

# The Application of Dhikr Meditation Therapy for Lowering Blood Pressure in Hypertensive Patients

Nisa Faradilah<sup>1</sup>✉, Tri SaktiWirotomo<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen of student nursing, University of Muhammadiyah Pekajangan  
Pekalongan, Indonesia

✉ [nisa.faradillah015@gmail.com](mailto:nisa.faradillah015@gmail.com)

## *Abstract*

Hypertension is a condition where there is an increase in systolic blood pressure 140 mmHg or diastolic pressure 90 mmHg in a person.. One of the treatments which possibly done is by using non-pharmacological methods such as applying dhikr meditation. This study aims to describe how the applying the dhikr meditation can lower blood pressure on the patients. The subject were two patients with hypertension who given the meditation stated above for three days. automatic digital sphygmomanometer, cellphone, and headset are the instruments in this case. The results show there is a difference in the average blood pressure before and after applying this therapy. In the first patient, the average blood pressure before being given dhikr meditation was 175.6/82.6 mmHg and became 171.6/88 mmHg after while in the second patient, the average blood pressure was from 160.6/85.3 mmHg to 157/83.6 mm Hg. Thus, it can be concluded there is a decrease in blood pressure in hypertensive patients after applying the meditation. For the nurses, it is expected to apply this therapy as one of the alternative ways to lower blood pressure in the hypertensive patients.

**Keywords:** *Hypertension, blood pressure, dhikr meditation*

## Penerapan Terapi Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

### **Abstrak**

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan sistolinya  $\geq 90$  mmHg. Penanganan untuk hipertensi dapat dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu dengan meditasi dzikir. Tujuan studi kasus ini untuk menggambarkan penerapan terapi meditasi dzikir dalam menurunkan tekanan darah. Metode dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah studi kasus. Subjek studi kasus yang digunakan yaitu dua pasien hipertensi yang diberikan terapi meditasi dzikir selama tiga hari. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus adalah sphygmomanometer digital otomatis, handphone dan haenset. Hasil studi kasus menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi meditasi dzikir. Pada pasien 1 rata-rata sebelum diberikan meditasi dzikir tekanan darah 175/82 mmHg menjadi 171/88 mmHg dan pasien 2 rata-rata tekanan darah 160/85 mmHg menjadi 157/83 mmHg. Simpulan terdapat penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan meditasi dzikir. Saran bagi tenaga keperawatan dapat menerapkan terapi meditasi dzikir untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

**Kata kunci:** *Hipertensi, Tekanan Darah, Meditasi Dzikir*

## 1. Pendahuluan

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan tekanan diastoliknya 90 mmHg [1]. Hipertensi merupakan peningkata tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih 90 mmHg pada waktu dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan tenang atau rileks[2]. Untuk mengetahui seseorang menderita hipertensi atau tidak tekanan darah sistolik merupakan pengukur utama yang menjadi dasar penentuan diagnosis hipertensi[3].

Pada tahun 2019, menurut *Word health organization* prevalensi hipertensi secara global sebanyak 22% dari populasi penduduk di dunia memiliki hipertensi. Menurut Rised Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa penderita hipertensi adalah berusia > 18 tahun mencapai 34,11% dari jumlah keseluruhan penduduk di Indonesia[4]. Sekitar 57,1% dari seluruh penyakit tidak menular didiagnosis menderita tekanan darah tinggi di Provinsi Jawa Tengah tahun 2018. Ada 15,8 persen lebih banyak wanita dari pada pria[4]. Jumlah pasien hipertensi di Ruang Truntum RSUD Bendan Kota Pekalongan sejak Januari hingga Desember 2021 terdapat 46 pasien hipertensi dan pada bulan Januari sampai dengan April 2022 tercatat 8 orang.

Hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai hal antara lain usia, keturunan, jenis kelamin, pola makan, minuman beralkohol, stress, gaya hidup, makan makanan cepat saji, berlemak, makanan asin dan malas berolahraga. Hipertensi tidak membunuh penderitanya secara langsung, tetapi dapat memicu munculnya penyakit mematikan seperti resiko serangan jantung, stroke dan gagal ginjal[5]. Penanganan untuk hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologi yaitu menggunakan golongan obat deuretik, penghambat adrenegik-alfa, penghambat neuron adrenergik, vasodilator arteriol sedangkan penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan olahraga, latihan pernapasan, pelepasan otot, penurunan berat badan dan relaksasi[1].

