

**PENERAPAN TERAPI MENDENGARKAN DZIKIR ASMAUL  
HUSNA TERHADAP NYERI KEPADA PASIEN LANSIA DENGAN  
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BAGAN BESAR  
DUMAI**

**Awaliyah Ulfah Ayudytha Ezdha<sup>1</sup>, Safria Ilham Harahap<sup>2</sup>  
STIKes PMC**

*Email:* [ditarhmn@gmail.com](mailto:ditarhmn@gmail.com)<sup>1</sup>, [safriailham@gmail.com](mailto:safriailham@gmail.com)<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah terus-menerus meningkatkan tekanan. Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang menjadi cukup penting, serius dan harus diwaspadai sampai saat ini sehingga membuat penderitanya tidak mengetahui bahwa dia sedang menderita hipertensi. Tujuan penulisan karya ilmiah ini adalah mengetahui penerapan terapi mendengarkan dzikir asmaul husna terhadap penurunan rasa nyeri pada lansia hipertensi. Penelitian studi kasus ini mengambil kasus lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas bagan besar. Peneliti mengambil sejumlah 3 pasien sebagai responden. Peneliti melakukan terapi Dzikir Asmaul Husna terhadap 3 lansia. Peneliti mendemonstrasikan sekaligus mengajarkan terapi Dzikir Asmaul Husna kepada klien sebanyak 1 kali perhari, dimulai dari tanggal 01 Juli 2024 hingga 7 Juli 2024. Implementasi terapi Dzikir Asmaul Husna dilaksanakan selama 15-30 menit. Hasil pemberian terapi dzikir asmaul husna pada ketiga klien dapat menurunkan rasa nyeri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmi Musadas dan Yola Anggraini Utama yang menyebutkan bahwa terapi dzikir asmaul husna mampu menurunkan rasa nyeri. Terapi dzikir adalah jenis terapi ritme yang teratur disertai sikap pasrah pada objek transendensi yaitu Allah. Frase yang digunakan adalah dapat berupa nama nama Allah, atau kata yang memiliki makna menenangkan sehingga mampu mengurangi rasa nyeri.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Terapi Dzikir Asmaul Husna, Nyeri.

**PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah suatu kondisi dimana pembuluh darah terus-menerus meningkatkan tekanan (Tandialo et al., 2022). Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang menjadi cukup penting, serius dan harus diwaspadai sampai saat ini sehingga membuat penderitanya tidak mengetahui bahwa dia sedang menderita hipertensi (Andari et al., 2020; Andri et al., 2018). Prevalensi hipertensi di Indonesia berkisar antara 6-15%, hal ini disebabkan tidak ditemukan gejala apapun ataupun gejala ringan pada penderita hipertensi (Susanto & Wibowo, 2022; Andri et al., 2021).

Hipertensi adalah masalah yang menyebabkan terjadinya penyakit kardiovaskular. Peningkatan tekanan darah secara terus-menerus merupakan pengertian dari hipertensi (Tandialo et al, 2022). Menurut WHO (World Health Organization), ada sekitar 1,13 miliar orang di dunia tahun 2015 yang menderita hipertensi, hal ini berarti 1 dari 3 orang di dunia mengalami hipertensi (Andri et al, 2020). Pada tahun 2022 hasil dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada usia > 18 tahun mencapai 34,11 % . jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebanyak 63.309.620, dan 427.218 meninggal akibat hipertensi di Indonesia.

Menurut klasifikasi Kementerian Kesehatan RI (2013), ada dua penyebab hipertensi yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer adalah hipertensi yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya, dengan 5-10% pasien hipertensi karena penyakit ginjal dan 1-2% karena ketidakseimbangan hormonal atau penggunaan obat-obatan tertentu seperti kontrasepsi oral. Tanda dan gejala hipertensi yaitu sakit kepala atau nyeri kepala lemas, sesak, pandangan mata kabur, aritmia, nyeri dada, nokturia (urinasi meningkat pada malam hari (Willy, 2018). Tekanan darah tinggi tidak terkontrol dapat menyebabkan

disfungsi seksual, serangan jantung, gagal jantung, penyakit ginjal atau gagal ginjal, angina, stroke, kehilangan penglihatan serta kematian (Peripheral Artery Disease/PAD) (Triyanto, 2014).

