

**PENGARUH ZIKIR TERHADAP TINGKAT STRES DAN  
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI  
PUSKESMAS GAMPING I**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
FINY NUR ANNISAFITRI  
1610201030**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

# **PENGARUH ZIKIR TERHADAP TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMPING I**

## **NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



Disusun oleh:  
**FINY NUR ANNISAFITRI**  
1610201030

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

# PENGARUH ZIKIR TERHADAP TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMPING I

## NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:  
**FINY NUR ANNISAFITRI**  
**1610201030**

Telah Disetujui Oleh Pembimbing  
Pada Tanggal:  
21 April 2020

Pembimbing



Edy Suprayitno, S.Kep., Ns., M.Kep.



# PENGARUH ZIKIR TERHADAP TINGKAT STRES DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS GAMPING I<sup>1</sup>

Finy Nur Annisafitri<sup>2</sup>, Edy Suprayitno<sup>3</sup>

## ABSTRAK

**Latar belakang:** Hipertensi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan meningkatkan risiko jantung, otak, ginjal dan penyakit lainnya. Salah satu penyebab hipertensi adalah stres. Stres yang berlangsung lama dapat menyebabkan rangkaian reaksi dari organ tubuh yang lain dan berpengaruh terhadap kerja jantung. Hipertensi dapat dicegah dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi adalah zikir.

**Tujuan:** Diketuainya pengaruh zikir terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping 1.

**Metode:** *Quasi experimental design* dengan menggunakan rancangan *control group pre-test-post-test*. Teknik pengambilan sampel teknik *kuota sampling* dengan uji statistik parametrik (*dependensampel t-test* dan *independen sampel t-tets*) dan analisis non parametrik (*wilcoxon* dan *mann whitney*). Responden penelitian sebanyak 30 orang.

**Hasil:** Penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi yaitu 5.80 dengan *P-value* <0,05 (0,001) sedangkan pada kelompok kontrol yaitu -0.27 dengan *P-value* >0,05 (0,812). Penurunan tekanan darah sistol kelompok intervensi adalah 21.14 mmHg dengan *P-value* <0,05 (0,000) sedangkan pada kelompok kontrol adalah 4.00 mmHg dengan *P-value* >0,05 (0,305). Penurunan tekanan darah diastol kelompok intervensi adalah 10.40 mmHg dengan *P-value* <0,05 (0,000) sedangkan pada kelompok kontrol adalah 0.87 dengan *P-value* >0,05 (0.599). Perbedaan tingkat stres dan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol *P-value* <0.05 (0,018 untuk tingkat stres) (0,006 untuk sistol) dan (0,037 untuk diastol).

**Simpulan dan Saran:** Terdapat penurunan tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping 1. Responden diharapkan dapat melakukan zikir setiap hari sebagai terapi pendamping untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah.

**Kata Kunci** : zikir, tingkat stres, tekanan darah, hipertensi  
**Daftar Pustaka** : 15 buku (2010-2019), 18 jurnal, 3 skripsi, 4 website  
**Halaman** : 70 halaman, 10 tabel, 3 gambar, 4 grafik, 14 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE EFFECT OF ZIKR ON STRESS AND BLOOD PRESSURE LEVELS IN HYPERTENSION PATIENTS IN *PUSKESMAS* GAMPING I<sup>1</sup>

Finy Nur Annisafitri<sup>2</sup>, Edy Suprayitno<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** Hypertension is a serious medical condition that significantly increases the risk of heart, brain, kidney and other diseases. One cause of hypertension is stress. Prolonged stress can cause a series of reactions from other organs and affect the heart's work. Hypertension can be prevented by pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies is remembrance/ zikr.

**Objective:** The objective of the study was to find out the effect of zikr on the level of stress and blood pressure in patients with hypertension at *Puskesmas* (Primary Health Center) Gamping 1.

