

## Pengaruh Teknik Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi *Literature Review*

M. Tarmidzi Idris<sup>1\*</sup>, Taufik Setiawan<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Kontak Email: [mtarmidzi0598@gmail.com](mailto:mtarmidzi0598@gmail.com)

Diterima:19/07/21

Revisi:15/10/21

Diterbitkan: 24/08/22

---

### Abstrak

**Tujuan studi:** Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *literature review* dengan rancangan penelitian *traditional review*. Adapun jumlah jurnal yang telaah adalah sebanyak 15 jurnal yang terdiri dari 5 jurnal nasional dan 10 jurnal internasional

**Hasil:** Hasil telaah 15 jurnal dengan berbagai uji hipotesis yang telah dilakukan dalam masing-masing jurnal didapatkan hasil bahwa, terdapat pengaruh bermakna intervensi relaksasi spiritual : dzikir terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi. Dimana dengan adanya teknik relaksasi dzikir tingkat stres yang mulanya tinggi cenderung menjadi sedang dan tingkat stres yang mulanya sedang cenderung menjadi ringan setelah dilakukannya teknik relaksasi dzikir terhadap responden

**Manfaat:** Hasil telaah jurnal dalam skripsi ini diharapkan dapat menjadi bahan mata ajar dan menambah wawasan terkait terapi komplementer pada mahasiswa keperawatan tentang teknik relaksasi dzikir yang dapat diaplikasikan dalam bentuk implementasi keperawatan

### Abstract

**Purpose of study:** The purpose of the study is to determine the effect of dhikr relaxation techniques on stress level in hypertension sufferers

**Methodology:** This research used literature review design with traditional review. As for totally of journal reviewed is 15 journal contain of 5<sup>th</sup> national journal and 10<sup>th</sup> international journal

**Results:** The results of hypothesis testing in 15 journals with any test of hypothesis wegot result if there is a significant effect of spiritual relaxation techniques : dzikr on stress level in hypertension sufferers. Dhikr relaxation techniques decrease stress level, the stress level from high to moderate and the level of stress moderate become light after doing dhikr relaxation techniques

**Applications:** Th result of journal analysys could be suggest to additional courses on complementary therapy and add knowledge to nursing student about dhikr techniques and also could be applied as nursing implementation

---

**Kata kunci:** teknik relaksasi dzikir, hipertensi, tingkat stress, *dhikr relaxation*, *hypertension*, *level of stress*

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyebab utama kematian didunia, sekitar 63% dari semua kematian tahunan. Prevalensi Hipertensi didunia menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang mengalami Hipertensi yang artinya, 1 dari 3 orang didunia telah terdiagnosis menderita hipertensi dan hanya sekitar 36,8% diantaranya yang mengonsumsi obat antihipertensi. Total penderita hipertensi didunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5

miliar orang yang terkena hipertensi dan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), hipertensi menempati urutan pertama penyakit yang paling banyak diderita oleh masyarakat di dunia dan berada pada urutan keempat di Indonesia (WHO, 2015).

Prevalensi Hipertensi di Indonesia yang diperoleh melalui pengukuran tekanan darah pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 34,1%. Angka kejadian Hipertensi tertinggi di Indonesia berada di Kalimantan Selatan sebanyak 44,1%, diikuti dengan Jawa Barat 39,6% dan Kalimantan Timur berada di urutan ketiga dengan prevalensi angka 39% (Risksdas, 2018). Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda diketahui bahwa, hipertensi merupakan penyakit urutan kedua tertinggi sepanjang tahun 2018 yang diderita oleh masyarakat dengan rata-rata 2.420 orang setiap bulannya yang telah memeriksakan diri ke Puskesmas terdekat.

Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah seseorang adalah  $\geq 140$  mmHg (tekanan sistolik) dan atau  $\geq 90$  mmHg (tekanan diastolik) (JNC VIII, 2014). Hipertensi yang tidak terkontrol akan menimbulkan beberapa komplikasi. Komplikasi yang sering terjadi akibat hipertensi adalah kerusakan pembuluh darah otak, stroke, gagal ginjal, serta penyakit jantung koroner. Dimana stroke dan penyakit jantung koroner menyebabkan sekitar 9,4% kematian diseluruh dunia setiap tahunnya (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Orang yang mengalami hipertensi cenderung akan lebih rentan stres. Ketika seseorang mengalami stres maka, tubuh akan memproduksi hormone yang dapat meningkatkan tekanan darah, peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol inilah yang memicu terjadinya komplikasi hipertensi (Pramesti, 2012). Pasien telah mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi dan bila tidak melakukan pengobatan dengan baik, maka hipertensi yang dideritanya akan semakin parah dan penyakit lain bisa muncul. Hal seperti inilah yang menjadi polemik dalam diri penderita dan dapat memicu stres pada pasien yang minum obat hipertensi bila ada keluhan saja. Apabila stres berkepanjangan maka, akan mengakibatkan tekanan darah akan tetap tinggi sehingga hipertensi menjadi tidak terkontrol (Albaar, 2019).

Keadaan stres akan mengaktivasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan sistem neuroendokrin yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis, akan mengaktivasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, salah satunya meningkatkan kecepatan denyut jantung. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Kemudian akan meningkatkan resistensi pembuluh darah perifer dan curah jantung sehingga akan memicu timbulnya vasokonstriksi pembuluh darah yang berakhir dengan peningkatan tekanan darah (Price & Wilson, 2013)

Untuk mencegah komplikasi hipertensi yang diakibatkan oleh stres maka dapat dilakukan pengelolaan stres. Dengan adanya pengelolaan stres maka, tekanan darah dapat terkontrol sehingga meminimalisir terjadinya komplikasi. Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan tindakan non farmakologi yaitu mengatur pola hidup sehat sehari-hari (makanan, aktivitas, kebiasaan berolahraga), menganjurkan pengontrolan emosi dan *solving problem* (Taukhit & Haryono, 2018). Selain menerapkan gaya hidup sehat dan pengontrolan emosi pengelolaan stres juga dapat dilakukan dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan jenis intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Adapun jenis teknik relaksasi yang dapat dilakukan antara lain teknik relaksasi pernafasan, relaksasi autosugesti, hidroterapi, relaksasi muskular serta teknik relaksasi spiritual (keyakinan) (Albaar, 2019).

Salah satu terapi relaksasi spiritual populer dalam Agama Islam adalah dengan melakukan teknik relaksasi dzikir. Terapi dzikir ini berfokus pada kata atau kalimat doa tertentu yang diucapkan berulang-ulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan sehingga terjadi peningkatan proses perjalanan sinyal neurotransmitter yang menurunkan regulasi *hipotalamic pituitary adrenal Axis* (HPA axis) sehingga mengurangi produksi hormon stres yaitu

kortisol (Church, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Supriyadi dkk tahun 2017 memperoleh nilai  $p$  value = 0.001 ( $p < 0.05$ ), yang menandakan ada perbedaan yang bermakna skor stres sesudah Dzikir Jaher. Penelitian lain oleh Kumala dkk tahun 2017 juga membuktikan bahwa, dzikir efektif memberi ketenangan jiwa seseorang sehingga dapat

mereduksi stres. Terapi dzikir juga terbukti dapat mereduksi stres penderita hipertensi ketika dilakukan penelitian pada penderita hipertensi di Kelurahan Krembengan, Surabaya (Albaar, 2019).

Berdasarkan dukungan teori dan studi literatur yang dilakukan pada penderita Hipertensi dengan pemberian teknik relaksasi dzikir sebagai upaya non farmakologi untuk mengatasi stres, maka dengan ini penulis tertarik untuk melakukan *literature review* terhadap jurnal yang berhubungan dengan pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap tingkat stres penderita hipertensi.

## 2. METODOLOGI

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode *Literature Review* dengan rancangan atau desain penelitian *traditional review*. Adapun jumlah jurnal yang ditelaah dalam penelitian ini sebanyak 15 jurnal yang terdiri dari 5 jurnal nasional dan 10 jurnal internasional yang diperoleh dari *Google Scholar* sebanyak 7 jurnal, *Research Gate* sebanyak 4 jurnal dan *Science Direct* sebanyak 4 jurnal.

