

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI: KAJIAN LITERATUR

Alfi Wirda Mawaddah^a, Yuliana Intan Lestari^b, Harmaini^c
^{a,b,c}*Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 Km 15, Simpang Baru, Tampan, Pekanbaru

Corresponding Author

^aalfiwirdamawaddah@gmail.com

ABSTRAK

Terapi dzikir telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi. Kajian literatur dilakukan dengan menganalisis artikel-artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu artikel yang membahas pengaruh terapi dzikir sebagai metode relaksasi pada individu dengan hipertensi, dipublikasikan dalam jurnal terindeks, dan diterbitkan dalam 10 tahun terakhir. Metode analisis tematik digunakan untuk mengidentifikasi pola-pola utama dari hasil penelitian yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki dampak positif yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada penderita hipertensi. Beberapa penelitian juga menunjukkan penurunan kecemasan dan stres, serta perbaikan tekanan darah setelah praktik dzikir secara teratur. Temuan ini menunjukkan bahwa dzikir dapat menjadi pendekatan tambahan dalam pengelolaan hipertensi dan kecemasan, terutama bagi populasi yang mencari intervensi non-farmakologis. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguatkan efektivitas jangka panjang dan teknik terapi yang optimal.

Kata Kunci : Terapi Dzikir, Pengurangan Kecemasan, Hipertensi, Manajemen Stres, Terapi Komplementer.

ABSTRACT

Dhikr therapy is effective in reducing anxiety levels and blood pressure in hypertensive patients. This study aims to explore the effectiveness of dhikr therapy in reducing anxiety in people with hypertension. The literature review was conducted by analyzing research articles that met the inclusion criteria, namely articles that discuss the effect of dhikr therapy as a relaxation method in individuals with hypertension, published in indexed journals and published in the last 10 years. The thematic analysis method was used to identify the main patterns of relevant research results. The results showed that dhikr therapy has a significant positive impact on reducing anxiety levels and improving emotional well-being in people with hypertension. Some studies have also shown a decrease in anxiety and stress, as well as improvements in blood pressure after regular dhikr practice. These findings suggest that dhikr can be an additional approach to the management of hypertension and anxiety, especially for

populations seeking non-pharmacological interventions. However, further research is needed to corroborate its long-term effectiveness and optimal therapeutic techniques.

Keywords : Dzikir Therapy, Anxiety Reduction, Hypertension, Stress Management, Complementary Therapy.

PENDAHULUAN

Hipertensi sering kali dipengaruhi oleh kecemasan kronis, yang dapat memicu peningkatan hormon stres seperti kortisol. Respons tubuh terhadap kecemasan yang berkepanjangan dapat mengaktifkan sistem saraf simpatik secara terus-menerus, mengganggu keseimbangan tekanan darah, dan memperburuk kondisi hipertensi (Idris & Setiawan, 2022; Nugroho et al., 2023). Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan menjadi langkah penting dalam mengatasi hipertensi secara holistik.

Terapi dzikir telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres pada penderita hipertensi. Menurut (Kamila, 2020), dzikir melibatkan pengulangan kalimat tertentu untuk mengingat Allah, yang tidak hanya memberikan ketenangan spiritual tetapi juga berfungsi sebagai teknik relaksasi untuk mengurangi stres. Penelitian lain oleh (Idris & Setiawan, 2022) serta (Miftakurrosyidin & Wirawati, 2022) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa praktik dzikir dapat meningkatkan keseimbangan emosional dan memberikan kedamaian batin yang sangat dibutuhkan oleh pasien hipertensi. Dengan membantu mengalihkan fokus dari kecemasan, dzikir efektif dalam menenangkan pikiran dan mengurangi respons tubuh terhadap stres (Hasanuddin & Purnama, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa dzikir dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang membantu meredakan ketegangan, memperlambat detak jantung, dan menurunkan tekanan darah (Zainuddin et al., 2022). Mekanisme ini membuat dzikir menjadi pendekatan yang potensial dalam menurunkan kecemasan, terutama pada penderita hipertensi. Kecemasan yang berulang kali dialami dapat memicu respons "fight or flight," yang melibatkan aktivasi sistem saraf simpatik dan meningkatkan tekanan darah, sehingga menimbulkan risiko kesehatan lebih lanjut (Amanda et al., 2024). Oleh karena itu, terapi dzikir menawarkan solusi holistik yang dapat mengurangi kecemasan sekaligus membantu stabilisasi tekanan darah.

