

Aplikasi Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit Dalam RSUD Kardinah Kota Tegal

Santoso Tri Nugroho¹, Dani Prastiwi², Ristiana Putri Apriliani³

^{1,2,3} Universitas Pekalongan

santrinug01@gmail.com, dani.unikal@gmail.com, aprilciplut4@gmail.com

Diterima : 17 Desember 2022 . Disetujui 9 Februari 2023 . Dipublikasikan : 15 Februari 2023

ABSTRAK

Sampai saat ini, Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global dengan angka morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Hipertensi akan semakin diperparah dengan perasaan cemas yang dialami oleh penderitanya. Diperlukan adanya suatu intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien Hipertensi. Dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan pada pasien Hipertensi yang dirawat di RSUD Kardinah Kota Tegal. Penelitian ini berjenis *Quasy experiment* dengan *pre test* dan *post test with control grup design*. Dua puluh orang responden terbagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan masing-masing 10 responden. Alat ukur yang digunakan adalah DASS 42. Analisis data menggunakan *pair t test* untuk mengetahui perbedaan rerata kecemasan pasien sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan *wilcoxon* pada kelompok kontrol. Untuk mengetahui signifikansi perbedaan rerata antara kelompok perlakuan dan kontrol menggunakan uji *Mann Whitney*. Rerata Kecemasan pada kelompok Intervensi sebelum diberikan terapi dzikir 18.90 dan sesudah diberikan terapi dzikir 10.40, dengan penurunan sebesar 8,5 dan *p value*: 0,016. Pada kelompok kontrol rerata *pretest* 16.30 dan *posttest* 13.10, dengan penurunan sebesar 3,6 dan *p value*: 0,731. Uji *Mann Whitney* menunjukkan ada perbedaan rerata signifikan antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol, dengan *p value*: 0,00. Terapi Dzikir Berpengaruh Secara Signifikan Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit dalam RSUD kardinah Kota Tegal.

Kata Kunci : Kecemasan, Terapi Dzikir, Hipertensi.

ABSTRACT

Until now, hypertension is still a global health problem with high morbidity and mortality rates. Hypertension will be further exacerbated by feelings of anxiety experienced by sufferers. There is a need for an effective intervention to reduce anxiety in hypertensive patients. The purpose of this study was to determine the effect of dhikr therapy on anxiety in hypertensive patients treated at Kardinah Hospital, Tegal City. This research is a Quasy experiment with pre-test and post-test with control group design. Twenty respondents were divided into a treatment group and a control group with 10 respondents each. The measurement tool used was the DASS 42. Data analysis used the pair t test to determine the difference in the average patient's anxiety before and after treatment in the intervention group and Wilcoxon in the control group. To determine the significance of the mean difference between the treatment and control groups using the Mann Whitney test. Results: The mean anxiety in the intervention group before being given dhikr therapy was 18.90 and after being given dhikr therapy was 10.40, with a decrease of 8.5 and a p value: 0.016. In the control group, the mean pretest was 16.30 and posttest was 13.10, with a decrease of 3.6 and a p value of 0.731. The Mann Whitney test showed that there was a significant mean difference between the treatment group and the control group, with a p value: 0.00. Conclusion: Dhikr Therapy Has a Significant Effect on Reducing Anxiety in Hypertension Patients in the Internal Medicine Room of Kardinah Hospital, Tegal City.

Keyword : Anxiety, Dhikr Therapy, Hypertention.

PENDAHULUAN

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan global dengan angka mortalitas maupun morbiditas tinggi. Diperkirakan pada tahun 2025 sekitar 29% warga dunia akan mengalami hipertensi (World Health Organization, 2013). Menurut WHO saat ini terdapat 1 miliar penderita hipertensi dan menyumbang kematian hampir 9,4 juta orang di seluruh dunia, dengan persentasi terbanyak

berada di negara berkembang (Finaldiansyah dkk., 2016). Hipertensi diprediksi menjadi penyebab utama dari 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena stroke (WHO, 2013). Di Indonesia sendiri prevalensi penderita Hipertensi terbilang cukup besar, yaitu sekitar 34,1% (Riskesdas, 2018).

