

PEMANFAATAN TERAPI RELAKSASI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI DESA ULIDANG

Masyita Haerianti, Indrawati, Aco Mursid, Erviana, Risna Damayanti

Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat
masyitahaerianti@unsulbar.ac.id

Abstract

Data shows that the majority of Indonesian people who are in the elderly phase experience cardiovascular diseases such as hypertension. Hypertension can cause various complications for the health of the elderly, such as stroke, coronary heart disease and kidney failure. To prevent ongoing complications, appropriate intervention is needed. One intervention that can be given is non-pharmacological therapy such as dhikr therapy. This therapy is included in the section of transcendental meditation therapy which is related to belief factors. The benefits of using this therapy will have a good impact, namely relaxation. Seeing the existing problems, this service activity provides health education regarding dhikr therapy for elderly people with hypertension. The activities carried out consisted of health checks and dhikr therapy education. The results of the activity showed that the elderly looked enthusiastic and showed a desire to apply this therapy as an alternative to reduce high blood pressure experienced by the elderly. The results of community service activities also showed that there was a response to increased understanding regarding high blood pressure and dhikr therapy.

Keywords: Hypertension, Elderly, Dhikr Therapy.

Abstrak

Data menunjukkan sebagian besar masyarakat Indonesia yang berada pada fase lansia mengalami penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi. Hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi bagi kesehatan lansia seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal. Untuk mencegah komplikasi yang berkelanjutan dibutuhkan intervensi yang tepat. Salah satu intervensi yang dapat diberikan berupa terapi nonfarmakologis seperti terapi dzikir. Terapi ini masuk dalam bagian terapi meditasi transendental yang berkaitan dengan faktor keyakinan. Manfaat dari penggunaan terapi ini akan memberikan dampak baik yaitu relaksasi. Melihat masalah yang ada maka kegiatan pengabdian ini memberikan pendidikan kesehatan mengenai terapi dzikir pada lansia dengan hipertensi. Kegiatan yang dilakukan terdiri dari pemeriksaan Kesehatan dan edukasi terapi dzikir. Hasil kegiatan menunjukkan para lansia tampak antusias dan menunjukkan keinginan untuk menerapkan terapi ini sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi tekanan darah tinggi yang dialami lansia. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga menunjukkan ada respon peningkatan pemahaman terkait tekanan darah tinggi dan terapi dzikir.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Dzikir

PENDAHULUAN

Data BPS 2020 menunjukkan jumlah penduduk Indonesia diproyeksikan mencapai 301 juta orang pada tahun 2035, dari proyeksi tersebut, ada sejumlah 16,5 %

diantaranya adalah lansia (BPS, 2020). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 menyatakan usia lansia dimulai dari usia 60 tahun ke atas. Pada usia lanjut terjadi perubahan kondisi kesehatan yang merupakan pengaruh dari bertambahnya

usia. Masalah lansia dapat terjadi pada seluruh aspek diri seperti fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosialnya. Mayoritas penyakit yang diderita lansia di Indonesia adalah penyakit jantung atau kardiovaskuler, otot dan sendi, pernapasan atau respirasi, syaraf dan lainnya (Putri & Nurhidayati, 2022).

Penyakit kardiovaskuler yang umum terjadi yaitu hipertensi. Hipertensi bukan penyakit menular tapi menjadi penyakit yang menyebabkan kematian secara diam-diam. World Health Organization (WHO) menunjukkan perkiraan prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Penyakit hipertensi telah menjadi penyakit yang mengancam kesehatan masyarakat, yang mana penyakit ini mampu menjadi penyebab lain penyakit seperti stroke, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal.

Tanda dari seseorang menderita hipertensi adalah terdapat hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan tekanan sistolik sebesar > 140 mmhg atau dan tekanan diastolik sebesar > 90 mmhg setelah di ukur berulang kali (Kemenkes RI, 2019). Salah satu factor terjadi hipertensi adalah kondisi stress.

Saat seseorang mengalami stress akan terjadi pelepasan hormon kortisol oleh kelenjar adrenal dan mengakibatkan kerja jantung meningkat (Abidin & Hartono, 2022). Melihat hal tersebut maka seseorang akan memungkinkan terjadi tekanan darah juga meningkat. Sejalan dengan penelitian dari Kumala dkk (2017) yang menyatakan stres menjadi penyebab hipertensi dari proses aktivasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini akan meningkatkan tekanan darah secara *intermiten*. Dilanjutkan lagi saat individu berada dalam kondisi stres, terjadi pelepasan hormon adrenal,

keadaan ini akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri sehingga berdampak pada peningkatan denyut jantung. Jika stres masih belum teratasi dilanjutkan tekanan darah akan tetap tinggi, sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi.