Terapi dzikir sebagai pendekatan psikologis dan spiritual telah lama diterapkan dalam berbagai tradisi, terutama dalam pengobatan Islam, untuk membantu mengatasi tekanan mental dan emosional. Secara esensial, dzikir adalah bentuk meditasi unik yang melibatkan pengulangan nama-nama Tuhan dan atribut-atribut-Nya. Praktik ini tidak hanya membantu mencapai ketenangan batin melalui fokus penuh pada kehadiran dan kebesaran Tuhan, tetapi juga menciptakan suasana hati yang damai yang dapat mengurangi rasa takut atau cemas (Kumala et al., 2017). Keunggulan dzikir dibandingkan metode relaksasi lain, seperti yoga atau meditasi umum, terletak pada relevansi nilai spiritualnya bagi umat Muslim dan kemudahannya untuk dilakukan tanpa alat atau pelatihan khusus. Praktik ini menciptakan ketenangan emosional sekaligus memperkuat hubungan spiritual, menjadikannya terapi yang dapat diakses oleh berbagai kalangan (Apipin & Winarti, 2023).

Dzikir merupakan pilihan terapi yang menarik dalam mengelola kecemasan dan tekanan

darah bagi pasien hipertensi, terutama bagi mereka yang mencari pendekatan berbasis agama. Dengan mengalihkan fokus pada kedamaian hati dan keikhlasan kepada Tuhan, dzikir memberikan manfaat yang tidak hanya terbatas pada aspek spiritual tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan fisik dan mental. Kombinasi antara kepraktisan, efektivitas dalam mengurangi kecemasan, dan kemampuannya dalam menstabilkan tekanan darah menjadikan dzikir sebagai metode yang layak untuk dipertimbangkan dalam pengelolaan stres dan kesehatan pada umumnya (Apipin & Winarti, 2023).

Bagi sebagian besar umat Muslim, dzikir bukan hanya sekadar aktivitas rohani, tetapi juga salah satu cara untuk memperkuat hubungan dengan Tuhan, yaitu Allah. Melalui pengulangan kata-kata pujian dan doa yang mengingatkan akan kebesaran Allah, dzikir memberikan perasaan perlindungan dan keamanan yang mendalam. Hal ini sering kali menjadi sumber ketenangan bagi mereka yang merasa stres atau tertekan oleh berbagai masalah hidup. Dzikir membantu mereka melepaskan kekhawatiran sementara dan memberikan kesempatan untuk menemukan kedamaian di tengah kesulitan. Karena itu, dzikir menjadi praktik yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental, tetapi juga memperkuat iman dan rasa syukur seseorang (Hartati, et al., 2023).

Dalam beberapa dekade terakhir, pendekatan terapi berbasis dzikir telah mulai menarik perhatian para peneliti, terutama yang mempelajari hubungan antara kesehatan mental dan spiritualitas. Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa dzikir dapat berfungsi sebagai teknik pengurangan stres yang efektif, karena pengulangan kata-kata positif dan doa yang tenang ini dapat membantu menenangkan sistem saraf. Bagi penderita penyakit kronis seperti hipertensi, ketenangan yang dihasilkan dari dzikir sangat penting karena dapat menurunkan tingkat kecemasan yang biasanya memperburuk kondisi tersebut. Dengan kata lain, dzikir dapat menjadi pendekatan holistik yang menyeluruh, memadukan aspek fisik dan mental dalam pengobatan, dan memberikan harapan bagi pasien hipertensi yang seringkali merasa terbebani secara emosional oleh kondisi mereka (Farhani & Qudsyi, 2024).