Hipertensi adalah salah satu jenis penyakit kronis yang tidak dapat disem-

buhkan, tetapi hanya mampu dicegah perkembangannya melalui modifikasi faktor risiko terjadinya hipertensi (Kemenkes, 2013), kondisi ini menjadikan Hipertensi tidak hanya berdampak secara fisik tapi juga dapat mempengaruhi kondisi psikologis (cemas, stres) dari penderitanya. Dan kondisi psikologis yang buruk justru akan semakin memperparah kondisi Hipertensinya.

Beberapa upaya untuk mengatasi kecemasan telah cukup banyak diteliti, salah satunya adalah dengan pemberian teknik relaksasi. Dengan teknik relaksasi, seseorang diarahkan untuk menciptakan perasaan bebas secara fisik dan mental dari ketergantungan atau *stress* yang akan menumbuhkan kemampuan seseorang untuk mengontrol dirinya (Potter & Perry, 2010). Relaksasi akan merangsang munculnya suatu zat kimia yang mirip dengan beta blocker yang berada di saraf tepi sehingga dapat menutupi saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menimbulkan perasaan rileks. (Wijayanti dan Wulan, 2017).

Dzikir merupakan salah satu teknik relaksasi yang dipercaya mampu menurunkan kecemasan, yaitu suatu bentuk pendekatan spiritual dan religious (Faradini dkk, 2016), dalam upaya membantu individu untuk membentuk persepsi dan keyakinan dalam menghadapi stress (Perwitaningrum, 2016). Disamping menimbulkan efek relaksasi, dzikir juga mempunyai efek mengaktifasi sistem kerja saraf parasimpatis dan menekan sistem saraf simpatis, sehingga akan memberikan efek pada jantung dan pembuluh darah dan berespon terhadap penurunan tekanan darah (Faradini, dkk, 2016).

Studi pendahuluan, di RSUD Kardinah Kota Tegal tanggal 10 Januari 2022, didapatkan data dari 10 responden 8 orang mengatakan khawatir dengan penyakitnya, dan salah satu pasien mengatakan bahwa dirinya merasakan cemas saat berada di ruangan sendirian, dan perasaan cemas tersebut menyebabkan tekanan darahnya menjadi meningkat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan pada pasien Hipertensi di ruang perawatan penyakit dalam

RSUD Kardinah Kota Tegal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis *Quasy experiment* dengan pendekatan *pre test* dan *post test with control grup design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di RSUD Kardinah Tegal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien Hipertensi yang di rawat di ruang penyakit dalam RSUD Kardinah Kota Tegal yang berjumlah 20 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi : Pasien rawat inap di bangsal penyakit dalam RSUD Kardinah Tegal, mengalami kecemasan sedang, menderita Hipertensi dan beragama Islam. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah pasien Hipertensi dengan penurunan kesadaran.

Jumlah sampelnya adalah 20 responden, terbagi menjadi 10 responden kelompok intervensi dan 10 responden kelompok Kontrol. Pengambilan data penelitian dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2022 sampai Juli tahun 2022. Adapun alat pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah kuisioner DASS 42 yang sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia (Damanik, Evelina Debora, Erida Rusli, 2006), dengan nilai reliabilitas 0,91.

Teknik pengambilan data dengan urutan sebagai berikut: Menjelaskan kepada calon responden tentang jalannya penelitian dan bila bersedia menjadi responden dipersilahkan untuk menandatangani *informed consent*; Responden mengisi kuisioner untuk mengukur tingkat kecemasannya; Apabila calon responden masuk dalam kriteria inklusi yang ditetapkan, maka peneliti mengajarkan terapi dzikir yaitu dengan melafadzkan “Astaghfirullahal’adzim” sebanyak seratus kali, kemudian berdoa (peneliti meminta responden untuk mempraktekannya); Selanjutnya diukur kembali kecemasannya dengan menggunakan kuisioner DASS (*post test*). Untuk kelompok kontrol hanya diberikan pendekatan komunikasi terapeutik, tidak diberi intervensi terapi dzikir.

