



## PENGARUH TERAPI DZIKIR *Jahr* SEBAGAI INTERVENSI UNTUK MENURUNKAN ANSIETAS PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

### *The Effect Of Dhikr Jahr Therapy As An Intervention To Reduce Anxiety In The Elderly With Hypertension*

Arinda Tri Rahayu<sup>1</sup>, Erna Ts. Fitriyah<sup>2</sup>, Dina Camelia<sup>3</sup>,  
Achmad Wahdi<sup>4</sup>, Tiara Fatma Pratiwi<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Keperawatan STIKES Bahrul Ulum Jombang

<sup>1</sup>e-mail: [arinda.t.rahayu@gmail.com](mailto:arinda.t.rahayu@gmail.com)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Hipertensi disebut sebagai “*The Silent Killer*” karena kebanyakan orang tidak memiliki gejala sampai munculnya komplikasi. Penurunan fisik akibat *aging process*, gejala hipertensi, dan permasalahan lingkungan sosial menyebabkan ansietas pada lansia. Terapi dzikir *jahr* dapat membantu menurunkan tingkat ansietas dan hipertensi pada lansia. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari terapi dzikir *jahr* sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan ansietas pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Desain penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan metode asuhan keperawatan. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 pasien lansia yang memiliki hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas, penelitian dilaksanakan selama 7 hari. **Hasil:** Didapatkan adanya penurunan tingkat ansietas dan tekanan darah pada kedua responden lansia setelah dilakukan terapi dzikir *jahr* selama 7 hari dengan durasi waktu 10 menit setiap harinya. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh antara terapi dzikir *jahr* sebagai intervensi untuk menurunkan tingkat ansietas pada lansia dengan hipertensi.

**Kata Kunci :** Dzikir *Jahr*, Hipertensi, dan Ansietas.

### ABSTRACT

**Introduction:** Hypertension is referred to as “*The Silent Killer*” because most people have no symptoms until complications arise. Physical decline due to the aging process, symptoms of hypertension, and social environmental problems cause anxiety in the elderly. *Jahr dhikr* therapy can help reduce the level of anxiety and hypertension in the elderly. **Objective:** This study is to determine the effect of *dhikr jahr* therapy as an intervention to reduce anxiety in the elderly with hypertension. **Methods:** The research design uses a case study with a nursing care method approach. The subjects used in this study were 2 elderly patients who had hypertension with an anxiety nursing problem, the study was conducted for 7 days. **Results:** There was a decrease in the level of anxiety and blood pressure in the two elderly respondents after the *jahr dhikr* therapy for 7 days with a duration of 10 minutes every day. **Conclusion:** There is an influence between *dhikr jahr* therapy as an intervention to reduce the level of anxiety in the elderly with hypertension.

**Keywords:** *Dhikr Jahr*, Hypertension, and Anxiety.

## PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan kelompok umur yang mengalami proses penuaan disertai dengan adanya perubahan pada kondisi fisik, salah satunya adalah penurunan fungsi sistem organ kardiovaskuler yang biasa menyebabkan hipertensi (Setiyani *et al.*, 2019). Hipertensi merupakan peningkatan tekanan sistolik >140mmHg dan tekanan diastolik >90mmHg bila diukur dua kali dengan interval 5 menit setiap pengukuran dalam keadaan istirahat (Harahap *et al.*, 2021 ; Ragayasa *et al.*, 2022). Hipertensi yang dialami oleh kebanyakan pasien muncul tanpa gejala, hal ini merupakan salah satu alasan dimana hipertensi tidak hanya berdampak secara fisik, tetapi juga kondisi psikologis (Laka *et al.*, 2018). Lansia yang memiliki penyakit kronis seperti hipertensi akan mengalami banyak emosi negatif yang dapat meningkatkan risiko untuk gangguan psikologis khususnya ansietas dan depresi (Ermayani, 2021). Perubahan fungsi psikologis pada lansia sangat berkontribusi pada ansietas. Penurunan kondisi psikologis lansia biasa ditandai dengan perasaan negatif seperti mudah marah, tersinggung, dan khawatir berlebihan (Widyastuti *et al.*, 2019).

Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia memiliki hipertensi (WHO, 2021 ; Astuti *et al.*, 2022). Riskesdas 2018 mengungkapkan bahwa prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1% (Kemenkes RI, 2021). Prevalensi ansietas pada lansia di dunia mencapai 15% sampai dengan 52,3%, sedangkan di Indonesia sendiri, ansietas yang diderita lansia meningkat antara 3,2% sampai 14,2% pertahun (Ihtiariyanti *et al.*, 2020).

Kasus ansietas pada lansia di Indonesia sering ditemukan pada lansia di panti werda. Pernyataan ini didukung oleh Widyastuti *et al* (2019) yang juga mengemukakan bahwa sebagian besar lansia di panti werda lebih mudah mengalami ansietas daripada lansia yang tinggal dengan keluarganya. Ermayani (2021) mengungkapkan bahwa hipertensi menuntut kepatuhan pasien dalam pengobatan anti-hipertensi yang berdampak pada kondisi psikologis lansia. Ansietas dan hipertensi merupakan dua masalah yang saling mempengaruhi, hipertensi dapat menyebabkan masalah psikologis seperti ansietas, dan ansietas merupakan masalah psikologis yang dapat menjadi faktor risiko hipertensi (Ermayani, 2021). Ansietas salah satu yang menjadi latar belakang dan memperparah hipertensi, karena pada saat cemas, pembuluh darah akan menyempit sehingga tekanan darah meningkat. Kecemasan yang berlarut dan tidak ditangani, secara kumulatif akan merusak tubuh dengan intensitas yang bervariasi, tergantung pada tingginya daya tahan seseorang terhadap ansietas (Marliana *et al.*, 2020).

Salah satu upaya untuk mengurangi ansietas dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis. Meliputi relaksasi, olahraga, pijat, hipnoterapi, dan terapi spiritual (doa, shalat, atau dzikir). Dzikir atau *al-Dhikr* diterjemahkan sebagai 'ingat'. Dzikir berarti mengingat Allah, dengan mengingat Allah maka akan merasakan penjagaan dan pengawasan-Nya sehingga seseorang akan menjadi lebih tenang. Dzikir dapat membangun sugesti positif yang berkontribusi dalam menciptakan kepercayaan diri, kekuatan dan sikap optimisme bagi lansia dalam menghadapi

Corresponding author.

[arinda.t.rahayu@gmail.com](mailto:arinda.t.rahayu@gmail.com)

Accepted: 29 Januari 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

masa tua dengan lebih baik dan berkualitas (Agustina *et al.*, 2020). Berdzikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf *jahr*, seperti kalimat tauhid (*Laa ilaaha ilallah*) dan istighfar (*Astaghfirullahal'adzim*) dapat meningkatkan pengeluaran CO<sub>2</sub>. Semakin banyak pelafalannya maka kadar CO<sub>2</sub> dalam otak secara teratur menurun dan digantikan dengan kadar O<sub>2</sub>, sehingga menurunkan tingkat ansietas lansia (Supriyadi *et al.*, 2017). Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa terapi dzikir *jahr* lebih efektif digunakan karena tidak ada campur tangan dengan pihak ketiga sebagai mediator terapi, sehingga kepasrahan pasien kepada Allah dapat terjadi secara alami dan atas kesadaran pasien itu sendiri (Satriyawati *et al.*, 2021).

Sesuai dengan latar belakang yang sudah peneliti uraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi dzikir *jahr* sebagai intervensi untuk menurunkan ansietas pada lansia dengan hipertensi.