Sejumlah penelitian juga mengungkapkan bahwa praktik dzikir dapat memberikan efek yang positif terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Firotika et al., (2023) mengatakan bahwa dzikir memberikan pemahaman yang lebih dalam bagi pasien mengenai pentingnya kesehatan mental dan spiritual dalam mendukung kesehatan fisik, serta membantu mereka merasa lebih berdaya dalam mengelola kondisi mereka. Kemudian, psikoterapi dzikir memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan dengan meningkatkan kedamaian batin, sehingga berpotensi menurunkan tekanan darah (Kamila, 2020). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana terapi dzikir dapat diterapkan sebagai solusi untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi.

Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi, berdasarkan kajian literatur yang ada. Dengan memahami bukti-bukti yang ada, diharapkan dapat ditemukan dasar yang kuat untuk penggunaan terapi dzikir sebagai bagian dari pendekatan pengelolaan hipertensi, khususnya dalam hal pengurangan kecemasan.

Penelitian ini didasarkan pada hubungan antara hipertensi, kecemasan, dan terapi dzikir. Hipertensi sering kali dipicu atau diperburuk oleh kecemasan, yang menyebabkan peningkatan tekanan darah melalui respons fisiologis tubuh. Oleh karena itu, mengurangi

kecemasan menjadi langkah penting dalam pengelolaan hipertensi. Terapi dzikir, sebagai metode relaksasi yang dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, diharapkan dapat menurunkan kecemasan dan membantu mengatur tekanan darah.

Hipotesa kerja dalam penelitian ini adalah: "Terapi dzikir memiliki pengaruh positif dalam menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi." Hipotesa ini didasarkan pada pemahaman bahwa dzikir berfungsi sebagai teknik relaksasi yang dapat menenangkan pikiran dan mengurangi ketegangan tubuh. Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan hasil yang konsisten bahwa terapi dzikir dapat mengurangi kecemasan dan stres pada individu dengan hipertensi (Apipin & Winarti, 2023; Ayu & Sudiman, 2023). Dengan penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pemahaman mengenai manfaat terapi dzikir dalam pengelolaan hipertensi dan kecemasan.

METODE

Dalam kajian literatur ini, artikel yang dipilih memenuhi kriteria inklusi yang meliputi penelitian yang mengkaji terapi dzikir pada penderita hipertensi, khususnya yang mengeksplorasi pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan. Penelitian yang dipilih harus berfokus pada penerapan dzikir sebagai intervensi non-farmakologis, serta dipublikasikan dalam jurnal ilmiah yang terindeks. Selain itu, hanya artikel yang berfokus pada studi empiris dan studi kasus yang relevan yang dimasukkan. Artikel yang mengeksplorasi terapi dzikir di luar konteks hipertensi atau yang tidak membahas kecemasan sama sekali, serta artikel yang diterbitkan lebih dari sepuluh tahun yang lalu, dikeluarkan dari kajian ini.

Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan beberapa database akademik, seperti Google Scholar, PubMed, dan jurnal-jurnal lokal yang terindeks. Database ini dipilih karena mencakup berbagai jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan topik kajian, serta memiliki akses ke artikel empiris berkualitas tinggi yang telah ditinjau sejawat. Google Scholar digunakan untuk menjangkau artikel multidisiplin, sementara PubMed dipilih untuk mendapatkan penelitian medis yang mendalam terkait hipertensi dan kecemasan. Jurnal lokal yang terindeks juga dilibatkan untuk memastikan konteks budaya dan praktik lokal dalam kajian terapi dzikir. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian mencakup "terapi dzikir pada hipertensi", "terapi dzikir untuk kecemasan", "relaksasi dzikir hipertensi", dan "stres dan dzikir". Kata kunci ini dirancang untuk mencakup aspek spesifik dari pengaruh dzikir terhadap kecemasan dan hipertensi, memastikan hasil pencarian yang relevan dan spesifik. Pemilihan kata kunci ini juga mempertimbangkan sinonim dan variasi frasa yang sering digunakan dalam literatur terkait untuk memaksimalkan cakupan pencarian. Proses seleksi dilakukan dengan menelusuri artikel yang memuat hasil penelitian terkait pengaruh terapi dzikir terhadap tekanan darah dan kecemasan, serta memastikan bahwa penelitian yang terpilih sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

