



PENERAPAN TERAPI RELAKSASI ZIKIR TERHADAP STRES PADA KLIEN DENGAN HIPERTENSI ESENSIAL DI WILAYAH BINAAN PUSKESMAS ROWOSARI SEMARANG

APPLICATION OF ZIKIR RELAXATION THERAPY ON STRESS IN CLIENTS WITH ESSENTIAL HYPERTENSION IN THE REGION OF PUSKESMAS ROWOSARI SEMARANG

Merid Lechan^a, Margiyati^b

^ameridlechan@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^bmargiyati@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

ABSTRAK

Hypertension is an increase in blood pressure above 140/90 mmHg. One of the causes of hypertension that is difficult to control is stress which can worsen the client's condition so that it is needed to handle through stress management. Zikir relaxation therapy is one of the relaxation therapies with an elemental approach to spirituality that is useful for reducing stress. The purpose of this case study is to illustrate the application of Zikir Relaxation Therapy to stress on clients with essential hypertension in the area assisted by the Rowosari Health Center Semarang. This type of research is descriptive using the case study approach method. The subjects used were two respondents with the criteria of clients with essential hypertension, level I-II hypertension, and moderate stress levels. The form of intervention is the application of Zikir relaxation therapy 4 times in 2 weeks (twice a week). The analysis is used to determine the stress level using the DSS (Distress Symptom Scale) measuring instrument. The results showed a decrease in stress levels before and after the administration of Zikir therapy from moderate stress to mild stress for subject I with a decrease of 36 scores and from moderate stress to normal for subject II with a decrease in 40 scores. The average reduction in stress levels of the two subjects after Zikir relaxation from an average score of 63 to 38. From the results of these studies, the provision of zikir therapy can be used as an intervention to reduce stress levels in clients with essential hypertension.

Keywords: Zikir Relaxation Therapy, Stress, Essential Hypertension

Abstrak

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas 140/90 mmHg. Salah satu penyebab hipertensi yang sulit dikendalikan adalah stres yang dapat memperburuk kondisi klien sehingga dibutuhkan penanganan melalui manajemen stres. Terapi relaksasi zikir merupakan salah satu terapi relaksasi dengan pendekatan unsur spiritualitas yang bermanfaat untuk menurunkan stres. Tujuan studi kasus ini untuk menggambarkan penerapan Terapi Relaksasi Zikir terhadap stres pada klien dengan hipertensi esensial di wilayah binaan Puskesmas Rowosari Semarang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek yang dipakai sebanyak dua responden dengan kriteria klien dengan hipertensi esensial, hipertensi tingkat I-II, dan tingkat stres sedang. Bentuk intervensi berupa penerapan terapi relaksasi zikir sebanyak 4 kali dalam waktu 2 minggu (seminggu 2 kali). Analisa yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres menggunakan alat ukur DSS (Distress Symptom Scale). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah 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. Dari hasil penelitian tersebut, pemberian

Received Februari 30, 2021; Revised Maret 2, 2021; Accepted Maret 22, 2021

terapi zikir dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan tingkat stres pada klien dengan hipertensi esensial.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Zikir, Stres, Hipertensi Esensial

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang terjadi di lingkungan masyarakat baik di negara maju maupun di negara berkembang. Hipertensi atau disebut tekanan darah tinggi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah di atas normal.¹ Hipertensi didefinisikan dimana tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg.² Hipertensi dibagi menjadi dua menurut penyebabnya yaitu hipertensi esensial dan sekunder.³ Hipertensi esensial atau primer adalah hipertensi yang tidak diketahui pasti penyebabnya. Lebih dari 90% kasus merupakan hipertensi esensial karena adanya faktor keturunan.² Hipertensi sekunder sendiri merupakan hipertensi yang disebabkan adanya penyakit sistemik lain, seperti penyempitan pembuluh darah utama ginjal dan gangguan hormon.³

Data prevalensi hipertensi menurut American Heart Association (AHA) tahun 2017, menyatakan 46 % orang Amerika mengalami hipertensi, dan 77 % orang yang mengalami stroke memiliki tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg.⁴ Data Rikesdas tahun 2018 berdasarkan pengukuran umur di atas 18 tahun menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1 %. Provinsi Jawa Tengah menempati urutan 4 setelah Kalimantan Selatan, Jawa Barat dan

