

**PENGARUH INTERVENSI ZIKIR ISTIGHFAR TERHADAP PENURUNAN  
TEKANAN DARAH PADA DEWASA DI INSTALASI RAWAT INAP RSI AMAL  
SEHAT SRAGEN**

**Novita Juniati<sup>1)</sup> Saelan<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta  
[juniatinovita1998@gmail.com](mailto:juniatinovita1998@gmail.com)

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Tekanan darah tinggi dapat menyerang siapa saja dan merupakan penyakit yang melemahkan seiring bertambahnya usia individu dan menjalani gaya hidup mereka. Tekanan darah tinggi jangka panjang dapat menyebabkan serangan jantung, stroke, dan serangan jantung. Tekanan darah tinggi dapat dikontrol melalui cara non farmakologi terutama dengan pengobatan dzikir istighfar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intervensi dzikir istighfar terhadap tekanan darah pada pasien tekanan darah tinggi di RS Amal Sehat.

Penelitian ini menggunakan rancangan uji coba terkontrol secara acak dengan kelompok *pretest* dan *posttest*. Metode pengambilan sampel menggunakan jumlah populasi dan jumlah responden sebanyak 42. Analisis data uji menggunakan uji Wilcoxon.

Uji Wilcoxon untuk tekanan darah sistolik  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ) dan tekanan darah diastolik  $p\text{-value} = 0,012$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ) maka ditanyakan  $H_0$  diterima, siapa yang dapat menyimpulkan dan ada . adalah pengaruh dzikir istighfar terhadap tekanan darah orang dewasa di ruang rawat inap RS Amal Sehat Sragen.

Kata Kunci : Hipertensi, Dzikir Istighfar, Tekanan darah  
Daftar Pustaka : 53 (2010 – 2020 )

NURSING STUDY PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY, SURAKARTA  
2023

Novita Juniati

**THE EFFECT OF ZIKIR ISTIGHFAR INTERVENTION ON DECREASING  
BLOOD PRESSURE IN ADULTS IN THE INPATIENT ROOM OF AMAL SEHAT  
HOSPITAL SRAGEN**

*Abstract*

*High blood pressure can affect anyone and is a debilitating disease as individuals age and live their lifestyles. Long-term high blood pressure can lead to heart attacks, strokes, and heart attacks. High blood pressure can be controlled through non-pharmacological methods, especially with dzuikir istighfar treatment. The purpose of this research is to determine the effect of dzikir istighfar intervention on blood pressure in patients with high blood pressure in the outpatient department of Amal Sehat Hospital.*

*This study used a randomized controlled trial design with a pretest group followed by an uncontrolled observation. The sampling method uses the total population and the total number of respondents is 42. Analysis of the test data using the Wilcoxon test and the Mann Whitney test. The Wilcoxon test for systolic blood pressure  $p$ -value = 0.000 ( $p$ -value < 0.05) and diastolic blood pressure  $p$ -value = 0.012 ( $p$ -value < 0.05) then,  $H_0$  was asked that they were accepted, so who has can conclude that there is. is the effect of dhikr istighfar on blood pressure of adults in the inpatient room of Amal Sehat Hospital in Sragen.*

*Keywords: Hypertension, Istighfar Dhikr, Blood pressure  
Bibliography : 53 (2010 – 2020)*

## PENDAHULUAN

Penyakit kardiovaskuler atau penyakit kardiovaskuler merupakan masalah kesehatan utama di negara maju maupun berkembang dan merupakan salah satu penyebab kematian utama di dunia setiap tahunnya, salah satunya tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi kronis atau tekanan darah tinggi merupakan masalah kesehatan yang sangat serius di dunia karena tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama penyakit kardiovaskular termasuk serangan jantung, gagal jantung, stroke dan penyakit jantung. pada tahun 2016 (WHO, 2018). Pedoman medis mendefinisikan tekanan darah tinggi sebagai tekanan darah lebih besar dari 140/90 mmHg (Jitowiyono, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2015, sekitar 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita tekanan darah tinggi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia didiagnosis menderita tekanan darah tinggi dan diperkirakan setiap tahunnya, 10,44 juta orang meninggal karena tekanan darah tinggi. tekanan darah tinggi atau tekanan darah tinggi dan komplikasinya Prevalensi penderita tekanan darah tinggi di atas usia 18 tahun di Indonesia adalah 34,1%, yang menunjukkan peningkatan dari tahun sebelumnya 2013 sebesar 25,8%. (Risksdas, 2018).

Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2017 menunjukkan bahwa di Provinsi Jawa Tengah angka tekanan darah tinggi pada usia 18 tahun sebesar 12,98%. Dinas Kesehatan Sragen tahun 2015 penduduk Sragen menderita tekanan darah tinggi mencapai 5.950 kasus. 2.821 pada pria dan 3.129 pada wanita.

Adanya tinjauan dari beberapa faktor Akibatnya, tekanan darah tinggi terbagi menjadi 2 kategori, yaitu (1) tekanan darah tinggi esensial adalah tekanan darah tinggi yang disebabkan oleh faktor yang tidak diketahui atau penting seperti kondisi lingkungan, stres dan genetika, (2) 1 tekanan darah tinggi yang tidak perlu disebabkan oleh faktor yang

dikenal sebagai contoh. penyakit. ginjal, penyakit hormonal atau penggunaan obat-obatan tertentu. Banyak juga faktor penyebab tekanan darah tinggi yaitu faktor keturunan, merokok, alkohol, pola hidup yang buruk, usia, obesitas, dan stres (Kumala, 2017). Stres menyebabkan tekanan darah tinggi karena stres merangsang sistem saraf simpatis yang meningkatkan kerja jantung dan vasokonstriksi arteriol, jika stres berlanjut maka tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut memiliki tekanan darah tinggi (Koszier, Erb, Berman, & Synder, 2010). . Penderita tekanan darah tinggi biasanya tidak memiliki gejala yang spesifik, hanya gejala ringan seperti sakit kepala, gelisah, mimisan dan sakit kepala (Susilo & Wulandari, 2011). Akibat dari kontrol yang tidak tepat adalah resiko berkembangnya masalah akibat tekanan darah tinggi yang diderita seperti stroke, serangan jantung, stroke dan lain-lain, diperkirakan dengan dua cara n sepertiga pasien yang berusia di atas 60 tahun akan mengalami serangan jantung. , infark miokard. dan stroke jika tidak diobati dalam waktu lima tahun (Muttuqin, 2009). Efek yang diinginkan, selain masalah yang berkaitan dengan penyakit jantung, adalah stres jangka panjang, tingkat stres yang dirasakan oleh penderita tekanan darah tinggi, sehingga akan berpengaruh pada peningkatan tekanan darah yang stabil atau meningkat, menyebabkan terhadap peningkatan kondisi tekanan darah tinggi (Kumala & Yogi, 2017).

Pengobatan untuk menurunkan tekanan darah tinggi ada dua cara yaitu obat dan non obat dengan tujuan pengobatan atau mengembalikan tekanan darah menjadi normal dengan menghilangkan gejala yang muncul. Beberapa orang masih mengalami tanda dan gejala tekanan darah tinggi dan tidak dapat mengubah perasaannya ketika efek obat penghilang rasa sakit hilang, sehingga diperlukan perawatan non-obat (Sujatmiko, 2013). Pengobatan dengan obat maupun tanpa obat dapat mengatasi tekanan darah

tinggi atau dapat menurunkan tekanan darah hingga stabil dan normal (Ardiansyah, 2012).

Terapi obat adalah pengobatan yang menggunakan obat-obatan yang membantu mengurangi dan menurunkan tekanan darah. Terapi obat menggunakan obat yang tidak hanya memiliki efek menguntungkan tetapi juga memiliki efek negatif seperti aksi bronkospasme saat menggunakan beta-blocker (Ujjanti, 2010). Selain kemungkinan efek mual, pusing dan lemas, pilihan terbaik untuk menurunkan tekanan darah tanpa kecanduan adalah dengan menggunakan terapi atau pengobatan non farmakologis (Kowalski, 2010).