Data dari artikel-artikel yang terpilih dianalisis dengan menggunakan metode analisis tematik. Setiap artikel yang relevan dievaluasi berdasarkan metodologi yang digunakan, temuan utama, dan kesesuaian hasil dengan hipotesis tentang pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan pada penderita hipertensi. Penelitian-penelitian yang membahas efek terapi dzikir ini kemudian dikelompokkan berdasarkan tema yang muncul, seperti pengurangan

kecemasan, penurunan tekanan darah, serta mekanisme kerja terapi dzikir. Hasil analisis ini diinterpretasikan untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas terapi dzikir dalam pengelolaan hipertensi dan kecemasan.

HASIL

Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki efek yang signifikan dalam mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi. Beberapa studi yang relevan mengungkapkan bahwa praktik dzikir dapat mengurangi tingkat kecemasan dengan memberikan rasa ketenangan dan kontrol psikologis pada individu. Misalnya, penelitian oleh Apipin & Winarti (2023) menemukan bahwa penerapan terapi dzikir pada pasien hipertensi di Desa Bago berhasil menurunkan kecemasan yang terkait dengan kondisi hipertensi. Demikian juga, studi oleh (Ayu & Sudiman, 2023) menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan pada lansia dengan hipertensi setelah menerapkan terapi relaksasi dzikir. Terapi ini memberikan ruang bagi pasien untuk memusatkan perhatian mereka pada aspek spiritual yang mendalam, yang berperan dalam menurunkan ketegangan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

Selain itu, studi lain oleh (Syafitri et al., 2022) mengindikasikan bahwa terapi dzikir mampu mengurangi kecemasan pada lansia hipertensi di Puskesmas Air Tawar Kota Padang. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menguji efek pada lansia dan tidak mengeksplorasi dampaknya pada subpopulasi lain, seperti dewasa muda atau pasien dengan hipertensi kronis yang lebih parah. Terapi ini terbukti efektif dalam memberikan ketenangan jiwa, yang dapat menurunkan kecemasan akibat faktor fisiologis dan psikologis yang terjadi pada penderita hipertensi. Penelitian-penelitian ini memperlihatkan bahwa dengan terapi dzikir, kecemasan yang biasanya muncul akibat tekanan darah tinggi dapat dikelola dengan lebih baik, memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup pasien

Mekanisme Terapi Dzikir dalam Menurunkan Stres dan Kecemasan

Mekanisme kerja terapi dzikir dalam menurunkan stres dan kecemasan berkaitan dengan beberapa faktor psikologis dan fisiologis. Secara psikologis, dzikir berfungsi sebagai teknik relaksasi yang dapat meredakan kecemasan dengan cara menenangkan pikiran dan mengurangi ruminasi negatif. (Kamila, 2020) menjelaskan bahwa dzikir, sebagai bentuk psikoterapi spiritual, dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu individu untuk melepaskan ketegangan mental yang menyebabkan kecemasan. Hal ini memungkinkan individu untuk lebih fokus pada kehadiran mereka saat ini, tanpa terbebani oleh kecemasan yang berkaitan dengan masa depan atau kondisi fisik mereka.

Secara fisiologis, dzikir dapat mempengaruhi sistem saraf autonom dan merangsang respon relaksasi yang berlawanan dengan respon "fight or flight" yang biasa terjadi ketika seseorang merasa cemas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Zainuddin et al., 2022) mengungkapkan bahwa terapi dzikir dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatetik, yang berperan dalam pengaturan respons terhadap stres. Ini mengarah pada penurunan detak jantung dan tekanan darah, serta memperbaiki kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi pada pengurangan kecemasan. Selain itu, studi oleh (Idris & Setiawan, 2022) menunjukkan bahwa teknik relaksasi dzikir memfasilitasi proses relaksasi yang merangsang pengeluaran hormon

endorfin, yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan", yang berperan dalam mengurangi stres dan meningkatkan perasaan nyaman.