## **METODE PENELITIAN**

### **Prosedur Penelitian**

Studi kasus dalam penelitian ini untuk mengeksplorasi lansia yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di UPT PSTW Jombang. Lokasi dalam studi kasus ini dilaksanakan di UPT PSTW Jombang. Penelitian dilakukan selama 7 hari pada pasien lansia yang memiliki hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas, dengan durasi 10 menit setiap hari. Responden dalam studi kasus ini adalah 2 pasien, dengan kriteria hasil pasien memiliki diagnosa hipertensi dalam rekam medis, berusia lebih dari 60 tahun, kedua pasien memiliki masalah keperawatan ansietas, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengkajian data demografi didapatkan bahwa kedua pasien berjenis kelamin perempuan, pasien 1 (Ny. S) berusia 87 tahun dan pasien 2 (Ny. N) berusia 65 tahun. Menurut pendapat Binoriang dan Pramesti (2021), faktor yang mempengaruhi ansietas dapat dilihat dari jenis kelaminnya. Ansietas lebih banyak dirasakan oleh perempuan daripada laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyastuti *et al* (2019), perempuan lebih sensitif terhadap kemunculan stressor meskipun dalam kadar yang kecil, kondisi inilah yang membuat perempuan rentan mengalami emosi yang berlebihan dalam kehidupannya, selain itu perempuan adalah tipe pemikir yang membuat mereka akan cenderung memikirkan suatu masalah secara berlebihan. Menurut Kemenkes RI, lansia adalah orang yang berusia 65 tahun atau lebih (Manurung *et al.*, 2020). Sejalan dengan Dra. Ny. Jos Masdani (Psikolog dari Universitas Indonesia), lanjut usia merupakan kelanjutan dari usia dewasa, lanjut usia adalah

antara usia 65 tahun hingga tutup usia (Nasrullah, 2016). Pada fase lansia terjadi penurunan fungsi secara fisik dan psikologis. Jika pada fase ini lansia tidak memiliki penerimaan yang baik maka akan mudah mengalami ansietas (Wicaksana & Widiarta, 2021). Peneliti memutuskan untuk mengambil responden perempuan dengan usia lanjut karena sesuai dengan kriteria yang sudah disusun oleh peneliti, yaitu responden penelitian berjenis kelamin perempuan dengan usia 65 tahun atau lebih. Sesuai dengan teori yang sudah dijabarkan, peneliti berpendapat bahwa perempuan lebih rentan mengalami ansietas.

Berdasarkan hasil dari pengkajian ADL, didapatkan bahwa pasien 1 mengalami kesulitan untuk istirahat dan tidur karena gangguan dari teman sekamar pasien dan pasien gelisah karena keponakan pasien belum menjenguk. Kemudian pada pasien 2 didapatkan kebiasaan merokok 4-5 batang perhari, pasien 2 juga mengalami kesulitan tidur dan merasa cemas karena teman sekamar pasien memiliki keadaan khusus dan sering bertengkar. Terdapat 30% kelompok lanjut usia yang mengalami gangguan tidur, masalah sulit tidur yang dialami oleh lansia biasanya disebabkan oleh keadaan lingkungan yang kurang tenang, nyeri atau gatal yang membuat gelisah, dan ansietas (Bandiyah, 2015). Gangguan tidur, ansietas dan merokok merupakan beberapa faktor risiko dari hipertensi yang dapat diubah (Harahap *et al.*, 2021). Harahap *et al.* (2021) berpendapat bahwa waktu lima menit penghisapan rokok dapat membuat tekanan sistolik subjek meningkat lebih dari 20 mmHg dan secara bertahap menurun ke tingkat asli setelah 30 menit. Hal yang sama juga terjadi pada gangguan tidur dan ansietas, jika gangguan tidur dan ansietas menurun, maka tekanan darah juga akan turun (Harahap *et al.*, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa pengkajian aktivitas hidup sehari-hari sangat penting untuk mengetahui penyebab hipertensi, karena telah ditemukan beberapa faktor yang menjadi penyebab dari peningkatan tekanan darah pada pasien 1 dan pasien 2. Meningkatnya tekanan darah pada pasien 1 disebabkan oleh ansietas dan gangguan tidur, sedangkan pada pasien 2 disebabkan oleh ansietas, gangguan tidur, dan merokok. Hasil pemeriksaan fisik pada tanda-tanda vital pasien 1 dan pasien 2, didapatkan bahwa tekanan darah pasien 1 berada pada angka 160/100 mmHg. Sedangkan tekanan darah pasien 2 adalah 150/90 mmHg. Hasil dari pengkajian skoring GAS pada pasien 1 didapatkan hasil 21 yaitu ansietas ringan, dan pada pasien 2 didapatkan 19 yang juga merupakan ansietas ringan.

