

Pengaruh Latihan Napas Dalam dan Dzikir pada Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Effect of Deep Breath Exercise and Dzikir on Lowering Blood Pressure of Hypertensive Patient.

Wijonarko^{1*}, Hendra Jaya Putra¹, Merry Arianti¹.

¹Program Studi D III Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung, Indonesia

Kata Kunci :

Dzikir, Hipertensi, Slow Deep Breathing, Tekanan Darah.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi di mana tekanan darah melebihi batas normal. Penanganan hipertensi dapat dilakukan melalui metode farmakologis maupun non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologi jarang diketahui adalah terapi Latihan Napas Dalam yang dikombinasikan dengan Dzikir. Penelitian ini mengkaji bukti kuantitatif yang diterbitkan dalam database elektronik Google Scholar dan Pubmed. Hasil pencarian di kedua database tersebut, ditemukan 378 artikel yang relevan dengan tujuan penelitian, dan akhirnya 5 artikel dipilih untuk ditinjau. Hasil review artikel terpilih mengungkapkan bahwa terdapat perubahan signifikan antara hasil pretest dan post-test pada responden yang menjalani terapi Latihan Napas Dalam yang dikombinasikan dengan dzikir, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kesimpulannya Terapi Latihan Napas Dalam yang dikombinasikan dengan dzikir menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci :

Dhikr Asmaul Husna, High Blood Pressure, Slow Deep Breathing, Blood Pressure.

ABSTRACT

Hypertension is a condition where blood pressure exceeds normal limits. Hypertension treatment can be done through pharmacological and non-pharmacological methods. One of the non-pharmacological methods rarely known is Deep Breath Exercise therapy combined with Dzikir. This study reviewed quantitative evidence published in the GoogleaScholar and Pubmed electronic databases. The search results in both databases found 378 articles relevant to the research objectives, and finally 5 articles were selected for review. The results of the review of the selected articles revealed that there were significant changes between the pretest and post-test results in respondents who underwent Deep Breath Exercise therapy combined with Dzikir, there was a decrease in blood pressure in hypertensive patients. In conclusion, Deep Breath Exercise combined with Dzikir lowers blood pressure.

Copyright © 2024 JKBD
All rights reserved

Corresponding Author:

Wijonarko

Diploma III Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung, Indonesia
Email: wijonarkosigit93@gmail.com

Article history

Received date : 2 Agustus 2024

Revised date : 8 Agustus 2024

Accepted date : 10 Agustus 2024

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam pembuluh darah secara konsisten meningkat. Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan serius dan harus diwaspadai (Dian Islamiati Tandialo et al., 2023). Hipertensi atau tekanan darah tinggi telah menjadi penyakit tidak menular utama yang mendapat perhatian di banyak negara di dunia, termasuk Indonesia. Dikenal juga sebagai "the silent killer," hipertensi merupakan kontributor utama terjadinya penyakit jantung, gagal ginjal, kematian prematur, dan stroke, yang bersama-sama menyebabkan peningkatan angka kematian dan kecacatan (Andari et al., 2020). Prevalensi hipertensi diperkirakan akan meningkat secara signifikan, dengan proyeksi bahwa pada tahun 2025, 29% orang dewasa di seluruh dunia akan menderita hipertensi. Tekanan darah tinggi menyebabkan sekitar 8 juta kematian setiap tahun, dan 1,5 juta kematian di Asia Tenggara terkait dengan tekanan darah tinggi, yang dapat meningkatkan beban perawatan kesehatan sebesar 4.444 item (Andri et al., 2021). Menurut Riset Kesehatan Dasar 2018, prevalensi hipertensi pada populasi di atas 18 tahun mencapai 34,11% (Kementerian Kesehatan RI).

Penanganan pasien hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah hingga mendekati normal. Penurunan tekanan darah ini bisa dicapai melalui terapi farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi melibatkan konsumsi obat-obatan antihipertensi (Putro et al., 2023). Teknik relaksasi napas dalam dapat merangsang sistem saraf simpatis, yang mengakibatkan penurunan kadar zat katekolamin dalam tubuh, sehingga tekanan darah menurun (Ramadani et al., 2023). Berbagai teknik relaksasi yang dapat diterapkan meliputi teknik pernapasan relaksasi, autosugesti, hidroterapi, relaksasi otot, serta teknik relaksasi spiritual berdasarkan keyakinan (Idris & Setiawan, 2022). Efek relaksasi pernapasan dalam terhadap penurunan tekanan darah terlihat ketika teknik ini dilakukan selama 7 menit dalam keadaan rileks dan tenang. Hal ini mengurangi sekresi CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan

ACTH (Adreno Cortico Tropic Hormone) di hipotalamus, yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis. Akibatnya, pengeluaran adrenalin dan noradrenalin berkurang, menyebabkan penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah, penurunan tahanan pembuluh darah, pengurangan kerja pompa jantung, dan akhirnya menurunkan tekanan darah (Fajriyah, n.d.).