Sebagian penelitian menunjukkan bahwa konteks budaya dan latar belakang spiritual peserta dapat memengaruhi hasil terapi dzikir. Misalnya, komunitas Muslim mungkin merespons lebih positif terhadap dzikir karena relevansi spiritualnya dengan kepercayaan mereka. Hal ini sejalan dengan pandangan (Masters & Hooker, 2019), yang menjelaskan bahwa kepercayaan agama dan budaya berperan penting dalam menentukan efektivitas terapi berbasis spiritual.

Efek Terapi Dzikir terhadap Tekanan Darah

Terapi dzikir tidak hanya efektif dalam mengurangi kecemasan, tetapi juga terbukti memiliki dampak positif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dzikir dapat menurunkan tekanan darah, yang berhubungan langsung dengan pengurangan kecemasan. Studi oleh (Agustin et al., 2023) menunjukkan bahwa terapi dzikir tidak hanya mengurangi kecemasan pada lansia hipertensi, tetapi juga membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik mereka secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir sebagai teknik relaksasi dapat memiliki efek ganda, yaitu meredakan kecemasan sekaligus memperbaiki pengaturan tekanan darah.

Penelitian oleh (Aini & Astuti, 2020) mengungkapkan bahwa relaksasi dzikir dapat memberikan efek yang mirip dengan intervensi relaksasi lainnya dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Namun, penelitian ini belum mengeksplorasi secara spesifik variabel-variabel seperti tingkat keparahan hipertensi atau kondisi komorbid yang mungkin memengaruhi efektivitas terapi dzikir. Selain itu, beberapa penelitian menggunakan ukuran sampel yang kecil, sehingga hasilnya perlu dikaji lebih lanjut melalui studi dengan desain yang lebih komprehensif. Dzikir berperan dalam merangsang pengaturan pernapasan yang lebih teratur dan dalam mengurangi ketegangan tubuh yang dapat memengaruhi sistem kardiovaskular. Sehingga, terapi dzikir membantu meningkatkan sirkulasi darah dan mengurangi stres pada sistem tubuh, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Penelitian lainnya oleh (Nazli, et al., 2020) menyoroti bahwa meditasi dzikir mampu memberikan manfaat signifikan bagi lansia dengan hipertensi, terutama dalam hal penurunan stres yang secara langsung mempengaruhi penurunan tekanan darah. Dzikir memfasilitasi relaksasi mendalam yang dapat memperlambat detak jantung dan merangsang vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), yang pada gilirannya dapat menurunkan tekanan darah. Efek terapi dzikir juga dapat berbeda antar subpopulasi. Pada lansia, dzikir terbukti lebih efektif dibandingkan dewasa muda, karena tingkat kecemasan yang lebih tinggi dan faktor fisiologis seperti kekakuan pembuluh darah yang lebih responsif terhadap relaksasi mendalam. Penelitian oleh (Nazli et al., 2020) menyoroti bahwa lansia hipertensi mendapatkan manfaat signifikan dari dzikir dalam mengurangi tekanan darah melalui mekanisme psikologis dan fisiologis. Hal ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya mengenai hubungan antara terapi dzikir dan perbaikan indikator kesehatan fisik, terutama tekanan darah.

Bukan hanya efektif dalam mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi, tetapi juga memberikan efek positif dalam menurunkan tekanan darah mereka. Dengan mekanisme yang melibatkan aspek psikologis, fisiologis, dan spiritual, dzikir terbukti menjadi salah satu pendekatan terapi yang dapat digunakan sebagai alternatif non-farmakologis untuk

mengelola hipertensi dan kecemasan secara bersamaan. Temuan ini juga mempertegas pentingnya integrasi pendekatan berbasis spiritualitas dalam perawatan kesehatan mental dan fisik penderita hipertensi. Dalam konteks budaya yang relevan, seperti komunitas Muslim, terapi dzikir memberikan keunggulan tambahan karena menyelaraskan nilai-nilai spiritual peserta dengan intervensi terapeutik.

