

PENGARUH TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* KOMBINASI DZIKIR ASMAUL HUSNA TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN *HIPERTENSI* DI DESA AMBULU PROBOLINGGO

Darul Alam Bil Gisti

Universitas Hafshawaty Genggong

Ro'isah

Universitas Hafshawaty Genggong

Erna Handayani

Universitas Hafshawaty Genggong

Alamat: pajarakan, probolinggo

Korespondensi penulis: darulalambilgisti@gmail.com

Abstrak *Hipertensi* merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit *hipertensi* dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat *hipertensi* sebagai *silent killer*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna terhadap perubahan tekanan darah pada pasien *Hipertensi* Di Desa Ambulu Probolinggo. Jenis penelitian ini adalah pra experimental dengan *one-grup pre test and post test design*. Populasi sebanyak 37 penderita *Hipertensi* dengan teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 34 responden penderita *Hipertensi* yang memiliki kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi skala Rasio. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan perubahan tekanan darah sebelum di lakukan Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna mayoritas 23 orang (67,6%), Sedangkan sesudah di lakukan terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna mayoritas 25 orang (73,5%). Menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dalam tekanan darah dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna merupakan program yang dapat diterapkan pada penderita *Hipertensi* yang memiliki Tekanan Darah Tinggi. perawat diharapkan dapat menggunakan Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna sebagai suatu program promosi kesehatan.

Kata Kunci: *Hipertensi, Slow Deep Breathing, Dzikir Asmaul Husna*

Abstract Hypertension is a problem that needs to be watched out for, because there are no signs of specific symptoms in hypertension and some people still feel healthy to do their usual activities. This is what makes hypertension a silent killer. The purpose of this study is to determine the effect of *Slow Deep Breathing* therapy in combination with *Dhikr Asmaul Husna* on changes in blood pressure in Hypertension patients in Ambulu Probolinggo. This research is pre-experimental with a one-group pre test and post test design. The population of 37 people with hypertension with a sampling technique using purposive sampling, namely 34 respondents with hypertension who have inclusion and exclusion criteria. Data collection was conducted using a Ratio scale observation sheet. The statistical test uses the Wilcoxon test. Results of the study were obtained by respondents before the *Slow Deep Breathing* therapy in combination with *Dhikr Asmaul Husna* was obtained as the most Grade 2 Blood Pressure Change value, namely 23 respondents (67.6%), and the value after *Slow Deep Breathing* therapy in combination with *Dhikr Asmaul Husna* was obtained the most Blood Pressure Change value classified as Degree 1, namely 25 respondents (73.5%), From the results of the Wilcoxon statistical test, p value = 0.001 was obtained. This shows that *Slow Deep Breathing* therapy in

combination with Dhikr Asmaul Husna affects changed in blood pressure in people with hypertension. Slow Deep Breathing Therapy in combination with Dhikr Asmaul Husna is a program that can be applied to Hypertension patients who have High Blood Pressure. nurses are expected to be able to use Slow Deep Breathing Therapy in combination with Dhikr Asmaul Husna as a health promotion program.

Keywords: *Hypertension, Slow Deep Breathing, Dhikr Asmaul Husna*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah *sistolik* sekitar 140 mmHg atau tekanan *diastolik* sekitar 90 mmHg (Charchar et al, 2024). *Hipertensi* merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit *hipertensi* dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat *hipertensi* sebagai *silent killer* (Yashashwi et al, 2022). Penyakit *hipertensi* sering ditemukan di masyarakat Indonesia. Masyarakat akan tersadar memiliki penyakit *hipertensi* ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan, sehingga kini masih menjadi masalah kesehatan yang mengancam bagi masyarakat di Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2024).

Data yang dikeluarkan oleh *World Health Organization* (2023) menunjukkan bahwa terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia memiliki *hipertensi*, sebagian besar (dua pertiga) hidup di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan *hipertensi* tidak menyadari bahwa mereka memiliki kondisi tersebut. Kurang dari setengah orang dewasa (42%) dengan *hipertensi* didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan *hipertensi* memilikinya di bawah control (World Health Organization, 2023). Di Cina, 23,2% dari jumlah orang dewasa berusia >18 tahun kemungkinan memiliki *hipertensi*. *Hipertensi* dapat menunjukkan peningkatan prevalensi seiring bertambahnya usia (Kreutz et al., 2020). Berdasarkan data Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur pada tahun 2023, jumlah penderita *hipertensi* yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.702.478 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2%. Dari jumlah tersebut, penderita *Hipertensi* yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 73,8% atau 8.632.039 penduduk (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2024).