## 3. HASIL DAN DISKUSI

### 3.1 Hasil

**Tabel 3.1 Hasil dan Analisis Penelitian**

No.	Penulis	Tahun	Nama Jurnal, Volume, Angka	Judul Artikel	Metode (Desain, Sampel)	Hasil Penelitian
1.	Widuri Anggraini dan Subandi	2014	Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 6 No. 1, Juni 2014 ISSN 8909-7898	Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi ESENSIAL	<b>Desain</b> : Quasi eksperimen dengan metode purposive sampling, <i>One-Group pre test and post test</i> <b>Sampel</b> : 50 orang penderita hipertensi	Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney didapatkan nilai p value $0.006 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh bermakna antara terapi relaksasi

					essensial	dzikir dengan penurunan stress pada penderita hipertensi.
2.	Desti Fatmasari, Rahma Widyana, Kondang Budiyani	2019	Jurnal Psikologi, Vol. 15, No 1, September 2019, 10-19 P-ISSN: 1858-3970, E-ISSN: 2557-4694	<i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi	<b>Desain</b> : Quasi Eksperimen, dengan metode <i>one group pretest-posttest design</i> <b>Sampel</b> : 30 pasien hipertensi di Puskesmas Moyudan Yogyakarta	Berdasarkan hasil uji Willcoxon didapatkan nilai p value sebesar $0.0001 < 0.05$ sehingga didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan bermakna tingkat stress penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukannya teknik SEFT
3.	Suci Sutioningsih, Sri Suniawati, Suhuda Hamsanikeda	2019	Jurnal Keperawatan Profesional (JKP) Volume 7, Nomor 1 Februari 2019 p-ISSN: 2355-679X	Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stres pada Lansia	<b>Desain</b> : Quasi eksperimen dengan metode purposive sampling, <i>One-Group pre test and post test</i> <b>Sampel</b> : lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto tahun 2012 dengan besar sampel 20 responden	Hasil uji <i>paired t-test</i> dengan ketentuan $\rho < \alpha$ ( $\rho = 0,015$ ; $\alpha = 0,05$ ). Dari hasil penelitian diketahui $\rho$ value = $0,015 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pelaksanaan terapi meditasi (dzikir) terhadap tingkat stres pada lansia.
4.	Ragwan Albaar	2019	Jurnal Disertasi Program Doktor Studi Islam ISSN 1128-2134, No. 56, Vol : 23	Terapi Zikir Rātib Al-'attā As Dalam Mereduksi Stres Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Krembangan	<b>Desain</b> : <i>quasi experiment</i> dengan metode <i>purposive sampling pretest – posttest with intervention control</i>	Hasil analisa bivariat dengan uji paired t-test menunjukkan bahwa, terapi zikir Rātib al-'Attā s efektif mereduksi stres pada

				Utara Surabaya	<i>group design</i> <b>Sampel</b> : 22 orang penderita hipertensi di wilayah Kelurahan Krembangan Utara	penderita hipertensi, diperoleh taraf signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$ maka dapat diketahui bahwa, terdapat perbedaan tingkat stres pada penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah diberikan treatment pada kelompok eksperimen,
5.	Yvette C. Cozier, DSc, Jeffrey Yu, MPH, Lauren A. Wise ScD, Tyler J. VanderWeele, PhD, Tracy A. Balboni, MD	2018	<i>Society of Behavioral Medicine</i> 2018. <i>ann. behav. med.</i> (2018) 52:989–998	<i>Religious and Spiritual Coping and Risk of Incident Hypertension in the Black Women's Health Study</i>	<b>Desain</b> : <i>Cross sectional study</i> <b>Sampel</b> : 21.686 perempuan dengan penderita hipertensi terkontrol dan tidak terkontrol	Hasil uji regresi linear menunjukkan nilai p value $0.000 < 0.05$ dengan tingkat ketelitian sebesar 95 % dimanapenelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara koping spiritual atau meditasi spiritual dengan penurunan risiko insiden hipertensi.
6.	Zahra Kamali, Mahin Tafazoli, Mahdi Ebrahimi, Mohammadali Hosseini, Azadeh Saki, Mohammad	2021	<i>Journal of Education and Health Promotion</i> IP: 140.213.66.1]	<i>Effect of spiritual care education on postpartum stress disorder in women with preeclampsia</i>	<b>Desain</b> : <i>randomized clinical trial</i> <b>Sampel</b> : 72 wanita hamil dengan usia kehamilan 34-38	Berdasarkan hasil uji Mann Whitney didapatkan nilai p value $0.001 < 0.05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa

	Reza Fayyazi-Bordbar, Zahra Mohebi-Dehnavi, Ala Saber-Mohammad				minggu yang mengalami hipertensi oleh karena pre eklamsia di sebuah Rumah Sakit, Mashhad	terdapat pengaruh bermakna intervensi edukasi terapi spiritual pada tingkat stress wanita dengan pre eklamsia.
7.	Samia I Hassan, Ahlam Mohammed Ibrahim Gouda, Ahmed El-Monshed, Hanan Abderahman Mostafa Kandeel	2020	<i>American Journal of Nursing Research, 2020 Vol. 8, No. 2, 269-277</i>	<i>Effect of Spiritual Therapy on Anxiety, Stress, Depression, and Coping Pattern among Pregnant Women with Preeclampsia</i>	<b>Desain</b> : <i>quasi experiment</i> dengan metode purposive sampling <b>Sampel</b> : 86 wanita dengan pre eklamsia di Mansoura University Hospital.	Berdasarkan hasil uji paired t-test didapatkan nilai p-value 0.0001<0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh bermakna terapi spiritual dengan tingkat kecemasan, stress dan depresi wanita pre eklamsia.
8.	Fatemeh Ahmadinezhad, Marzieh Akbarzadeh	2019	<i>Health, Spirituality and Medical Ethics. 2019;6(4):2-9</i>	<i>Investigating the Relationship of Spiritual Wellbeing with Perceived Stress and Perceived Social Support among Women with Preeclampsia</i>	<b>Desain</b> : <i>Deskriptif study</i> dengan teknik pengambilan sampel secara <i>convenience sampling</i> <b>Sampel</b> : 112 wanita pre eklamsia di RS Shiraz	Berdasarkan hasil uji Anova didapatkan nilai p valuen 0.001< 0.05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan bermakna antara nilai intervensi spiritual dengan tingkat stress dan dukungan sosial pada wanita pre eklamsia.

9.	Madhavi Thombre Kulkarni	2017	<i>Journal of Epidemiology - Doctor of Philosophy</i> ISSN 9089-0978	<i>Depression, Anxiety, Antidepressant, Anxiolytic Medications And Their Associations Relaxation With Maternal Hypertension</i>	<b>Desain</b> : Cross sectional dengan teknik sampling purposive sampling <b>Sampel</b> : 315 pasien hipertensi	Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda didapatkan nilai p value 0.000 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukannya terapi pengobatan anxiolytic dan terapi relaksasi meliputi relaksasi spiritual terhadap menurunnya tingkat kecemasan, tingkat stress dan tingkat depresi
10.	Oluwaseyi O. Isehunwa, Erica T. Warner, Donna Spiegelman, Tianyi Huang, Shelley S. Tworoger, j, Blake Victor Kent, Alexandra E. Shields	2021	<i>Comprehensive</i> 7 (2021) 100064	<i>Religion, spirituality and diurnal rhythms of salivary cortisol and dehydroepiandrosterone in postmenopausal women</i>	<b>Desain</b> : Cross Sectional <b>Sampel</b> : 216 wanita post menopause	Berdasarkan hasil uji regresi linear didapatkan data bahwa, nilai p value 0.0000<0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara nilai religious dan terapi spiritual terhadap hormone kortisol dan dehydroepiandrosteron.
11.	Ying Chen, Eric S Kim, Tyler J	2020	<i>International Journal of</i>	<i>Religious-service attendance and</i>	<b>Desain</b> : prospective cohorts dengan teknik	Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda

	VanderWeele		<i>Epidemiology, 2020, 2030–2040</i>	<i>subsequent health and well-being throughout adulthood: evidence from three prospective cohorts</i>	pengambilan sampel secara <i>systematic random sampling</i>  <b>Sampel</b> : 1.600 orang dewasa dengan penyakit kronis tertentu seperti stroke, diabetes dan hipertensi	didapatkan nilai p value 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara intervensi spiritual dengan kesehatan mental yang diukur melalui tingkat stress, ansietas dan depresi.
12.	Joy Mocerri	2018	<i>Leadership Connection 2018 (15-18 September)</i> <i>e-ISSN : 2345-6543</i>	<i>The Unique Power of Mindfulness on Blood Pressure and Stress Reduction in a Priest Community</i>	<b>Desain</b> : <i>quasi experiment</i> dengan metode simple random sampling <i>pretest – posttest with intervention control group design</i>  <b>Sampel</b> : 11 orang dengan penyakit hipertensi	Berdasarkan hasil uji paired t-test didapatkan nilai p value $0.000 < 0.05$ sehingga disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh bermakna terapi relaksasi mindfulness (yang terdiri dari pemikiran rileks, santai dan percaya akan kekuatan Tuhan) terhadap nilai stress dan perubahan tekanan darah.
13.	Narendra Kumar Arya, Kamlesh Singh, Anushree Malik	2017	<i>The International Journal of Indian Psychology ISSN 2348-5396</i>	<i>Impact of Five Days Spiritual Practice in Himalayan Ashram of Sahaj Marg on Well-Being Related Parameters and Selected Physiological</i>	<b>Desain</b> : <i>quasi experiment</i> dengan metode simple random sampling <i>pretest – posttest with intervention control</i>	Berdasarkan hasil uji paired t-test didapatkan nilai p value $0.0001 < 0.05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh bermakna

				<i>Indicator</i>	<i>group design</i>	antara intervensi spiritual dengan tingkat stress dan perubahan nilai tekanan darah.
14.	Rudi Haryono, Iman Permana, Nur Chayati	2016	JURNAL KEPERAWATAN NOTOKUSUMO VOL. IV, NO. 1, AGUSTUS 2016 ISSN 2338-4514	Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung Dan Dzikir Terhadap Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi	<b>Desain</b> : Quasi eksperimen dengan metode purposive sampling, <i>One-Group pre test and post test</i> <b>Sampel</b> : 30 orang penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Pengasih II, Kulon Progo	Berdasarkan hasil uji paired t-test didapatkan nilai p-value 0.0001 < 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang bermakna penurunan skor stress antara sebelum dan setelah diberikan intervensi kombinasi pijatan punggung dan dzikir.
15.	Maryam Ayazi, Kayla T. Johnson, Marcellus M. Merritt, Michelle R. Di Paolo, Christopher L. Edwards, Harold G. Koenig, Gary G. Bennett Jr, Keith A. Whitfield2, and Camela S. Barker	2018	<i>ournal of Black Psychology 2018, Vol. 44(4) 295–321</i>	<i>Religiosity, Education, John Henryism Active Coping, and Cardiovascular Responses to Anger Recall for African American Men</i>	<b>Desain</b> : <i>quasy eksperimen</i> dengan jenis penelitian <i>pre test and post test with control group</i> <b>Sampel</b> : 74 pria dengan rentang usia 23-47 tahun berkebangsaan Arican-American	Berdasarkan hasil uji analisis Anova didapatkan hasil p value 0.0000< 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara intervensi spiritual yang dilakukan dengan koping individu dan respon kardiovaskular.

### 3.2 Diskusi

Kelima belas jurnal ini menyimpulkan bahwa, terdapat pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap tingkat stress penderita hipertensi. Sebanyak 10 jurnal menganalisis bahwa penderita hipertensi dengan tingkat stress tinggi setelah dilakukan teknik relaksasi dzikir akan mengalami penurunan tingkat stress menjadi sedang, sedangkan 5 jurnal lainnya menganalisis bahwa, penderita hipertensi dengan tingkat stress sedang setelah dilakukan teknik relaksasi dzikir akan mengalami penurunan tingkat stress menjadi ringan. Sekitar 60% dari semua jurnal menggunakan instrumen penelitian untuk mengukur tingkat stress dengan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) sedangkan 40% jurnal lainnya menggunakan instrumen penelitian *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) dimana DASS memuat skala stress, depresi dan juga cemas, sehingga tingkat stress juga dapat diukur dengan menggunakan DASS.