Perubahan kondisi fisik pada lansia akibat proses menua meliputi perubahan dari sistem kardiovaskuler (Harahap *et al.*, 2021). Pada sistem kardiovaskuler, penuaan dapat menyebabkan perubahan struktur pada pembuluh darah, lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, sehingga menyebabkan peningkatan pada tekanan darah sistolik (Samsualam & Masriadi, 2022). Faktor risiko berupa ansietas juga mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Ansietas akan meningkatkan pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatik. Jika ansietas menurun maka tekanan darah juga menurun. Beberapa studi menyatakan bahwa ansietas turut serta memengaruhi kejadian

Corresponding author.

[arinda.t.rahayu@gmail.com](mailto:arinda.t.rahayu@gmail.com)

Accepted: 29 Januari 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

hipertensi (Harahap *et al.*, 2021). Menurut opini peneliti dimana pada pasien 1 dan pasien 2 terjadi proses penuaan dan diperburuk oleh adanya faktor risiko ansietas yang sangat berdampak pada penurunan fungsi kardiovaskuler. Penurunan fungsi dari kardiovaskuler yang terjadi dalam penelitian ini ditandai dengan peningkatan tekanan darah.

Kedua responden didapatkan hasil diagnosis keperawatan utama adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional ditandai dengan tekanan darah yang meningkat. Diagnosis ansietas muncul pada pasien 1 berdasarkan hasil pengkajian bahwa pasien mengeluh cemas karena keponakannya sudah lama tidak menjenguk dan hasil pengukuran skor *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) didapatkan 21 yaitu ansietas ringan. Pada pasien 2 diagnosis ansietas muncul karena pasien mengatakan bahwa pasien cemas dengan keluarga dan teman-teman di wismanya, hasil dari pengukuran skor *Geriatric Anxiety Scale* (GAS) didapatkan 19 dengan interpretasi hasil ansietas ringan. Masalah psikososial yang paling banyak terjadi pada lansia yang tinggal di panti werdha adalah ansietas.

Ansietas dipengaruhi oleh faktor kognitif, biologis dan sosial lingkungan (Widyastuti *et al.*, 2019). Gangguan ansietas pada lansia menimbulkan dampak negatif terhadap kondisi fisik mereka. Lansia dengan ansietas cenderung menunjukkan tingkat otonomi yang rendah, kehilangan kemampuan visual dan pendengaran, gangguan kognitif dan gangguan kesehatan fisik (Wicaksana & Widiarta, 2021). Menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (2018), ansietas merupakan kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap obyek yang tidak jelas dan spesifik akibatantisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman. Menurut pendapat peneliti, diagnosis ansietas ini lebih tepat untuk menjadi diagnosis utama pasien 1 dan pasien 2 karena peningkatan tekanan darah pada pasien 1 diawali oleh perasaan cemas pasien dan hal serupa juga terjadi pada pasien 2.