Salah satu pendekatan keyakinan spiritual dalam agama islam yaitu dengan mengingat allah atau berdzikir, respon relaksasi lebih kuat dengan menggabungkan tehnik relaksasi dengan keyakinan agama dan tuhan[6]. Dzikir adalah latihan spiritual yang bertujuan untuk memfokuskan pikiran dari semua pikiran yang mengganggu dan mengandung kata-kata makna meditasi dari istilah tersebut[1]. Dengan berdzikir atau mengingat Allah akan menghasilkan ketenangan batin, melapangkan dada[6].

Manfaat dzikir yang dilakukan umat islam dapat dapat menenangkan, membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram, dan memberikan perasaan bahagia secara otomatis otak akan merespon hormon epinefrin dan norepinefrin yang dihasilkan oleh medulla adrenal. Kemudian akan menghambat pembentukan angiotensin akibat terjadinya penurunan denyut jantung dan terjadi vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah sehingga tahanan pembuluh darah berkurang, pompa jantung menurun, tekanan arteri jantung mengalami penurunan kemudian menimbulkan perasaan bahagia, nyaman dan dapat menyebabkan tekanan darah menurun[1].

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Finaldiansyah terdapat pengaruh penurunan tekanan darah sesudah diberikan terapi meditasi dzikir[7]. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnika yaitu terdapat pengaruh setelah diberikan meditasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah[7] dan berdasarkan hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pelatihan dzikir memiliki pengaruh terhadap ketenangan jiwa sehingga dapat menurunkan tekanan darah[8].

## 2. Literatur Review

### 2.1. Terapi Meditasi Dzikir

Meditasi adalah tehnik rileksasi untuk berkonsentrasi atau memfokuskan suatu kondisi mental dan pemikiran. Keadaan pemikiran ini dapat dicapai melalui berbagai metode seperti yoga, relaksasi otot progresif, mendengarkan audio dzikir dan murotal[1]. Segala bentuk meditasi yang menghasilkan relaksasi fisik sangat bergantung pada kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi dan fokus[3]. Meditasi melibatkan pemusatan perhatian dan berkonsentrasi terhadap audio dzikir yang didengar untuk mengurangi tekanan darah sistolik

dan diastolik. Pada dasarnya pemberian terapi meditasi dzikir dapat memberikan kondisi rileks sehingga sistem tubuh akan akan berkerja dengan baik dan hipotalamus akan menyesuaikan terjadinya penurunan sistem syaraf simpatis sehingga stress psikologis akan berkurang dan dapat membantu menurunkan tekanan darah[1].

## 2.2. Tujuan Meditasi Dzikir

Untuk menenangkan pikiran, tehnik menenangkan pikiran bertujuan untuk mengurangi aktivitas pikiran dalam bentuk membayangkan, mengingat, merencanakan dan menghitung. Kecemasan dan kekhawatiran berkurang ketika aktivitas otak berkurang sehingga otak menjadi lebih tenang dan stress berkurang[3]. Tujuan keseluruhan dari tehnik meditasi yaitu meningkatkan perilaku kesehatan dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan mengurangi tingkat stress[8].

Adapun langkah-langkah dalam melakukan penerapan meditasi dzikir untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu dimulai fase pra intraksi yaitu persiapan diri sebelum persiapan, persiapkan format pengkajian, lembar observasi, sphygmomanometer digital otomatis, handphone, handset dan mencuci tangan. Kemudian fase orientasi dengan mengucapkan salam, perkenalan diri, menanyakan nama pasien, mengecek gelang identitas pasien, menjelaskan tujuan, menjelaskan prosedur, mengontrak waktu dan menanyakan kepada pasien jika ada yang ingin ditanyakan. Kemudian fase kerja yaitu menutup tirai, menanyakan kepada pasien apakah ada keluhan yang dirasakan, mengatur posisi yang nyaman, melakukan pengukuran tekanan darah terlebih dahulu sbelum melakukan meditasi dzikir, mengajarkan tehnik relaksasi meditasi dzikir kemudian melakukan pengukuran tekanan setelah diberikan terapi meditasi dzikir. Kemudian fase terminasi yaitu mendokumentasikan hasil sebelum dan sesudah diberikan terapi meditasi dzikir, kontrak waktu yang akan datang, berpamitan, mencuci tangan dan salam[1].