Kalimantan Timur dengan angka kejadian sebanyak 38,4 %.⁵ Prevalensi hipertensi menurut Profil Kesehatan Jawa Tengah tahun 2017, menyatakan sebanyak 8.888.585 orang atau 36,53 % dinyatakan hipertensi. Hasil pengukuran hipertensi Kabupaten/Kota, presentase hipertensi untuk daerah Kota Semarang sendiri sebanyak 6,88 %.⁶ Berdasarkan data statistik di Puskesmas Rowosari tahun 2018 diperoleh informasi klien dengan hipertensi sebanyak 748.⁷

Hipertensi merupakan penyakit yang perlu mendapat perhatian khusus karena selain angka kejadian banyak penyakit ini juga merupakan pembunuh diam – diam atau silent killer.⁸ Seseorang baru merasakan dampak gawatnya hipertensi ketika telah terjadinya gangguan pada sistem organnya seperti gangguan fungsi jantung, fungsi ginjal, dan juga stroke, bahkan hipertensi juga dapat menyebabkan kematian akibat dari dampak komplikasi yang ditimbulkan secara lama.⁹

Meningkatnya kejadian hipertensi berikut berbagai komplikasi yang menyertainya disebabkan oleh beberapa faktor antara lain aktivitas saraf simpatis yang berlebih, obesitas, makanan, gaya hidup tidak sehat, faktor keturunan, serta stres.¹⁰ Salah satu penyebab hipertensi yang sampai saat ini sulit dikendalikan adalah stres. Stres dapat dialami seseorang karena berbagai penyebab. Stresor individual timbul akibat tuntutan pekerjaan, faktor ekonomi, kurang tidur, masalah rumah tangga, maupun sifat yang dimiliki.¹¹ Berbagai masalah yang dialami seseorang juga dapat mengakibatkan stres. Seseorang yang mengalami hipertensi umumnya mengalami stres berupa emosional atau psikologi. Stres psikologi atau emosional merupakan stres yang disebabkan karena gangguan situasi emosional.¹²

Stres adalah ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan–tuntutan yang luar biasa yang dirasa mengancam baik dari dalam maupun dari luar individu.¹³ Stres berkaitan penting dengan hipertensi karena stres dapat menstimulus sistem saraf simpatis dan meningkatkan kerja jantung serta vasokonstriksi arteriolar sehingga dapat meningkatkan tekanan darah.¹¹ Berdasarkan data hasil wawancara yang dilakukan beberapa peneliti terhadap penderita hipertensi dengan menggunakan depression anxiety and stress scale (DSS) banyak gejala yang timbul berupa perasaan mudah marah, mudah tersinggung, sering merasa gelisah dan terkadang tidak konsentrasi dalam menjalankan pekerjaannya. Stres yang tidak dikendalikan dapat menyebabkan beberapa dampak yang diakibatkan antara lain meningkatnya tekanan darah, gangguan fungsi sosial, dan berbagai penyakit lainnya. ¹⁴

Banyaknya dampak yang ditimbulkan akibat stres yang tidak segera ditangani, mengharuskan seseorang mampu melakukan manajemen stres. Manajemen stres merupakan salah satu bentuk terapi hipertensi secara non farmakologis untuk melengkapi pemberian terapi farmakologis melalui obat antihipertensi.¹⁵ Terapi non farmakologi melalui manajemen stres pada kasus hipertensi telah banyak dikembangkan dan diterapkan seperti pemberian terapi relaksasi yoga, terapi pijat (masase), meditasi, serta terapi relaksasi zikir.¹⁶

Salah satu manajemen stres yang dapat diajarkan oleh perawat keluarga adalah terapi relaksasi. Relaksasi sering dilakukan karena terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan. Respon relaksasi dapat menghambat sistem saraf otonom dan meningkatkan aktivitas parasimpatis. Teknik

relaksasi dapat dikombinasikan dengan unsur spiritual agar hasilnya lebih optimal seperti menerapkan terapi relaksasi zikir. Berdasarkan ilmu kesehatan jiwa, diketahui zikir merupakan terapi psikiatrik setingkat lebih tinggi dari pada psikoterapi biasa. Manusia yang sehat seutuhnya adalah manusia yang memenuhi perkembangan kepribadiannya, manusia memiliki 4 dimensi holistik, yaitu organo-biologis, psikoedukatif, sosial-budaya, dan spiritual. Elemen spiritual dalam diri manusia, mengintegrasikan dan mempersatukan elemen kebutuhan fisik, emosi, dan intelektual didalam tubuh manusia dalam pertumbuhan dan perkembangannya. Hal inilah yang menjadi dasar perlunya memasukan unsur spiritualitas dalam perawatan holistik untuk klien hipertensi.¹³