Nyeri kepala penderita hipertensi dapat disebabkan karena kerusakan vaskuler pada semua pembuluh perifer. Perubahan arteri kecil dan arteola menyebabkan pembuluh darah dan menyebabkan aliran darah terganggu, sehingga suplai oksigen menurun dan peningkatan karbondioksida kemudian terjadi metabolisme anaerob di dalam tubuh yang mengakibatkan peningkatan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak (Price & Wilson, 2006,)

Ada beberapa perawatan untuk mengobati nyeri kepala: perawatan farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut: memperhatikan orang lain atau dengan terapi relaksasi psikologis seperti terapi dzikir. Dzikir memiliki kekuatan relaksasi untuk meredakan ketegangan dan menciptakan ketenangan pikiran. Membaca dzikir sangat bermakna dan dapat mengatasi nyeri kepala yang dirasakan oleh penderita (AzZumarro, 2011) dalam Subandi. Widuri Nur Anggraeni, 2014). Menurut Yurisaldi (2010) kalimat tauhid dan istighfar yang mengandung huruf jahr bisa meningkatkan pengeluaran karbondioksida dalam paru-paru. Penelitian yang dilakukan oleh Lulu menyatakan ketika dzikir telah menembus ke semua bagian tubuh atau bahkan ke setiap sel-sel tubuh, hal ini dapat mempengaruhi tubuh atau fisik dengan getaran rasa lemas saat itulah manusia merasakan relaksasi saraf yang menjadikan ketegangan-ketegangan yang dirasakan hilang (Kumala, Kusprayogi & Nashori, 2017) Terapi dzikir merupakan kegiatan mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan menyembuhkan kondisi patologis.

Aktivitas dzikir meliputi aktivitas sistem saraf otonom yang mengatur sistem saraf parasimpatis dan menenangkan istirahat, relaksasi, aktivitas detak jantung, pernapasan, dan denyut nadi. Stimulasi otonom yang terkontrol menyebabkan pelepasan adrenalin dan noradrenalin melalui medula adrenal. Hormon yang diatur epinefrin dan norepinefrin menghambat angiotensin, menyebabkan penurunan denyut jantung, pelebaran pembuluh darah, penurunan resistensi pembuluh darah, dan penurunan pompa jantung. Akibatnya, tekanan darah di arteri jantung turun, yang dapat menyebabkan tekanan darah lebih rendah (Pasiak, 2012).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian studi kasus ini mengambil kasus pada lansia di area kerja puskesmas bagan besar. Peneliti mengambil sejumlah 3 pasien sebagai responden dengan kriteria lansia yang mengalami hipertensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis dan Diskusi Hasil**

Kejadian hipertensi terjadi pada semua populasi. Faktor yang berpengaruh pada kejadian hipertensidiantaranya genetik, ras, regional, sosiobudaya yang juga menyangkut gaya hidup yang berbeda-beda sehingga angka kejadian yang berbeda-beda (Nursakinah, Y., & Handayani, 2021). Lanjut usia (lansia) merupakan fase yang ditandai dengan mulainya kelemahan pada tubuh dan rentannya terkena penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis. Pada lansia mengalami penurunan kesehatan fisik terutama berkaitan dengan energi, aktivitas, kapasitas kerja, kesakitan dan ketergantungan pada perawatan medis (Murwani, 2020).

