

Analisis Terapi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Penderita Hipertensi Bagi Lansia Di Palembang

Rahmi Musaddas¹, Yofa Anggriani Utama²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Palembang ^{1,2}

Email: rmusaddas@gmail.com¹, Yofaanggriani@yahoo.co.id²

Abstrak

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai "*the silent killer*" karena sering tanpa keluhan. Hipertensi menjadi kontributor tunggal utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Hipertensi rentan terjadi pada lansia akan tetapi para lansia banyak kurang peduli akan bahaya penyakit hipertensi tersebut. Sementara dalam Islam dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu ditemukan bahwa dengan diberikannya terapi dzikir juga merupakan salah satu aplikasi klinis dari relaksasi islam untuk mengurangi trauma psikologis, salah satunya mengatasi intensitas nyeri pada penderita hipertensi terutama bagi lansia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan eksperimen semu (*Pre-Eksperimen*). Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *one group pre test dan post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita penyakit hipertensi pada lansia di Posyandu Melati di RT.12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarami Palembang sebanyak 40 orang. Sampel penelitian adalah total populasi sebanyak 40 orang. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *checklist*. Adapun lembar *checklist* yang digunakan dalam pengukuran mencakup tentang intensitas nyeri sebelum diberikan terapi zikir dan intensitas nyeri sesudah diberikan terapi zikir. Rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan terapi zikir adalah 6,25 dengan standar deviasi 1,006 dan intensitas nyeri setelah diberikan terapi zikir adalah 3,53 dengan standar deviasi 1,062. Terlihat nilai mean perbedaan antara intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi zikir bagi penderita hipertensi adalah 2,725 standar deviasi 0,599. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum diberikan terapi zikir dan intensitas nyeri setelah diberikan terapi zikir. Terapi zikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis.

Kata Kunci : terapi zikir, intensitas nyeri, dan hipertensi.

Abstract

Hypertension or high blood pressure, is often referred to as "the silent killer because it is often without complaints. Hypertension is the main single contributor to heart disease, kidney failure, and stroke in Indonesia. Hypertension is prone to occur in the elderly, but the elderly are much less concerned about the dangers of hypertension. While in Islam dhikr is an act of remembering, mentioning, understanding, keeping in the form of oral utterances. Based on the results of previous studies, it was found that giving dhikr therapy is also one of the clinical applications of Islamic relaxation to reduce psychological trauma, one of which is overcoming the intensity of pain in patients with hypertension, especially for the elderly. This study used a quantitative method with quasi-experimental (Pre-Experimental). The study design used was a one group pre test and post test design approach. The population in this study were all patients with hypertension in the elderly at Posyandu Melati in RT.12 Sukodadi Villlage Sukarami Subdistrict Palembang as many as 40 people. The study sample was a total population as many as 40 people. The data collection instrument used in this study was a checklist. The checklist sheet used in the measurement includes the intensity of pain before being given dhikr therapy and pain intensity after being given dhikre therapy The

average pain intensity before being given dhikr therapy was 6.25 with a standard deviation of 1.006 and the intensity of pain after being given dhikr therapy was 3.53 with a standard deviation of 1.062. It can be seen that the mean difference between pain intensity before and after were given dhikr therapy for hypertension sufferers was 2.725 standard deviation 0.599. The statistical test results obtained a value of 0.000, so it can be concluded that there was a significant difference between the intensity of pain before being given dhikr therapy and the intensity of pain after being given dhikr therapy. The dhikr therapy is a treatment effort that includes repetitive activities of remembering, mentioning the name, and majesty of Allah SWT, accompanied by awareness of Allah SWT with the aim of curing pathological conditions.

Keywords : Dhikr therapy, pain intensity, and hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dan diukur paling tidak pada tiga kesempatan yang berbeda. Secara umum, seseorang dianggap mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Hipertensi sering juga diartikan sebagai suatu keadaan di mana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg (Ardiansyah, 2012). Pada kasus hipertensi gejala umum yang timbul akibat menderita hipertensi tidak sama dengan orang, bahkan kadang timbul tanpa gejala. Hipertensi sering terjadi pada lansia salah satu gejala pada lansia adalah nyeri kepala, pusing, muntah-muntah (Aspiani, 2014).

Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologi. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Muhith & Siyoto, 2016). Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 para lansia mengenai penyakit hipertensi, menurut lansia 1 semenjak ia mengidap penyakit tekanan darah tinggi ia merasa sering sakit kepala, sehingga lansia susah dalam melakukan aktivitas sehari-hari, semua aktivitas di bantu oleh pihak petugas panti. Dan menurut lansia 2 dan 3 semenjak mereka mengidap penyakit darah tinggi, mereka sering mengalami kelemahan sehingga susah dalam berjalan dan tidak bisa berjalan jauh, sehingga

aktivitasnya terbatas dan selalu di bantu oleh para mahasiswa/i yang sedang dinas disana, ketika mahasiswa tidak ada lagi yang dinas, pihak pantilah yang membantu segala keperluan lansia.

Banyak sekali para lansia di panti terkena penyakit hipertensi, akan tetapi para lansia banyak kurang peduli akan bahaya penyakit hipertensi. Kecendrungan umum yang dilakukan para lansia bila tekanan darah mulai tinggi ditandai dengan sakit kepala, rasa pegal, dan perasaan berputar-putar, para lansia mengambil langkah praktis yaitu membeli obat penawar sakit kepala, rasa pegal, dan perasaan berputar-putar yang di jual bebas di warung-warung terdekat. Jenis-jenis obat tersebut hanya mampu mengatasi gejala penyakit hipertensi saja, bukan menghentikan proses penyakit hipertensinya. Penyakit hipertensi ini dalam waktu singkat dapat mematikan secara mendadak. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%. Ini mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%. Diperkirakan hanya 1/3 kasus hipertensi di Indonesia yang terdiagnosis, sisanya tidak terdiagnosis.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi, sering disebut sebagai "*the silent killer*" karena sering tanpa keluhan. Hipertensi menjadi kontributor tunggal utama untuk penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke di Indonesia. Berdasarkan data yang didapatkan dari Panti Sosial Tresna Werdha Teratai

Palembang bahwa data hipertensi 3 tahun terakhir Pada tahun 2018 dengan jumlah hipertensi 20 orang dengan proporsi sebesar 31,6 % terdiri laki-laki 7 sedangkan perempuan 13 dengan jumlah penghuni 70 orang. Pada tahun 2019 jumlah pasien hipertensi 17 orang terdiri dari laki-laki 7 dan perempuan 10 dengan porsi 10,37 % dengan jumlah penghuni 61 orang. Pada tahun 2020 dengan jumlah hipertensi 20 dengan proporsi 31,6% terdiri dari laki-laki 7 perempuan 13 dan jumlah penghuni 69 orang.

Sementara dalam Islam dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, Gerakan hati atau Gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah (Suhaimie, 2005). Abu Hurairah Ra berkata, "Rasulullah saw bersabda, mengucapkan subhanallah, alhamdulillah, laa ilaaha illallah dan Allahu Akbar lebih disukai dari semua yang terkena sinar matahari" (Bayumi, 2005).

Dari hasil penelitian Widuri Nur Anggraieni (2014) dengan judul "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial", ditemukan bahwa relaksasi zikir efektif menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, dengan nilai $Z = -2.722$ $p = 0.006$ ($p < 0.05$). selain itu juga secara kualitatif faktor yang dapat memenuhi tingkat stres pada penderita hipertensi esensial adalah permasalahan ekonomi dan pekerjaan, permasalahan keluarga, permasalahan pola makan, kebiasaan merokok, keluhan-keluhan fisik dan psikis yang menyertai tekanan darah tinggi, serta kekhawatiran terhadap dampak tekanan darah tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Rifki P.A., Hamdani (2018) menunjukkan