Zikir merupakan suatu tindakan yang bertujuan untuk mengingat kepada nikmat Allah SWT diantaranya dengan menyebut dan memuji nama Allah SWT. sehingga dapat memberikan suatu ketenangan atau ketentraman di dalam jiwa manusia. Hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang dialami seorang penderita dikarenakan teknik ini memaksa individu untuk berkonsentrasi kepada ketegangan yang dirasakan dan kemudian melatihnya untuk rileks.¹⁷ Orang yang stres, secara emosional biasanya mengalami ketegangan emosional, sehingga dengan melatih relaksasi melalui zikir dapat berdampak pada penurunan tekanan darah. Penurunan ini merupakan hasil dari kinerja jantung yang berkurang karena adanya peningkatan dari aktivitas pada sistem saraf parasimpatis.¹⁶

Beberapa peneliti menunjukkan terapi relaksasi zikir memiliki dampak yang signifikan dalam penurunan tingkat stres. Penelitian Widuri Nur pada tahun 2014 tentang pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, menunjukkan adanya penurunan stres dari skor rata – rata 96,67 menjadi 87,00.¹³ Penelitian lain dari Olivia Dwi Kumala pada tahun 2017 tentang pengaruh terapi relaksasi zikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada penderita hipertensi, menunjukkan hasil adanya peningkatan ketenangan dari skor 78,56 menjadi 98,33.¹¹ Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus “Penerapan terapi relaksasi zikir terhadap stres pada klien dengan hipertensi esensial di wilayah binaan Puskesmas Rowosari Semarang”.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Hipertensi

Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal atau tekanan sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg sedangkan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg. Tekanan berebih ini mengakibatkan volume darah meningkat dan saluran darah menyempit sehingga jantung memompa lebih keras.⁸ Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan morbiditas (kesakitan) dan angka mortalitas (kematian). Tekanan darah 140/90 mmHg didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase sistolik 140 menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase diastolik 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung.³

2.2. Konsep Stress

Stres merupakan respon tubuh seseorang yang disebabkan oleh adanya transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan–tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial seseorang.¹⁷ Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan yang terganggu dan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari–hari, yang tidak dapat dihindari dan dialami oleh setiap orang.¹⁹

3. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Desain studi kasus diskriptif merupakan suatu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi dalam masyarakat.²³ Studi kasus ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi relaksasi zikir terhadap stres pada klien dengan hipertensi esensial.

Pengumpulan data menggunakan analisis deskriptif. Pengelolaan ini digunakan untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh penderita setelah dilakukan intervensi keperawatan terapi relaksasi zikir. Analisa yang digunakan untuk mengetahui tingkat stres menggunakan alat ukur DSS (Distress Symptom Scale) dengan kuesioner 42-item dengan kategori stres normal (0 – 29), stres ringan (30 – 59), stres sedang (60 – 89), stres berat (90 – 119), stres sangat berat (> 120). Tindakan intervensi ini dikatakan berhasil apabila setelah dilakukan tindakan terapi mengalami penurunan skor DSS.

Setelah dilakukan pengumpulan dan pengolahan data serta hasil dari studi kasus, data disajikan dalam bentuk tabel, narasi maupun dengan bentuk grafik.

Dalam melakukan studi kasus, peneliti harus memahami hak hak dasar manusia, salah satunya hak kebebasan dalam melakukan tindakan dirinya sehingga studi kasus ini dilakukan dengan menjunjung tinggi kebebasan manusia.²³

1. Prinsip manfaat
Dalam melakukan studi kasus ini diharapkan dapat mempunyai manfaat untuk kepentingan seseorang, tidak menimbulkan atau memberikan permasalahan pada seseorang
2. Prinsip menghormati manusia
Manusia mempunyai hak untuk di hormati, karena seseorang berhak untuk menentukan pilihan untuk di ikut sertakan sebagai subyek
3. Prinsip keadilan
Prinsip ini dilakukan untuk menjunjung tinggi hak keadilan seseorang dalam pemberian pengobatan, menjaga privasi dan tidak berpihak terhadap perlakuan orang lain.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang tentang penurunan tingkat stres dengan pemberian terapi relaksasi zikir terhadap penderita Hipertensi Esensial pada kedua subyek antara sebelum dan sesudah pemberian terapi selama 4 kali pertemuan dalam 2 minggu terdapat hasil penurunan yang signifikan.

