

# Penerapan Terapi Dzikir Asmaul Husna Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Balutan Kecamatan Comal

Salamah Indah Lestanti<sup>1</sup> , Herni Rejeki<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Department of Health, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 [salamahindahlestanti@gmail.com](mailto:salamahindahlestanti@gmail.com)

## Abstract

*Hypertension is an increase in systolic blood pressure of more than 140 mmHg and diastolic pressure of more than 90 mmHg on two measurements with an interval of five minutes in a state of rest or calm. One of the treatments to reduce hypertension is Dhikr Asmaul Husna. The purpose of this case study is to apply Dhikr Asmaul Husna therapy to lower blood pressure. This scientific paper method uses case studies on two families with hypertension. The case study instrument used a blood pressure measuring instrument Tensimeter or Sphygmomanometer. The results of the case study were carried out with Dhikr Asmaul Husna therapy for 20 minutes once a day, there was a decrease in blood pressure in family I from 160/90 mmHg to 120/80 mmHg and in family II from 140/80 mmHg to 120/70 mmHg. The conclusion is that the application of Dhikr Asmaul Husna therapy reduces blood pressure in families with hypertension. Suggestions for families with hypertension are to be able to do Dhikr Asmaul Husna therapy independently and assisted by the family to lower blood pressure*

**Keywords :** Asmaul Husna, Hypertension

# Penerapan Terapi Dzikir Asmaul Husna Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Balutan Kecamatan Comal

## Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan istirahat atau tenang. Salah satu penanganan untuk menurunkan Hipertensi yaitu dengan Dzikir Asmaul Husna. Studi kasus ini adalah menerapkan terapi Dzikir Asmaul Husna untuk menurunkan tekanan darah. Karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus pada dua keluarga yang mengalami Hipertensi. Studi kasus menggunakan alat ukur tekanan darah Tensimeter/Sfigmomanometer. Studi kasus dilakukan terapi Dzikir Asmaul Husna selama 20 menit 1x sehari terjadi penurunan tekanan darah pada keluarga I dari 160/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg dan pada keluarga II dari 140/80 mmHg menjadi 120/70 mmHg. Dilakukan penerapan terapi Dzikir Asmaul Husna terjadi penurunan tekanan darah pada keluarga dengan Hipertensi. Bagi keluarga dengan Hipertensi yaitu dapat melakukan terapi Dzikir Asmaul Husna secara mandiri dibantu oleh keluarga untuk menurunkan tekanan darah.

**Kata kunci:** Asmaul Husna, Hipertensi

## 1. Pendahuluan

Hipertensi 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 istirahat atau tenang. Akibat dari Hipertensi yaitu

terjadinya 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 mengakibatkan kecacatan bahkan kematian. [1].

Dampak dari Hipertensi tidak secara langsung membunuh penderitanya, akan tetapi hipertensi memicu munculnya penyakit lain yang mematikan. Laporan Komite Nasional Pencegahan, Deteksi, dan Penanganan Hipertensi mengatakan Bahwa meningkatnya resiko serangan jantung, gagal ginjal, stroke dan gagal jantung disebabkan oleh tekanan darah yang tinggi. Tujuan penanganan Hipertensi yaitu untuk mencegah morbiditas dan mortalitas akibat komplikasi kardiovaskuler yang berhubungan dengan Pencapaian dan pemeliharaan tekanan darah dibawah 140/90 mmHg. Dalam).

penatalaksanaan hipertensi ada 2 cara yaitu pengobatan farmakologi dengan obat anti hipertensi dan terapi non farmakologi dengan cara terapi relaksasi. Teknik relaksasi yang digabungkan dengan unsur keyakinan kepada agama serta kepada Tuhan dapat meningkatkan respon relaksasi lebih kuat dibandingkan hanya relaksasi saja [1].

Terapi Dzikir Asmaul Husna adalah salah satu terapi distraksi dan merupakan bagian dari dzikir khafi. Terapi Dzikir Asmaul Husna merupakan salah satu bentuk pemanfaatan Al-Quran dalam proses penyembuhan. Asmaul Husna yang dilagukan tersebut dapat menimbulkan ketenangan dan memiliki efek terhadap penyembuhan. Secara fisiologis melafazkan atau mendengarkan Asmaul Husna ini otak akan bekerja memberikan rasa nyaman, yaitu neuropeptida. Setelah otak memproduksi zat tersebut maka, zat ini akan menyangkut dan diserap didalam tubuh yang kemudian akan memberi umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan [2].

Penelitian yang dilakukan oleh [3] menghasilkan bahwa terapi Dzikir Asmaul Husna dapat menurunkan tekanan darah dihasilkan dalam jurnal yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dalam waktu selama 30 menit, rata-rata tekanan sistolik sebelum melakukan terapi Dzikir Asmaul Husna 150-170 mmHg dan tekanan diastolik > 90 mmHg setelah di lakukan terapi Dzikir Asmaul Husna didapatkan rata-rata hasil tekanan sistolik < 150 mmHg dan tekanan diastolik < 85 mmHg..

## 2. Metode

### 2.1. Rancangan Karya Tulis Ilmiah

Rancangan studi kasus dalam kasus ini adalah rancangan studi kasus deskriptif. Rancangan studi kasus deskriptif digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi [4].