PEMBAHASAN

Keefektifan Terapi Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki efek positif dalam menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi. Sebagian besar penelitian yang dianalisis menunjukkan bukti yang mendukung efektivitas terapi dzikir, baik sebagai metode mandiri maupun sebagai terapi tambahan dalam pengelolaan hipertensi. Misalnya, penelitian oleh (Apipin & Winarti, 2023) yang dilakukan di Desa Bago, melaporkan penurunan kecemasan yang signifikan pada pasien hipertensi setelah mengikuti sesi terapi dzikir. Hal serupa juga ditemukan dalam studi oleh (Ayu & Sudiman, 2023) yang menerapkan relaksasi dzikir pada lansia dengan hipertensi di Desa Sukasari. Para peserta mengalami penurunan kecemasan yang berkaitan dengan kondisi hipertensi mereka setelah beberapa sesi terapi.

Keefektifan terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi ini juga didukung oleh teori psikologi Islam yang menjelaskan bahwa dzikir memiliki potensi besar untuk meningkatkan ketenangan batin dan meredakan kecemasan. (Nugraha, 2020) berpendapat bahwa melalui dzikir, seseorang dapat mencapai kondisi "*ruhiyah*" yang menenangkan, yang pada gilirannya membantu individu mengatasi perasaan cemas yang seringkali muncul akibat ketidakpastian kondisi fisik mereka. Penurunan kecemasan ini juga didukung oleh penelitian oleh (Syafitri et al., 2022), yang menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi yang mengikuti terapi dzikir mengalami peningkatan signifikan dalam hal ketenangan jiwa dan penurunan kecemasan.

Namun, meskipun banyak bukti yang menunjukkan efektivitas terapi dzikir, penting untuk mencatat bahwa tingkat keberhasilan terapi ini bisa bervariasi tergantung pada individu dan faktor-faktor lain seperti durasi terapi, frekuensi praktik, dan tingkat kecemasan yang dialami. Selain itu, perlu dicatat bahwa tidak semua penelitian yang dirujuk menggunakan desain eksperimental yang ketat. Beberapa studi menggunakan desain observasional atau studi kasus, yang memiliki keterbatasan dalam mengontrol variabel-variabel eksternal. Hal ini dapat memengaruhi generalisasi hasil, terutama ketika diterapkan pada populasi yang berbeda atau dalam kondisi klinis yang lebih kompleks. Oleh karena itu, meskipun hasil kajian ini mengarah pada kesimpulan yang positif, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan desain eksperimen yang lebih ketat diperlukan untuk memperkuat temuan ini.

Mekanisme Psikologis dan Fisiologis Terapi Dzikir

Mekanisme terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan dapat dipahami dari dua perspektif utama, yakni psikologis dan fisiologis. Secara psikologis, dzikir berfungsi sebagai alat untuk menenangkan pikiran dan emosi. Seperti yang dijelaskan oleh (Kamila, 2020), dzikir dapat memberikan rasa kontrol bagi individu yang merasa cemas. Proses berulang-ulang mengucapkan kalimat dzikir membantu mengalihkan perhatian dari kecemasan dan fokus pada aspek spiritual, yang memberikan rasa damai dan ketenangan dalam menghadapi

tekanan hidup. Dengan memperlambat proses mental yang berlarut-larut, dzikir menciptakan ruang bagi pikiran untuk beristirahat, mengurangi stres yang dapat memperburuk kondisi fisik dan mental seseorang.

Selain itu, dari perspektif fisiologis, dzikir memiliki efek yang terukur terhadap tubuh. Penelitian oleh (Zainuddin et al., 2022) menunjukkan bahwa dzikir dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatetik yang bertanggung jawab atas respons tubuh terhadap stres. Namun, beberapa penelitian tidak secara eksplisit mengontrol variabel lain yang mungkin memengaruhi hasil, seperti penggunaan terapi medis bersamaan atau faktor lingkungan yang mendukung relaksasi. Oleh karena itu, hasil ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati untuk memastikan bahwa efek yang diamati benar-benar disebabkan oleh terapi dzikir. Respon fisiologis yang lebih tenang ini mengarah pada penurunan detak jantung dan tekanan darah, yang berkontribusi pada perbaikan kondisi hipertensi. Teknik pernapasan yang teratur selama dzikir juga berperan dalam memperlambat pernapasan dan meningkatkan pengaturan sirkulasi darah. Penelitian oleh (Agustin et al., 2023) menemukan bahwa terapi dzikir dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi, yang tidak hanya mengurangi kecemasan, tetapi juga memberikan manfaat langsung bagi kesehatan fisik.