Data yang diperoleh saat pengkajian subyek I memiliki tekanan darah 165/100 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi sedang dan subyek II memiliki tekanan darah 150/100 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi sedang. Pengkajian stres pada kedua subjek didapatkan data bahwa subyek I memiliki skor 66 dan subyek II memiliki skor 60 yang keduanya termasuk dalam kategori stres sedang. Keluhan pada kedua subyek yaitu kepala sering pusing, leher terasa kencang, susah istirahat dan mempunyai riwayat keturunan hipertensi. Stres disebabkan oleh sistem saraf simpatis dan sistem endokrin dalam tubuh. Sistem saraf simpatis menstimulasi kelenjar adrenal dari sistem endokrin yang kemudian melepaskan epineprin. Kelenjar hipotalamus mengaktifkan pitutary yang kemudian mengeluarkan hormon adrenokortikotropik (ACTH) yang selanjutnya menstimulasi kelenjar adrenal yang akan mengeluarkan hormon stres.¹³

Hipertensi adalah keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal atau tekanan sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg sedangkan tekanan diastoliknya di atas 90 mmHg. Tekanan berlebih ini mengakibatkan volume darah meningkat dan saluran darah menyempit sehingga jantung memompa lebih keras.⁸ Faktor penyebab terjadinya hipertensi dibagi menjadi dua yaitu factor genetik yang merupakan faktor yang tidak dapat diubah dan faktor resiko yang dapat diubah. Salah satu dari banyaknya faktor resiko adalah stres atau faktor kondisi lingkungan yang berpengaruh terhadap kesehatan.²⁴

Stres yang terjadi pada seseorang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Stres dapat memicu meningkatnya kadar adrenalin. Stres akan menstimulasi saraf simpatis yang akan memunculkan peningkatan tekanan darah dan curah jantung yang meningkat. Stres akan bertambah tinggi jika resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung meningkat, sehingga akan menstimulasi syaraf simpatis. Sehingga stres akan bereaksi pada tubuh yang antara lain termasuk peningkatan tegangan otot, peningkatan denyut jantung, dan meningkatnya tekanan darah. Reaksi ini dimunculkan ketika tubuh bereaksi secara cepat yang tidak digunakan, maka akan dapat memicu terjadinya penyakit yang termasuk penyakit hipertensi.²⁵

Faktor stres yang dialami subyek I di sebabkan karena 2 stresor yaitu memikirkan anak pertama yang belum bekerja dan sering marah-maraha pada anak terakhir yang susah diberitahu. Dari permasalahan tersebut setelah dilakukan hasil pengukuran tingkat stres menggunakan lembar observasi dan kuesioner Distres Symtomp Scale, Subyek I mengalami stres sedang yang ditandai dengan kejadian yang sudah berlangsung beberapa minggu yaitu subyek I sering marah-maraha oleh hal-hal sepele, mudah tersinggung, susah beristirahat, kepala sering pusing dan leher terasa kencang dengan total skor 66.

Faktor stres subyek II dipengaruhi oleh tiga stresor yaitu faktor ekonomi yang kurang mapan karena suami tidak bekerja tetap, memikirkan anak ketiga yang sudah bercerai dengan suaminya tetapi tidak mau diajak tinggal dengan orang tua dan memikirkan salah satu cucunya yang mengalami hambatan berbicara. Dari permasalahan tersebut setelah dilakukan hasil pengukuran tingkat stres menggunakan lembar observasi dan kuesioner Distres Symtomp Scale Subyek II mengalami stres sedang yang ditandai dengan kejadian yang sudah berlangsung beberapa minggu yaitu Subyek II Susah beristirahat, mudah tersinggung, sering merasa panik, kepala sering pusing dan leher terasa kencang dengan total skor 60. Data ini sesuai dengan literatur faktor penyebab stres adalah faktor eksternal yaitu peristiwa penting dalam kehidupan dan faktor internal yaitu gangguan mental yang dipengaruhi oleh beban pikiran seseorang yang berat, seperti banyak kebutuhan yang dikeluarkan, sedangkan pemasukan tidak mampu menopang segala kebutuhan tersebut.¹⁷ Stres yang tidak dapat dikurangi atau dikelola dengan baik akan menimbulkan suatu resiko salah satunya menyerang ke masalah fisik, sehingga kualitas hidup akan menjadi bermasalah.²⁶