bahwa, Hasil analisa deskriptif rata-rata usia responden tahun dengan usia termuda 60 tahun dan usia tertua 78 tahun. Jenis kelamin didominasi oleh wanita sebanyak 22 lansia. Riwayat pekerjaan mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga dan status pernikahan dengan jumlah 19 lansia. Hasil uji statistik Terdapat perbedaan signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir untuk tekanan darah sistolik dengan rata-rata penurunan 2,80 mmHg ($p = 0,001$) dan terjadi peningkatan pada tekanan darah diastolik dengan rata-rata 0,2 mmHg ($p = 0,758$). sementara untuk kelompok kontrol terjadi peningkatan tekanan darah sistolik 0,8 mmHg ($p = 0,082$) dan peningkatan tekanan diastolik 0,26 mmHg ($p = 0,546$). Uji independent t test pada kedua kelompok terjadi perbedaan signifikan pada tekanan sistolik $p = 0,001$ ($p < 0,05$) namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan untuk tekanan diastolik $p = 0,137$ ($p > 0,05$). Berdasarkan hal ini dapat disimpulkan bahwa, terapi dzikir memiliki pengaruh hanya pada tekanan darah sistolik dan efek terapi dzikir dapat menurunkan tekanan darah sistolik dengan cara menstimulasi sistem saraf parasimpatis dan mensekresi hormon endorphin sehingga dapat menekan sistem saraf simpatis.

Penelitian yang dilakukan oleh Olivia Dwi Kumala (2017), berdasarkan hasil analisis dengan *Wilcoxon rank test* menggunakan SPSS 16 ditemukan bahwa skor $Z = -2,627$ dan $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan bagi lansia yang menerima pelatihan zikir dibandingkan dengan tidak mengikuti pelatihan zikir. Metode yang digunakan adalah *pre test* dan *post test*. Berdasarkan data tersebut di atas, peneliti mencoba untuk menganalisis terapi dzikir terhadap intensitas nyeri pada penderita Hipertensi Bagi Lansia di Palembang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan eksperimen semu (*Pre-Eksperimen*) yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Desain penelitian yang digunakan adalah pendekatan *one group pre test dan post test design*. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok control (Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan *pretest* (Pengukuran awal) terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi intensitas nyeri sebelum diberikan terapi zikir

Hasil analisis didapatkan rata-rata skala nyeri sebelum diberikan

Variabel	Mean	SD	Minimal-maksimal	95% CI
Intersitas nyeri sebelum diberikan terapi zikir	6,25	1,006	5-8	5,93-6,57

terapi zikir adalah 6,25 (95% CI: 5,93-6,57), dengan standar deviasi 1,006. intensitas nyeri terendah 5 dan intensitas nyeri tertinggi 8. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa intensitas nyeri sebelum diberikan terapi zikir adalah diantara 5,93 sampai dengan 6,57.

a. Intensitas nyeri pada pasien hipertensi sebelum diberikan terapi zikir

Hasil penelitian terhadap 40 responden di Posyandu Melati RT.12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarami Palembang, dimana terdapat variabel intensitas nyeri setelah diberikan terapi

zikir. Adapun distribusi frekuensinya sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi intensitas nyeri setelah diberikan terapi zikir

Variabel	Mean	SD	Minimal-maksimal	95% CI
Intensitas nyeri setelah diberikan terapi zikir	3,53	1,062	2-5	3,19-3,86

Hasil analisis didapatkan rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan terapi zikir adalah 3,53 (95% CI: 3,19-3,86), dengan standar deviasi 1,062. Intensitas nyeri terendah 2 dan intensitas nyeri tertinggi 5. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa intensitas nyeri setelah diberikan terapi zikir adalah diantara 3,19 sampai dengan 3,86.

1. Analisis Bivariat Intensitas Nyeri Uji Normalitas Data sebelum dan setelah Diberikan Terapi Zikir

Uji normalitas menggunakan nilai *skewness*, untuk mengetahui apakah data normal atau tidak. Data yang di uji adalah intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi zikir. Berdasarkan hasil uji tersebut dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil data tersebut normal, sehingga menggunakan uji t- dependen. Penyajian dan interpretasi data sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi zikir

Variabel	Mean	SD	SE	P Value	N
Terapi zikir					
Intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi zikir	6,25 3,53	1,006 1,062	0,159 0,168	0,000	40

Berdasarkan tabel 3 di atas, rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan terapi zikir adalah 6,25 dengan standar deviasi 1,006 dan intensitas nyeri setelah diberikan terapi zikir adalah 3,53 dengan standar deviasi 1,062. Terlihat nilai mean perbedaan antara intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi zikir bagi penderita hipertensi adalah 2,725 standar deviasi 0,599. Hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara intensitas nyeri sebelum diberikan terapi zikir dan intensitas nyeri setelah diberikan terapi zikir.

Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Penderita Hipertensi Bagi Lansia Di Palembang

Secara etimologi dzikir berasal dari kata “*zakara*” berarti menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi nasihat. Oleh karena itu dzikir berarti mensucikan dan mengagungkan, juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan (mengingat) (Andlany, 2010). Sementara menurut Pasiak (2012), dzikir adalah serangkaian kegiatan terstruktur, sistematis, berulang untuk melahirkan pengalaman spiritual atau merasakan keterkaitan diri dengan sang pencipta.

Dzikir menurut Bastaman (2001), adalah upaya mengingat Allah berikut keagungan-Nya mencakup hampir seluruh ibadah dan *mu'amalah* (perbuatan) seperti *tahmid*, *tasbih*, membaca al-Quran, salat, berdoa, mengerjakan kebaikan dan meninggalkan keburukan. Sedangkan menurut Nawawi (2008), adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah.

Dengan berdzikir, seseorang mengingat besarnya kuasa Allah SWT dalam hidupnya, sehingga manusia memasrahkan segala sesuatu hanya pada Allah SWT. Hal ini sesuai dengan tulisan dari Al-Hafidz ibn Al-Qayyim (Saleh, 2010) bahwa manfaat dzikir yang

dirasakan manusia adalah dzikir membawa seseorang menyerahkan dirinya kepada Allah, sehingga perlahan-lahan Allah menjadi tempat perlindungan dari segala hal. Dzikir dapat membuat manusia lebih mensyukuri karunia dan rahmat Allah SWT, sehingga dengan bersyukur manusia lebih dapat merasakan kebahagiaan hidupnya.

Selain itu, Khaled (2007) mengatakan bahwa faedah dzikir adalah memperoleh ketenangan dan ketentraman hati. Dalam dzikir terdapat pengobatan bagi orang-orang yang merasa gelisa, mengalami kepedihan hidup dan berpaling dari dokter.

Terapi zikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis.

Pada penelitian ini, praktik zikir yang diberikan yaitu dengan memandu penderita hipertensi untuk mengucapkan zikir, subjek diberikan pemahaman mengenai arti bacaan zikir yang diucapkan. Subjek juga diberi tugas untuk melakukan zikir setiap selesai salat dan sebelum tidur.

Terapi zikir memberikan dampak positif pada aspek kognitif, afektif dan spiritual. Pada aspek kognitif, bacaan zikir memberikan pemahaman yang positif (Anwar, 2002). Hal ini sesuai dengan hasil uji bivariat sebelumnya, yaitu: intensitas nyeri setelah diberikan terapi zikir adalah 3,53 dengan standar deviasi 1,062. Terlihat nilai mean perbedaan antara intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan terapi zikir bagi penderita hipertensi adalah 2,725 standar deviasi 0,599.

Pada aspek afektif, pemahaman positif dari zikir menumbuhkan optimisme bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi. Dapat dikatakan bahwa zikir menumbuhkan kesadaran untuk berpasrah kepada Allah SWT.

Memberikan ketenangan batin (Jalaluddin, 2009). Dengan begitu adanya kepasrahan membuat orang lebih mampu menghadapi permasalahan sehingga meminimalisasi intensitas nyeri saat tekanan darah tinggi. Pada aspek spiritual, tahap awal zikir yaitu membaca syahadat dan solawat bertujuan untuk menumbuhkan kepasrahan kepada Allah SWT.

Dzikir, di dalamnya banyak terkandung esensi-esensi psikologis yaitu:

