

ABSTRAK

Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kelurahan Bambu Apus

Aditya Rizki Ramadhan

2021

Universitas Bhakti Kencana Jakarta

ABSTRAK

Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah dengan nilai sistolik 140 mmHg atau lebih dan nilai diastolik 90mmHg atau lebih. Di Kecamatan Cipayung khususnya kelurahan Bambu Apus angka kejadian hipertensi tahun 2020 mencapai 1.339 jiwa. Cara menurunkan angka komplikasi hipertensi dapat dilakukan dalam terapi non farmakologi yaitu dengan terapi berdzikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di kelurahan Bambu Apus pada tahun 2021 dengan menggunakan metode penelitian *Pre-eksperimen* dengan desain *one group pra - post test design*, dengan sampel sebanyak 6 orang menggunakan metode *purposive sampling*. Variabel Independen dalam penelitian ini yaitu terapi dzikir dan variabel dependennya yaitu Tekanan Darah. Didapatkan rata-rata tekanan darah sebelum intervensi yaitu 150/90 mmHg dan setelah intervensi yaitu 132/84 mmHg, dengan rata-rata selisih MAP 13,7 mmHg, Hasil uji sampel T Test dengan nilai $p \text{ value} = 0,002 < 0,05$. Jadi terapi dzikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dzikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga menekan kerja sistem syaraf simpatis dan mengaktifkan kerja syaraf parasimpatis yaitu berpengaruh dalam menurunkan denyut jantung dan melebarkan pembuluh darah yang dapat menurunkan Tekanan Darah.

Kata kunci : Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Dzikir.

ABSTRACT

The Effect of Dhikr Therapy on Blood Pressure Reduction in Regional Hypertension Patients in the Bambu Apus Village Area Aditya Rizki Ramadhan

2021

Universitas Bhakti Kencana Jakarta

ABSTRACT

Hypertension is an increase in blood pressure with a systolic value of 140 mmHg or more and a diastolic value of 90 mmHg or more. In Cipayung District, especially the Bambu Apus sub-district, the incidence of hypertension in 2020 reached 1,339 people. How to reduce the complication rate of hypertension can be done in non-pharmacological therapy, namely by dzikir therapy. This study aims to determine the effect of dzikir therapy on reducing blood pressure in hypertension sufferers in the Bambu Apus sub-district in 2021 using the Pre-experimental research method with a one group pre-post test design, with a sample of 6 people using the purposive sampling method. The independent variable in this study is dzikir therapy and the dependent variable is blood pressure. The average blood pressure before the intervention was 150/90 mmHg and after the intervention was 132/84 mmHg, with an average difference in MAP of 13.7 mmHg. The results of the T-test sample test with value = $0.002 < 0.05$. So dzikir therapy has a significant effect on reducing blood pressure in hypertensive patients. Dhikr will make a person feel calm so that it suppresses the work of the sympathetic nervous system and activates the work of the parasympathetic nerves, which has an effect on lowering heart rate and widening blood vessels which can lower blood pressure.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Dzikir Therapy