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Probolinggo (2023), jumlah penderita *hipertensi* di Kabupaten Probolinggo tahun 2023 sebanyak 6.273 orang. Di Kecamatan Sumberasih mencapai dari bulan Januari sampai April terdapat 151 orang penderita *hipertensi*. kemudian dikelurahan krajan terdapat 37 orang penderita *hipertensi*. (Puskesmas Sumberasih. 2025).

Penyakit *hipertensi* disebabkan oleh faktor *primer* dan *sekunder*. Faktor *hipertensi primer* sering terjadi pada populasi dewasa antara 90% - 95%. *Hipertensi primer*, tidak memiliki penyebab klinis yang dapat diidentifikasi, dan juga kemungkinan kondisi ini bersifat multifactor (Khasanah, 2022). *Hipertensi primer* tidak bisa disembuhkan, akan tetapi bisa dikontrol dengan terapi yang tepat. Dalam

hal ini, faktor genetik mungkin berperan penting untuk pengembangan *hipertensi primer* dan bentuk tekanan darah tinggi yang cenderung berkembang secara bertahap selama bertahun-tahun (Chong et al., 2023). Sedangkan faktor *hipertensi sekunder* memiliki ciri dengan peningkatan tekanan darah dan disertai penyebab yang spesifik, seperti penyempitan arteri renalis, kehamilan, medikasi tertentu, dan penyebab lainnya. *Hipertensi sekunder* juga bisa bersifat menjadi akut, yang menandakan bahwa adanya perubahan pada curah jantung. *Hipertensi sekunder* disebabkan oleh beberapa penyakit, yaitu : *Coarctationaorta*, penyakit parenkim dan *vaskular ginjal*, penggunaan kontrasepsi hormonal (estrogen), gangguan endokrin, stres dan merokok (Sarathy et al., 2023).

Penatalaksanaan penyakit *hipertensi* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Penatalaksanaan utama dari penyakit *hipertensi* yaitu menggunakan terapi farmakologis untuk menurunkan tekanan darah tinggi yang dialami pasien. Terdapat beberapa obat yang terbukti secara signifikan dapat menurunkan tekanan darah individu yaitu obat golongan diuretik, ACE inhibitor, antagonis kalsium, *angiotensin receptor blocker* (ARB) dan *beta blocker* (BB) (Chong et al. 2023). Kemudian penatalaksanaan *hipertensi* juga dapat didampingi dengan terapi non-farmakologi, seperti *Slow Deep Breathing* dan dzikir (Yofa, 2023). *Slow Deep Breathing* adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dengan lambat. Pada saat relaksasi terjadi perpanjangan serabut otot, menurunnya pengiriman impuls saraf ke otak, menurunnya aktivitas otak, dan fungsi tubuh yang lain, karakteristik dari respon relaksasi ditandai oleh menurunnya denyut nadi, jumlah pernafasan dan penurunan tekanan darah (Tarigan et al., 2020). Terapi *slow deep breathing* lebih efektif dilakukan pada klien yang mengkonsumsi obat *antihipertensi* secara rutin untuk membantu mempertahankan tekanan darah tetap normal ketika waktu paruh obat telah habis (Ambarwati et al., 2021).

Tata cara terapi *slow deep breathing* yaitu sebagai berikut : 1) Posisikan responden dalam posisi duduk, 2) Cek tekanan darah pasien sebelum dilakukan intervensi *slow deep breathing*, 3) Meletakkan kedua tangan di atas abdomen, 4) Menganjurkan bernapas secara perlahan dan dalam melalui hidung, kemudian menarik napas selama 3 detik, responden diminta untuk merasakan pengembangan abdomen saat inspirasi, 5) Minta untuk menahan nafas selama kurang lebih 3 detik, 6) Responden mengerutkan bibir, kemudian menghembuskan lewat mulut secara perlahan selama 6 detik (Anggreini, 2021). Ulangi langkah 1 – 6 hingga waktu 15 menit kemudian cek ulang tekanan darah klien. Lakukan prosedur *slow deep breathing* selama 4 hari (Azizah, Hasanah & Pakarti, 2022).

Slow deep breathing dapat mengurangi aktivitas saraf simpatis melalui peningkatan ritme penghambatan sentral yang akan menghasilkan penurunan pengeluaran otot simpatis. Penurunan ini mengakibatkan penurunan pelepasan epinefrin yang ditangkap oleh reseptor alfa sehingga mempengaruhi otot polos

pembuluh darah. Otot polos *vaskular* mengalami vasodilatasi yang menurunkan resistensi perifer dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Primantika et al, 2024). Latihan *slow deep breathing* dapat membantu individu untuk mengurangi tingkat stres dan kecemasan karena pada dasarnya ada keterikatan dengan peran baroreseptor dalam mengirimkan impuls ke sistem kontrol kardiovaskular yang dapat mempengaruhi terjadinya mekanisme vasodilatasi yang dapat mengurangi tekanan nadi dan tekanan darah (Dewi, Siswanto & Dwipanti, 2022).