Dzikir merupakan elemen spiritual dan religius yang membantu individu mendekatkan diri kepada Allah SWT dan membentuk persepsi serta keyakinan dalam menghadapi stresor (Putro et al., 2023). Dzikir dapat menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi yang dihasilkannya. Dzikir merangsang sistem saraf parasimpatis dan menghambat sistem saraf simpatis, sehingga menciptakan keseimbangan dalam kerja sistem saraf otonom. Hal ini memberikan dampak positif pada jantung dan pembuluh darah, yang membantu menurunkan tekanan darah (Musaddas & Utama, 2021). Dzikir Asmaul Husna merupakan salah satu bentuk terapi distraksi dan bagian dari dzikir khafi (Fatmasari et al., 2019). Terapi ini memanfaatkan Al-Quran dalam proses penyembuhan, di mana melantunkan Asmaul Husna dapat menimbulkan ketenangan dan memberikan efek penyembuhan. Secara fisiologis, melafazkan atau mendengarkan Asmaul Husna membuat otak bekerja memproduksi neuropeptida yang memberikan rasa nyaman. Zat ini kemudian diserap tubuh dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan (Lestanti & Rejeki, n.d.). Terapi dzikir atau berdoa memiliki manfaat besar karena berdoa kepada Allah dapat menumbuhkan energi yang luar biasa. Kombinasi kedua teknik ini menciptakan impuls listrik yang merangsang sistem limbik, sistem saraf pusat, dan kelenjar hipofise, yang meningkatkan hormon endorfin dan menurunkan hormon adrenalin. Ini membantu mengatur pernapasan, meningkatkan kadar oksigen dalam darah, dan menghasilkan perasaan nyaman, tenang, dan bahagia (Apriyati et al., 2021). Kombinasi kedua teknik relaksasi ini merangsang sistem limbik, yang kemudian merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofise. Akibatnya, hormon endorfin meningkat dan hormon adrenalin menurun, sehingga meningkatkan konsentrasi, memudahkan pengaturan napas, meningkatkan oksigen dalam darah, serta menimbulkan

perasaan nyaman, tenang, dan bahagia. Perasaan ini menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, meningkatkan oksida nitrit dan elastisitas pembuluh darah, menurunkan volume darah, dan akhirnya menurunkan tekanan darah (Sari & Fadila, 2022).

Untuk mencegah komplikasi hipertensi yang disebabkan oleh stres, pengelolaan stres menjadi sangat penting. Dengan pengelolaan stres yang efektif, tekanan darah dapat dikendalikan, sehingga risiko komplikasi dapat diminimalkan (Merid Lechan & Margiyati Margiyati, 2021). Pengelolaan stres dapat dilakukan melalui pendekatan non-farmakologi, seperti menerapkan pola hidup sehat sehari-hari (termasuk pola makan, aktivitas, dan kebiasaan berolahraga), serta mengelola emosi dan menyelesaikan masalah (Haryono, n.d.). Selain menerapkan gaya hidup sehat dan mengelola emosi, teknik relaksasi juga merupakan metode efektif. Untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, teknik relaksasi dapat mencakup pernapasan, autosugesti, hidroterapi, relaksasi otot, serta teknik relaksasi spiritual berdasarkan keyakinan (Hassan et al., 2020). Salah satu bentuk relaksasi spiritual yang dikenal dalam Islam adalah teknik dzikir, yang melibatkan pengulangan kata atau kalimat doa tertentu dengan ritme teratur, disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan. Hal ini dapat meningkatkan perjalanan sinyal neurotransmitter, menurunkan regulasi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (sumbu HPA), dan mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol (Ramadani et al., 2023). Penelitian oleh Supriyadi et al. (2017) menunjukkan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$), Hal ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada skor stres setelah melakukan Dzikir Jaher. Penelitian lain oleh Kumala et al. (2017) juga mengonfirmasi bahwa dzikir efektif dalam memberikan ketenangan jiwa dan mengurangi stres. Terapi dzikir juga terbukti mampu mengurangi stres pada penderita hipertensi, seperti yang diteliti di Kelurahan Krembengan, Surabaya (Albar, 2019). Berdasarkan dukungan teori dan studi literatur mengenai teknik relaksasi dzikir sebagai metode non-farmakologi untuk mengatasi stres pada penderita hipertensi, penulis tertarik untuk melakukan tinjauan literatur terhadap jurnal yang membahas pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menerapkan metode tinjauan pustaka (Literature Review) dengan desain jurnal review. Penelitian ini menganalisis lima jurnal, terdiri dari empat jurnal nasional dan satu jurnal internasional. Jurnal-jurnal tersebut diperoleh melalui Google Scholar (empat jurnal) dan Science Direct (satu jurnal).