Banyak kegiatan nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi dengan menggunakan garam atau lemak jenuh, relaksasi dan olahraga teratur, berhenti merokok dan alkohol, dengan memijat punggung, merendam kaki dengan air panas dan melakukan pengobatan religi tersebut. seperti mendengarkan protes, bernyanyi dan berteriak (Muttaqin, 2013). Beberapa pengobatan tersebut salah satunya adalah dzikir dan yang digunakan adalah kalimat istighfar: Astaghfirullah'alazhiim dengan memohon kepada Allah SWT dan bertaubat kepada-Nya (Su'aib, 2011). Kondisi spiritual pasien tekanan darah tinggi mampu menciptakan hubungan yang signifikan dengan kondisi tekanan darah tinggi, artinya siapapun dengan kondisi spiritual yang baik mampu menurunkan dan memperbaiki tekanan darah pada pasien. penderita tekanan darah tinggi (Dewi, 2016).

Dzikir bagi orang yang menderita tekanan darah tinggi adalah hal lain yang mudah dilakukan, karena setiap zikir Istighfar yang dilakukan sebenarnya memiliki makna yang dalam yang dapat mencegah timbulnya konflik yang menegangkan (Angriani & Suhandi, 2016). Salah satu manfaat yang diperoleh dari amalan zikir adalah datangnya nikmat

dari Allah Ta'ala bagi hamba-hamba-Nya, yaitu kenikmatan kesehatan, kelegaan dari stres baik fisik maupun mental (Joemadi, 2019). Manfaat mengingat istighfar antara lain mendapatkan ampunan dari Allah SWT, mencari jalan keluar dari kesusahan dan kesulitan, menenangkan diri saat marah, mendapatkan kekayaan yang tidak terduga (Kaserum AS, 2015). Manajemen dzikir secara umum merupakan salah satu hasil penelitian sebelumnya oleh Kumala (2017) yang melakukan penelitian tentang pelatihan dzikir untuk mendamaikan lansia dengan tekanan darah tinggi sebesar  $p=0,008$  ( $p < 0,005$ ). Meskipun Rokhim (2017) telah mempelajari ingatan istighfar itu sendiri, menunjukkan bahwa terapi ingatan kalimat istighfar memiliki efek mengurangi jumlah rasa sakit pasca operasi untuk patah tulang rendah dan dr. Moewardi dengan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Kajian pertama yang dilakukan oleh peneliti Sejak 1 Juni hingga 30 Juni 2023, kajian pertama dilakukan di ruang rawat inap RSI Amal Sehat Sragen pada anak-anak hingga lansia dengan tekanan darah tinggi. 42 pasien ditemukan memiliki tekanan darah tinggi. Rata-rata pasien menderita tekanan darah tinggi 130/80 mmHg hingga 140/90 mmHg dan ini termasuk dalam jenis hipertensi dini (AHA, 2017).

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di bagian rawat inap RS Amal Sehat pada bulan Juli-Agustus 2023. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen semu dengan pelaksanaan penelitian tidak terkontrol. Pengaruh perlakuan dievaluasi dengan membandingkan skor dari pre-test dan post-test. Proses pengumpulan data menggunakan dokumen skrining tekanan darah dan standar operasional prosedur (SOP) pengobatan dzikir istighfar. Proses analisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 22 for Windows. Uji normalitas data menggunakan uji statistik Shapiro-Wilk dimana data berdistribusi dengan nilai  $p$

< 0,05, maka dilakukan uji non parametrik yaitu uji Wilcoxon dan didapatkan hasil nilai  $p = 0,000$  ( $p$ -value < 0,05) . Sampel penelitian ini adalah responden sebanyak 42 orang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengobatan dzikir istighfar, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah tekanan darah. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah SOP dzikir stighfar, buku tes tekanan darah sebelum dan sesudah tes.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan pada penelitian ini adalah :

**Tabel 1.** Distribusi karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (N=42)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	24	57,1
Laki-laki	18	42,9
Jumlah	42	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa distribusi jenis kelamin adalah 24 perempuan (57,1%) dan 18 laki-laki (42,9%).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurniawan et al (2019) yang menunjukkan bahwa dari 45 responden berdasarkan jenis kelamin terdapat 45 responden yang terdiri dari 20 laki-laki (44,4%) dan 25 perempuan (55,6%). Hasil penelitian (Kusumawaty et al., 2016) yang dilakukan di wilayah pelayanan Puskesmas Lakkok wilayah Ciamis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan peningkatan tekanan darah pada lansia.