**Method:** Quasi experimental design using a pre-test-post-test control group design was applied. The sampling technique was the quota sampling technique with parametric statistical tests (dependent sample t-test and independent sample t-test) and non-parametric analysis (Wilcoxon and Mann Whitney). Research respondents were 30 people.

**Results:** Reduction in stress levels in the intervention group was 5.80 with a P-value <0.05 (0.001) while in the control group it was -0.27 with a P-value > 0.05 (0.812). The reduction in systolic blood pressure in the intervention group was 21.14 mmHg with a P-value <0.05 (0.000) while in the control group it was 4.00 mmHg with a P-value > 0.05 (0.305). The decrease in diastolic blood pressure in the intervention group was 10.40 mmHg with a P-value <0.05 (0.000) while in the control group it was 0.87 with a P-value > 0.05 (0.599). Differences in stress levels and blood pressure between the intervention group and the control group obtained P-value <0.05 (0.018 for stress levels) (0.006 for systole) and (0.037 for diastole).

**Conclusions and Recommendations:** There is a decrease in stress levels and blood pressure in patients with hypertension at *Puskesmas* Gamping 1. Respondents are expected to do zikr every day as a companion therapy to reduce stress levels and blood pressure.

**Keywords** : zikr, stress level, blood pressure, hypertension

**References** : 15 books (2010-2019), 18 journals, 3 theses, 4 websites

**Page numbers:** 70 pages, 10 tables, 3 pictures, 4 graphics, 14 attachments

---

1 Title

2 Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

3 Lecturer of Nursing program, Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yaitu tekanan darah sistolikanya  $\geq 140$  mmHg dan diastolikanya  $\geq 90$  mmHg. Hipertensi sering disebut pembunuh diam-diam (*silent killer*). Hipertensi sebagai salah satu faktor utama yang menyebabkan serangan jantung dan stroke (Kowalski, 2010).

Diperkirakan 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Pada 2015, 1 dari 4 pria dan 1 dari 5 wanita menderita hipertensi. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (WHO, 2019). Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34,11% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi sebesar 34.11%. Prevalensi tekanan darah tinggi pada perempuan (36.85%) lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (31.34%). Prevalensi diperkotaan sedikit lebih tinggi (34.43%) dibandingkan dengan pedesaan (33.72%). Prevalensi semakin meningkat dengan pertambahan umur.

Hipertensi terjadi pada

kelompok umur 31-44 tahun (31.6%), umur 45-54 tahun (45.3%), umur 55-64 tahun (55.2%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan pada penduduk usia 15 tahun keatas didapatkan data faktor risiko seperti proporsi masyarakat yang kurang makan sayur dan buah sebesar 95,5%, penderita hipertensi tidak minum obat karena merasa sehat (59,8%), kunjungan tidak teratur ke fasyankes (31,3%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Hipertensi dapat disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah stres. Stres merangsang sistem saraf simpatis mengeluarkan adrenalin yang berpengaruh terhadap kerja jantung (Hariyanto & Sulistyowati, 2015).

Hipertensi dapat dicegah dengan beberapa cara, antara lain dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi menjadi pilihan terapi alternatif yang dapat mengatasi hipertensi. Salah satu terapi non farmakologi yang murah, efektif dan berperan penting dalam pencegahan dan pengobatan penyakit kardiovaskular adalah terapi doa (Nasiri *et al.*, 2014).

Metode zikir sangat baik untuk menurunkan tingkat stres. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul pengaruh zikir terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping 1.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *quasi experimental design* dengan menggunakan rancangan *control group pre-test-post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di Puskesmas Gamping I yang bertempat tinggal di Desa Ambarketawang dengan jumlah 93 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik *kuota sampling* yaitu pengambilan sampel dilakukan sesuai dengan kuota tertentu pada populasi target. Sampel berjumlah 30 orang dengan 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Penelitian

#### a. Jenis kelamin

Tabel 1  
Distribusi frekuensi karakteristik jenis kelamin responden di Puskesmas Gamping 1

Jenis kelamin	intervensi	(%)	kontrol	(%)
Laki-laki	9	60.0	5	33.3
Perempuan	6	40.0	10	66.7
Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan tabel 1

menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin responden kelompok intervensi, sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 9 orang (60.0%) sedangkan responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 6 orang (40.0%). Jenis kelamin responden kelompok kontrol, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 10 orang (66.7%) sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 5 orang (33.3%).

