



### ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won3206>

## Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa dan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Zara Zethira<sup>1</sup>, Brajakson Siokal<sup>2</sup>, Suhermi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email korespondensi<sup>(K)</sup>: [brajakson1@gmail.com](mailto:brajakson1@gmail.com)

Zarazet11@gmail.com<sup>1</sup>, brajakson1@gmail.com<sup>2</sup>, suhermi.suhermi@umi.ac.id<sup>3</sup>  
(085242868145)

### ABSTRAK

Penatalaksanaan hipertensi nonfarmakologi dipandang penting dan bisa menjadi alternatif untuk lansia seperti berdoa dan berdzikir untuk mengatasi hipertensi diantaranya adalah melalui pengelolaan emosi. Emosi yang terkelola dengan baik, berdampak pada kemampuan individu dalam mengendalikan kognisi dan afeksi yang dapat menurunkan resiko tekanan darah tinggi sehingga dapat membuat tubuh selalu dalam keadaan rileks dan tenang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Untia Kota Makassar. Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One –Group Pretest-Posttest Design* dengan jumlah sampel 36 responden. Uji hubungan yang dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan  $\alpha < 0.05$ . Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa lansia, namun tidak untuk tekanan darah yang tidak terdapat pengaruh pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Untia. Pola makan yang salah bisa menjadi salah satu faktor risiko yang dapat meningkatkan penyakit hipertensi. Diharapkan terapi zikir dapat menjadi alternatif bagi lansia yang memiliki riwayat hipertensi .

Kata kunci : Lansia; zikir; tekanan darah

#### PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal  
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

#### Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

#### Email :

[jurnal.won@umi.ac.id](mailto:jurnal.won@umi.ac.id)

#### Phone :

+62 85242002916

#### Article history :

Received 28 Agustus 2022

Received in revised form 29 Agustus 2022

Accepted 07 Desember 2022

Available online 30 Desember 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



---

**ABSTRACT**

*The management of nonpharmacological hypertension is considered important and can be an alternative for the elderly such as praying and dhikr to overcome hypertension, including through emotional management. Well-managed emotions have an impact on the individual's ability to control cognition and affection that can reduce the risk of high blood pressure so that it can keep the body in a relaxed and calm state. This study aims to find out the influence of remembrance called peace of mind and blood pressure in the elderly with hypertension in The Village of Untia Makassar City. The research design used is a Pre-Experimental Design research design with one-group pretest-posttest design model with a sample of 36 respondents. The relationship test was conducted using wilcoxon statistical test with a meaningful level of  $\alpha < 0.05$ . The results showed there was an influence of remembrance on the peace of the elderly, but not for blood pressure which had no effect on the elderly with hypertension in Untia Village. The wrong diet can be one of the risk factors that can increase hypertension. It is expected that zikir therapy can be an alternative for elderly people who have a history of hypertension.*

*Keywords: Elderly; dhikr; blood pressure*

---

**PENDAHULUAN**

Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran baik fisik maupun psikis seperti timbulnya berbagai penyakit maupun perubahan fungsi tubuh<sup>1</sup>. Pada usia tua pembuluh darah sudah mulai melemah dan dinding pembuluh darah sudah menebal menyebabkan terjadinya perubahan struktur pada pembuluh darah besar, lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah sistolik. Selain itu, semakin bertambahnya usia maka keadaan sistem kardiovaskuler pun semakin berkurang dengan ditandai terjadinya arterioskilosis yang dapat meningkatkan tekanan darah. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah yang dapat memompa darah ke seluruh tubuh dalam batasan di atas normal.<sup>2</sup>

Berdasarkan data dan penelitian dari World Health Organization (WHO) tahun 2014, hipertensi menyerang 22% penduduk dunia dan menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di seluruh dunia<sup>3</sup>. Dimana hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Setiap tahun didunia hampir 8 miliar orang meninggal karena hipertensi dan di kawasan Asia Timur Selatan hampir 1.5 juta orang setiap tahunnya. Sedangkan di Asia Tenggara, angka kejadian hipertensi mencapai 36%.<sup>4</sup> Melihat angka prevelensi yang cukup tinggi, diperlukan tindakan penatalaksanaan baik dalam penatalaksanaan farmakologi maupun nonfarmakologi. Terapi farmakologi berupa terapi obat antihipertensi dengan pemberian obat awal tergantung pada tingkat kenaikan tekanan darah dan ada atau tidaknya compelling indication (indikasi penyulit). Pengobatan dengan antihipertensi harus selalu dimulai dengan dosis rendah agar tekanan darah tidak menurun terlalu drastis secara mendadak. Selain itu, penatalaksanaan nonfarmakologi dipandang penting seperti berdoa dan berdzikir untuk mengatasi hipertensi diantaranya adalah melalui pengelolaan emosi. Emosi yang terkelola dengan baik, berdampak pada kemampuan individu dalam mengendalikan kognisi dan afeksi yang dapat menurunkan resiko tekanan darah tinggi sehingga dapat membuat tubuh selalu dalam keadaan rileks dan menjadi tenang.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil pengambilan data awal di Kelurahan Untia Kota Makassar pada bulan Januari 2021 didapatkan jumlah penduduk usia 56 tahun ke atas yakni berjumlah 246 dengan rincian laki-laki