Tabel 3.1 Tabel Data Hasil

No.	Penulis	Tahun	Nama Jurnal, Volume, Angka	Judul Artikel	Metode (Desain, Sampel)	Hasil Penelitian
1.	Merid Lechana, Margiyatib	2021	Jurnal Sisthana Vol 6 No. 1 (Maret 2021) – E-Issn : 2828-2434; P-Issn : 2527-6166	Penerapan Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Stres Pada Klien Dengan Hipertensi Esensial Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang	Desain : Study kasus Sampel : 2 orang penderita hipertensi essensial.	Adanya penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah diberian dilakukannya pemberian terapi zikir dari stres sedang menjadi stres ringan untuk subyek I dengan penurunan 36 skor dan dari stres sedang menjadi normal untuk subyek II dengan penurunan 40 skor. Rata-rata penurunan tingkat stres kedua subyek setelah dilakukan relaksasi zikir dari skor rata-rata 63 menjadi 38
2	Desti Fatmasari, Rahma idyana, Kondang Budiyan	2019	Jurnal Psikologi, Vol. 15, No 1, September 2019, 10-19 P-ISSN: 1858-3970, E-ISSN: 2557-4694	<i>Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)</i> untuk Menurunkan Stres pada Pasien hipertensi	Desain : one group pretest-posttest design Sampel : 5 pasien hipertensi di puskesmas Moyudan Yogyakarta	Berdasarkan hasil uji analisis wilcoxon sign rank didapatkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dengan nilai $Z = -2.023a(p < 0,050)$. sehingga didapatkan hasil bahwa teknik kebebasan emosional spiritual (SEFT) dapat menurunkan stres pada pasien hipertensi. terdapat perubahan bermakna tingkat stres penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukannya teknik SEFT
3	Sri Amalia, Eska Dwi Prajayanti, Sumardi	2020	Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan	Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri	Desain : Study Kasus Sampel : 2 orang penderita hipertensi essensial.	Terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan setelah penerapan terapi relaksasi Napas dalam yang dikombinasikan dengan dzikir Asmaul Husna.
4	Dimas Utomo, Hanggoro Putro Wati Jumaiyah Masmun Zuryati	2020	<i>Jurnal Keperawatan Silampari</i>	Teknik Pernapasan Dalam yang Dipadukan dengan Dzikir Asmaul Husna untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi.	Desain : Desain penelitian ini menggunakan <i>metode kuasi-eksperimental</i> dengan rancangan <i>pre-test dan post-test serta kelompok kontrol</i> . Sampel : 20 responden..	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan, tekanan darah sebelum intervensi pada hari pertama adalah 140/90 mmHg, sedangkan pada hari kedua adalah 145/90 mmHg. Setelah diberikan intervensi dengan durasi 10 menit, median tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan adalah 130/80 mmHg pada hari pertama dan 135/80 mmHg pada hari kedua. Analisis menunjukkan p-value $< 0,05$ untuk kelompok perlakuan dan $> 0,05$ untuk kelompok kontrol.

5.	Yvette C. Cozier, DSc, Jeffrey Yu, MPH, Lauren A. Wise Sc D, Tyler J. Vander Weele, PhD, Tracy A. Balboni, MD	2018	Society of Behavioral Medicine 2018. and. <i>behav. med.</i> (2018) 52:989–998	Religious and Spiritual Coping and Risk of Incident Hypertension in the Black Women's Health Study	Desain :Cross sectional study Sampel : 21.686 perempuan dengan penderita hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol	Hasil uji regresi linear menunjukkan nilai p value $0.000 < 0.05$ dengan tingkat ketelitian sebesar 95 % dimana penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan Bermakna antara koping spiritual atau meditasi spiritual dengan penurunan risiko insiden hipertensi.
----	---	------	--	--	--	--

PEMBAHASAN

3.1. Artikel 1 : Penerapan Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Stres Pada Klien Dengan Hipertensi Esensial Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang.