Analisis data menggunakan *pair t test* untuk mengetahui perbedaan rerata kecemasan pasien sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan *wilcoxon* pada

kelompok kontrol. Sedangkan untuk mengetahui signifikansi perbedaan rerata antara kelompok perlakuan dan kontrol menggunakan uji *Mann Whitney*. Penelitian ini telah melalui proses Uji Etik dan telah mendapatkan *Etical Clearance* dengan No 097/B.02.01/KEPK/VI/2022.

HASIL

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 11 orang (55%), bisa dilihat pada Tabel 1.

Tabel.1 Distribusi Frekuensi Pasien Hipertensi Berdasarkan Jenis Kelamin di Ruang Lavender dan Edelweis Atas RSUD Kardinah tahun 2022 (n = 20)

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki-laki	9	45,0
2	Perempuan	11	55,0
Total		20	100,0

Rata-rata responden berusia 56 tahun dengan usia termuda 39 tahun dan tertua 69 tahun, Tabel.2.

Tabel. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pasien Hipertensi di Ruang Lavender dan Edelwais Atas RSUD Kardinah tahun 2022 (n = 20)

Var	Mean	Min	Max
Usia	56	39	69

Rerata kecemasan responden sebelum intervensi adalah 18.90 dan sesudah intervensi 10.40 dengan penurunan sebesar 8.5 dan *p value* 0,016 < 0.05 artinya terdapat perbedaan rerata yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Tabel.3

Tabel 3. Perbandingan Rerata Kecemasan Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Dzikir (Kelompok perlakuan) Tahun 2022 (n=10)

	F	Mean	Penurunan	<i>p Value</i> (<i>pair t test</i>)
Pre test	10	18,9	8,5	,016
Post test	10	10,4		

Rerata kecemasan responden *pre test* adalah 16.30 dan *post test* 13.10, dengan penurunan sebesar 3.6 dan *p Value* 0.731 > 0.05 artinya tidak ada perbedaan rerata yang signifikan *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Tabel.4

Tabel 4. Perbandingan Rerata Kecemasan Pasien Hipertensi *pre* dan *post test* (Kelompok kontrol) tahun 2022 (n=10)

	F	Mean	Penurunan	<i>p Value</i> (<i>wilcoxon</i>)
Pre test	10	16,3	3,6	0,731
Post test	10	13,1		

Perbandingan rerata pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan Uji *Mann Whitney* didapatkan *p Value*: 0,000 yang berarti ada perbedaan rerata yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Seperti terlihat pada Tabel.5

Tabel 5. Uji *Mann Whitney* Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

	<i>p Value</i> (<i>Mann Whitney</i>)
Kelompok Perlakuan	0.00
Kelompok Kontrol	

PEMBAHASAN

Mayoritas responden pada penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan. Fakta penelitian ini belum bisa kita simpulkan bahwa perempuan mempunyai kecenderungan mengidap Hipertensi lebih besar dari pada laki-laki, dikarenakan sampel penelitian yang kecil. Sebagian penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan kejadian hipertensi, namun mempunyai probabilitas yang berbeda antara laki-laki dan perempuan berdasarkan tingkatan umur. Pada umur 60 tahun keatas perempuan akan mempunyai kecenderungan lebih besar menderita Hipertensi dibandingkan laki-laki, umur 30-59 tahun tidak ada perbedaan kecenderungan antara laki-laki dan perempuan dan pada umur kurang dari 30 tahun laki-laki mempunyai kecenderungan lebih besar menderita hipertensi dibandingkan perempuan (Bantas Krisnawati, Gayatri Dwi, 2019)

Perempuan pada usia 60 tahun keatas mempunyai risiko besar terkena Hipertensi, dikarenakan pada usia itu perempuan sudah mengalami menopause(Cortas 2008 dalam Anggraini 2012). Hormon estrogen yang mempunyai peran dalam meningkatkan kadar HDL (*High Density Lipoprotein*) dan berfungsi dalam mencegah terjadinya *aterosclerosis* sudah tidak diproduksi lagi, sehingga

meningkatkan kerentanan untuk terkena Hipertensi.

Rata-rata Usia responden adalah 56 tahun, dengan usia termuda 39 tahun dan tertua 59 tahun, hal ini menunjukkan bahwa penderita hipertensi rata-rata berusia lanjut. Fakta ini sejalan dengan teori bahwa semua organ akan mengalami penurunan fungsi karena proses penuaan. (Fukutomi, Motoki & Kario, Kazuomi, 2014) Pada sistem kardiovaskuler, pembuluh darah menjadi berkurang elastisitasnya sehingga memperberat beban kerja jantung yang memicu terjadinya hipertensi.