Intervensi keperawatan yang dirumuskan untuk pasien 1 (Ny. S) dan pasien 2 (Ny. N) dengan hipertensi dan masalah keperawatan ansietas adalah teknik menenangkan yang diambil dari Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu melakukan terapi dzikir *jahr*. Berdasarkan Tim Pokja SIKI (2018), intervensi untuk ansietas adalah teknik menenangkan. Tindakan yang dilakukan pada teknik menenangkan adalah, Observasi: (1) Identifikasi masalah yang dialami. Terapeutik: (1) Buat kontrak dengan pasien (2) Ciptakan ruangan yang tenang dan nyaman. Edukas: (1) Anjurkan mendengarkan musik yang lembut atau musik yang disukai (2) Anjurkan berdoa, berzikir, membaca kitab suci, ibadah sesuai agama yang dianut (3) Anjurkan teknik menenangkan sehingga perasaan menjadi tenang. Sejalan dengan Widyastuti *et al* (2019), terapi dzikir sangat bermanfaat karena dapat merasa lebih tenang, tenteram, tidur lebih nyenyak, pikiran negatif berkurang, lebih optimis, dan dapat menurunkan kecemasan. Intervensi yang diambil oleh peneliti adalah teknik menenangkan dengan melakukan terapi dzikir *jahr*. Menurut peneliti, sesuai dengan kondisi pasien 1 dan pasien 2 yang merupakan lansia, terapi dzikir *jahr* lebih mudah untuk dilakukan, karena terapi dzikir *jahr* tidak memiliki efek samping maupun pihak

Corresponding author.

[arinda.t.rahayu@gmail.com](mailto:arinda.t.rahayu@gmail.com)

Accepted: 29 Januari 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

ketiga dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan hasil, implementasi keperawatan teknik menenangkan dengan terapi dzikir *jahr* pada pasien 1 dan pasien 2 dilakukan pada tanggal 28 Juni 2023 sampai dengan 05 Juli 2023. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Supriyadi *et al* (2018), bahwa terapi dzikir *jahr* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ansietas dan stress pada lansia dengan hipertensi, terutama saat dilakukan secara rutin dengan pemahaman mendalam tentang arti dari dzikir yang dibaca. Supriyadi *et al* (2018), juga mengungkapkan bahwa dzikir *jahr* dapat menurunkan tekanan darah pada penyakit hipertensi karena dengan membaca kalimat yang mengandung huruf *jahr* seperti bacaan istighfar dapat membuat hati subjek menjadi tenang dan rileks. Implementasi teknik menenangkan dengan menggunakan terapi dzikir *jahr* yang dilakukan oleh peneliti sudah terlaksana sesuai dengan yang rencana yang sudah disusun sebelumnya. Menurut peneliti, terapi dzikir *jahr* yang dilakukan 7-10 menit selama satu minggu atau lebih berdampak positif dalam menurunkan tekanan darah dan tingkat ansietas terutama pada lansia, karena dengan membaca kalimat tauhid dan istighfar dapat membuat hati dan pikiran lansia menjadi lebih tenang.

Berdasarkan hasil dari evaluasi keperawatan pada pasien 1 dan pasien 2 didapatkan hasil penurunan tekanan darah di hari ketujuh. Pada pasien 1 tekanan darah hari pertama evaluasi didapatkan 150/100 mmHg dan pada hari ketujuh turun menjadi 130/100 mmHg kemudian pada pasien 2 hasil pengukuran tekanan darah pada hari pertama evaluasi yaitu 160/90 mmHg dan turun menjadi 130/90 mmHg pada hari ketujuh. Terdapat pula penurunan skor *geriatric anxiety scale* pada kedua pasien, dimana pada pasien 1 dari skor 21 di hari pertama menjadi 18 di hari ketujuh dan pada pasien 2 dari skor 19 di hari pertama menjadi 16 di hari ketujuh.