Hipertensi esensial adalah kondisi tekanan darah tinggi dengan penyebab yang tidak diketahui secara spesifik, sering kali dipengaruhi oleh gaya hidup dan faktor genetik. Stres dapat memperburuk hipertensi, sehingga pengelolaan stres menjadi penting dalam penanganannya. Terapi relaksasi zikir adalah salah satu metode spiritual yang dapat digunakan untuk mengurangi stres. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam skor PSS setelah terapi relaksasi zikir. Klien melaporkan merasa lebih tenang, mengalami peningkatan kualitas tidur, dan mengurangi frekuensi keluhan fisik yang terkait dengan stres. Meskipun penelitian ini berfokus pada efek jangka pendek, beberapa klien menyatakan keinginan untuk terus melanjutkan praktik zikir sebagai bagian dari rutinitas harian mereka. Terapi relaksasi zikir mungkin berfungsi melalui beberapa mekanisme, seperti mengalihkan fokus dari pikiran yang mengganggu, meningkatkan perasaan spiritual, dan meningkatkan kontrol pernapasan, yang mendukung relaksasi fisik.

Kesimpulannya, terapi relaksasi zikir menunjukkan potensi signifikan dalam mengurangi tingkat stres pada klien dengan hipertensi esensial. Pendekatan ini dapat menjadi komponen yang bermanfaat dalam strategi manajemen stres yang komprehensif di lingkungan pelayanan kesehatan primer.

3.2. Artikel 2 : *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah kondisi kesehatan yang umum dan serius. Stres dapat memperburuk hipertensi, sehingga pengelolaan stres yang efektif sangat penting dalam penanganannya. Salah satu metode yang mulai digunakan adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), yang menggabungkan unsur spiritual dan teknik pelepasan emosi untuk mengurangi stres. Analisis menunjukkan penurunan signifikan dalam skor PSS setelah penerapan SEFT, serta penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik, meskipun penurunan tekanan darah ini bervariasi dibandingkan dengan penurunan tingkat stres. SEFT mungkin efektif dengan menggabungkan teknik seperti afirmasi positif, ketukan ringan pada titik tertentu di tubuh, dan elemen spiritual yang memberikan rasa kedamaian dan penerimaan. Walaupun hasilnya menjanjikan, pelatihan yang tepat bagi tenaga kesehatan diperlukan agar SEFT dapat diterapkan secara efektif. SEFT juga bisa dikombinasikan dengan intervensi lain dalam manajemen stres untuk pasien hipertensi. Kesimpulannya, SEFT menunjukkan efektivitas signifikan dalam mengurangi tingkat stres pada pasien hipertensi dan menawarkan pendekatan holistik yang dapat melengkapi pengobatan medis konvensional. SEFT memberikan alternatif yang berguna untuk manajemen stres yang pada akhirnya dapat membantu mengelola tekanan darah. Mengintegrasikan SEFT ke dalam program pengelolaan hipertensi dapat meningkatkan hasil pengobatan dan kualitas hidup pasien.

Studi lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih kuat, termasuk kelompok kontrol dan ukuran sampel yang lebih besar, diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini. Penyedia layanan kesehatan perlu mendapatkan pelatihan yang memadai dalam menerapkan SEFT serta memberikan edukasi

kepada pasien tentang manfaat potensial teknik ini. Dengan demikian, SEFT diharapkan dapat menjadi bagian integral dari strategi manajemen stres yang komprehensif untuk pasien hipertensi, membantu mengurangi dampak penyakit ini di masyarakat.

3.3. Artikel 3 : Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.

Hipertensi merupakan kondisi medis yang memerlukan penanganan berkelanjutan untuk mencegah komplikasi serius. Selain terapi farmakologis, pendekatan non-farmakologis seperti teknik relaksasi dan spiritualitas dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian ini mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi napas dalam yang dikombinasikan dengan dzikir Asmaul Husna dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. pada peningkatan prevalensi hipertensi yang memerlukan pendekatan holistik dalam penanganannya. Dzikir Asmaul Husna, yang terdiri dari penyebutan nama-nama Allah, dipandang sebagai metode yang dapat memberikan ketenangan jiwa dan membantu dalam pengelolaan stres, faktor yang berkaitan erat dengan tekanan darah tinggi.