#### b. Umur

Tabel 2  
Distribusi frekuensi karakteristik usia responden di Puskesmas Gamping 1

Vaiabel	Intervensi	(%)	kontrol	(%)
26-35 (dewasa awal)	1	6.7	1	6.7
36-45 (dewasa akhir)	0	0	1	6.7
46-55 (lansia awal)	4	26.7	4	26.7
56-65 (lansia akhir)	8	53.4	5	33.2
>65 (masa manula)	2	13.2	4	26.7
Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan tabel 2 frekuensi kelompok umur terbanyak pada

kelompok intervensi dan kelompok kontrol adalah lansia akhir (56-65 tahun) pada kelompok intervensi sebanyak 8 orang (53.4%) sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 5 orang (33.2%).

c. Pekerjaan

Tabel 3  
Distribusi frekuensi karakteristik pekerjaan responden di Puskesmas Gamping 1

Variabel	Intervensi	(%)	Kontrol	(%)
IRT	5	33.3	4	26.7
PNS	1	6.7	1	6.7
Wiraswasta	3	20.0	3	20.0
Buruh	3	20.0	3	20.0
Tidak bekerja	3	20.0	4	26.7
Total	15	100.0	15	100.0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pekerjaan responden yang paling banyak yaitu IRT, pada kelompok intervensi sebanyak 5 orang (33.3%) sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 4 orang (26.7%).

2. Analisis bivariate

a. Distribusi frekuensi rata-rata tingkat stres dan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol hari ke-0 dan hari ke-7

Tabel 4  
Distribusi frekuensi rata-rata tingkat stres dan tekanan darah pada

kelompok intervensi dan kelompok kontrol hari ke-0 dan hari ke-7

Kelompok	Variabel	Mean		Selisih
		Hari ke-0	Hari ke-7	
Intervensi	Tingkat Stres	16.06	10.27	5.79
	Tekanan darah sistol	160.46	139.33	21.13
	Tekanan darah diastole	100.00	89.60	10.40
Kontrol	Tingkat stress	14.73	15.00	-0.27
	Tekanan darah sistol	159.33	155.33	4.00
	Tekanan darah diastole	96.66	95.80	0.86

Berdasarkan tabel 4 dapat diperoleh gambaran tingkat stres hari ke-0 dari 15 responden pada kelompok intervensi adalah rata-rata 16.07 (stres ringan) sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 14.73 (normal). Setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat stres kelompok intervensi yaitu 10.27 (normal) dengan selisih 5.80 sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 15.00 (stres ringan) dengan selisih -0.27.

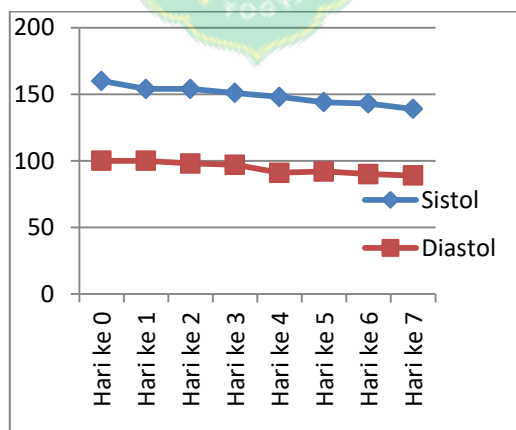
Gambaran awal tekanan darah sistol dari 15 responden pada kelompok intervensi adalah rata-rata 160,47 mmHg (hipertensi tahap 2) sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 159,33 mmHg (hipertensi tahap 1). Setelah diberikan intervensi rata-rata tekanan darah sistol kelompok intervensi adalah 139,33 mmHg (prehipertensi) dengan



selisih 21,14 mmHg sedangkan pada kelompok kontrol nilai tekanan darah hari ke 7 yaitu 155.33 mmHg (hipertensi tahap 1) dengan selisih 4,00 mmHg.