### 2.2. Subyek Studi Kasus

Subyek Karya Tulis Ilmiah Ini adalah Penerapan Terapi Dzikir Asmaul Husna Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada 2 keluarga dengan Hipertensi

### 2.3. Fokus Studi

Fokus Karya Tulis Ilmiah ini adalah penerapan Terapi Dzikir Asmaul Husna pada keluarga dengan masalah hipertensi dengan :

#### Kriteria Inklusi :

1. Bersedia menjadi keluarga kelolaan
2. Pasien dengan tekanan hipertensi ringan sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg
3. Usia Dewasa 20-59 Tahun
4. Pasien beragama Islam

#### Kriteria Eksklusi :

Klien minum obat secara rutin

#### 2.4. Tempat dan Waktu Pengambilan Studi Kasus

Lokasi atau tempat studi kasus dalam penerapan karya tulis ilmiah ini akan di lakukan di Desa Balutan Kecamatan Comal pada bulan September 2021 -Juni 2022

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

#### 1) Keluarga 1

Pengkajian dilakukan pada keluarga 1. Dari hasil wawancara diperoleh data identitas keluarga dengan klien umur 45 Tahun, pendidikan terakhir SD. Hasil pengkajian didapatkan mengeluh sering pusing dan sakit kepala, P: ketika banyak pikiran dan banyak beraktivitas, Q : seperti dipukul-pukul, R : belakang kepala, S : skala 2, T :hilang-timbul. Fungsi kesehatan keluarga belum terpenuhi dikarenakan keluarga belum mengetahui akibat masalah kesehatan yang dialami anggota keluarganya, keluarga belum mengetahui pencegahan masalah kesehatan yang dialaminya, keluarga sudah bisa memanfaatkan fasilitas kesehatan seperti puskesmas untuk pemeriksaan anggota keluarganya yang sakit. Stress dan koping pada keluarga adalah stress jangka panjang klien mengatakan cemas dengan kondisi keuangan keluarganya sekarang. Hasil dari pemeriksaan fisik didapatkan data TD : 160/90 mmHg N : 85x/menit S : 36,6°C RR : 20x/menit, TB : 153cm, BB : 67kg, klien tampak memegang kepala bagian belakang.

#### 2) Keluarga II

Pengkajian dilakukan pada keluarga II. Dari hasil wawancara diperoleh data identitas klien umur 36 Tahun, Pendidikan terakhir SMP.

Hasil pengkajian yang dilakukan yaitu mengeluh kepalanya sakit, dan sulit tidur P: ketika kelelahan mengurus anak, Q :dipukul-pukul, R : area tengkuk, S : skala 2, T : hilang timbul. Fungsi kesehatan belum terpenuhi dikarenakan keluarga belum mengetahui akibat dan belum mengerti cara pencegahan dan penanganan penyakit. Stress dan koping pada keluarga adalah stress jangka panjang. Hasil dari pemeriksaan fisik didapatkan data TD : 140/80 mmHg, N : 85x/menit, S : 36,3°C, RR : 22x/menit, BB : 55kg TB : 150cm, klien tampak kelelahan dan lemas.

### Pembahasan

Hilas setelah di lakukan terapi Dzikir Asmaul Husna selama 14 hari yaitu adanya perubahan tekanan darah pada kedua kelurga, dilakukan tindakan terapi Dzikir Asmaul Husna 1 kali dalam sehari selama 14 hari yaitu tekanan darah awal sebelum dilakukan terapi pada keluarga I yaitu TD : 160/90 mmHg, dan skala nyeri: 2 namun setelah dilakukannya tindakan terapi Dzikir Asmaul Husna didapatkan hasil TD : 130/80 mmHg ,skala nyeri : 1, pada keluarga II sebelum di lakukan tindakan terapi TD : 140/80 mmHg

skala nyeri : 2, setelah dilakukan tindakan terapi Dzikir Asmaul Husna didapatkan hasil TD : 120/70 mmHg, skala nyeri : 1.

Dari data diatas, hipertensi dapat diatasi secara non farmakologi yaitu dengan Terapi Dzikir Asmaul Husna. Terapi Dzikir Asmaul Husna merupakan salah satu bentuk pemanfaatan Al-Quran dalam proses penyembuhan. Asmaul Husna yang dilagukan tersebut dapat menimbulkan ketenangan dan memiliki efek terhadap penyembuhan. Secara fisiologis melafadzkan Asmaul Husna ini otak akan bekerja memberikan rasa nyaman disebut neuropeptida, Setelah otak memproduksi zat tersebut maka, zat ini akan menyangkut dan diserap di dalam tubuh yang kemudian akan memberi umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan [2]. Tingginya tekanan darah pada klien di pengaruhi oleh faktor stress, banyak pikiran (memikirkan penyakitnya yang tidak sembuh), masalah ekonomi, serta tidak menjaga pola makan.

#### 4. Kesimpulan

Dari hasil studi kasus dapat disimpulkan bawa penerapan terapi Dzikir Asmaul Husna Dapat dapat menurunkan tekanan darah pada keluarga dengan Hipertensi. Saran bagi keluarga dapat menerapkan terapi Dzikir Asmaul Husna secara mandiri dirumah.

#### Referensi

- [1] Aini, L., & Astuti, L. The Effect Of Dhikir Relaxion Therapy On The Reduction Of. Blood Pressure In People With Hypertension . *Journal of Health: Scientific Journal of Multi Sciences*, 10(01), 38-45. 2020.
- [3] Alfianto, S., & Wibowo, T. A. Pengaruh Dzikir Asmaul Husna Terhadap Penurunan. Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. 2017.
- [2] Imardiani, I., Sari, A. N., & Ningrum, W. A. C. Pengaruh Terapi Dzikir Asmaul- [6Husna terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Intensif di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. *Masker Medika*, 7(2), 535-542. 2019.
- [4] Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta. 2014.