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan subjek pasien hipertensi yang dirawat di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. Subjek dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang mencakup diagnosis hipertensi dan kesiapan untuk mengikuti sesi intervensi. Teknik relaksasi pernapasan dalam yang dipadukan dengan dzikir Asmaul Husna dilakukan selama beberapa sesi dengan durasi tertentu. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi. Pasien melaporkan merasa lebih tenang dan mengalami pengurangan stres setelah mengikuti teknik relaksasi dan dzikir tersebut. Penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah penerapan teknik ini menunjukkan bahwa kombinasi relaksasi pernapasan dalam dan dzikir Asmaul Husna dapat memberikan efek positif dalam pengelolaan hipertensi. Efek relaksasi dari napas dalam mungkin disebabkan oleh peningkatan aktivitas parasimpatis yang membantu menurunkan tekanan darah.

Sementara itu, dzikir Asmaul Husna memberikan efek menenangkan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

3.4. Artikel 4 : Teknik Relaksasi Napas Dalam Dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi.

Hipertensi adalah kondisi kronis yang sering memerlukan pengelolaan jangka panjang untuk menghindari komplikasi serius seperti penyakit jantung dan stroke. Meskipun pengobatan medis merupakan metode utama dalam penanganan hipertensi, pendekatan non-farmakologis seperti teknik relaksasi dan praktik spiritual semakin diakui sebagai tambahan yang efektif. Teknik relaksasi napas dalam dikenal dapat mengurangi stres dan menurunkan tekanan darah melalui peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Dzikir Asmaul Husna, yang melibatkan pengucapan nama-nama Allah, diyakini memberikan efek menenangkan yang mengurangi kecemasan dan stres. Gabungan kedua teknik ini diharapkan dapat menghasilkan efek sinergis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test. Partisipan adalah pasien hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi, seperti tidak memiliki kondisi medis lain yang mempengaruhi tekanan darah secara signifikan. Teknik relaksasi napas dalam dan dzikir Asmaul Husna diajarkan dan dipraktikkan oleh pasien selama beberapa sesi, dengan durasi dan frekuensi yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah periode intervensi. Penurunan tekanan darah pada pasien menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan dzikir Asmaul Husna efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Penurunan tekanan darah setelah intervensi dapat dijelaskan oleh beberapa mekanisme. Relaksasi napas dalam meningkatkan aktivitas parasimpatis yang membantu menurunkan tekanan darah, sedangkan dzikir Asmaul Husna memberikan

ketenangan batin dan mengurangi kecemasan. Gabungan kedua teknik ini mungkin menciptakan efek sinergis yang lebih besar dibandingkan jika dilakukan secara terpisah. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan dzikir Asmaul Husna efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan bisa menjadi alternatif berharga dalam manajemen hipertensi, memberikan manfaat tambahan di luar pengobatan medis.

3.5. Artikel 5 : *Religious and Spiritual Coping and Risk of Incident Hypertension in the Black Women's Health Study.*

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang signifikan, terutama di kalangan perempuan kulit hitam yang memiliki prevalensi lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya. Stres, diskriminasi rasial, dan keterbatasan akses terhadap perawatan kesehatan adalah faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat hipertensi dalam kelompok ini. Penelitian ini mengkaji efektivitas Teknik pernapasan dalam yang dikombinasikan dengan dzikir Asmaul Husna untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, khususnya perempuan kulit hitam. Perempuan kulit hitam sering menghadapi berbagai stres sosial dan ekonomi yang berdampak pada kesehatan mereka. Teknik relaksasi napas dalam dapat membantu mengurangi respons fisiologis terhadap stres, sedangkan dzikir Asmaul Husna, yang melibatkan pengucapan nama-nama Allah, diyakini memberikan efek menenangkan yang mengurangi stres psikologis. Gabungan kedua teknik ini diharapkan memberikan manfaat holistik dalam manajemen hipertensi. Penelitian ini menerapkan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test pada kelompok yang sama. Partisipan adalah perempuan kulit hitam dengan diagnosis hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik relaksasi napas dalam dan dzikir Asmaul Husna diajarkan dan dipraktikkan selama beberapa sesi dengan durasi dan frekuensi yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah periode intervensi. Partisipan melaporkan perasaan lebih tenang dan penurunan tingkat stres setelah mengikuti teknik ini.