Gambaran awal tekanan darah diastol dari 15 responden pada kelompok intervensi adalah rata-rata 100 mmHg (hipertensi tahap 2) sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 96,67 mmHg (hipertensi tahap 1). Setelah diberikan intervensi rata-rata tekanan darah diastolik dari 15 responden pada kelompok intervensi adalah 89.60 mmHg (prehipertensi) dengan selisih 10.40 mmHg sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 95.80 mmHg (hipertensi tahap 1) dengan selisih 0,87 mmHg.

b. Rata-rata tekanan darah kelompok intervensi hari ke 0 sampai dengan hari ke 7 disajikan dalam bentuk grafik



Grafik 1

Rata-rata tekanan darah kelompok intervensi hari ke 0 sampai hari ke 7

Berdasarkan grafik 1 dapat diperoleh gambaran tekanan darah responden kelompok intervensi rata-rata sudah mengalami penurunan di hari pertama. Rata-rata tekanan darah responden kelompok intervensi mengalami penurunan dari hipertensi tahap 2 menjadi prehipertensi di hari ke-7.

c. Hasil uji normalitas data

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* menunjukkan ada hasil yang tidak terdistribusi normal yaitu hasil diastole menunjukkan ada hasil yang tidak terdistribusi normal yaitu hasil diastol kelompok kontrol hari ke-0 dengan nilai *p value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak terdistribusi normal. Oleh karena itu, uji statistik yang digunakan adalah uji non parametrik *Wilcoxon* untuk data tekanan darah diastolik kelompok kontrol sedangkan untuk data tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok eksperimen dan tekanan darah sistolik kelompok kontrol menggunakan uji parametrik *paired sample t-test*.

d. Hasil uji *paired sampel t-test* dan uji *Wilcoxon*

Tabel 5

Data hasil uji *paired sampel t-test* dan uji *Wilcoxon* tingkat stres dan tekanan darah kelompok intervensi dan kontrol

Variabel	Kelompok	N	P-value	Uji Statistik
Tingkat Stres	Intervensi sebelum *setelah	15	0.001	<i>Wilcoxon</i>
Tingkat Stres	kontrol hari ke-0 *hari ke-7	15	0.81	<i>Wilcoxon</i>
Sistol	intervensi sebelum *setelah	15	0.00	<i>Paired t-test</i>
Diastol	Intervensi sebelum *setelah	15	0.00	<i>Paired t-test</i>
Sistol	kontrol hari ke-0 *hari ke-7	15	0.30	<i>Paired t-test</i>
Diastol	kontrol hari ke-0 *hari ke-7	15	0.59	<i>Wilcoxon</i>

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa tingkat stres kelompok intervensi yang dihasilkan nilai P-value  $<0,05$  ( $0,001 < 0,05$ ). Hasil tekanan darah kelompok intervensi (sistol dan diastol) yang dihasilkan nilai P-value  $<0,05$  ( $0,000 < 0,05$  untuk sistol) dan ( $0,000 < 0,05$  untuk diastol).

Hasil ini menunjukkan bahwa  $H_0$  diterima yang artinya ada pengaruh zikir terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping 1 sedangkan pada kelompok kontrol (sistol dan diastol) yang dihasilkan nilai P-value  $>0,05$  ( $0,305 > 0,05$  untuk sistol) dan ( $0,599 > 0,05$  untuk diastol)

dan tingkat stres pada kelompok kontrol yang dihasilkan nilai P-value  $>0.05$  ( $0.812 > 0.05$ ).

e. Data hasil *independen sampel t test* dan *Mann Whitney*

Tabel 6

Hasil uji Beda nilai rata-rata *posttest* tingkat stres dan tekanan darah sistolik dan diastole pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