Kemudian terapi dzikir merupakan elemen spiritual dan religius yang membantu individu mendekatkan diri kepada Allah SWT dan membentuk persepsi serta keyakinan dalam menghadapi stressor (Sopiah et al., 2023). Dzikir asmaul husna dapat dilakukan 1 kali selama 30 menit (Aflah, 2021). Dzikir dapat menurunkan tekanan darah melalui efek relaksasi yang dihasilkannya. Dzikir asmaul husna merangsang sistem saraf parasimpatik dan menghambat sistem saraf simpatis, sehingga menciptakan keseimbangan dalam kerja sistem saraf otonom (Agustina, Pamungkas & Syahbana, 2024). Hal ini memberikan dampak positif pada jantung dan pembuluh darah, yang membantu menurunkan tekanan darah (Musaddas & Utama, 2021). Dzikir asmaul husna dapat menimbulkan ketenangan dan memberikan efek penyembuhan. Secara fisiologis, dzikir dengan melafazkan atau mendengarkan Asmaul Husna membuat otak bekerja memproduksi neuropeptida yang memberikan rasa nyaman. Zat ini kemudian diserap tubuh dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan Terapi dzikir atau berdoa memiliki manfaat besar karena berdoa kepada Allah dapat menumbuhkan energi yang luar biasa (Ramadhani, Ayubana & Pakarti, 2023).

Penatalaksanaan *hipertensi* dilakukan sebagai upaya pengurangan resiko naiknya tekanan darah dan tata cara pengobatannya. Dalam penatalaksanaan *hipertensi* upaya yang dilakukan adalah dengan cara farmakologis dengan obat-obatan dan nonfarmakologis dengan ditunjang dengan terapi *slow deep breathing* dengan kombinasi terapi dzikir asmaul husna. Dengan diterapkannya kombinasi terapi *slow deep breathing* dan terapi dzikir asmaul husna diharapkan dapat memaksimalkan pasien untuk mempermudah mengurangi tingkat kekambuhan *hipertensi*. Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengambil judul tentang “Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap perubahan Tekanan Darah Pada Pasien *Hipertensi* Di Desa Ambulu Probolinggo”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah pra experimental dengan *one-grup pre test and post test design*. Populasi sebanyak 37 penderita *Hipertensi* dengan teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling* yaitu sebanyak 34 responden penderita *Hipertensi* yang memiliki kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi skala Rasio. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi penderita Hipertensi berdasarkan usia di Desa Ambulu Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo bulan Juni 2025

Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
17 - 25 tahun	1	2,9
26 - 35 tahun	6	17,6
36 - 45 tahun	9	26,5
46 - 55 tahun	9	26,5
56 - 65 tahun	7	20,6
66 tahun	2	5,9
Total	34	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas didapatkan bahwa usia yang usia paling banyak usia 36-55 tahun sebanyak 18 responden (53%), dan usia paling sedikit usia >66 tahun sebanyak 2 responden (5,9 %).

Tabel 5.2 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambulu Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juni 2025.

Jenis kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Perempuan	21	61,8
Laki - laki	13	38,2
Total	34	100

Berdasarkan tabel 5.2 diatas didapatkan bahwa jenis kelamin laki-laki sebanyak 13 responden (38,2%), jenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden (61,8%).

Tabel 5.3 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambulu Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juni 2025.

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Sekolah	6	17,6
SD	12	35,3
SMP	7	20,6
SMA	9	26,5

Perguruan Tinggi	0	0,0
Total	34	100

Berdasarkan tabel 5.3 diatas didapatkan bahwa pendidikan terakhir responden yang tidak sekolah paling banyak sebanyak 6 responden (17,6%), dan yang paling sedikit, tidak sekolah sebanyak 6 responden (17,6%).

Tabel 5.4 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan Pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambulu Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juni 2025.

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Petani	11	32,4
Pedagang	4	11,8
PNS	0	0
Pegawai Swasta	10	29,4
IRT	9	26,5
Total	34	100

Berdasarkan tabel 5.4 diatas didapatkan bahwa pekerjaan responden yang paling banyak petani sebanyak 11 responden (32,4%), dan paling sedikit pedagang sebanyak 4 responden (11,8%).