Faktor penyebab stress lainnya yaitu dapat terjadi karena faktor keturunan, usia, kegemukan badan, gaya hidup tidak sehat seperti konsumsi alkohol dan merokok (Kumala et al., 2017). Pengelolaan stress yang baik harus dilakukan agar terjadi peningkatan kekebalan stress, yang dapat dilakukan dengan mengatur pola hidup sehat seperti makanan, pergaulan dan relaksasi (Abidin & Hartono, 2022).

Salah satu relaksasi yang sering dilakukan adalah dzikir. Dzikir menjadi terapi meditasi transendental yang melibatkan keyakinan. Dalam hal ini jika semakin kuat keyakinan seseorang akan memberikan efek relaksasi yang semakin besar pula (Abidin & Hartono, 2022).

Prinsip dari teknik relaksasi dzikir ini dapat dilakukan dengan memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, pernafasan diatur dengan baik hingga tubuh akan mengalami kondisi seimbang. Pada kondisi rileks semua sistem tubuh akan bekerja dengan baik, hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadinya penurunan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis yang akan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Kumala et al., 2017).

Permasalahan mendasar yang dimiliki mitra adalah kurangnya pengetahuan lansia dalam menangani masalah hipertensi dengan terapi nonfarmakologi. Hasil wawancara dengan Mitra mengatakan belum ada edukasi terapi dzikir yang diberikan

pada lansia baik secara langsung maupun pesan, selain itu mitra mengatakan hipertensi menjadi penyakit yang dianggap biasa karena gejala yang tidak begitu dirasakan. Berdasar hal tersebut maka dalam pengabdian masyarakat ini telah disepakati akan dilakukan pemberian bekal para lansia yang menderita hipertensi dengan pengetahuan mengenai terapi non farmakologi dalam penanganan penyakit hipertensi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Ulidang, Kecamatan Tammerodo Sendana, Kabupaten Majene. Kegiatan ini berlangsung selama 4 minggu yang dilaksanakan pada bulan Oktober-November 2023. Kegiatan tersebut meliputi survey awal persiapan kegiatan, koordinasi dengan kepala desa dan beberapa terkait pelaksanaan kegiatan penyuluhan, persiapan teknis dan materi, pelaksanaan kegiatan pemberdayaan.

Agar kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai pemanfaatan terapi dzikir sesuai yang diharapkan maka sasaran yang dituju adalah kader posyandu lansia dan kelompok lansia. Metode kegiatan PKM ini dilakukan secara luring atau offline dengan penyuluhan mengenai pemanfaatan terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah. Penyuluhan ini melibatkan Kepala Desa Ulidang dan Kepala Puskesmas Tammerodo. Desa Ulidang sebagai mitra dan juga sebagai penyedia tempat PKM. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dimulai dari 4 November 2023 pukul 9.00 WITA. Alat dan media yang digunakan untuk penyuluhan yakni leaflet, poster, LCD, dan ATK yang menunjang pelaksanaan

kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan, masing-masing lansia diukur tekanan darahnya untuk mendeteksi hipertensi. Kemudian kegiatan pemberian edukasi terkait Terapi dzikir pada lansia dilakukan dengan menampilkan langkah-langkah terapi dzikir untuk diikuti oleh para lansia yang didampingi oleh fasilitator. Para lansia juga diberikan leaflet agar bisa melakukan langkah-langkah terapi dzikir dengan tepat setiap hari. Setelah itu para lansia diberikan kesempatan untuk bertanya terhadap hal-hal yang belum jelas terkait terapi dzikir. Selanjutnya, dilakukan evaluasi dengan memberikan kesempatan untuk lansia melakukan gerakan terapi dzikir secara mandiri dan memberikan pertanyaan terkait terapi dzikir kepada para lansia. Para lansia yang bisa mempraktikkan terapi dzikir dan menjawab pertanyaan selanjutnya diberikan hadiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dimulai dengan pemeriksaan tekanan darah. Pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh Tim Dosen Fikes Unsulbar dan petugas puskesmas Tammerodo serta para mahasiswa dengan memeriksa tekanan darah pada lansia. Berikut ini foto dokumentasi pemeriksaan kesehatan:



Gambar 1 Pemeriksaan Kesehatan

Berdasarkan gambar tersebut, para peserta melakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum edukasi terapi dzikir.

