pustaka Khatulistiwa*, 03(1), 15–20.

Sutioningsih, S., Suniawati, S., & Hamsanikeda, S. (2019). Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(1). <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i1.502>

Waluyo, S. A., Lestari, P., & Nabila Aprillia. (2022). Pengaruh Terapi Spiritual Dzikir Terhadap Kualitas Hidup Lansia Muslim. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro*, 5(2), 1–6. <http://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/317>

Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>