	N	Asymp. Sig. (2-tailed)
Tingkat stres	30	0.018
Sistolik	30	0.006
Diastolik	30	0.037

Berdasarkan tabel 6 hasil uji statistik *man-whitney* menunjukkan bahwa hasil tingkat stres pada kelompok intervensi dan kontrol didapatkan P value yaitu  $0.018 < 0.05$ . Hasil uji statistik *Independen sampe t-test* menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi dan kontrol didapatkan p value yaitu  $0.006 < 0.05$  sedangkan hasil tekanan darah diastolik menggunakan uji statistik *man-whitney* didapatkan p value  $0.037 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres dan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik responden penelitian

Berdasarkan tabel 1 Jenis kelamin pada penelitian ini mayoritas adalah perempuan dengan jumlah 16 orang (53.3%). Responden perempuan dalam penelitian ini mayoritas sudah memasuki masa premenopause dan menopause.

Menopause berhubungan dengan peningkatan tekanan darah hal ini terjadi karena wanita yang menopause mengalami penurunan hormon estrogen. Wanita yang belum mengalami menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL yang tinggi merupakan faktor pelindung dalam mencegah terjadinya proses aterosklerosis.

Wanita premenopause mulai kehilangan sedikit demi sedikit hormon estrogen yang selama ini melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Berdasarkan penelitian (Kusumawaty, Hidayat and Ginanjar, 2016) bahwa jenis kelamin sangat erat kaitannya terhadap terjadinya hipertensi.

Selain efek protektif hormon estrogen, sensitivitas garam pada tekanan darah meningkatkan risiko

terjadinya hipertensi dan penyakit kardiovaskuler.

Penelitian Azhari (2017) menyatakan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan mempunyai peluang sebanyak 2,7 kali untuk terkena penyakit hipertensi dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin laki-laki.

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui usia responden terbanyak adalah kelompok lansia akhir (56-65 tahun). Hal ini karena tubuh lansia mengalami penurunan fungsi ataupun strukturnya seperti penurunan relaksasi otot dan pembuluh darah. Semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi disebabkan oleh perubahan struktural pembuluh darah menjadi kaku, berkurangnya elastisitas, aterosklerosis, yang dapat menurunkan curah jantung dan meningkatkan tahanan perifer sehingga terjadi hipertensi.

Berdasarkan tabel 3 pekerjaan responden yang paling banyak adalah IRT. Pekerjaan berpengaruh terhadap aktifitas seseorang sehingga dapat menimbulkan timbulnya tekanan darah tinggi serta stres fisik (Priyoto, 2014).

Menurut penelitian (Andria, 2013) masalah keuangan dan kebutuhan rumah tangga menjadi

pemicu timbulnya stres pada ibu rumah tangga. Perempuan lebih mudah stres daripada laki-laki, hal ini disebabkan karena secara fisiologis, otak wanita lebih kecil daripada pria tapi ketika menghadapi masalah, otak wanita bisa 7-8 kali bekerja lebih keras.

2. Analisis frekuensi rata-rata tingkat stres dan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

a. Analisis frekuensi rata-rata tingkat stres responden

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa tingkat stres sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi berada pada tingkat stres ringan (16.06) sedangkan pada kelompok kontrol berada pada keadaan normal (14.73). Setelah diberikan intervensi, tingkat stres kelompok intervensi mengalami penurunan yaitu normal (10.27) sedangkan pada kelompok kontrol mengalami kenaikan (15.00).