1. Dzikir sebagai media relaksasi. Fokus dari relaksasi ini tidak pada pengendoran otot namun pada frase tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transedensi yaitu tuhan. Frase yang digunakan dapat berupa nama-nama tuhan atau kata yang memiliki makna menenangkan. Pengucapan lafadz dzikir disertai dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat baik-Nya yang lain akan menimbulkan rasa tenang dan aman (Purwanto, 2006).
2. Dzikir sebagai media katarsis. Dzikir akan selalu berhubungan dengan do'a dan memiliki ikatan yang kuat, terlebih dalam kaitannya sebagai pengobat hati, maka dzikir lebih utama disampaikan dalam do'a yang tulus (Haq, 2011).
3. Dzikir sebagai media pengharapan terhadap tuhan (*expectation*). Dzikir akan menimbulkan perasaan optimis pada Allah Swt bahwa Allah akan senantiasa membantu dirinya dalam menghadapi segala musibah yang menimpa.
4. Dzikir sebagai media untuk pasrah pada Allah Swt. Berdzikir membuat seseorang terus ingat kepada sang Khalik. Mereka akan senantiasa bahagia dan ridha terhadap apa yang diberikan oleh Allah kepadanya (Haq, 2011).

Terapi dzikir juga merupakan salah satu aplikasi klinis dari relaksasi islam untuk mengurangi trauma

psikologis, kecemasan, kecanduan, migraine dan mengatasi fobia dan kelelahan mata (Mardiyono & Songwathana, 2009). Dzikir dalam bahasa arab artinya mengingat, mengingat Allah atau *dzikrullah* merupakan hal yang perlu dilakukan manusia untuk kepentingan manusia sendiri, yaitu ia diingat sang pencipta (QS. Al-Baqarah: 152), mendapatkan hati yang tentram (QS.Ar-Ra'ad: 28).

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra'd: 28).

Makna *dzikrullah* pada ayat ini, ulama memberikan pendapat yang beragam. Sebagian dari mereka memahami *dzikrullah* khusus sebagai al-Qur'an (karena memang salah satu nama lain dari al-Qur'an adalah *al-Dzikr* sebagaimana termaktub dalam QS. Al-Anbiya' ayat 50), Sebagian lagi mengartikan dzikir dalam makna umum boleh berupa pembacaan ayat-ayat al-Qur'an atau bacaan-bacaan selainnya (Shihab, 2006).

Dengan dzikir (mengingat) Allah maka hati pun menjadi tenang dan tentram. Sebagai sebuah metode meraih ketenangan hati, tentu saja zikir harus dilakukan melalui tata cara dan prosedur-prosedur tertentu. Salah satunya adalah dzikir *jahr*, yaitu zikir yang dilakukan dengan melafalkan kalimat-kalimat *tayyibah* secara bersuara, terkhusus lagi kalimat *tayyibah* dalam bentuk syahadat *laa ilaaha illaallaah* (Hamka, 2008).

Sejumlah hadis qudsi memandang dzikir sebagai bentuk syukur, bentuk persahabatan antara makhluk dan khalik (Gani, 2007). Zikir merupakan suatu cara atau media untuk menyebut dan mengingat nama Allah. Oleh karenanya, bentuk aktivitas yang tujuannya mendekatkan diri kepada Allah

dinamakan Dzikir seperti puasa dan shalat.

Sementara dari hasil penelitian terhadap 40 responden di Posyandu Melati RT.12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarami Palembang, dimana terdapat variabel intensitas nyeri sebelum diberikan terapi zikir. Hasil analisis didapatkan rata-rata intensitas nyeri pada penderita hipertensi sebelum diberikan terapi zikir adalah 6,25 (95% CI: 5,93-6,57), dengan standar deviasi 1,006. intensitas nyeri terendah 5 dan skala nyeri tertinggi 8. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa skala nyeri sebelum diberikan terapi zikir adalah diantara 5,93 sampai dengan 6,57.

Hasil analisis didapatkan rata-rata intensitas nyeri setelah diberikan terapi zikir adalah 3,53 (95% CI: 3,19-3,86), dengan standar deviasi 1,062. skala nyeri terendah 2 dan skala nyeri tertinggi 5. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa intensitas nyeri pada penderita hipertensi setelah diberikan terapi zikir adalah diantara 3,19 sampai dengan 3,86.

Berdasarkan hal tersebut, jelaslah bahwa dzikir sangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien hipertensi. Hal ini dikarenakan menurut Retnowati (2013) dzikir merupakan pengembangan respon relaksasi dengan ritme yang teratur, fikiran berfokus pada sang pencipta (Allah SWT) disertai pengulangan kata secara ritmis dapat menimbulkan keadaan rileks. Pengaruh dari dzikir juga dapat mempengaruhi *hipotalamus* dan merangsang pengeluaran hormone *endofrin* yang membuat keadaan nyaman (Finaldiansyah, 2016). Berdzikir juga dapat menekan sistem kerja saraf simpatis yang mengatur pengeluaran hormone *epineprin* dan *norepineprin* salah satu hormone yang mempengaruhi kontraksi jantung dan tekanan darah sehingga dengan terapi dzikir terjadi penurunan intensitas nyeri pada pasien hipertensi.

Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stress) dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stress. Bacaan yang pertama yaitu *Laailaahailallah* memiliki arti tiada tuhan yang pantas disembah kecuali Allah SWT, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan kearah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta. Dengan begitu, individu dapat mengurangi ketegangan (stress), mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kekuatan mental dengan cepat (Bogar & Killacky, 2006).

Bacaan kedua yaitu, *Astagfirullahaladzim*, menurut Yurisaldi (2010) bahwa proses zikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf *jahr*, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan CO₂ dalam paru-paru. Bacaan ketiga yaitu, *Subhanallah* maha suci Allah, di mana Allah itu maha suci dari segala sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Oleh sebab itu, selalu berfikiran positif karena munculnya respon emosi positif dapat menghindarkan diri dari reaksi stress (Sholeh, 2005).

Bacaan keempat yaitu, *Alhamdulillah*, merupakan sikap bersyukur atas rezeki yang telah Allah berikan. Efek bersyukur terhadap kesehatan, salah satunya telah diteliti oleh Krouse (2006), yang membuktikan bahwa efek stress pada kesehatan dapat dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada Tuhan. Bacaan kelima yaitu, *Allahu Akbar*, di mana sungguh besarnya kekuasaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimis, merupakan sumber energi baru dalam semangat hidup dan menghapus rasa keputusasaan. Ketika seseorang menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwa, seperti

sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya, seperti stress (Az-Zumaro, 2011).

Menurut Anggraieni (2014) menyatakan relaksasi zikir dapat menurunkan stres pada penderita hipertensi hal ini karena dengan melaksanakan terapi zikir dapat melebarkan kembali pembuluh darah yang mengecil akibat dari stres dan kecemasan. Terapi zikir dapat dijadikan terapi non farmakologis pendamping terapi non farmakologi dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi karena dengan dilakukannya terapi zikir memiliki pengaruh terhadap ketenangan jiwa sehingga menurunkan angka tekanan darah pada pasien hipertensi (Zulfah & Rosyidi, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan pada penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa:

1. hasil penelitian terhadap 40 responden di Posyandu Melati RT.12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarami Palembang, dimana terdapat variabel intensitas nyeri sebelum diberikan terapi zikir. Hasil analisis didapatkan rata-rata intensitas nyeri pada penderita hipertensi sebelum diberikan terapi zikir adalah 6,25 (95% CI: 5,93-6,57), dengan standar deviasi 1,006. intensitas nyeri terendah 5 dan skala nyeri tertinggi 8. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa skala nyeri sebelum diberikan terapi zikir adalah diantara 5,93 sampai dengan 6,57.
2. Dzikir sangat berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien hipertensi. Hal ini dikarenakan dzikir merupakan pengembangan respon relaksasi dengan ritme yang teratur, fikiran berfokus pada sang pencipta (Allah SWT) disertai pengulangan kata secara ritmis dapat menimbulkan keadaan rileks. Pengaruh dari dzikir juga dapat mempengaruhi *hipotalamus* dan merangsang pengeluaran hormone

endofrin yang membuat keadaan nyaman. Berdzikir juga dapat menekan sistem kerja saraf simpatis yang mengatur pengeluaran *hormone epineprin* dan *norepineprin* salah satu *hormone* yang mempengaruhi kontraksi jantung dan tekanan darah sehingga dengan terapi dzikir terjadi penurunan intensitas nyeri pada pasien hipertensi.