Stres merupakan mekanisme yang bersifat individual, daya tahan atau penyesuaian individu terhadap stres akan berbeda satu sama lain. Penelitian lain menyatakan bahwa respon stres dapat diidentifikasi melalui karakteristik individu. Emosi-emosi kuat dan stres yang hebat dan berkelanjutan akan menjelma menjadi reaksi somatic yang langsung mengenai peredaran darah sehingga mempengaruhi detak jantung dan peredaran darah. Respon fisiologi dari stres tersebut akan meningkatkan frekuensi nadi, tekanan darah, pernafasan, dan aritmia.²⁷

Pemberian intervensi relaksasi zikir pada subyek I dan II sudah sesuai dengan SOP. Dalam proses penerapan relaksasi zikir penulis melibatkan keluarga subyek I yaitu anak, dan pada subyek II melibatkan suami dan anak. Adanya keterlibatan keluarga dalam proses keperawatan bertujuan untuk meningkatkan kemandirian keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi esensial.²⁸

Penerapan relaksasi zikir pada subyek I di mulai pada tanggal 2 April 2019 pukul 10:00 WIB. Subyek I tampak diam dan sesekali menghindari kontak mata dengan penulis. Penerapan relaksasi distraksi pada subyek II di mulai pada tanggal 2 April 2019 pukul 11:00 WIB. Subyek II tampak antusias dan kontak mata terjaga dengan penulis. Penulis berusaha untuk berkomunikasi dengan subyek diawali dengan duduk di depan dan sejajar dengan subyek. Penulis meminta klien duduk dengan santai, menutup mata, mengendurkan otot – otot, bernafas secara alamiah kemudian meminta subyek untuk melafalkan kalimat zikir "Lailahaillah", "Astagfirullahaladzim", "Subhanallah", "Alhamdulillah", "Allahuakbar" masing-masing 100 kali dan diakhiri dengan berdoa. Jika sudah selesai, klien duduk dan beristirahat, lalu membuka pikiran kembali. Pelatihan dilaksanakan sebanyak 4 kali dalam 2 minggu, dengan alokasi \pm 15 menit pada setiap pertemuan. Penulis melakukan pengukuran ulang tingkat stres kepada kedua subjek pada pertemuan terakhir setelah melakukan latihan relaksasi zikir sebagai data post test. Saat pertama kali diminta untuk mempraktikkan, subyek I langsung bisa. Berdasarkan penuturan anak subyek I, subyek I rutin mengikuti tahlilan yang isinya juga terdapat bacaan ini. Sedangkan subyek II saat pertama kali diminta untuk mempraktikkan langsung, subyek II mendapatkan suport langsung dari suaminya.

Hasil evaluasi yang didapatkan setelah perlakuan selama 4 kali pertemuan, pada kedua subyek terjadi penurunan tingkat stres. Subyek I mengalami penurunan 36 poin yang berarti dari stres sedang menjadi stres ringan. Subyek II mengalami penurunan 40 poin yang berarti dari stres sedang menjadi stres normal. Secara objektif setelah dilakukan penerapan relaksasi zikir ini subyek I terlihat tidak gelisah dan tidak mudah marah pada hal sepele. Subyek II terlihat tidak mudah panik, tidak mudah marah dan mudah untuk beristirahat.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Widuri Nur pada tahun 2014 tentang pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, menunjukkan adanya penurunan stres dari skor rata rata 96,67 menjadi 87,0. Penelitian lain mengatakan bahwa melakukan terapi diri dengan berzikir memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan jiwa. Zikir mampu memberikan kontrol emosi dalam menyikapi penyimpangan berpikir dan perasaan stres.¹¹

Penggunaan terapi zikir memiliki dampak yang positif. Zikir dapat menurunkan tingkat depresi melalui pembentukan mekanisme koping yang positif, perbaikan afek, emosi, dan peningkatan spiritualitas. Zikir efektif dalam menurunkan stres dan depresi pada berbagai populasi, salah satunya stres pada penderita hipertensi.²² Terapi Spiritual Emosional metode zikir merupakan salah satu terapi dari berbagai terapi psikoreligius. Terapi ini menggunakan tehnik pengembangan dari sistem relaksasi dengan pendekatan spiritual. Terapi zikir ini berfokus pada kata atau kalimat doa tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan sesuai dengan keyakinan pasien. Zikir akan menimbulkan efek relaksasi sehingga meningkatkan sinyal neurotransmitter yang menurunkan relugasi hypothalamic-pituitary-adrenal Axis (HPA Axis) sehingga mengurangi produksi hormon stres yaitu kortisol.²⁹