Kegiatan selanjutnya adalah edukasi terapi dzikir. Kegiatan *Edukasi terapi dzikir* dilakukan pada lansia hari Sabtu, 4 November 2023, pukul 09.00 WITA bertempat didalam Aula Desa Ulidang. Setiap peserta didampingi oleh fasilitator dan observer. Berikut adalah respon peserta selama pemberian demonstrasi terkait terapi dzikir:

Tabel 1 Langkah Terapi Dzikir

Langkah-langkah terapi dzikir	Respon
Peserta harus dalam kondisi tenang	100% responden dalam kondisi tenang dan rileks
Peserta harus melakukan relaksasi nafas dalam sambil menutup mata kemudian istigfar dengan melafadzkan "Astagfirullahal'adzim" sebanyak 100 kali	100% peserta mampu melakukan Istigfar dalam kondisi focus dan tenang
Peserta harus melakukan relaksasi nafas dalam sambil menutup mata kemudian tahlil dengan melafadzkan "laailaha illallah" sebanyak 100 kali	100% peserta mampu melakukan tahlil dalam kondisi focus dan tenang
Peserta harus melakukan relaksasi nafas dalam sambil menutup mata kemudian tahmid dengan melafadzkan "Alhamdulillahirobbilamin" sebanyak 100 kali	100% peserta mampu melakukan tahmid dalam kondisi focus dan tenang
Peserta harus melakukan relaksasi nafas dalam sambil menutup mata kemudian takbir dengan melafadzkan "Allahu Akbar" sebanyak 100 kali	100% peserta mampu melakukan takbir dalam kondisi focus dan tenang
Peserta harus	100% peserta mampu

melakukan relaksasi nafas dalam sambil menutup mata kemudian istigfar dengan melafadzkan "Subhanallah" sebanyak 100 kali	melakukan tasbih dalam kondisi focus dan tenang
--	---

Edukasi dan pelatihan terapi dzikir dilakukan sesuai dengan target sasaran yaitu lansia dan kader. Hasil dinyatakan dapat diterima dengan baik oleh peserta, yang dibuktikan dengan antusiasme lansia mengikuti kegiatan, serta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan pemateri. Selain itu juga terdapat hasil peserta mampu mendemonstrasikan ulang terapi dzikir yang diajarkan sebelumnya.

Terdapat faktor pendukung lancarnya pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Faktor pendukung tersebut yakni adanya dorongan atau minat peserta mengikuti kegiatan hingga selesai serta adanya factor dukungan serta partisipasi perangkat desa sebagai fasilitator yang membantu dengan sangat baik dalam kegiatan ini.

Dzikir merupakan bagian paling substansial dalam ibadah, terapi dzikir dapat dijadikan sebagai metode alternative yang baik untuk menangani stress. Dzikir dapat membuat tubuh menjadi relaks lalu otak akan memproduksi endorphine yang berfungsi sebagai analgesic alami tubuh dan juga mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernapasan dan tekanan darah hingga batas normal (Yustianika & Kamalah, 2021).

Dalam penelitiannya Nugroho et al., (2023). seseorang yang menggunakan atau melakukan dzikir akan mendapatkan ketenangan batin, ketenangan dan kedamaian dalam jiwanya. Karena saat dzikir akan

menumbuhkan efek relaks yang berpengaruh terhadap penurunan kecemasan yang dapat menurunkan tekanan darah. Berikut dokumentasi edukasi terapi dzikir untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.



Gambar 2 Edukasi Terapi Dzikir
Berdasarkan gambar tersebut, para peserta memperhatikan langkah-langkah terapi dzikir yang dipergakan oleh Tim Dosen.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat selesai dilakukan di Desa Ulidang, Kabupeten Majene. Capaian kegiatan yaitu telah terlaksana kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi terapi dzikir untuk memberikan efek relaksasi pada lansia penderita hipertensi. Hasil kegiatan menunjukkan lansia antusias mendengarkan edukasi terapi dzikir dan mampu mengikuti praktik pemanfaatan terapi dzikir. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga menunjukkan ada respon peningkatan pemahaman terkait tekanan darah tinggi dan terapi dzikir yang ditunjukkan dari kemampuan menjawab pertanyaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih diucapkan kepada LPPM Univeritas Sulawesi Barat yang telah memberikan dana hingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan hingga selesai. Ucapan terima kasih diberikan kepada Kades Ulidang yang telah memfasilitasi tempat dan

Puskesmas Tammerodo yang telah membantu dalam melakukan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat desa Ulidang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Hartono, S. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Repository Universitas Jember*.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Psymphic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66.
- Nugroho, S. T., Prastiwi, D., & Apriliani, R. P. (2023). Aplikasi Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD Kardinah Kota Tegal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 40–44.
- Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia. *Journal Onimus: Ners Muda*, 3(2).
- Yustianika, R., & Kamalah, A. D. (2021). Penerapan Kombinasi Pijat Punggung Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di Desa Seturi Kabupaten Batang. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 621–627.
- Abidin, Z., & Hartono, S. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita

- Hipertensi. *Repository Universitas Jember*.
- 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.
- Nugroho, S. T., Prastiwi, D., & Apriliani, R. P. (2023). Aplikasi Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD Kardinah Kota Tegal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 40–44.
- Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia. *Journal Onimus: Ners Muda*, 3(2).
- Yustianika, R., & Kamalah, A. D. (2021). Penerapan Kombinasi Pijat Punggung Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi Di Desa Seturi Kabupaten Batang. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 621–627.