Peneliti melakukan terapi Dzikir Asmaul Husna terhadap 3 lansia. Peneliti mendemonstrasikan sekaligus mengajarkan terapi Dzikir Asmaul Husna kepada klien sebanyak 1 kali perhari, dimulai dari tanggal 11 Juli 2024 hingga 13 Juli 2024. Implementasi terapi Dzikir Asmaul Husna dilaksanakan selama 15-30 menit. Hasil pemberian terapi dzikir asmaul husna pada ketiga klien dapat menurunkan rasa nyeri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Rahmi Musadas dan Yola Anggraini Utama, 2021) yang menyebutkan bahwa terapi dzikir asmaul husna mampu menurunkan rasa nyeri. Terapi dzikir adalah jenis terapi ritme yang teratur disertai sikap pasrah pada objek transendensi yaitu Allah. Frase yang digunakan adalah dapat berupa nama-nama Allah, atau kata yang memiliki makna menenangkan sehingga mampu mengurangi rasa nyeri (Himwan dkk, 2017).

Asmaul Husna tercantum didalam Al-Quraan dan mendengarkan Asmaul-Husna salah satu pemanfaatan Al-Quraan untuk kesehatan dalam proses penyembuhan. Al-Quraan terbukti berpengaruh terhadap relaksasi ketegangan pada otot dan saraf. Ketegangan pada otot saraf dapat berpotensi mengurangi daya tahan tubuh yang disebabkan oleh gangguan keseimbangan fungsi organ dalam tubuh. Menggunakan Al-Quraan sebagai media relaksasi, daya tahan tubuh dapat dipengaruhi sehingga mampu melawan penyakit dan membantu proses penyembuhan (Al-Qadhiy, 2009). Asmaul husna yang dilagukan tersebut dapat menimbulkan ketenangan dan memiliki efek terhadap proses penyembuhan. Secara fisiologis, mendengarkan Asmaul-husna otak akan bekerja. Ketika otak mendapat rangsangan dari luar, maka otak akan memproduksi zat kimia yang akan memberikan rasa nyaman yaitu neuropeptida. Setelah otak memproduksi zat tersebut, maka zat ini akan menyangkut dan diserap didalam tubuh yang kemudian akan memberi umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan. (Lukman, 2012).

#### **Keterbatasan Peneliti**

Keterbatasan pada penelitian ini adalah peneliti tidak dapat berkominikasi dengan lancar dikarenakan klien yang sudah lansia.

#### **KESIMPULAN**

Kejadian hipertensi terjadi pada semua populasi. Faktor yang berpengaruh pada kejadian hipertensi diantaranya genetik, ras, regional, sosiobudaya yang juga menyangkut gaya hidup yang berbeda-beda sehingga angka kejadian yang berbeda-beda. Lanjut usia (lansia) merupakan fase yang ditandai dengan mulainya kelemahan pada tubuh dan rentannya terkena penyakit, lingkungan yang berubah-ubah, hilangnya ketangkasan dan berkurangnya mobilitas serta perubahan secara fisiologis.

Pengkajian yang dilakukan pada ketiga responden menunjukkan bahwa terapi dzikir asmaul husna dapat menurunkan rasa nyeri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Rahmi Musadas dan Yola Anggraini Utama, 2021) yang menyebutkan bahwa terapi dzikir asmaul husna mampu menurunkan rasa nyeri.

#### **Saran**

##### **1. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut terkait terapi non farmakologis untuk menurunkan rasa nyeri pada lansia penderita hipertensi

##### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai referensi kepustakaan dalam mata kuliah keperawatan gerontik.