Data Khusus

Tabel 5.5 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Perubahan Tekanan Darah sebelum dilakukan Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna pada Penderita Hipertensi Di Desa Ambulu Probolinggo Pada Bulan Juni – Juli 2025.

Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Derajat 1	6	17,6
Derajat 2	23	67,6
Derajat 3	5	14,7
Total	34	100,0

Berdasarkan tabel 5.5 didapatkan nilai Hipertensi di Desa Ambulu sebelum dilakukan Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna di dapatkan nilai Hipertensi yang paling banyak Derajat 2 yaitu 23 responden (67,6%), dan paling sedikit nilai Hipertensi Derajat 3 sebanyak 5 responden (14,7%).

Tabel 5.6 Distribusi Responden Penelitian Berdasarkan Nilai *Hipertensi* sesudah dilakukan Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna pada Penderita *Hipertensi* Di Desa Ambulu Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juni – Juli 2025.

Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Derajat 1	25	73,5
Derajat 2	8	23,5
Derajat 3	1	2,9
Total	34	100,0

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan nilai Hipertensi di Desa Ambulu sesudah dilakukan Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna di dapatkan nilai Hipertensi yang paling banyak Derajat 1 yaitu 25 responden (73,5%), dan yang paling sedikit nilai Hipertensi Derajat 3 yaitu 1 responden (2,9%).

Uji Normalitas

Tabel 5.7 Hasil uji normalitas data penelitian Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna terhadap perubahan Tekanan darah pada pasien Hipertensi di Desa Ambulu Probolinggo bulan Juni 2025

Hipertensi	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.344	34	.001
Posttest	.448	34	.001

Berdasarkan Tabel 5.7 didapatkan hasil uji normalitas data pada Hipertensi diketahui hasil dari sebelum diberikan terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna yaitu $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ dan sesudah diberikan terapi $p = 0,001 < \alpha = 0,05$.

Berdasarkan Tabel 5.7 didapatkan hasil uji normalitas data pada Hipertensi diketahui hasil dari sebelum diberikan terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna yaitu $p = 0,001 < \alpha = 0,05$ dan sesudah diberikan terapi $p = 0,001 < \alpha = 0,05$.

Dengan demikian untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi *Slo Deep Breathing* Kombinasi Dzikir Asmaul Husna menggunakan uji *Non Parametric Wilcoxon* dan untuk mengetahui perubahan sebelum diberi terapi dan sesudah diberi terapi antara

kelompok yang diberikan terapi Slow Deep Breathing Kombinas Dzikir Asmaul Husna terhadap perubahan tekanan darah menggunakan uji *Non Parametric Mann-Whitney U test*.

Adapun hasil uji Wilcoxon responden yang diberikan terapi Slow Deep Breathing Kombinasi Dzikir ditunjukkan oleh tabel berikut:

Tabel 5.7 Analisis Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Terapi Slow Deep Breathing kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Perubahan tekanan darah di Desa Ambulu Probolinggo.

Perubahan Tekanan Darah sebelum diberikan terapi slow deep breathing kombinasi dzikir asmaul husna dan sesudah diberikan terapi slow deep breathing kombinasi Dzikir asmaul husna					Dari tabel 5.7 diatas
	Derajat 1	Derajat 2	Derajat 3	Total	
Pretest	6	23	5	34	
Posttest	25	8	1	34	
P Value : 0,001					

didapatkan dari 34 responden bahwa ada 6 responden sebelum diberikan terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna dikategori Derajat 1 menjadi 25 responden Kemudian ada 23 responden sebelum diberikan terapi *peer group* dikategori Derajat 2 menjadi 8 responden di kategori Derajat 2, Kemudian ada 5 responden sebelum diberikan terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna dikategori Derajat 3 menjadi 1 responden di kategori Derajat 3.

Berdasarkan tabel 5.7 diatas menunjukkan bahwa hasil pengukuran hasil uji statistic yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji analisis Wilcoxon Signed Rank Test SPSS terhadap kepatuhan diet asam urat di Desa Ambulu Probolinggo dengan sejumlah 34 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki Perubahan Tekanan darah tergolong Derajat 1 yaitu 25 responden (73,5) Sig. (2 tailed) adalah 0.001 Sehingga $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi dzikir Asmaul Husna Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Desa Ambulu Probolinggo.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Perubahan Tekanan Darah sebelum di berikan terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna Di Desa Ambulu Probolinggo

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 didapatkan bahwa Perubahan tekanan darah di Desa Ambulu sebelum dilakukan Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna di dapatkan nilai yang paling banyak Perubahan

tergolong Derajat 2 yaitu 23 responden (67,6%), dan nilai yang paling sedikit Perubahan tekanan darah Derajat 3 sebanyak 5 responden (14,7%).