## 2.3. Konsep Hipertensi

Hipertensi didefinisikan sebagai kenaikan tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg, untuk mengetahui seseorang menderita hipertensi atau tidak tekanan darah sistolik merupakan indikator penentuan diagnosis hipertensi[3]. Dalam upaya menangani masalah kesehatan yang ditimbulkan akibat hipertensi, maka pasien harus mempunyai pengetahuan tentang hipertensi, faktor-faktor yang menyebabkan hipertensi dan cara pencegahannya[2]. Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu penyakit pembuluh darah yang menyebabkan jaringan tubuh membutuhkan oksigen dan nutrisi terhambat oleh aliran oksigen yang dibawa oleh darah[3].

Kekuatan yang diberikan oleh darah pada dinding arteri disebut tekanan darah. Tekanan darah dinilai dengan satuan milimeter air raksa (mmHg) dan dicatat seperti bilangan pecahan yaitu pembilangnya adalah tekanan darah sistolik sedangkan penyebutnya adalah tekanan darah diastolik. Di ventrikel sinistra jantung memompa darah melalui katub aorta yang menyebabkan tekanan pada dinding arteri disebut tekanan darah sistolik sedangkan tekanan darah diastol terjadi ketika relaksasi ventrikel ketika atrium terisi darah dari vena cava atau atrium dextra dari vena cava pulmonalis atrium sinistra sehingga tekanan darah turun[3].

Berdasarkan faktor penyebab tekanan darah tinggi digolongkan menjadi 2 yaitu hipertensi esensial penyebab pasti dari hipertensi esensial sampai saat ini masih belum pasti dapat diketahui. Namun, beberapa faktor diduga turut bereperan sebagai hipertensi primer, seperti bertambahnya umur, stress, psikologis dan hereditas (keturunan) dan hipertensi sekunder dan hipertensi sekunder adalah hipertensi yang penyebabnya dapat diketahui, antara lain kelainan

pembuluh darah ginjal, gangguan kelenjar tiroid (hipertiroidisme), penyakit adrenal dan lain-lain.

### 3. Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Populasi penelitian ini adalah pasien rawat inap di Runag Truntum RSUD Bendan Kota Pekalongan yang mengalami hipertensi sebanyak 46 pasien. Subjek studi kasus ini adalah 2 pasien yang mengalami hipertensi. Rancangan studi kasus ini adalah dengan memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang diberikan terapi meditasi dzikir untuk menurunkan tekanan darah.

Kriteria inklusi pada studi kasus ini adalah sebagai berikut :

1. Pasien hipertensi yang beragama islam
2. Pasien yang tingkat kesadarannya composmentis
3. Tekanan darah  $\geq 140/90$  mmHg

Kriteria eksklusi pada studi kasus ini adalah sebagai berikut :

1. Pasien hipertensi tuna rungu
2. Pasien yang bersedia menjadi responden
3. Pasien hipertensi dengan komplikasi

#### 3.1. Pengumpulan Data

Prosedure pengumpulan data studi kasus ini adalah dengan mengobservasi dan wawancara. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus adalah lembar inform consent, SOP, format pengkajian, sphygmomanometer digital otomatis, alat tulis, handphone dan haendset.

#### 3.2. Pengolahan Data

Pengumpulan data dengan mengobservasi hasil wawancara (pengkajian), kemudian menganalisa data, mentukan diagnosa keperawatan sesuai kasus, lakukan perencanaan atau tindakan keperawatan yang tepat, mengimplementasikan tindakan keperawatan dan mengevaluasi tindakan keperawatan yang sudah diberikan.

#### 3.3. Etika Studi Kasus

1. Tidak merugikan pasien
2. Lembar persetujuan
3. Hak dijaga kerahasiaanya

### 4. Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1.** Distribusi frekuensi nilai tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi meditasi dzikir pada pasien hipertensi di Ruang Truntum RSUD Bendan Kota Pekalongan.