SARAN

1. Diharapkan bagi kader posyandu lansia memberikan motivasi bagi lansia untuk menerapkan zikir.
2. Membentuk kelompok zikir bersama bagi para lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, Muhammad. 2012. *Medikal Bedah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Aspiani, Reni Yuli. 2014. *Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 1*. Jakarta: TransInfoMedia.
- Anggraieni Nur Widuri. 2014. Pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, jurnal Intervensi Psikologi Volume 6 no 1 file:///C:/Users/WINDOWS%207/D ownloads/3947-5719-1-SM.pdf
- Muhith, Abduldan Siyuto, Sandu. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/berita-utama/20210506/3137700/hiperten sipenye bab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>
- Bayumi, Syaikh Muhammad. 2005. *Hidup Sehat dengan Dzikir & Doa*. Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Bogar, C.B. & Killackey, D.H. 2006. Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual

- abuse. *American Counseling Association*.
- Rifki P.A., Hamdani. 2018. Penelitian :Pengaruhterapi dzikir terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di karangwerda arjuna kecamatan kalisat kabupaten jember. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/87627>
- Hidayat, A. Aziz Alimul & Uliyah, Musrifatul. 2014. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Zakiah, Ana. 2015. *Nyeri Konsep Dasar Penata laksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti*. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Anward, H.H. 2002. Dzikkullah: Suatu *transcendental being* dan terapi. *Jurnal Indigenous*, 6(2), 110-121. Doi:10.23917/indigenous.V0i).
- Jalaluddin. 2009. *Psikologi agama (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Haq. 2011. *Kebahagiaan dengan Dzikkir dan Shalat malam. Bantul: Kreasi Wacana Offset*
- Adz-Dzakiey, H.B. (2008). *Prophetic Intelligence*. Yogyakarta: Al-Manar
- Saleh, A. Y. 2010. *Berdzikir untuk Kesehatan Syaraf*. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Sholeh, M. & Musbikin, I. 2005. *Agama sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Khaled, A. 2007. *The Power of Dzikkir*. Jakarta: Amzah
- Mardiyono & Songwathana, P. (2009). Islamic Relaxation Outcome: A Literature Review. *The Malaysian Journal of Nursing*. 1 (1)25-30
- Pasiak, T. 2012. *Tuhan dalam Otak Manusia: Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Gani, A.H. 2007. Efek Hypnotherapy dari Ibadah. *Naskah Kongres Psikologi Islam 2*. Semarang Universitas Islam Sultan Agung
- Hawari, D. 2006. *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Pt. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Olivia Dwi Kumala. 2017. *Efektivitas Pelatihan Dzikkir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi*. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php>.
- Andlyany. 2010. *Al-qur'an Terjemahan Indonesia*.
- Nawawi. 2008. *Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Perilaku Lahir dan Batin dalam Perspektif Tasawuf*. <http://digilib.uinsby.ac.id/521.pdf>.
- Widuri Nur Anggraieni. 2014. *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial*, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. https://www.researchgate.net/publication/319936013_PENGARUH_TERAPI_RELAKSASI_ZIKIR_UNTUK_MENURUNKAN_STRES_PADA_PENDERITA_HIPERTENSI_ESENSIAL.
- Suhaimie, Muhammad Yasin. 2005. *Dzikkir dan Doa*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

- M. Quraish Shihab. 2006. *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*. Vol. IV. Jakarta: Lentera Hati.
- Hamka. 2008. *Tafsir al-Azhar*. Vol. XIII-XIV. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Yusaldi. 2010. *Berzikir untuk Kesehatan Saraf*. Jakarta: Zaman.
- Finaldiansyah. R. 2016. Skripsi. *Pengaruh Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Usia Pertengahan di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Kampung dalam Kecamatan Pontianak Timur*. Naskah Publikasi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Retnowati. 2013. Skripsi. *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas dalam dan Meditasi Dzikir terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di RW. 02 Kelurahan Sambiroto Semarang*. Semarang. Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan.
- Bastaman Hanna Djumhana. 2001. *Integritas Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Az-Zumaro. 2011. *Aktivasi Energi Doa dan Dzikir Khusus untuk Kecerdasan Super*. Yogyakarta: Diva Press.
- Setiyo Purwanto. 2006. Jurnal. Relaksasi Dzikir. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/866/3.%20SETYO%20PURWANTO.pdf?sequence=1>
- Zulfah&Rosyidi (2019) Pengaruh Terapi Zikir terhadap Penurunan Tekanan Darah. <http://repository2.unw.ac.id/59/1/ARTIKEL.pdf>.