Perbandingan rerata kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi menunjukkan penurunan yang cukup signifikan, yaitu sebesar 8,5 dengan p value $0,016 < 0,05$, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan adanya penurunan namun tidak signifikan, yaitu sebesar 3,6 dengan p value 0,73. Hal ini menunjukkan bahwa Terapi Dzikir efektif untuk menurunkan Kecemasan pada pasien Hipertensi.

Fakta ini bersesuaian dengan teori yang menyatakan bahwa Dzikir merupakan bagian dari meditasi *transendental* yang melibatkan faktor keyakinan (Benson, 2000 dalam Purwanto S, 2016), dengan sadar seseorang berusaha untuk menyatukan jiwanya dengan sang pencipta. Dengan berdzikir, seseorang berusaha menyandarkan segala persoalan kepada Allah SWT sebagai pengambil keputusan terbaik, kondisi inilah yang menumbuhkan efek relaksasi yang luar biasa kuat. Hal ini sesuai dengan pendapat Benson yang mengatakan bahwa respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks atau dengan kata lain kombinasi respon relaksasi yang melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon. Semakin kuat keyakinan seseorang berpadu dengan respon relaksasi maka semakin besar pula efek yang didapat (Perwitaningrum, C.Y; Prabandari, Y.S; Sulistyarini, 2016). Seseorang yang mempraktikkan dzikir akan mendapatkan ketentraman batin, ketenangan dan kedamaian dalam jiwanya sehingga menumbuhkan efek relaks dan berpengaruh secara signifikan pada kecemasan pasien hipertensi,

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka kesimpulan yang bisa diambil adalah: Ada pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Kardinah Kota Tegal. Dengan demikian maka penulis menyarankan terapi dzikir bisa dijadikan sebagai intervensi komplementer yang bisa diberikan pada pasien Hipertensi yang mengalami kecemasan. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menyertakan indikator-indikator fisik dalam mengukur tingkat kecemasan pasien Hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini. (2012) *Jenis Kelamin Penderita Hipertensi*. Bandung: PT Remaja Rosida Karya.
- Bantas, Krisnawati & Gayatri, Dwi (2019). *Gender and Hypertension (Data analysis of The Indonesia Basic Health Research 2007)*. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*. Vol 3 No 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.7454/epidkes.v3i1.3142>
- Damanik, Evelina Debora, Erida Rusli, (2006). *Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Berdasarkan penelitian pada kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak mengalami gempa bumi*. Universitas Indonesia Library. <https://lontar.ui.ac.id/detail?id=94859>
- Faradini, Andi dkk (2016). *Gambaran Tekanan Darah Pra dan Pasca Berzikir Pada Anggota Majelis Zikir Al-Hidayah Pekanbaru*. JOM FK, 3(2), 1–14.
- Finaldiansyah, R. (2016). *Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Usia Pertengahan Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Kampung Dalam Kecamatan Pontianak Timur*. Pontianak: Universitas Tanjungpura

Fukutomi, Motoki & Kario, Kazuomi, (2014). *Aging and Hypertension*. <https://doi.org/10.1586/erc.10.78>

Kemenkes (2013). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. www.kemkes.go.id/article/view

Purwanto, S. (2016). *Hubungan Antara Intensitas Menjalankan Dzikir Nafas Dengan Latensi Tidur*. *Jurnal Indigenous* . Vol 1 No1, Mei 2016.

Perwitaningrum. Prabandari. Sulistyarini (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia*. *Jurnal Intervensi Psikologi* Vol. 8 No. 2.

Potter, Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Konsep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC

Riskesdas, (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan.

Wijayanti, S., & Wulan, E. S. (2017). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD dr. Loekmono Hadi Kudus*. *Prosiding HEFA*, 6(1), 1–21. World Health Organization. (2013). *Hypertension*. Retrieved Januari 01, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

WHO (2013). *A global brief on hypertension : silent killer, global public health crisis: World Health Day 2013*.