

## ABSTRAK

### **Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Karang Budi Kecamatan Gapura**

Oleh: Dion Ardiansyah

Hipertensi atau Tekanan Darah masih menjadi masalah kesehatan yang sering terjadi pada masyarakat, penyebab terjadinya hipertensi disebabkan perubahan elastisitas dinding aorta menurun, penebalan dan kaku katup jantung, kemampuan jantung memompa darah meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Hipertensi terjadi sebagai respon peningkatan curah jantung atau peningkatan tahanan perifer. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya Hipertensi : Genetik,Obesitas,Stress,Hilangnya kemampuan elastisitas pembuluh darah.

Desain penelitian ini menggunakan *pra-eksperimen one-gruop pra-post test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia di desa Karang Budi Kecamatan Gapura sebanyak 52 responden. Teknik pengambilan sampel adalah simple random sampling. Peneliti memilih jenis penelitian ini dikarenakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian *terapi dzikir* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat,karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan.

Hasil penelitian bahwa menunjukkan hasil terdapat perbedaan tingkat ketenangan jiwa pada responden penelitian setelah diberikan pelatihan relaksasi dzikir. Hasil uji beda wilcoxon rank test skor  $Z = -2,673$  dan  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan ketenangan jiwa pada responden penelitian antara sebelum pemberian pelatihan dzikir dan setelah pemberian pelatihan dzikir.

Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan.

**Kata Kunci:** Lansia,hipertensi,terapi dzikir.

## ABSTRACT

### **The Effect of Meditation Therapy (Dhikr) on Blood Pressure Reduction in Elderly With Hypertension in Karang Budi Village, Gapura District**

By: Dion Ardiansyah

Hypertension or Blood Pressure is still a health problem that often occurs in the community, the cause of hypertension is due to changes in the elasticity of the aortic wall decreased, thickening and stiffening of the heart valves, the ability of the heart to pump blood, increased peripheral vascular resistance. Hypertension occurs in response to an increase in cardiac output or an increase in peripheral resistance. There are several factors that influence the occurrence of hypertension: genetics, obesity, stress, loss of elasticity of blood vessels.

The design of this study used a pre-experimental one-group pre-post test design. The sample in this study were some of the elderly in Karang Budi village, Gapura district as many as 52 respondents. The sampling technique was simple random sampling. Researchers chose this type of research because to find out whether there is an effect of giving dhikr therapy on reducing blood pressure in the elderly with hypertension. Thus the results of the treatment can be known more accurately, because it can be compared with the situation before the treatment.

The results showed that there were differences in the level of mental calm in the research respondents after being given dhikr relaxation training. The results of the different Wilcoxon rank test scores  $Z = -2.673$  and  $p = 0.008$  ( $p < 0.05$ ) indicate that there is a significant difference in mental calm in the research respondents between before giving dhikr training and after giving dhikr training.

Dhikr has a relaxing power that can reduce tension and bring peace of mind. Each recitation of dhikr contains a very deep meaning that can prevent tension.

**Keywords:** Elderly, hypertension, dhikr therapy.