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa zikir dapat menurunkan tingkat stres penderita hipertensi. Menurut Zulfah, Rosaalina & Rosyidi (2019) dzikir dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Dzikir mengandung makna suatu pengakuan, percaya dan yakin hanya kepada Allah

SWT. Keyakinan tersebut dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan mengarahkan individu kearah yang positif.

a. Pengaruh zikir terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis statistik tentang pengaruh zikir terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi selama 7 hari berturut-turut. Hal ini dibuktikan dengan nilai P-value tingkat stres kelompok intervensi yang dihasilkan yaitu 0,001. Hasil tekanan darah kelompok intervensi (sistol dan diastol) yang dihasilkan nilai P-value 0,000 untuk sistol dan 0,000 untuk diastole, sedangkan pada kelompok kontrol tingkat stres yang dihasilkan nilai P-value 0,812. Sistol yang dihasilkan nilai P-value 0,305 dan diastol yang dihasilkan nilai P-value 0,599.

Hasil ini menunjukkan adanya pengaruh zikir terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Zikir yang dilakukan dengan dipenuhi rasa yakin kepada Allah SWT akan menimbulkan proses pemasrahan diri kepada Allah SWT

yang akan menimbulkan kondisi rileks pada tubuh. Zikir berfokus pada frase yang diucapkan secara berulang dengan ritme yang teratur disertai kepasrahan diri kepada Allah SWT. Pada saat pengulangan frase tersebut, tubuh akan terjadi proses relaksasi yang pada dasarnya ialah mengaktifkan saraf-saraf simpatis yang akan menurunkan respon tubuh yang telah dinaikan oleh saraf simpatis (Sahputri and Suprayitno, 2017).

Hasil penelitian secara kuantitatif didukung dengan pernyataan seluruh responden yang mengalami sensasi ketenangan jiwa setelah melakukan zikir. Responden merasa nyaman ketika berzikir dan setelah berzikir, sehingga sebagian besar responden melakukannya pada hampir setiap selesai sholat dan ketika sedang istirahat.

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 komplek. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah QS Yunus:57

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي  
الْصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

*“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*

Ayat diatas menjelaskan bahwa ayat-ayat al-quran dan apa yang dikandungnya berupa ayat-ayat dan nasihat-nasihat untuk memperbaiki akhlak-akhlak dan amal perbuatan.

Terdapat juga obat bagi hati dari kebodohan, kesyirikan dan seluruh penyakit, serta merupakan petunjuk lurus bagi orang yang mengikutinya.

Berdasarkan hasil peneitian ini mengingatkan bahwa pentingnya untuk selalu berzikir baik bagi orang yang sehat maupun orang yang sakit karena mengingat Allah (zikir) merupakan obat untuk segala jenis penyakit baik penyakit hati maupun penyakit fisik.

b. Analisis perbedaan tekanan darah penderita hipertensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Tekanan darah (sistolik dan diastolik) pada kelompok yang berzikir (kelompok intervensi) dan kelompok yang tidak berzikir (kelompok kontrol) pada penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, hal ini dibuktikan oleh hasil uji statistic pada tabel 7 uji *Mann Whitney* yang digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata tingkat stres dan tekanan darah pada kelompok

intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan hasil P-value lebih kecil dari 0.05 ( $0.018 < 0.05$ , untuk tingkat stres) ( $0.006 < 0.05$  untuk sistol dan  $0.037 < 0.05$  untuk diastole) yang artinya terdapat perbedaan tingkat stres, tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik kelompok intervensi (yang berzikir) dan kelompok kontrol (yang tidak berzikir).

Hasil tersebut menunjukkan bahwa orang yang berzikir tingkat stres dan tekanan darah dapat menurun. Hal ini disebabkan karena berzikir dapat mendamaikan jiwa manusia yang stres menjadi tenang. Bacaan dzikir yang diulang-ulang menyebabkan pikiran seseorang terpusat pada makna dari kalimat dzikir. Kalimat dzikir mengandung makna positif, sehingga pikiran negative yang dialami seseorang yang cemas akan digantikan dengan pikiran positif.

Makna yang terkandung dari kalimat dzikir “Maha suci bagi Allah, segala puji bagi Allah, tidak ada satu Tuhan pun yang disembah kecuali Allah, dan Allah maha besar”. Zikir mengajak kepada manusia untuk selalu menyadari sifat-sifat Allah sebagai Tuhan yang menciptakan dan memelihara alam semesta.