Jenis Kelamin	Hari	Tekanan Darah (mmHg)	
		Sebelum	Sesudah
Laki-Laki	Hari ke-1	240/90 mmHg	238/89 mmHg
	Hari ke-2	148/79 mmHg	140/76 mmHg
	Hari ke-3	139/79 mmHg	137/99 mmHg
Perempuan	Hari ke-1	169/90 mmHg	168/88 mmHg
	Hari ke-2	165/87 mmHg	163/87 mmHg
	Hari ke-3	148/79 mmHg	140/76 mmHg

Pada tabel 1. menunjukkan bahwa terdapat perbedaan jenis kelamin kasus I berjenis kelamin laki-laki dan Kasus II perempuan. Hal ini disebabkan karena pada perempuan memiliki hormon estrogen dan progesteron yang menyebabkan tekanan darah tinggi karena semakin bertambahnya usia hormon estrogen akan semakin berkurang sedangkan pada pria memiliki hormon testosteron, semakin bertambahnya usia terjadi peningkatan kadar hemoglobin yang dapat memicu hipertensi[3].

Hasil studi kasus yang dilakukan oleh penulis pada kasus I sebelum diberikan terapi meditasi dzikir hari pertama tekanan darah 240/90 mmHg setelah diberikan terapi meditasi dzikir tekanan darah 238/89 mmHg, hari kedua sebelum diberikan terapi meditasi dzikir tekanan darah 148/79 mmHg setelah diberikan terapi meditasi dzikir tekanan darah 140/76 mmHg, hari ketiga sebelum diberikan terapi tekanan darah 139/79 mmHg setelah diberikan terapi meditasi dzikir tekanan darah 137/99 mmHg dan pada kasus II hari pertama sebelum diberikan terapi meditasi dzikir tekanan 169/90 mmHg sesudah diberikan meditasi dzikir 168/88, hari kedua sebelum diberikan terapi meditasi dzikir tekanan darah 165/87 sesudah diberikan terapi meditasi dzikir 163/87 mmHg, hari ketiga 148/79 mmHg sesudah diberikan terapi meditasi dzikir 140/76 mmHg.

**Tabel 2.** Analisis rata-rata penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi meditasi dzikir pada pasien hipertensi di Ruang Truntum RSUD Benda Kota Pekalongan.

Subjek	Mean Tekanan Darah(mmHg)	
	Sebelum	Sesudah
Kasus I	175/82 mmHg	171/83 mmHg
Kasus II	160/85 mmHg	157/88 mmHg

Hasil didapatkan pada kasus I rata-rata sebelum diberikan meditasi dzikir tekanan darah 175/82 mmHg menjadi 171/88 mmHg dan kasus II rata-rata tekanan darah 160/85 mmHg menjadi 157/88 mmHg. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh setelah diberikan intervensi terapi meditasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dalam terapi meditasi dzikir dapat menyebabkan penurunan tekanan darah, penurunan ini akan merangsang medulla adrenal untuk memproduksi hormon kortekolamin dan kortisol sebagai hormon stress, sehingga akan merangsang sistem saraf simpatis yang menyebabkan pelebaran pembuluh darah arteri (vasodilatasi) yang dapat menurunkan tekanan darah[9].

Masalah yang muncul pada penderita hipertensi yaitu nyeri. Nyeri hipertensi disebabkan karena penyumbatan pembuluh darah ke otak sehingga menyebabkan vasokonstriksi dan terjadi gangguan sirkulasi pada otak dan aliran pembuluh darah ke otak meningkat sehingga menyebabkan nyeri kepala[10]. Selain itu nyeri yang dialami dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nyeri diantaranya usia dan jenis kelamin[11]. Nyeri juga dipengaruhi oleh faktor usia, genetik, psikologis, lingkungan, pekerjaan, makanan kelenjar atau hormon [10].

Pada penelitian ini penulis menggunakan handphone dan haenset untuk mendengarkan suara dzikir, dengan menggunakan haenset dapat membuat pasien memfokuskan pikiran dan berkonsentrasi kesuara dzikir yang didengarkan. Meditasi dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stress), mendatangkan ketenangan jiwa dan dapat mengurangi nyeri kepala yang disebabkan hipertensi[11]. Penurunan tekanan darah disebabkan karena relaksasi meditasi dzikir dapat menyebabkan terkendalinya hormon epineprin dan norepineprin yang akan menghambat pembentukan angiotensin sehingga penurunan denyut jantung yang mengakibatkan pembuluh darah menjadi lebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan

penurunan pompa jantung sehingga tekanan arteri jantung menurun kemudian dapat menurunkan tekanan darah. Penerapan terapi rileksasi meditasi dzikir ini efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, hal ini sesuai dengan penelitian Finaldiansyah[7]

Efek fisiologis tanda dan gejalanya akan berkurang setelah mendengarkan dzikir atau mengingat Allah, memfokuskan pikiran dengan penuh keikhlasan dan penghayatan akan menyebabkan keadaan menjadi tenang dan nyaman[1]. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa pelatihan dzikir memiliki pengaruh terhadap penurunan tekanan darah sesudah diberikan terapi meditasi dzikir[7].