Ansietas dapat mempengaruhi hormon kortisol, hormon kortisol merupakan hormon yang melawan efek insulin dan mempengaruhi kadar gula dan tekanan darah. Dzikir *jahr* sangat berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah dan ansietas pada lansia dengan hipertensi, khususnya jika dzikir dilakukan dengan khusyuk dan rutin (Supriyadi *et al.*, 2018). Kesehatan mental terdiri dari empat dimensi, yaitu sehat secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Oleh karena itu, upaya untuk penanganan ansietas perlu menggunakan pendekatan yang bersifat menyeluruh. Terapi dzikir dapat memberi manfaat positif pada empat dimensi kesehatan mental (Widyastuti *et al.*, 2019). Sejalan dengan pendapat tersebut, terapi dzikir yang dilakukan secara intensif dapat menyembuhkan penyakit, baik penyakit psikologis maupun jasmani. Pada saat berdzikir, seseorang akan mengalami relaksasi sehingga terjadi peningkatan sinyal-sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi *Hipotalamic-Pituitary-Adrenal Axis* (HPA Axis) sehingga mengurangi hormon stress penyebab ansietas yaitu kortisol (Udin, 2021).

Respon fisiologis yang berhubungan dengan ansietas adalah stimulus pada hipotalamus yaitu *glandula adrenal* dan pengaktifan sistem saraf otonom. Respon sistem saraf otonom berespon terhadap ansietas secara tidak sadar yang merupakan bagian dari respon tubuh untuk mempertahankan diri. Saraf otonom dan hormon epinefrin atau adrenalin menyebabkan perubahan

Corresponding author.

[arinda.t.rahayu@gmail.com](mailto:arinda.t.rahayu@gmail.com)

Accepted: 29 Januari 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

tanda-tanda vital sebagai persiapan mekanisme pertahanan tubuh. *Glandula adrenal* mengeluarkan hormone *adrenalin* atau *epinehrin* yang menyebabkan peningkatan kebutuhan oksigen, dilatasi pupil, dan peningkatan tekanan arteri dan denyut jantung (Ermayani, 2021). Proses dzikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, meningkatkan pembuangan CO<sub>2</sub> dalam paru-paru. Saat seseorang berdzikir terjadi pengecilan pembuluh darah otak selama sesaat akibat respon kimiawi. Suplai darah ke jaringan otak akan mengalami penurunan. Keadaan ini segera direspon otak dengan refleks menguap secara lebar, sehingga memasukkan oksigen melalui saluran napas menuju paru-paru. Dari paru-paru diteruskan ke otak disertai dengan pelebaran diameter pembuluh darah. Akibatnya suplai dara yang mengandung oksigen ke dalam jaringan otak meningkat pesat. Kondisi ini akan merevitalisasi semua unsur seluler dan mikroseluler yang berdampak pada kekuatan dan daya hidup sel otak. Selain itu pasokan oksigen dalam jumlah besar, mitokondia sebagai pusat pernapasan sel akan kembali aktif dan kembali bekerja secara normal (Supriyadi *et al.*, 2018).

Evaluasi yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari teknik menenangkan untuk menurunkan ansietas pada lansia. Karena terbukti pada hari ketujuh, kedua pasien menjadi lebih rileks dan lebih tenang yang sangat berdampak pada penurunan tingkat ansietas lansia yang ditandai dengan penurunan tekanan darah.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dari studi kasus di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, hasil dari pengkajian didapatkan klien 1 dan klien 2 mengeluh cemas dan mengalami tekanan darah tinggi, sehingga diagnosis keperawatan yang muncul adalah ansietas berhubungan dengan krisis situasional yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Intervensi keperawatan yang digunakan berdasarkan Standard Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu teknik menenangkan, menggunakan terapi dzikir *jahr* selama 7 hari selama 10 menit setiap harinya. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai dengan rencana yang sudah disusun sebelumnya. Hasil dari evaluasi keperawatan didapatkan bahwa, intervensi keperawatan yaitu teknik menenangkan menggunakan terapi dzikir *jahr* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat ansietas dan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden dan semua pihak yang telah membantu selama proses penelitian berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

Ihtariyanti., Anggraeni, R., & PH, P. (2020). Respons Ansietas Pada Lansia Yang Mengalami Penurunan Fungsi Tubuh. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, Vol 2 (1), Hal 29 - 40.