berjumlah 125 dan perempuan berjumlah 121. Adapun jumlah lansia dengan hipertensi yang didapatkan yakni 36 orang berdasarkan hasil kunjungan dari rumah warga dan wawancara yang dilakukan serta berdasarkan pengisian kuisioner didapatkan hasil ketenangan jiwa dengan baik 27 responden dan kurang baik 9 responden. Responden yang mendapatkan hasil kurang baik mengatakan ketenangan jiwa yang kurang baik ini dikarenakan beberapa masalah misalnya kesehatan yang terkadang membuat tidak nyaman dan ekonomi keluarganya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Untia Kota Makassar tahun 2021

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan model desain *One –Group Pretest-Posttest Design* dengan jumlah 36 responden. Penelitian ini dilakukan di Kampung Nelayan Kelurahan Untia Kota Makassar pada bulan April dan Juli 2021. Populasi dalam penelitian adalah lansia dengan hipertensi yang berjumlah 36 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran menggunakan *Tathmainnal Quluub Scale (TQSc-2)* yang mengacu pada teori ketenangan hati yang dikembangkan oleh Ahmad Rusdi dan menggunakan alat set pengukur tekanan darah (*sfigmomanometer dan stetoskop*) untuk mengetahui tekanan darah yang diisi pada lembar observasi.<sup>6</sup> Analisis data dilakukan melalui uji hipotesis dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program computer (mictosoft excel). Data penelitian ini dianalisis dengan uji Wilcoxon menggunakan program analisis statistik SPSS 21. Untuk menguji kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin di Kelurahan Untia Kota Makassar Tahun 2021**

Karakteristik	Jumlah	
	n(36)	%(100)
<b>Umur</b>		
60-65 tahun	32	88,9
66-70 tahun	2	5,6
71-75 tahun	2	5,6
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	29	80,6
Laki-Laki	7	19,4
<b>Total</b>	36	100

Sumber : Data Primer 2021

Tabel 1 menjelaskan distribusi frekuensi karakteristik responden dengan umur responden terbanyak adalah 60-65 tahun sebanyak 32 orang (88,9%), sedangkan distribusi frekuensi responden jenis kelamin terbanyak perempuan adalah 29 orang (80,6%).

## 2. Analisis Univariat

### a. Ketenangan Jiwa

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Ketenangan Jiwa yang Diteliti di Kelurahan Untia Kota Makassar Tahun 2021**

Variabel	n	%
<b>Pre Test Ketenangan Jiwa</b>		
Baik	27	75,0
Kurang Baik	9	25,0
<b>Post Test Ketenangan Jiwa</b>		
Baik	27	75,0
Kurang Baik	9	25,0
<b>Final Test Ketenangan Jiwa</b>		
Baik	33	91,7
Kurang Baik	3	8,3
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan tabel 2. distribusi frekuensi responden berdasarkan pre test ketenangan jiwa maupun post ketenangan jiwa mendapatkan hasil yang sama yaitu dengan hasil baik responden 27 orang (75%) dan hasil final test ketenangan jiwa yaitu hasil baik responden 33 orang (91,7%).

### b. Tekanan Darah

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Tekanan Darah di Kelurahan Unti Kota Makassar 2021**

Variabel	n	%
<b>Pre Test Tekanan Darah</b>		
Hipertensi Ringan	25	69,4
Hipertensi Sedang	11	30,6
<b>Post Test Tekanan Darah</b>		
Hipertensi Ringan	21	58,3
Hipertensi Sedang	15	41,7
<b>Final Test Tekanan Darah</b>		
Hipertensi Ringan	26	72,2
Hipertensi Sedang	10	27,8
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi responden terbanyak ada pada hipertensi ringan pada *pre test* tekanan darah sebanyak 25 orang (69,4%), *post test* tekanan darah sebanyak 21 orang (58,3%), dan untuk *final test* tekanan darah, responden yang mengalami

hipertensi ringan sebanyak 26 orang (72,2%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perubahan Tekanan Darah di Kelurahan Untia Kota Makassar Tahun 2021**