Penurunan tekanan darah setelah mendapatkan terapi relaksasi zikir dapat dijelaskan melalui mekanisme pengaktifan sistem saraf parasimpatis. Seseorang yang memasuki kondisi rileks akan mengalami fase istirahat dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Bekerjanya syaraf parasimpatis menyebabkan terjadinya penurunan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah. Sebaliknya ketika tubuh dalam keadaan tegang atau berada dalam kondisi tidak nyaman maka syaraf simpatis dan otot-otot pembuluh darah akan berkontraksi sehingga diameter penampang pembuluh darah kecil akan menurun yang berakibat meningkatnya tekanan darah.³⁰

Zikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan zikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah SWT. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan dapat positif.¹¹ Fokus relaksasi ini tidak hanya pada pengendoran otot namun pada frase tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur disertai sikap pasrah kepada objek transendensi yaitu Tuhan. Frase yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan. Pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan yang disertai sikap pasif dalam konsep religius atau pasrah kepada Tuhan dapat melipatgandakan respon relaksasi yang muncul.³¹

Penurunan stres subyek I dan II setelah dilakukan terapi relaksasi zikir terjadi lebih banyak penurunannya pada subyek II yaitu 40 poin. Pemberian suport system dari suami dan anak subyek II berupa perhatian, dukungan serta pendampingan pada saat pemberian terapi relaksasi zikir dapat meningkatkan ketahanan terhadap stres dan membantu melindungi terhadap pengembangan gangguan stres.³² Seperti yang kita ketahui, bahwa manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Dalam teori hirarki Maslow dikatakan bahwa setelah kebutuhan fisiologi dan kebutuhan keamanan relative terpenuhi, kebutuhan untuk dimiliki atau menjadi bagian dari kelompok sosial dan cinta menjadi salah satu tujuan manusia yang dominan. Hal ini sesuai dengan jurnal penelitian Nasrullah yang menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres lansia yang mengalami hipertensi di Panti Wreda Pelayan Kristen Semarang. Semakin tinggi dukungan keluarga maka semakin rendah tingkat stres lansia dengan hipertensi.³³

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada klien dengan hipertensi esensial, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat penurunan tingkat stres pada subyek I antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi zikir selama 4 kali pertemuan dengan menggunakan skala pengukuran Distress Sympton Scale (DSS) sebanyak 36 poin dari stres sedang menjadi stres ringan.
2. Terdapat penurunan tingkat stres pada subyek II antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi zikir selama 4 kali pertemuan dengan menggunakan skala pengukuran Distress Sympton Scale (DSS) sebanyak 40 poin dari stres sedang menjadi normal.
3. Rata-rata penurunan tingkat stres pada subyek I dan subyek II antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi zikir selama 4 kali pertemuan dengan menggunakan skala pengukuran Distress Sympton Scale (DSS) mengalami penurunan sebanyak 38 poin..

5.2 Saran

Berdasarkan analisa dan kesimpulan penelitian, maka dalam sub bab ini penulis akan menyampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi Masyarakat
Penerapan intervensi terapi zikir dapat diberikan kepada masyarakat secara mandiri dengan melafalkan "lailahaillah", "astagfirullahaladzim", "subhanallah", "alhamdulillah", "Allahuakbar" masing-masing 100 kali selama ± 15 menit disertai dengan suport system yang positif dari keluarga untuk menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi esensial.
2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan
a. Penerapan intervensi terapi zikir dapat digunakan sebagai referensi serta bahan pertimbangan untuk memberikan asuhan keperawatan kepada praktik keperawatan selanjutnya dalam menurunkan tingkat stress pada penderita hipertensi esensial.

b. Perawat dapat memberikan intervensi management stres pada klien hipertensi melalui terapi zikir pada klien dan meningkatkan support system untuk keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