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.).

Tekanan darah sistole dan diastole sebelum intervensi pada kelompok perlakuan dan kontrol mengalami tekanan darah yang tinggi. Hal ini disebabkan karena faktor usia dan jenis kelamin responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Faktor usia pada penelitian ini merupakan penyebab terjadinya tekanan darah yang tinggi sebelum dilakukan intervensi karena pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan bahwa mayoritas usia responden adalah lanjut usia. Individu dengan usia 30-50 tahun biasanya akan muncul hipertensi primer (Murwani et al., 2022). Hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Individu yang berusia lebih dari 60 tahun, 50-60% beresiko memiliki tekanan lebih dari atau sama dengan 140/90 mm Hg (Taiso et al., 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 03-04 Mei 2018 di ruang rawat inap Marwah Atas, Zam-Zam dan Melati di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih dengan 10 responden, melalui wawancara dengan pasien hipertensi primer didapatkan data 10 responden, 6 (60%) responden belum mengetahui tentang teknik relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah. Data dari 10 responden, 4 (40%) belum mengetahui bila dzikir dapat menurunkan tekanan darah. 10 (100%) responden belum mengetahui bila relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir dapat menurunkan tekanan darah. 7 dari 10 responden (70%) ketika meminum obat antihipertensi mengalami efek samping seperti sakit kepala dan mual.

Penelitian Tumanggor & Dearst (2021) menyatakan teknik relaksasi napas dalam yang diberikan selama 6-10 menit mampu menurunkan tekanan darah sistole dan diastole. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah peneliti mengkombinasikan terapi relaksasi napas dalam dengan audio dzikir asmaul husna selama 10 menit dan dilakukan selama 2 hari berturut-turut, sehingga terjadi penurunan tekanan yang lebih besar dan penelitian sebelumnya tidak meneliti dengan kelompok pembandingan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih.

Mengidentifikasi Perubahan Tekanan Darah sesudah di berikan terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna Di Desa Ambulu Probolinggo

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.6 didapatkan nilai Hipertensi di Desa Ambulu sesudah dilakukan Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna di dapatkan nilai Hipertensi yang paling banyak Derajat 1 yaitu 25 responden (73,5%), dan yang paling sedikit nilai Hipertensi Derajat 3 yaitu 1 responden (2,9%).

Pengaruh relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir yaitu akan menyebabkan terjadinya suatu impuls listrik yang akan merangsang sistem limbik sehingga merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofise yang menyebabkan terjadinya peningkatan hormone endoprine dan penurunan hormon adrenalin sehingga akan meningkatkan konsentrasi dan mempermudah mengatur napas, maka oksigen didalam darah meningkat dan menimbulkan perasaan nyaman, tenang dan bahagia. Perasaan nyaman, tenang, dan bahagia akan menyebabkan vasodilator pembuluh darah sehingga oksida nitrit meningkat dan elastisitas pembuluh darah meningkat yang akan menyebabkan volume darah menurun sehingga terjadi penurunan pada tekanan darah (Sari & Fadila, 2022).

Hasil penelitian ini didukung penelitian Tumanggor & Dearst (2021) menyatakan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam mengalami penurunan tekajan darah dengan mean yaitu 136.39/85.83 mmHg. Hasil wawancara peneliti terhadap 10 responden pada kelompok perlakuan sesudah intervensi teknik relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir didapatkan bahwa 10 responden mengatakan mereka sangat merasakan kondisi yang sangat rileks ketika mendengarkan audio asmaul husna yang diiringi dengan teknik relaksasi napas dalam. Relaksasi nafas dalam adalah tindakan yang mudah untuk dipelajari dan berpengaruh dalam mengurangi tekanan darah (Saputri et al., 2022). Relaksasi napas dalam akan merespon meningkatkan aktivitas baroreseptor dan mengurangi aktivitas keluarnya saraf simpatis dan terjadinya penurunan kontraktilitas, lalu kekuatan pada setiap denyutan jantung berkurang maka volume sekuncup berkurang kemudian terjadi penurunan curah jantung sehingga menurunkan tekanan darah (Sukiswanto & Rohana, 2022).