Sebelum menopause, wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskular berkat hormon estrogen yang mencegah proses aterosklerosis. Selama tahun-tahun pramenopause, wanita mulai menghentikan hormon estrogen, yang secara bertahap melindungi pembuluh darah dari kerusakan. Proses ini berlanjut hingga kadar hormon estrogen menurun seiring bertambahnya usia dan biasanya mulai

terjadi pada wanita antara usia 45 hingga 55 tahun (Kumar et al 2014). Wanita yang sedang mengalami menopause akan mengalami gejala puncak (klimakterik) dan mengalami perubahan atau periode perubahan. Masa klimakterik ini disebut juga masa kritis yang mana digunakan hot flushes (hot flushes), ada hot flushes yang menyebabkan peningkatan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Sensasi panas terjadi akibat peningkatan aliran darah pada pembuluh darah wajah, leher, dan punggung. Etiologi hot flashes masih belum diketahui secara pasti, namun dapat disebabkan oleh labilnya pusat termoregulasi di hipotalamus yang menyebabkan penurunan estrogen dan progesteron (Proverawati, 2013). Menurut analisis peneliti, sebagian besar responden adalah wanita yang sedang mengalami menopause. Pada wanita pascamenopause, kadar estrogen menurun, yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah karena penurunan kadar HDL, yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah, yang meningkatkan tekanan darah.

**Tabel 2.** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur (N=42).

Karakteristik	Min-Max	Mean	Std. Deviasi
Usia	44-89	60,4	10,345

Dari Tabel 2 rata-rata usia responden adalah 60,4 tahun, usia minimal 44 tahun dan maksimal 89 tahun.

Berdasarkan penelitian lain yang dilakukan oleh (Wahyuningsih & Astuti, 2013) terhadap 73 orang lanjut usia, dijelaskan bahwa jumlah responden yang berusia 60-69 adalah sedikit, yaitu 14 responden berusia 70-79 dan 4 menjawab pada usia pertengahan 80 dan 80. 69 tahun. 25 responden berusia 89 tahun. Mendukung hasil penelitian Ningsih & Indriani (2017) yang menunjukkan bahwa penuaan meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi sebesar 15,7 kali.

Peningkatan tekanan darah di perut sering terjadi. Namun, jika perubahan

tersebut sangat ekstrim dan disertai dengan faktor lain, maka dapat memicu tekanan darah tinggi dan komplikasinya. Menurut Darmojo (2013), prevalensi tekanan darah tinggi akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini dikarenakan pada usia tua, tekanan darah meningkat untuk mengalirkan lebih banyak darah ke otak dan organ vital lainnya, pada usia tua, pembuluh darah mulai melemah dan dinding pembuluh darah semakin membesar. Menurut para ahli, tekanan darah tinggi yang paling utama terjadi antara usia 25-45 dan di atas 50 tahun. Hasil penelitian mengarah pada kesimpulan bahwa tekanan darah tinggi berkaitan erat dengan usia karena semakin bertambahnya usia maka resiko menderita tekanan darah tinggi semakin tinggi.

**Tabel 3.** Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Status Pekerja	Frekuensi	Persentase (%)
Bekerja	16	38,1
Tidak bekerja	26	61,9
Jumlah	42	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa distribusi status pekerjaan sebagian besar menganggur yaitu sebanyak 26 responden (61,9%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 26 responden (61,9%). Hal ini sesuai dengan penelitian Pebrisiana (2022) yang menunjukkan bahwa dari 99 responden (100%) terdapat 22 responden (22,2%) yang bekerja, sedangkan yang tidak bekerja sebanyak 77 responden (77,8%).

Menurut Lukman Hakim (2018) ada hubungan antara pekerjaan dengan tekanan darah tinggi, hal ini dikarenakan orang yang tidak bekerja dapat mengalami tekanan darah tinggi sebesar 1,42 kali. Transisi ekonomi dan epidemiologi mungkin masih menunjukkan bahwa tekanan darah dan peningkatan tekanan darah lebih tinggi pada kelompok

berpenghasilan rendah. Menurut peneliti, pasien dengan pekerjaan menetap atau status ekonomi rendah akan sulit membantu orang mencapai kesehatan yang optimal. Di sisi lain, dengan meningkatnya kekayaan keluarga maka kemampuan untuk mendukung dan meningkatkan kesehatan keluarga meningkat.