Terapi meditasi dzikir dapat menurunkan tekanan darah dan intensitas nyeri kepala pada pasien hipertensi, dalam pemberian terapi dilakukan selama 15-20 menit, sehari satu kali dan dilaksanakan 5-6 jam sebelum pasien diberikan tindakan farmakologis obat antihipertensi.

## 5. Kesimpulan dan Saran

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan meditasi dzikir memperlihatkan adanya perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil didapatkan pada kasus I rata-rata sebelum diberikan meditasi dzikir tekanan darah 175/82 mmHg menjadi 171/88 mmHg dan kasus II rata-rata tekanan darah 160/85 mmHg menjadi 157/88 mmHg dengan selisih penurunan kasus I yaitu 4 mmHg dan kasus II 3 mmHg, sehingga ada pengaruh sesudah diberikan terapi meditasi dzikir dapat menurunkan tekanan darah.

### 5.2 Saran

1. Bagi pasien  
Pasien mampu menerapkan terapi non farmakologis dengan meditasi dzikir untuk menurunkan tekanan darah.
2. Bagi tenaga keperawatan  
Perawat mampu melakukan asuhan keperawatan sesuai dengan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dapat diberikan terapi meditasi dzikir untuk menurunkan tekanan darah.
3. Bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi  
Dapat menambah literature dalam perawatan pasien hipertensi dengan penerapan meditasi dzikir untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.
4. Bagi peneliti  
Dapat menambah wawasan atau pengetahuan tentang pengaruh meditasi dzikir terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih disampaikan pada semua pihak yang telah berperan dalam “penerapan terapi meditasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi” di RSUD Benda Kota Pekalongan dan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. Sehingga penerapan ini dapat dilakukan tanpa halangan suatu apapun dan dapat ditungkan dalam bentuk tulisan.

## Referensi

- [1] R. Purnika, B. . Roesmono, and Kassaming, “Pengaruh Meditasi Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”, vol. 14, no. 4, pp. 338-342, Nov. 2019.
- [2] A. R. Dunggio. Buku saku kader pencegahan dan pengendalian potensi stroke. Jawa Timur : Gracias Logis Kreatif. 2021
- [3] A. P. Hastuti, & R Ratih, *Hipertensi*. Ed. Klaten, Jawa Tengah : Lakeisha. 2019
- [4] Kemenkes R. Hipertensi pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI : Jakarta Selatan. [Online]. Available : <https://pusdatin.kemkes.go.id/>. 2019
- [5] I. Patimah, S. S, and A. Nuraeni, “Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa”, *J Kep Padjadjaran*, vol. 3, no. 1, Oct. 2015.
- [6] W. Sapitri, M. Hartoyo & M. Wulandari “Pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre oprasi bedah mayor di rsud ambarawa”[Online]. Available : <https://182.253.157.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article>
- [7] R. Finaldiansyah. “Pengaruh dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada usia pertengahan di wilayah kerja UPK Puskesmas Kampung dalam Kecamatan Pontianak Timur“. vol. 3, no. 1. 2015
- [8] R. H. Schneider et all. *Stress Reduction in the Prevention of Left Ventricular Hypertrophy: A Randomized Controlled Trial of Transcendental Meditation and Health Education in Hypertensive African Americans. Ethnicity & disease*, 29(4), 577–586. [Online]. Available : <https://doi.org/10.18865/ed.29.4.577>. 2019
- [9] L. Aini & L. Astuti (2020). “Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi“ *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, vol.10, no.1, 1 jun 2020
- [10] A.D. Wijayakusuma & Putri. Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta : NuhaMedika. 2013
- [11] D. Setyawan. “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Pada Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi di RSUD Tugurejo Semarang“. [Online]. Available : <http://112.78.40.115/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/274> 15 Des 2014.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)