Menganalisis Perubahan Tekanan Darah sebelum dan sesudah di berikan terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna Di Desa Ambulu Probolinggo

Berdasarkan dari hasil penelitian tabel 5.7 di atas menunjukkan ada pengaruh bahwa sebagian besar responden memiliki Perubahan Tekanan darah tergolong Derajat 1 yaitu 25 responden (73,5) Sig.(2 tailed) adalah 0.001 Sehingga $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap

Perubahan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Desa Ambulu Probolinggo.

Terapi relaksasi napas dalam dapat menurunkan tekanan darah baik tekanan darah sistole maupun diastole. Kerja dari terapi ini adalah dapat memberikan peregangan kardiopulmonari (Wahidah & Sari, 2023). Pada area sinus karotis dan arkus aorta terjadi stimulasi peregangan yang kemudian diterima dan diteruskan oleh saraf vagus ke medulla oblongata pada bagian pusat regulasi kardiovaskular. Kemudian terjadi peningkatan refleks baroreseptor. Impuls aferen akan mencapai pusat jantung melalui baroreseptor dan akan merangsang saraf simpatis serta menghambat saraf parasimpatis, hal tersebut akan terjadi vasodilatasi sistemik, penurunan kontraksi dan denyut jantung. Perangsangan pada saraf parasimpatis ke bagian-bagian otot jantung lainnya akan mengakibatkan penurunan kontraktilitas dan volume sekuncup akan menghasilkan efek inotropic negative, sehingga dapat menyebabkan penurunan volume sekuncup dan curah jantung. Pada otot rangka terdapat beberapa serabut vasomotor yang akan mengeluarkan asetilkolin sehingga terjadi pelebaran pada pembuluh darah dan akan mengakibatkan terjadinya penurunan pembuluh darah (Wibowo et al., 2022).

Teknik relaksasi napas dalam dengan keadaan yang tenang dan rileks yang dilatih selama 7 menit kepada responden yang ditelitinya, maka sekresi CRH (Corticotropin Releasing Hormone) dan ACTH (Adreno Corticortico Tropic Hormone) yang berada di hipotalamus akan menurun. Penurunan kedua hormone ini akan menyebabkan aktifitas kerja saraf simpatis akan menurun, sehingga pengeluaran adrenalin dan noradrenalin berkurang. Dengan menurunnya adrenalin dan noradrenalin akan mengakibatkan terjadinya penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang, dan penurunan pompa jantung, sehingga tekanan darah arteri pada jantung menahun, maka tekanan darah juga akan menurun (Sriyanti & Fajriyah, 2022).

Dzikir secara etimologis berasal dari bahasa Arab yaitu dzakara-yadzkuru-dzikran yang berarti mengingat atau menyebut, sedangkan menurut istilah yaitu segala proses suatu komunikasi seorang hamba dengan Allah SWT untuk senantiasa ingat dan patuh terhadap Nya (Arifin et al., 2022). Tujuan dari berdzikir adalah menyucikan dan membangkitkan jiwa serta membersihkan hati. Bacaan dzikir dapat berupa kalimat istighfar, tasbih, tahmid, tauhid, takbir, kalimat hauqolah, dan asmaul husna. Al-Asma' al Husna dalam Ensiklopedia Islam adalah nama-nama yang baik (Nonci, 2022). Dalam sebuah hadist Bukhâri dan Muslim disebutkan bahwa Allah SWT mempunyai 99 nama.

Pengaruh relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir yaitu akan menyebabkan terjadinya suatu impuls listrik yang akan merangsang sistem limbik sehingga merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofise yang menyebabkan terjadinya peningkatan hormone endoprine dan penurunan hormon adrenalin sehingga akan meningkatkan konsentrasi dan mempermudah mengatur napas, maka oksigen didalam darah meningkat dan menimbulkan perasaan nyaman,

tenang dan bahagia. Perasaan nyaman, tenang, dan bahagia akan menyebabkan vasodilator pembuluh darah sehingga oksida nitrit meningkat dan elastisitas pembuluh darah meningkat yang akan menyebabkan volume darah menurun sehingga terjadi penurunan pada tekanan darah (Sari & Fadila, 2022).