**Tabel 4.** Tekanan Darah Sebelum diberikan Intervensi

Karakteristik	Mean	Std Deviasi	Min	Max
Sistol	153,98	7,643	140	167
Diastol	102,05	9,026	90	120

Berdasarkan Tabel 4 terlihat bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sebelum tindakan adalah 153,98 mmHg dan diastolik 102,05 mmHg, dengan nilai tekanan darah sistolik terendah 140 mmHg dan tertinggi 167 mmHg, tekanan diastolik terendah adalah 89. mmHg dan tertinggi 120 mmHg.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agusti (2014) yaitu Dr. Kariyadi Semarang menunjukkan bahwa ada 64 orang dengan tekanan darah tinggi 2 (73,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sudiarto, dkk (2016) tentang pengaruh terapi relaksasi meditasi terhadap penurunan tekanan darah pada dewasa dengan hipertensi regional. Tujuan RS Emanuel Klampok Banjarnegara, hasil yang diperoleh adalah. nilai tekanan darah sebelum mendapat perlakuan relaksasi dzikir 147,3/90,7 mmHg.

Tekanan darah arteri adalah sistem sirkulasi darah dalam tubuh manusia. Tekanan darah dibedakan antara tekanan darah sistolik dan diastolik Tekanan darah sistolik adalah tekanan darah pada saat jantung memompa sedangkan tekanan darah diastolik adalah tekanan darah pada saat jantung beristirahat, saat darah mengalir ke arteri, hingga otot meningkat. buncit dan menyebabkan tekanan darah tinggi Tekanan darah yang meningkat juga bisa disebabkan oleh kehidupan yang menyukai makanan cepat saji dengan

lemak, garam, malas berolahraga dan mudah depresi. (Savitri, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada serta penelitian terkait, peneliti mengatakan bahwa selain disebabkan oleh kehidupan, tekanan darah tinggi juga menyebabkan perubahan gaya hidup yang dapat berkontribusi pada kejadian tersebut, tekanan darah tinggi adalah perubahan curah jantung, peningkatan perifer resistensi, penurunan aliran darah.

**Tabel 5.** Tekanan Darah setelah diberikan Intervensi

Karakteristik	Mean	Std Devisiasi	Min	Max
Sistol	145,83	11,005	125	164
Diastol	97,40	9,433	76	111

Berdasarkan Tabel 4.5 terlihat bahwa tekanan darah sistolik setelah tindakan adalah 145,83 mmHg dan diastolik 97,40 mmHg dengan nilai tekanan sistolik terendah 125 mmHg dan tertinggi 164 mmHg, tekanan darah diastolik tertinggi 76 mmHg. dan yang tertinggi adalah 111 mmHg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sudiarto, dkk (2016) tentang pengaruh terapi relaksasi meditasi dalam menurunkan tekanan darah pada orang dewasa dengan tekanan darah tinggi di daerah target dari RS Emanuel Klampok Banjarnegara diperoleh hasil signifikan. tekanan darah setelah terapi relaksasi dzikir 139,6/90 mmHg.

Menurut Watanabe (2016), terapi relaksasi dzikir melibatkan berbagai bagian tubuh (lengan dan kaki) yang terasa hangat dan berat. Perasaan hangat dan berat ini disebabkan oleh perubahan aliran darah pusat ke bagian tubuh yang diinginkan. Tubuh memanas karena saraf tepi mengalami vasodilatasi pembuluh darah yang dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada serta penelitian terkait, peneliti mengatakan bahwa jika tekanan darah tinggi tidak segera ditangani, dalam jangka panjang dapat merusak saraf tubuh dan organ yang menerima darah seperti

jantung, otak, dan otak. ginjal. Tekanan darah tinggi merupakan penyebab utama stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal, sehingga sangat penting untuk mengontrol tekanan darah tinggi salah satunya dengan pengobatan non farmakologi terutama dengan menggunakan terapi istirahat dzikir yang dapat menurunkan tekanan darah.