Variabel	n	%
<b>Pre-Post Sistole Tekanan Darah</b>		
Menurun	1	2,8
Tetap	24	66,7
Meningkat	11	30,6
<b>Pre-Post Diastole Tekanan Darah</b>		
Menurun	2	5,6
Tetap	21	58,3
Meningkat	13	36,1
<b>Post-Final Sistole Tekanan Darah</b>		
Menurun	17	47,2
Tetap	11	30,6
Meningkat	8	22,2
<b>Post-Final Diastole Tekanan Darah</b>		
Menurun	14	38,9
Tetap	18	50,0
Meningkat	4	11,1
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi perubahan tekanan darah *pre-post* sistol dan *pre-post* diastol tekanan darah, responden yang mengalami tekanan darah tetap terbanyak yakni masing-masing 24 orang (66,7%) untuk sistol dan 21 orang (58,3) diastol. Adapun untuk distribusi frekuensi *post test* ke *final test* untuk sistol tekanan darah, responden yang menurun terbanyak yakni sebesar 17 orang (47,2%), sedangkan untuk hasil diastolnya, responden yang tetap terbanyak yakni 18 orang (50%).

### 3. Analisis bivariat

Hasil analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Untia. Adapun hasil analisis data yang didapatkan adalah :

**Tabel 5. Pengaruh Pemberian Zikir terhadap Variabel Ketenangan Jiwa dengan Pre Test ke Post Test dan Post Test ke Final Test di Kelurahan Untia Kota**

Ketenangan Jiwa	N	Mean Rank	P value
Pre Test – Post Test	36	0,00	1.000
Post Test – Final test	36	18,41	0,000

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan Tabel 5 pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa *pre test* ke *post test*, hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh  $\rho = 1.000$ , dimana nilai  $\rho$  lebih

besar dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka tidak terdapat pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Untia. Adapun pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa *post test* ke *final test*, hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh  $\rho = 0,000$  dimana nilai  $\rho$  lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka terdapat pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Untia.

**Tabel 6. Pengaruh Pemberian Zikir terhadap Pre Test – Post test Sistol Diastol dan Post Test – Final Test Sistol Diastol di Kelurahan Untia Kota Makassar Tahun 2021**

Tekanan darah	n	Mean Rank	P value
<i>Pre test – post test</i>			
Sistol	36	13,00	0,004
Diastol		15,58	0,005
<i>Post test – final test</i>			
Sistol	36	25,74	0,059
Diastol		18,29	0,014

Sumber : Data primer 2021

Berdasarkan Tabel 6 pengaruh zikir terhadap tekanan darah *pre test* ke *post test* baik sistol maupun diastol, hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh  $\rho = 0,004$  untuk sistol dan  $\rho = 0,005$  untuk diastol, dimana nilai  $\rho$  baik sistol maupun diastolnya sama-sama lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka terdapat pengaruh zikir terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Untia. Adapun pengaruh zikir terhadap tekanan darah *post test* ke *final test* baik sistol maupun diastol, hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh  $\rho = 0,059$  untuk sistol dan  $\rho = 0,014$  untuk diastol, dimana nilai  $\rho$  baik sistol maupun diastolnya sama-sama lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka tidak terdapat pengaruh zikir terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Untia.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar warga mengalami peningkatan hasil ketenangan jiwa setelah diberikan perlakuan zikir. Hasil dari uji *Wilcoxon* menunjukkan perlakuan zikir *pre test* ke *post test* nilai  $\rho = 1.000$ , dimana nilai  $\rho$  lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka tidak terdapat pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa, akan tetapi perlakuan zikir untuk *post test* ke *final test* diperoleh  $\rho = 0,000$  dimana nilai  $\rho$  lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka terdapat pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Untia.

Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumala,dkk menunjukkan hasil uji pra dan pasca tes dengan *follow up* yang dilaksanakan satu bulan kemudian, diperoleh skor signifikansi pra tes-*follow up* = 0,008, dan pasca tes – *follow up* = 0,011. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hasil *follow up* dengan pra tes signifikan, artinya masih terdapat perbedaan secara signifikan, berdasarkan skor *mean* masih ada peningkatan ketenangan jiwa secara signifikan yang menunjukkan bahwa pelatihan dzikir memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketenangan jiwa.<sup>2</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan seorang dokter spesialis saraf dari rumah sakit Satya Negara, suntur, Arman Yurisdadi Saleh, mengungkapkan bahwa zikir mampu menyehatkan saraf. Hal itu terbukti setelah ia melakukan penelitian terhadap pasien-pasien yang ia tangani yang mengalami gangguan saraf, seperti penderita Alzheimer atau stroke. Ternyata pasien yang suka berzikir mengalami perbaikan lebih cepat dibandingkan pasien yang tidak suka berzikir. Dengan rutinitas mereka berzikir kalimat “La Ilaha illa Allah” dan “Astagfirullah al-adzim” dapat menghilangkan nyeri dan menumbuhkan ketenangan serta kestabilan saraf bagi penderita, sebab dua kalimat zikir tersebut terdapat huruf-huruf yang apabila di ulang-ulang dan dilafalkan dengan bersuara akan dapat mengeluarkan karbondioksida dari otak saat udara dihembuskan keluar dari mulut.<sup>7</sup>