Hasil penelitian ini didukung penelitian Tumanggor & Dearst (2021) menyatakan setelah diberikan teknik relaksasi napas dalam mengalami penurunan tekanan darah dengan mean yaitu 136.39/85.83 mmHg. Hasil wawancara peneliti terhadap 10 responden pada kelompok perlakuan sesudah intervensi teknik relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir didapatkan bahwa 10 responden mengatakan mereka sangat merasakan kondisi yang sangat rileks ketika mendengarkan audio asmaul husna yang diiringi dengan teknik relaksasi napas dalam. Relaksasi nafas dalam adalah tindakan yang mudah untuk dipelajari dan berpengaruh dalam mengurangi tekanan darah (Saputri et al., 2022). Relaksasi napas dalam akan merespon meningkatkan aktivitas baroreseptor dan mengurangi aktivitas keluarnya saraf simpatis dan terjadinya penurunan kontraktilitas, lalu kekuatan pada setiap denyutan jantung berkurang maka volume sekuncup berkurang kemudian terjadi penurunan curah jantung sehingga menurunkan tekanan darah (Sukiswanto & Rohana, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa Pengaruh Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada pasien Hipertensi di Ambulu Probolinggo, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Tekanan Darah sebelum dilakukan Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna di dapatkan nilai yang paling banyak tergolong Derajat 2 yaitu 23 responden (67,6%),
2. Tekanan Darah sesudah dilakukan Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna di dapatkan nilai yang paling banyak tergolong Derajat 1 yaitu 25 responden (73,5%),
3. Ada Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Perubahan Tekanan Darah dengan nilai p value sebesar 0,001 di Desa Ambulu Probolinggo.

SARAN

Bagi Institusi Pendidikan

Bagi Institusi Pendidikan diharapkan untuk menambah literature dalam perpustakaan berupa ilmu Kesehatan tentang perubahan tekanan darah penderita hipertensi.

Bagi Profesi Perawat

Bagi profesi keperawatan diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan dan mengevaluasi dan memonitoring tentang perubahan tekanan darah penderita hipertensi.

Bagi Lahan Penelitian

Diharapkan kepada pihak puskesmas dapat mengembangkan dan memberikan edukasi melalui para kader dan petugas kesehatan untuk mengedukasi tentang pentingnya perubahan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

Bagi Responden

Diharapkan responden dapat mengaplikasikan setiap pembahasan yang telah dilakukan dalam Terapi *Slow Deep Breathing* kombinasi Dzikir Asmaul Husna secara rutin serta tetap optimis dan semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari agar dapat menjaga dan meningkatkan Perubahan Tekanan Darah

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk memberikan intervensi setiap harinya sesuai dengan waktu penelitian dapat jauh lebih sempurna dari sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflah, Yassar. (2021). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita *Hipertensi* Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua. Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan
- Agustina, Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas, Ali Syahbana. (2024). Penerapan Terapi Dzikir Asmaul Husna Pada Asuhan Keperawatan Gerontik *Hipertensi* Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. *Community Health Nursing Journal E-Issn 2988-1269*
- Ambarwati, Masroni, & Ariyani. (2021). Slow Deep Breathing Exercise On Patients ' Blood Pressure With Hypertension In Working Area Of Kertosari Health Center Banyuwangi 2020. *Jurnal Keperawatan, Pre-Test. 1(3), 233–240.*
- Anggreini, S. N. (2021). Effects Of Slow And Deep Breathing On Blood Pressure In Patients With Primary Hypertension. *Hjk Holistik Jurnal Kesehatan, 15*(No. 2), 340–347.
- Apriyati, N., Endarwati, T., & Dewi, S. C. (2021). The Effect Of Giving Asmaul Husna Therapy To The Level Of Anxiety Of Pre Spinal Anesthesia Surgery Patient In Pku Muhammadiyah Hospital Of Yogyakarta.
- Azizah, Uswatun Hasanah & Asri Tri Pakarti. (2022). Implementation Of Slow Deep Breathing On Blood Pressure In Hypertension Patients. *Jurnal Cendikia Muda Volume 2, Nomor 4, Desember 2022 Issn : 2807-3469*
- Azizah, Wafiq., Hasanah, Uswatun and Pakarti. (2022). Implementation of slow dep breathing on blood pressure in hypertension patients. *Jurnal Cendekia Medika. Vol 2, No 4 Desember 2022*