**Tabel 6.** Analisa Pengaruh dzikir istighfar terhadap tekanan darah pada dewasa di RS Amal Sehat

Variabel	<i>p value</i>
Pre sistol – post sistol	0,000
Pre diastole – post diastole	0,012

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa uji Wilcoxon menunjukkan tekanan darah sistolik dengan p-value = 0,000 (p-value < 0,05), dan tekanan darah diastolik dengan p-value = 0,012 (p-value < 0,05) maka  $H_0$  ditanyakan agar diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dzikir istighfar terhadap tekanan darah lansia di ruang rawat inap RS Amal Sehat Sragen.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Weddy, dkk (2016), tentang pengaruh pemberian terapi meditasi pada lansia dengan tekanan darah tinggi, nilai sistolik  $\rho = 0,000$  dan nilai diastolik  $\rho = 0,001$  ( $\alpha \leq 0,05$ ), sehingga ada pengaruh pemberian terapi meditasi dzikir pada lansia penderita tekanan darah tinggi

Hal ini sejalan dengan gagasan yang dikemukakan oleh Haruyama (2014) bahwa terapi relaksasi dzikir membantu tubuh untuk bertindak dengan cara mensugestikan dirinya untuk rileks sehingga dapat mengontrol tekanan darah. Perasaan tenang, hangat yang menjalar ke seluruh tubuh merupakan perasaan yang dapat diperoleh melalui terapi relaksasi dzikir, perubahan yang terjadi selama dan setelah relaksasi mempengaruhi sistem saraf otonom.

Menurut Hartanti dkk (2016), terapi nafas dalam dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

Fungsi pengobatan ini dapat memberikan latihan kardiopulmoner. Rangsangan diterima di katup aorta dan sinus karotis dan diteruskan oleh nervus vagus ke medula oblongata (pusat pengaturan kardiovaskuler) kemudian terjadi peningkatan refleksi baroreseptor. Stimulasi saraf parasimpatis dan bagian lain dari miokardium menyebabkan penurunan kontraktilitas; stroke volume menghasilkan efek inotropik negatif. Kondisi ini menyebabkan penurunan volume sekuncup dan curah jantung. Pasien dengan tekanan darah tinggi dapat dikontrol dengan menggunakan amlodipine, diuretik antiinflamasi, penghambat adrenergik, penghambat ACE, penghambat angiotensin II dan antagonis kalsium (Solehudin, 2019).

Pengobatan dzikir dengan mengucapkan kalimat istighfar *astaghfirullah* tentang 'azim dapat menurunkan tekanan darah. Sebab, dalam bacaan dzikir terdapat huruf jahr yang dapat mengeluarkan karbondioksida (CO<sub>2</sub>) dari otak. Dzikir dapat dijadikan sebagai jalan transendensi, yaitu ketika seseorang mengingat Allah dan sikap ketaatan sehingga dilakukan dan diwariskan. Respon relaksasi yang meliputi keyakinan yang dianut akan mempercepat keadaan relaksasi (Haruyama, 2014).

Ungkapan *astaghfirullah* terdiri dari huruf ghayn, ra dan dua lam, jadi ada empat huruf jahr yang harus diucapkan dengan lantang agar kalimat dzikir mengeluarkan lebih banyak karbondioksida saat dihembuskan dari mulut. Oleh karena itu, ketika seseorang melakukan zikir secara terus menerus dan kuat ketika dia mengerti artinya, pembuluh darah di otak akan mengeluarkan lebih banyak karbondioksida dan energi. Tingkat karbon dioksida di otak juga akan menurun secara bertahap. Dengan cara ini, tubuh akan segera menunjukkan kapasitas kompensasi yang menenangkan tubuh untuk mengontrol tekanan darah (Hamam, 2013).