##### **3. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi terkait pelaksanaan

implementasi keperawatan tentang terapi dzikir asmaul husna kepada masyarakat umum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Rahmi Musaddas, Yofa Anggriani Utama, 2021. Analisis Terapi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Penderita Hipertensi Bagi Lansia Di Palembang
- Salamah Indah Lestanti, Herni Rejeki, 2022. Penerapan Terapi Dzikir Asmaul Husna Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Balutan Kecamatan Comal
- Ardiansyah, Muhamad. 2012. Medikal Bedah. Yogyakarta: Diva Press.
- Aspiani, Reni Yuli. 2014. Asuhan Keperawatan Gerontik Jilid 1. Jakarta: TransInfoMedia.
- Anggraieni Nur Widuri. 2014. Pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, jurnal Intervensi Psikologi Volume 6 no 1 file:///C:/Users/WINDOWS%207/D ownloads/3947-5719-1-SM.pdf
- Muhith, Abduldhan Siyoto, Sandu. 2016. Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: CV Andi Offset. [https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/berita/utama/20210506/3137700/hiperten\\_sipenye\\_bab-utama-penyakitjantung-gagal-ginjal-dan-stroke/](https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/berita/utama/20210506/3137700/hiperten_sipenye_bab-utama-penyakitjantung-gagal-ginjal-dan-stroke/)
- Bayumi, Syaikh Muhammad. 2005. Hidup Sehat dengan Dzikir & Doa. Jakarta: Pustaka al-Kautsar.
- Bogar, C.B. & Killackey, D.H. 2006. Resiliency determinants and resiliency processes among female adult survivors of childhood sexual
- Rifki P.A., Hamdani. 2018. Penelitian : Pengaruh terapi dzikir terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Karangwerda Arjuna Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember. <https://repository.unej.ac.id/handle/123456789/87627>
- Hidayat, A. Aziz Alimul & Uliyah, Musrifatul. 2014. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Medika.
- Zakiyah, Ana. 2015. Nyeri Konsep Dasar Penata laksanaan dalam Praktik Keperawatan Berbasis Bukti. Jakarta: Salemba Medika
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka
- Cipta Anward, H.H. 2002. Dzikirullah: Suatu transcendental being dan terapi. Jurnal Indigenous, 6(2), 110-121. Doi:10.23917/indigenous.V0i).
- Jalaluddin. 2009. Psikologi agama (Edisi Revisi). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Haq. 2011. Kebahagiaan dengan Dzikir dan Shalat malam. Bantul: Kreasi Wacana Offset
- Adz-Dzakiey, H.B. (2008).
- Prophetic Intelligence. Yogyakarta: AlManar Saleh, A. Y. 2010. Berdzikir untuk Kesehatan Syaraf. Jakarta: Penerbit Zaman.
- Sholeh, M. & Musbikin, I. 2005. Agama sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Khaled, A. 2007. The Power of Dzikir. Jakarta: Amzah Mardiyono & Songwathana, P. (2009).
- Islamic Relaxation Outcome: A Literature Review. The Malaysian Journal of Nursing. 1 (1) 25-30
- Pasiak, T. 2012. Tuhan dalam Otak Manusia: Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Gani, A.H. 2007.
- Efek Hypnotherapy dari Ibadah. Naskah Kongres Psikologi Islam 2. Semarang Universitas Islam Sultan Agung
- Hawari, D. 2006. Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa, Yogyakarta: Pt. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Olivia Dwi Kumala. 2017.
- Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/Andlyany>. 2010.
- Al-qur'an Terjemahan Indonesia. Nawawi. 2008. Risalah Pembersih Jiwa: Terapi Perilaku Lahir dan Batin dalam Perspektif Tasawuf. <http://digilib.uinsby.ac.id/521.pdf>.
- Widuri Nur Anggraieni. 2014. Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Bidaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. [https://www.researchgate.net/publication/319936013\\_PENGARUH\\_TERAPI\\_RELAKSASI\\_ZIKIR\\_UNTUK\\_MENURUNKAN\\_STRES\\_PADA\\_PENDERITA\\_HIPERTENSI\\_ESENSIAL](https://www.researchgate.net/publication/319936013_PENGARUH_TERAPI_RELAKSASI_ZIKIR_UNTUK_MENURUNKAN_STRES_PADA_PENDERITA_HIPERTENSI_ESENSIAL). Suhaimie.