Berdasarkan hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh  $\rho = 0,004$  untuk sistol dan  $\rho = 0,005$  untuk diastol, dimana nilai  $\rho$  baik sistol maupun diastolnya sama-sama lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka terdapat pengaruh zikir terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Untia. Adapun setelah dilakukan *follow up* pengaruh zikir terhadap tekanan darah *post test* ke *final test* baik sistol maupun diastol dengan jarak waktu 1 minggu, hasil penelitian analisa statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh  $\rho = 0,059$  untuk sistol dan  $\rho = 0,014$  untuk diastol, dimana nilai  $\rho$  baik sistol maupun diastolnya sama-sama lebih besar dari nilai  $\alpha = 0,05$  maka tidak terdapat pengaruh zikir terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Kelurahan Untia.

Terjadi perbedaan hasil tekanan darah sesudah perlakuan (*post test dan final test*) karena kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor disamping melaksanakan dzikir itu sendiri, diantaranya makanan yang dikonsumsi responden dan kegiatan sehari-hari responden yang ketika dilakukan wawancara ke beberapa responden sebagai data tambahan, responden sebagian besar mengatakan tidak menjaga dan memilih dalam urusan makanan. Pola makan yang salah bisa menjadi salah satu faktor risiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Faktor makanan modern sebagai penyumbang utama terjadinya hipertensi. Asupan serat berhubungan dengan terjadinya tekanan darah tinggi karena asupan serat dapat membantu meningkatkan pengeluaran kolesterol melalui feses dengan jalan meningkatkan waktu transit bahan makanan melalui usus. Mengonsumsi serat sangat menguntungkan karena dapat mengurangi pemasukan energi dan obesitas yang pada akhirnya menurunkan risiko penyakit tekanan darah tinggi.<sup>8</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Kelurahan Untia Kota Makassar, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh zikir terhadap ketenangan jiwa lansia dengan hipertensi ( $\rho$  value=0.000,  $\rho < \alpha$ ), namun tidak terdapat pengaruh untuk tekanan darah pada lansia di Kelurahan Untia. Diharapkan terapi zikir dapat menjadi alternatif bagi lansia yang memiliki riwayat hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kiik SM, Sahar J, Permatasari H. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *J Keperawatan Indones*. 2018;21(2):109-116. doi:10.7454/jki.v21i2.584



2. Kumala OD, Kusprayogi Y, Nashori F. Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic J Ilm Psikol*. 2017;4(1):55-66. doi:10.15575/psy.v4i1.1260
3. WHO. Global Status Report On Noncommunicable Diseases 2014. Published online 2014:1-302. [www.who.int/ncd](http://www.who.int/ncd)
4. WHO. A Global Brief on Hypertension: Silent Killer, Global Public Health Crisis. *World Heal Organ*. Published online 2013:1-40. [https://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/publications/global\\_brief\\_hypertension/en/](https://www.who.int/cardiovascular_diseases/publications/global_brief_hypertension/en/)
5. Supriyadi, Sugijana R, Shobiirun. Pengaruh Dzikir Jaher Terhadap Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi. *JIKK*. 2017;III(1):1-53.
6. Rusdi A. Efektivitas Salat Taubat Dalam Meningkatkan Ketenangan Hati. *Psikis J Psikol Islam*. 2017;2(2):94-116.
7. Burhanuddin B. Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kekalauan Jiwa). *Media Intelekt Muslim dan Bimbing Rohani*. 2020;6(1):1-25. doi:10.47435/mimbar.v6i1.371
8. Al-halaj QMI. Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 Jakarta Timur. *Fak Kedokt dan Ilmu Kesehat UIN Jakarta*. Published online 2014. [http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25630/1/Qoys Muhammad Iqbal Al-Halaj - fkik.pdf](http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25630/1/Qoys%20Muhammad%20Iqbal%20Al-Halaj%20-%20fkik.pdf)