Ketika Anda mengucapkan dzikir istighfar, tubuh akan terasa lebih rileks karena kadar CO<sub>2</sub> di otak berkurang dan memberikan meditasi yang bermanfaat. Hal ini akan merangsang endorfin yang dihasilkan oleh tubuh untuk naik dan endorfin ini akan merangsang saraf parasimpatis yang akan menstabilkan detak jantung, membaca kalimat dzikir istighfar adalah bentuk pelepasan dan pemberian sebagai pribadi kepada Allah SWT yang akan menimbulkan rasa syukur. relaksasi untuk mengurangi tekanan darah tinggi yang dialami oleh pasien. Membaca dzikir juga dapat bermanfaat untuk mengurangi sekresi hormon kortisol, membuat otak bekerja lebih baik, serta untuk keharmonisan dan pelepasan endorfin tubuh.

Terapi relaksasi dzikir istighfar saran utamanya adalah mengikhlaskan diri agar bagian tubuh yang berbeda (tangan dan kaki) menjadi hangat dan berat. Efek panas dan berat ini menyebabkan perubahan aliran darah (dari pusat tubuh ke tempat yang membutuhkan), yang mendinginkan tubuh dan membuat tubuh bulat. Terapi relaksasi dzikir akan membantu tubuh untuk memenuhi hukum melalui intervensi dan sugesti untuk rileks sehingga dapat mengontrol tekanan darah dan menurunkannya. Tubuh menjadi panas, yang merupakan akibat dari vasodilatasi saraf tepi, sedangkan penurunan kekuatan fisik menyebabkan perasaan ringan. Perubahan yang terjadi selama dan setelah relaksasi mempengaruhi fungsi sistem saraf otonom. Stimulus positif pengobatan relaksasi dzikir akan menurunkan aktivitas produksi aksis HPA (Hypothalamic Pituitary Adrenal), yang digunakan untuk menurunkan hormon CRF (Corticotropin Releasing Factor) di hipotalamus dan juga merangsang 'pituitary pituitary' untuk memproduksi . ACTH menurun. Pengurangan ini akan merangsang medula adrenal untuk memproduksi hormon katekolamin dan kortisol seiring dengan penurunan hormon stres. Pengurangan ini akan menurunkan aktivitas saraf simpatis,



namun kembali aktivitas saraf parasimpatis meningkat atau terkendali sehingga menyebabkan dilatasi atau vasodilatasi pembuluh darah yang pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi secara teratur dapat meningkatkan sirkulasi darah, menimbulkan efek menenangkan hingga menstabilkan tekanan darah. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sebelum mendapat terapi relaksasi dzikir dan setelah mendapat terapi relaksasi dzikir (Aini, 2020). Menurut peneliti, menggunakan kalimat istighfar pada penderita tekanan darah tinggi sangat membantu karena dapat menurunkan tekanan darah, dengan merelaksasikan dan menenangkan tubuh agar memiliki kemampuan untuk mengontrol tekanan darah.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 24 responden (57,1%), rata-rata usia responden 60,4 tahun, sebagian besar berstatus bekerja menganggur diketahui 26 responden (61,9%).
2. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi 153,98 mmHg dan diastolik 102,05 mmHg, dan nilai tekanan darah sistolik terendah 140 mmHg dan tertinggi 167 mmHg, tekanan diastolik terendah 89 mmHg dan tertinggi 120 mmHg. .
3. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik selama prosedur adalah 145,83 mmHg dan diastolik 97,40 mmHg dengan nilai sistolik terendah 125 mmHg dan tertinggi 164 mmHg, tekanan darah diastolik terendah 76 mmHg dan tertinggi 111 mmHg. .
4. Hasil penelitian menunjukkan tekanan darah sistolik memiliki p-value = 0,000

(p-value<0,05) dan tekanan darah diastolik memiliki p-value = 0,012 (p-value <0,05) dan menolak Ho dan menerima Ha, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dzikir istighfar terhadap tekanan darah orang dewasa di ruang rawat inap RS Amal Sehat Sragen.