- Bantara, Bagas. (2023). Ibadah Dalam Islam Dan Kesehatan. Ebook. https://www.google.co.id/books/edition/Ibadah_Dalam_Islam_Dan_Kesehatan/Dezeaaqbaj?hl=id&gbp=0&Kptab=Overview
- Cahyadi, Deni, Suacana, Suprpto, Alma, Sahrullah, Aurora, Sutrisno, Adiwibowo & Fibriany. (2024). Analisa Data Penelitian. Yayasan Cendikia Mulia Mandiri : Riau
- Charchar, Fadi J., Prestes, Priscilla R., Mills, Charlot hing., Siew Mooi., eupane, Dinesh., Marques, Francine Z., Sharman, James E., Vogt, Liffert., Burrell, Louise M., Korostovtseva, Lyudmila., Zec, Manja., Patil, Mansi., Schultz, Martin G., Wallen, Matthew P., Renna, Nicolás F., Islam, Sheikh Mohammed Shariful Britt. (2024). Lifestyle management of hypertension: International Society of Hypertension position paper endorsed by the World Hypertension League and European Society of Hypertension. *Journal of Hypertension* 42(1):p23-49, Januari 2024. | DOI: 10.1097 /HJH.0000000000003563
- Chong, Xu., Moran, Li, Meng, Weilun., Han Ju., Zhao, Song., Tang Jiamin, Haotiag, Yang., TeliewubL., Shikai, Ximin, Fan, Xiong, Jin, Zhao, Yifan dan Zhang Yi. (2023). Etiological Diagnosis And Personalized Therapy For Hypertension: A Hypothesis Of The Reasoh Classification. *J. Pers. Med.* **2023**, 13(2), 261; <https://doi.org/10.3390/jpm13020261>
- David G. Harrison., Thomas M. Coffman, And Christopher S. Wilcox. (2021). Pathophysiology Of Hypertension: The Mosaic Theory And Beyond. Aha/Asa Journals
- Dewi, Siswanto & Dwipanti. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita *Hipertensi*. Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan Volume I, Nomor 4, Desember 2022 Available Online At : <http://E-Journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/pipk>
- Elvira & Astarina, Yesita. (2021). Metodologi Penelitian. Andi Offset Ikapi : Yogyakarta
- Esther T Yu., Eric Y F Wan, Ivy L Mak, David V K Chao, Welchie W K Ko, Maria Leung, Yim Chu Li, Jun Liang, Wan Luk, Michelle M Y Wong, Tony K H Ha, Anca K C Chan, Daniel Y T Fong & Cindy L K Lam. (2023). Assessment Of Hypertension Complications And Health Service Use 5 Years After Implementation Of A Multicomponent Intervention. *Jama Netw Open* 2023 May 24;6(5):E2315064. Doi: 10.1001/Jamanetworkopen.2023.15064
- Franxischus Endi Supriadi, Nury Lutfiyatil Fitri & Nia Risa Dewi. (2024). The Application Of Autogenic Relaxation And Candana Aromatherapy On Blood Pressure In Hypertension Patients In The Education Room In General Hospital Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda* Volume 4, Nomor 4, Desember 2024 Issn : 2807-3469

- Gholamrezaei, A., Van Diest, I., Aziz, Q., Vlaeyen, J. W. S., & Van Oudenhove, L. (2021). Psychophysiological Responses To Various Slow, Deep Breathing Techniques. *Psychophysiology*, 58(2), E13712. <https://doi.org/10.1111/psyp.13712>
- Gurjeet Birdee, Katrina Nelson, Ken Wallston, Hui Nian, Andre Diedrich, Sachin Paranjape, Robert Abraham & Alfredo Gamboa. (2023). Slow Breathing For Reducing Stress: The Effect Of Extending Exhale.
- Hasbiah., Anwar & Hasdiansa. (2024). Pengantar Metodologi Penelitian Bisnis. Seval Literindo Kreasi : Lombok Barat
- Heba Kandil, Ahmed Soliman, Norah Saleh Alghamdi, J Richard Jennings & Ayman El-Baz. (2023). Using Mean Arterial Pressure In Hypertension Diagnosis Versus Using Either Systolic Or Diastolic Blood Pressure Measurements. *Biomedicines*. 2023 Mar 10;11(3):849. Doi: 10.3390/Biomedicines11030849
- Hertina, Dede, Sulasmi Sulasmi, Mohamad Zaki Taufik, Sutarto Sutarto, Nurul Aziza, Suharyanto Suharyanto, Ani Heryani, Ade Iskandar, Daniel Lukito. (2024). Buku Ajar Metode Penelitian Bisnis. Pt Sonpedia Publishing Indonesia : Jambi
- Jamaludin, Nurwadjah Ahmad E & Andewi Suhartini. (2020). Zikir Concept Al-Quran Analysis Study. *Geneologi Pai* Vol. 7, No. 1 Januari- Juni 2020 *Jurnal Pendidikan Agama Islam* P-Issn: 2407-4616 E-Issn:2654-3575
- John E. Hall, Ana C.M. Omoto, Zhen Wang, Alan Mouton, Xuan Li, Michael E. Hall. (2024). Pathophysiology Of Hypertension. Elsevier A Companion To Braunwald's Heart Disease 2024, Pages 71-86
- Kementrian Kesehatan Ri. (2021). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Nomor Hk.01.07/Menkes?4643/2021 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana *Hipertensi* Dewasa.