Dzikir juga dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Produksi endorfin ini dapat memberikan perasaan relaksasi dan kebahagiaan, yang berfungsi mengurangi ketegangan tubuh dan meningkatkan rasa kesejahteraan. Hal ini didukung oleh teori psikologi tasawuf yang menyatakan bahwa hubungan spiritual melalui dzikir dapat mengaktifkan potensi positif dalam diri individu, mengurangi beban mental, dan meningkatkan ketenangan emosional (Azmi & Salsabilah, 2024).

Potensi Terapi Dzikir sebagai Alternatif dalam Pengelolaan Hipertensi

Mengingat bukti yang menunjukkan efektivitas terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan dan menurunkan tekanan darah, terapi ini memiliki potensi besar sebagai alternatif atau pelengkap dalam pengelolaan hipertensi. Salah satu keunggulan terapi dzikir adalah kemudahan akses dan rendahnya biaya dibandingkan dengan terapi medis konvensional. Dzikir dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa memerlukan peralatan khusus atau obat-obatan, sehingga sangat cocok sebagai terapi tambahan bagi pasien hipertensi yang ingin mengelola kondisi mereka secara alami dan holistik.

Selain itu, terapi dzikir juga dapat memberikan manfaat jangka panjang dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi. Seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh (Aini & Astuti, 2020), terapi dzikir tidak hanya menurunkan tekanan darah tetapi juga meningkatkan kualitas hidup pasien dengan hipertensi, dengan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan rasa kesejahteraan secara keseluruhan. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi yang menurunkan tekanan darah, tetapi juga berperan dalam memperbaiki kondisi psikologis pasien, yang sangat penting dalam pengelolaan hipertensi jangka panjang.

Namun, meskipun terapi dzikir menunjukkan hasil yang menjanjikan, penting untuk mengintegrasikan pendekatan ini dalam konteks perawatan kesehatan yang lebih luas. Selain itu, sebagian besar penelitian yang dirujuk tidak menyertakan kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas dzikir dengan terapi relaksasi lainnya. Hal ini dapat membatasi validitas kesimpulan yang diambil mengenai keunggulan dzikir dibandingkan metode lain

seperti yoga atau meditasi umum. Terapi dzikir harus dilihat sebagai bagian dari pendekatan komprehensif dalam pengelolaan hipertensi, yang mencakup pengawasan medis, perubahan gaya hidup, dan penggunaan obat-obatan jika diperlukan. Sebagai contoh, praktik dzikir dapat digabungkan dengan terapi fisik seperti olahraga ringan dan diet sehat untuk menciptakan pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam menangani hipertensi. Dalam hal ini, peran tenaga kesehatan menjadi sangat penting untuk memberikan edukasi kepada pasien mengenai manfaat terapi dzikir dan bagaimana cara mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Kajian literatur ini menunjukkan bahwa terapi dzikir terbukti memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan kecemasan dan menjaga stabilitas tekanan darah pada penderita hipertensi. Berdasarkan sejumlah penelitian, terapi dzikir dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan yang sering muncul pada pasien hipertensi, serta memberikan manfaat tambahan berupa penurunan tekanan darah. Mekanisme psikologis yang terlibat dalam terapi dzikir, seperti peningkatan ketenangan dan rasa kontrol, serta dampak fisiologis seperti penurunan detak jantung, menunjukkan bahwa terapi dzikir merupakan pendekatan yang efektif dan holistik dalam pengelolaan hipertensi yang dapat memperbaiki kualitas hidup pasien. Dengan demikian, dzikir menawarkan pendekatan yang terjangkau dan efektif untuk mendukung kesehatan mental dan fisik pasien hipertensi, sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka dalam jangka panjang.

Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih kuat, seperti uji coba klinis terkontrol dengan sampel lebih besar, diperlukan untuk mengonfirmasi dan memperdalam pemahaman mengenai efektivitas terapi dzikir dalam jangka panjang. Untuk tenaga medis, disarankan untuk mempertimbangkan terapi dzikir sebagai terapi pelengkap dalam pengelolaan kecemasan pada pasien hipertensi, terutama bagi mereka yang menginginkan pendekatan non-farmakologis.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah bahwa terapi dzikir dapat diintegrasikan ke dalam rutinitas harian pasien sebagai teknik relaksasi yang sederhana dan efektif. Bagi pasien hipertensi, terapi dzikir dapat diterapkan bersamaan dengan perawatan medis konvensional, seperti pengobatan farmakologis, olahraga ringan, dan pola makan sehat, untuk memberikan hasil yang lebih optimal. Integrasi ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, F., Hartoyo, H., & Saftarina, F. (2023). Pengaruh terapi dzikir terhadap tekanan darah dan kualitas hidup pada lansia hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(1), 411-418. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i1.2192>
- Aini, L., & Astuti, L. (2020). Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(01), 38-45.
- Amanda, S. T., Juhaeriah, J., & Roswendi, A. S. (2024). Hubungan kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Komplementer*

- Holistic*, 2(1), 13-19. <https://journalhadhe.com/index.php/jkkhc>
- Apipin, A., & Winarti, R. (2023). Penerapan terapi dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Desa Bago. *Jurnal Ners Widya Husada*, 10(2). <https://doi.org/10.33666/jnwh.v10i2.585>
- Ayu, W. D., & Sudiman, A. (2023). Implementasi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Desa Sukasari Kalertahun 2021. *Medisina*, 9(1), 57-64.
- Azmi, Q. T & Salsabilah, S. (2024). Regulasi kecemasan dengan dzikir dalam sudut pandang psikologi tasawuf. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(4), 121–128. <https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1434>
- Farhani, S. N., & Qudsyi, H. (2024). Terapi dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(3), 105-110. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i3.32599>
- Firotika, C. F., Shifa, N. A., & Gunardi, S. (2023). Efektivitas Relaksasi Meditasi Dan Dzikir Terhadap Kecemasan Sebelum Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Di MTS Tanwiriyyah Cianjur Tahun 2022. *DIAGNOSA: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Keperawatan*, 1(4), 235-247. <https://doi.org/10.59581/diagnosa-widyakarya.v1i4.1323>
- Hartati, D., Romayati, U., & Trismiyana, E. (2023). Penerapan Terapi Dzikir untuk Mengurangi Cemas pada Lansia di Desa Penumangan Tulang Bawang Barat. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3276-3281. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10458>
- Hasanuddin, I., & Purnama, J. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Amparita. *Informasi dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 42-52. <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.214>
- Idris, M. T., & Setiawan, T. (2022). Pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi: Literature review. *Borneo Studies and Research*, 3(3), 2543-2559.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Masters, K. S., & Hooker, S. A. (2019). *Religion and health: Theoretical, empirical, and clinical perspectives*. Routledge.
- Miftakurrosyidin, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan terapi dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Desa Baleadi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2). <https://doi.org/10.33666/jnwh.v9i2.527>
- Nazli, M., Muammar, & Chaizuran, M. (2020). Efektivitas meditasi dzikir terhadap penurunan stres pada lansia dengan hipertensi. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 2(2), 54-67. Retrieved from

<http://www.jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/article/view/28>

- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nugroho, S. T., Prastiwi, D., & Apriliani, R. P. (2023). Aplikasi terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Kardinah Kota Tegal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 40-44.
- Syafitri, R., Musmiler, E., & Budianto, H. (2022). Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Puskesmas Air Tawar Kota Padang Tahun 2022. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 4(2), 98-106. <https://doi.org/10.55866/jak.v4i2.173>
- Zainuddin, R., Ahmad, E., Syahrini, S., Mahmud, Y., & Nurbaiti, N. (2022). Effectiveness of remembrance therapy against decreased blood pressure in hypertensive patients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 255-261. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.745>