### **Saran**

1. Untuk publik  
Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan masyarakat dapat memberikan pengobatan non farmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi.
2. Untuk Institusi Akademik  
Diharapkan dengan pengobatan non farmakologi dan memori istighfar dapat dipelajari oleh mahasiswa keperawatan untuk menambah keahlian keperawatan non farmakologi untuk meningkatkan literasi keilmuan di institusi akademik.
3. Untuk petugas kesehatan  
Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi bagi perawat untuk membantu perawat berupa istighfar yang aman bagi penderita darah tinggi.
4. Bagi peneliti lain  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan atau intervensi untuk penelitian selanjutnya dengan memperbanyak durasi atau jumlah dzikir dan memperjelas kriteria inklusi, misalnya pada tekanan darah tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agusti M.R.P., Lestarringsih (2014). *Hubungan Hipertensi Derajat 1 dan 2 pada Obesitas Terhadap Komplikasi Organ Targen Di RSUP Dr. Kariadi Semarang*. Jurnal Media Medika Muda.
- Aini, L., & Astuti, L. (2020). Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(01), 38-45.
- Anggraini, M. (2023). *SUFI HEALING SEBAGAI UPAYA UNTUK MENGURANGI TRAUMA PADA KORBAN PELECEHAN SEKSUAL (Studi Kasus di Kecamatan Krui Selatan Kabupaten Pesisir Barat)* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Ardiansyah, M. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: DIVA Press
- Darmojo., (2013). *Keperawatan Gerontik*, Jakarta: EGC.
- Hartanti, Rita Dwi, dkk. 2016. Terapi Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Pekalongan: Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol IX No. 1. Stikes Muhammadiyah Pekalongan
- Haruyama, S. (2014). *The Miracle of Endorphin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan*. Bandung: Qanita.
- Kowalski, R. E (2010). *Terapi Hipertensi : Program 8 Minggu Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dan Mengurangi Resiko Serangan Jantung dan Stroke Secara Alami*. Bandung : Penerbit Qanita.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-66.
- Kumar V., Abul K.A., Jon C.A., (2015), *Robbins and Cotran Pathologic Basic of Disease 9th Edition*. Philadelphia: Elsevier
- Kusumawaty J., Hidayat N., Ginanjar E. (2016). *Hubungan Jenis Kelamin dengan Intensitas Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Lakbok Kabupaten Ciamis*. Mutiara medika. Vol. 16 No 2: 46-51, Juli 2016
- Muttaqin, Arif (2013). *Buku Ajar Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ningsih, D. L. R., & INDRIANI, I. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada pekerja sektor informal di pasar beringharjo kota yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah: The Relationship of Characteristics with the Event of Hypertension in Outpatient Patients in RSUD Dr. Doris Sylvanus Central Kalimantan Province. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 176-186.
- Proverawati Atikah, MPH. (2013). *Menopause dan Sindrome Pre-*

- menopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas (2018). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI tahun 2018.
- Sarwono ., dkk. 2018. Daftar Bahan Makanan Penukar Edisi 3. Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Savitri, D. (2017). *Diam-diam mematikan, cegah asam urat dan hipertensi*. Anak Hebat Indonesia.
- Solehudin, R. H. (2019). Pengalaman Terapi Non Farmakologi Pada Klien Dengan Hipertensi Primer, University of Muhammadiyah Malang.
- Sudiarto, dkk. 2016. Pengaruh Terapi Relaksasi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Binaan Rumah Sakit Emanuel Klampok. Banjarnegara. Jurnal Keperawatan Soedirman. Vol 2.
- Susilo, Y & Wukandari, A (2011). *Cara Jitu Mengatasi Darah Tinggi (Hipertensi)*. Yogyakarta : Andi Publisher.
- Ujianti, W. J. (2010). Keperawatan Kardiovaskular. Jakarta: Salemba Medika.
- Wahyuningsih & Astuti E. (2013). *Faktor yang Mempengaruhi Hipertensi pada Usia Lanjut*. Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia. Vol. JNKI, Vol. 1, No. 3:71-75, Tahun 2013.
- Watanabe E , Kuchta K , Kimura M , Rauwald HW , Kamei T , Imanishi J. (2016). Effects of bergamot ( Citrus bergamia (Risso) Wright & Arn.) essential oil aromatherapy on mood states, parasympathetic nervous system activity, and salivary cortisol levels in 41 healthy females.; 9(43).
- Weddy & Ponia, Mardian. 2016. Pengaruh Terapi Meditasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. Bukit Tinggi : Stikes Buana Citra
- WHO. (2018) World Health Statistics: 2018. Geneva.