Corresponding author.

[arinda.t.rahayu@gmail.com](mailto:arinda.t.rahayu@gmail.com)

Accepted: 29 Januari 2024

Publish by ITS Kes Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

- Agustina, N. W., Handayani, S., & Nurjanah, L. (2020). Effects of reading dhikr Asmaul Husna Ya Rahman and Ya Rahim against changes in the level of anxiety in the elderly. *Journal of Physics: Conference Series*, 1517(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1517/1/012049>.
- Astuti, N. L. S., Wisnawa, I. N. D., & Astawa, I. G. S. (2022). The Impact of Effleurage Technique Massage on Blood Pressure toward Elderly Hypertension in Peguyangan Village. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(3), 280–284. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i3.155>.
- Bandiyah, S. (2015). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Jakarta. Nuha Medika.
- Binoriang, D. P., & Pramesti, S. W. (2021). The comparison of the effectiveness between cananga aromatherapy and dzikr therapy on reducing anxiety in the elderly with hypertension at posyandu Tawarsari Wonosari Gunungkidul. *Bali Medical Journal*, 10 (3 Special Issue), 1263–1267. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i3.2871>.
- Ermayani, M. (2021). Tingkat Ansietas Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rsud Abdul Wahab Sjahranie Kalimantan Timur. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, Vol 3 (1), 5-9.
- Harahap, R. A., Nabila, F., Lestrai, R., Tanjung, S. R., & Sipahantur, D. R. (2021). *Gaya Hidup Terhadap Risiko Hipertensi Pada Lansia*. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. CV. Daris Indonesia.
- Kemenkes RI. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>. Diakses pada 20 Desember 2022.
- Kemenkes RI. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilismedia/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>. Diakses pada 20 Desember 2022.
- Laka, O. K., Widodo, D., H, W. R. (2018). Hubungan Hipertensi dengan Tingkat Kecemasan pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News* 3 (1), 22-32. <https://doi.org/10.33366/nn.v3i1.749>.
- Manurung, S. S., Ritonga, I. L., & Damanik, H. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish.
- Marliana,T., Kaban, I. S., & Chasanah, U. (2020). Hubungan Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. *Konas Jiwa XVI Lampung*, Vol 1 (1), 306-311.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. CV Trans Info Media.
- Ragayasa, A., Rahmawati, S., & Suprayitno, E. (2022). The Effect of Psychoreligy Dzikir Intervention on Self Efficacy and Blood Pressure on Hypertension. *Journal Of Nursing Practice*, Vol 5 (2), 248-254.
- Samsualam, & Masriadi. (2022). Dhikr and Prayer Guidance on Peace of Mind and Blood Pressure Control. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 16(2), 351–357. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v16i2.17988>.
- Setiyani, N. F., Maunaturrohmah, A., & Rahmawati, A. (2019). Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi.

Corresponding author.

[arinda.t.rahayu@gmail.com](mailto:arinda.t.rahayu@gmail.com)

Accepted: 29 Januari 2024

Publish by ITS Kes-Insan Cendekia Medika Jombang, Indonesia

- Supriyadi, Sugijana, R., & Shobirun. (2018). Pengaruh Dzikir Jahr Terhadap Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 9–17.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2017), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia.
- Udin, M. (2021). *Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan (B. Saladin (ed.))*. Sanabil.
- WHO. 2021. Hypertension. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>. Diakses pada 07 Desember 2022.
- Wicaksana, I. G. A. T., & Widiarta, M. B. O. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ansietas Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI)*, 9(2), 349–358.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Ansietas pada Lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147–157. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>.