1. Triyanto Endang. 2014. Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta : Graha Ilmu
2. Brunner & sudart. 2013. Keperawatan Medikal Bedah edisi 12. Jakarta : EGC
3. Dewi sofia, familia digi. 2010. Hidup Bahagia dengan Hipertensi. Aplus Books : Jogjakarta
4. American Health Association (AHA).2017. Prevelence of adult with hypertension and jnc 7 guidelines. Di akses pada jum'at 1 februari 2019
5. Riset Kesehatan Dasar (Riskeddas) tahun 2018. From: <http://www.depkesgo.id/resources/download/genera/hail%riskeddas%2018.pdf>
6. Profil Kesehatan Jawa Tengah. 2017. Prevalensi Hipertensi Di Jawa Tengah
7. Data Statistik Puskesmas Rowosari. 2018. Prevalensi Hipertensi di Rowosari
8. M, W. Pamiarso. 2011. Rahasia Penyembuhan Hipertensi Secara Alami. Bee Media AGRO : Bogor
9. Smeltzer, Susan C. 2013. Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta : EGC
10. Yusuf, Ah. 2017. Kebutuhan spiritual : Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan. Jakarta : mitra wacana media
11. Kumala, Olivia Dwi dkk. 2017. Efektivitas Zikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. UII : Jakarta
12. Kushariyadi. 2011. Terapi modalitas. Jakarta : salemba medika
13. Anggraeni, Widuri Nur. 2014. Jurnal Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Tingkat stres. UGM : Yogyakarta
14. Andria, K.M. 2013. Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres, dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia. Jurnal Promkes : surabaya
15. Potter, P.A & Perry, a.g. 2005. Fundamental Keperawatan Edisi 7 Volume 2. Jakarta : Salemba Medika
16. Gemilang, Jingga. 2013. Manajemen Stres dan Emosi. Mantra Books : Yogyakarta
17. Fadholi, Ahmad. 2017. Tumpas Stres Seketika!. Jogjakarta : DIVA Press
18. Suprpto, Ira H. 2014. Menu Ampuh Atasi Hipertensi. Notebook : Yogyakarta
19. Rasmun. 2013. Stres, Koping dan Adaptasi. Cv. Sagung Seto : Jakarta
20. Alimul, Azis. 2012. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta : Salemba Medika.
21. Nawawi. 2014. Risalah Zikir dikutip dari Jurnal digilib.uinsby.ac.id oleh f Qomariah diakses pada tanggal 12 januari 2019.
22. Mudzakir, Ahmad. 2018. Sapu Jagat Keberuntungan. PT Elex Media Komputindo : Jakarta.
23. Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta : Jakarta.
24. Nugroho, Kristiawan; Sanubari, Theresia; Rumondor, Jein. 2019. Faktor Resiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. Jurnal Kesehatan Kusuma Husada.
25. Ardian, Iwan; Haiya, Nutrisia N; Sari, Tri Utami. 2018. Signifikansi Tingkat Stres Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. Unissula Press. ISBN 978-602-1145-69-2.
26. Sutini, Titin; Emaliyawati, Etika. 2018. Pemberdayaan Masyarakat Tentang Cara Perawatan Hipertensi Dengan Menggunakan Manajemen Stres Di Desa Ciganjeng Dan Karang Sari Kecamatan Padaherang Kabupaten Pangandaran. Jurnal Keperawatan Sriwijaya. 5;(1).

27. Sari, Tyagita; Sari, Desi; Kurniawan, M.; Syah, M.; Yerli, Novia; Qulbi, Samirathul. 2018. Hubungan Tingkat Stres Dengan Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Sidomulyo Rawat Inap Kota Pekanbaru. *Collaborative Medical Journal (CMJ)*. 1;(3).
28. Nugroho, Nila B dkk. 2016. Pengaruh Tingkat Kemandirian Keluarga Terhadap Kemampuan Keluarga Merawat Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah RW 06 Lebdosari Kalibanteng Kulon Semarang. *E-journal Stikes Telogorejo Semarang*.
29. Supriyadi, Ramelan Sugijana, S. Pengaruh Zikir Jaher Terhadap Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi. Vol: III, (2017).
30. Sulistyarini, I. & Indonesia, U. I. Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. 40, 28–38 (2013).
31. Purwanto, S. Relaksasi Zikir. Vol: XVIII, 39–48 (2006).
32. Juliandari, Ni Made; Kusnanto; Hidayati, Laily. 2014. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Coping Stres Dengan Kualitas Hidup Pasien TB Paru Di Puskesmas Perak Timur Surabaya. Universitas Airlangga Surabaya.
33. Nasrullah. hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres lansia yang mengalami hipertensi di Panti Wreda Pelayan Kristen Semarang. 26, 7–8 (2015).