Penurunan tekanan darah pasca-intervensi menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan dzikir Asmaul Husna efektif dalam mengurangi tekanan darah pada perempuan kulit hitam dengan hipertensi. Relaksasi dari napas dalam mungkin disebabkan oleh peningkatan aktivitas parasimpatis yang menurunkan tekanan darah, sementara dzikir Asmaul Husna memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan. Pendekatan ini menawarkan solusi holistik dalam manajemen hipertensi yang mencakup aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual. Mengingat stres yang dihadapi perempuan kulit hitam akibat faktor sosial dan ekonomi, teknik ini bisa menjadi alat yang berguna untuk mengelola tekanan darah mereka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi teknik relaksasi napas dalam dan dzikir Asmaul Husna efektif dalam menurunkan tekanan darah pada perempuan kulit hitam dengan hipertensi dan dapat menjadi alternatif berharga dalam manajemen hipertensi, memberikan manfaat tambahan di luar pengobatan farmakologis.

KESIMPULAN

Analisis terhadap lima jurnal, yang meliputi empat jurnal nasional dan satu jurnal internasional, menunjukkan bahwa teknik relaksasi dzikir memiliki dampak signifikan terhadap perubahan tingkat stres pada penderita hipertensi. Teknik ini mampu mengurangi produksi hormon stres seperti kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang diproduksi oleh kelenjar adrenal, serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin. Hormon endorfin berfungsi mengatur kortisol, mengurangi rasa sakit, memperlambat denyut jantung, mengurangi kecemasan, dan menyeimbangkan sistem saraf otonom. Akibatnya, hal ini menciptakan rasa tenang dan rileks serta menurunkan tingkat emosional, menjadikannya efektif dalam meredakan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F. N., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1), 81–90.

- <https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>
- Andri, J., Permata, F., Padila, P., Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 255–262. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917>
- Apriyati, N., Endarwati, T., & Dewi, S. C. (2021). *The Effect of Giving Asmaul Husna Therapy to The Level of Anxiety of Pre Spinal Anesthesia Surgery Patient in PKU Muhammadiyah Hospital of Yogyakarta*.
- Dian Islamiati Tandialo, Safruddin, & Akbar Asfar. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Window of Nursing Journal*, 115–122. <https://doi.org/10.33096/won.v3i2.54>
- Fajriyah, N. N. (n.d.). *Penerapan Terapi Non Farmakologis Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Upaya Dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*.
- Fatmasari, D., Widyana, R., & Budiyan, K. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1).
- Haryono, R. (n.d.). *Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Terhadap Penurunan Stres Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*.
- Hassan, S. I., Gouda, A. M. I., El-Monshed, A., & Kandeel, H. A. M. (n.d.). Effect of Cognitive Behavioral Therapy on Anxiety, Stress, Depression, and Coping Pattern among Pregnant Women with Preeclampsia. *American Journal of Nursing Research*.
- Idris, M. T., & Setiawa, T. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi*. 3(3).
- Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). *Laporan Nasional Riskesda 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Lestanti, S. I., & Rejeki, H. (n.d.). *Penerapan Terapi Dzikir Asmaul Husna Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Balutan Kecamatan Comal*.
- Merid Lechan & Margiyati Margiyati. (2021). Penerapan Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Stres Pada Klien Dengan Hipertensi Esensial Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang: Application Of Zikir Relaxation Therapyon Stress In Clients With Essential Hypertension In The Region Of Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(1), 15–22. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v6i1.72>
- Musaddas, R., & Utama, Y. A. (2021). *Analisis Terapi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Penderita Hipertensi Bagi Lansia Di Palembang*. 4(2).
- Putro, D. U. H., Jumaiyah, W., & Zuryati, M. (2023). Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(2), 1951–1964. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5755>
- Ramadani, D., Ayubbana, S., & Pakarti, A. T. (2023). *Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi DI RPD B RSUD JEND. AHMAD YANI METRO*. 3.
- Sari, N. I., & Fadila, R. (2022). *Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Dzikir Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Operasi Katarak*. 14(2).
- Sri Amalia, Eska Dwi Prajayanti, & Sumardi Sumardi. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 2(3), 77–89. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v2i3.3983>