Zikir sebagai bentuk kepasrahan seseorang terhadap Tuhannya, sehingga

akan memunculkan harapan dan pandangan positif terhadap kehidupan serta memberikan ketenangan jiwa (Maqruf, 2017).

Kedekatan manusia dengan Allah dapat menimbulkan kedamaian dalam jiwa, menghilangkan pikiran negatif dan memunculkan pikiran positif. Pikiran positif yang mengalir dalam tubuh menyebabkan tubuh menjadi rileks dan aliran darah menjadi lancar. Hal tersebut menyebabkan terjadinya penurunan tekanan darah (Sartika & Suprayitno, 2018).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **a. Simpulan**

1. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh zikir terhadap tingkat stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I.
2. Rata-rata tingkat stres dan tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah (zikir) mengalami penurunan.
3. Rata-rata tingkat stres kelompok kontrol yang tidak berzikir mengalami peningkatan.
4. Rata-rata tekanan darah kelompok kontrol yang tidak berzikir tidak mengalami perubahan (tetap).

5. Terdapat perbedaan tingkat stres dan tekanan darah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

b. Saran

1. Bagi ilmu pengetahuan

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam menangani pasien hipertensi khususnya tentang perawatan hipertensi untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah menggunakan terapi zikir.

2. Bagi Pasien Hipertensi Diharapkan hasil penelitian ini, penderita hipertensi dapat menjadikan zikir sebagai terapi pendamping nonfarmakologis sehari-hari dan sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini, masyarakat akan selalu berzikir agar hati menjadi tenang dan tekanan darah terkendali.

4. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Diharapkan dapat menjadi masukan yang bermakna dalam melakukan perawatan hipertensi untuk menurunkan tingkat stres dan tekanan darah menggunakan terapi zikir.

5. Bagi perawat

Diharapkan dapat menambah pengetahuan perawat sehingga

asuhan keperawatan yang dilakukan pada pasien hipertensi lebih berkualitas khususnya tentang pengaruh zikir terhadap tingkat stres dan tekanan darah penderita hipertensi.

6. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih lanjut terkait efek zikir yang dapat menyebabkan penurunan tingkat stres dan tekanan darah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bughury, S. and Wahyudi, H. K. (2010) *Dahsyatnya Ibadah Malam*. Jakarta Selatan: QultumMedia.
- AlFakir, A. (2018) *Jangan Cemas, Berzikirlah!* Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Alfiyanto, S. and Wibowo, T. A. (2017) 'Pengaruh Dzikir Asmaul Husna Terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda', *Jurnal Publikasi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda*, pp. 1–10.
- Andria, K. M. (2013) 'Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia', *Jurnal promkes*, 1(2), pp. 111–117.
- Auzan, F. (2018) 'Pengaruh relaksasi zikir terhadap stres pada pasien gagal ginjal skripsi', *Journal Nursing*, pp. 32–40.
- Azhari, M. H. (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Barat Ii Palembang', *Ilmu Kesehatan*, 2(1), pp. 23–30.
- Azizah, R. and Hartanti, R. D. (2016) 'Hubungan antara Tingkat Stress dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonopringgo

- Pekalongan', *Jurnal University Reseach Coloquium*, pp. 261–278.
- Finaldiansyah, R., Hendra and Sukarni (2016) 'Pengaruh Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Usia Pertengahan di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Kampung dalam Kecamatan Pontianak Timur', *Jurnal Publikasi Universitas Tanjungpura Pontianak*, pp. 1–13.
- Hariyanto, A. and Sulistyowati, R. (2015) *Keperawatan Medikal Bedah I dengan Diagnosis NANDA Internasional*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Haryono, R., Permana, I. and Chayati, N. (2016) 'Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung dan Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, IV, No 1.
- Indriani, M. Y. (2018) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Hipertensi pada Kelompok Petani Tembakau yang Mengalami Gagal Panen di Kecamatan Pakusari Kabupaten Jember. Jember: Skripsi Tidak Dipublikasikan: Universitas Jember.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat, Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI*. Available at: <http://www.depkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>.
- Kowalski, R. E. (2010) *Terapi Hipertensi: Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Risiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Kurniawan, W. and Widyana, R. (2014) 'Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa', *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6, pp. 67–88.
- Kusumawaty, J., Hidayat, N. and Ginanjar, E. (2016) 'Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis', *Mutiara Medika*, 16(2), pp. 46–51.
- Lapau, B. (2012) *Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Manuntung, A. (2018) *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Maqruf, A. (2017) 'Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Intervensi Slow Deep Breathing dan Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Tekanan Darah Di Ruang Hemodialisa RSUD A. Wahab Sjahranie Samarinda 2017', *Karya Ilmiah Akhir Ners*.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2015) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2015 Tentang Standar Pelayanan Keperawatan Di Rumah Sakit Khusus*. Available at: <https://www.persi.or.id/images/regulasi/permenkes/pmk102015.pdf>.
- Mulastin and Sugiharto (2019) 'Influence of Murottal Al-Qur'an Ar-Rahman Letter to Decrease of Blood Pressure of Pregnant Women with Preeclampsia', *KnE Social Sciences*. doi: 10.18502/kss.v3i18.4703.
- Muttaqin, Z. and Mukri, G. (2016) *Do'a dan Dzikir Menurut Al-Qur'an dan As-Sunnah*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Muzakkir (2019) *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nasiri, M. et al. (2014) 'The effect of reciting the word "allah" on pain



- severity after coronary artery bypass graft surgery: A randomized clinical trial study in Iran', *Journal Of School Of Nursing-University Of Sao Paulo*, 4(5). doi: 10.5812/aapm.23149.
- Olivia, F. and Noverina, A. (2011) *Menyeimbangkan Otak Kiri dan Otak Kanan dengan Tertawa*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Priyoto (2014) *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pudiastuti, R. D. (2013) *Penyakit-Penyakit Mematikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnika, R., Roesmono, B. and Kassaming (2019) 'Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan darah Pada Pasien Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 14.
- Putra, H. R. (2018) 'Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Karang Werda Arjuna Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. Jember: Skripsi Tidak Dipublikasikan: Universitas Jember.
- Sahputri, R. R. and Suprayitno, E. (2017) 'Pengaruh membaca al-quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di posyandu lansia punding gamping sleman yogyakarta', *Journal Publikasi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Sartika, I. and Suprayitno, E. (2018) 'Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Dusun Sawahan, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta'. *Journal Publikasi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Setiyani, N. F., Maunaturrohmah, A. and Rahmawati, A. (2018) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi (Studi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang). Jombang: Skripsi Tidak Dipublikasikan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Setyaningrum, N. and Suib, S. (2019) 'Efektifitas Slow Deep Breathing Dengan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi', *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 3(1). doi: 10.18196/ijnp.3191.
- Sumantri, A. (2015) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Supriyadi, Sugijana, R. and Shobirun (2017) 'Pengaruh Dzikir Jaher Terhadap Stres pada Lansia dengan Hipertensi', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan (JIKK)*, III.
- Syavardie, Y. (2015) 'Pengaruh Stres Terhadap Kejadian Hipertensi di Puskesmas Matur, Kabupaten Agam', *Journal Stikes Yarsi*.
- Tim Bumi Medika (2017) *Berdamaian dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Tim MGMP Pati (2015) *Farmakologi 3*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
- WHO (2019) *Hypertension*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension->.
- Wisnubro (2018) *Aksi Pemerintah Mengurangi Hipertensi*. Available at: <https://jpp.go.id/humaniora/kesehatan/321819-aksi-pemerintah-mengurangi-penderita-hipertensi>.
- Zulfah, N. H., Rosaalina and Rosyidi, M. I. (2019) 'Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang', *Artikel*.