Menurut Suryati (2015), salah satu faktor yang memicu penyakit hipertensi esensial adalah kondisi psikis yang mengalami tekanan, yaitu stres. Stres yang berkepanjangan menyebabkan tekanan darah naik, apabila terus meningkat dan menetap menjadi faktor pemicu hipertensi esensial dengan komplikasi penyakit lainnya. Untuk mencegah adanya komplikasi hipertensi lebih lanjut maka dibutuhkan terapi komplementar untuk mengurangi stress. Terapi komplementer disarankan untuk dilakukan seperti manajemen stres, *biofeedback*, relaksasi, yoga, pilates, psikoterapi, hipnosis, meditasi transendental, meningkatkan spiritualitas dan religiositasnya (Rice, 2019). Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi stres pada penderita hipertensi esensial adalah teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan teknik yang dinilai efektif untuk mengurangi kecemasan dan stres pada penderita hipertensi (Fu, 2018). Adapun menurut berbagai penelitian teknik relaksasi yang terbukti mampu menurunkan stress adalah teknik relaksasi spiritual. Adapun jenis-jenis relaksasi spiritual antara lain relaksasi doa, relaksasi membaca kitab suci, terapi meditasi firman tuhan (bagi nasrani), relaksasi kepercayaan (*positive beliefs*) dan relaksasi dzikir (Khoiriyah, 2017)

Dzikir merupakan bagian dari teknik relaksasi spiritual yang melibatkan faktor keyakinan. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks atau dengan kata lain kombinasi respon relaksasi yang melibatkan keyakinan akan melipatgandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Semakin kuat keyakinan seseorang berpadu dengan respon relaksasi maka semakin besar pula efek yang didapat. Dengan metode berdzikir, segala persoalan-persoalan duniawi disandarkan kepada Allah dzat yang mengatasi segalanya. Begitu sempurnanya ajaran Islam, tak satupun persoalan yang terlewatkan dalam kitab alQur'an, sehingga urusan jiwa atau ruh, terapi hati serta berbagai aspek-aspek kehidupan, semua tersusun dalam kesatuan yang kompleks (Alatas, 2015). Hal tersebut sesuai dengan firman Allah QS. Ar Ra`du ayat 28 yang berbunyi: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. Hasil penelitian lain menunjukkan adanya penurunan skala kecemasan dan skala stress yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan terapi pijatan.25 Pijatan dan aromaterapi secara signifikan dapat menurunkan skor kecemasan, memperbaiki beberapa pola pada perekaman EEG, menurunkan kadar kortisol dalam saliva (membuktikan menurunkan stress jangka pendek).

Teori diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggarini & Subandi (2014) dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stress pada penderita hipertensi esensial. Berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* didapatkan nilai *p value*  $0.006 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh bermakna antara terapi relaksasi dzikir dengan penurunan stress pada penderita hipertensi dimana yang awalnya memiliki tingkat stress berat menjadi sedang dan tingkat stress sedang menjadi ringan. Secara teoritis saat seseorang berzikir terjadi

pengecilan pembuluh darah otak selama sesaat akibat respon kimiawi ketika seseorang berzikir. Suplai aliran darah (penurunan kadar oksigen dan glukosa) ke jaringan otak mengalami penurunan. Keadaan ini segera direspon oleh otak dengan refleks menguap yang secara besar-besaran memasukkan oksigen melalui paru-paru menuju otak disertai pelebaran diameter pembuluh darah. Akibatnya suplai oksigen dan glukosa ke dalam jaringan otak meningkat pesat. Kondisi ini akan merevitalisasi semua unsur seluler dan mikroseluler yang berdampak pada kekuatan dan daya hidup sel otak. Selain itu pasokan oksigen dalam jumlah besar, mitokondria sebagai pusat pernafasan sel akan kembali aktif dan bekerja normal. Pada saat inilah tubuh manusia merasakan relaksasi atau pengendoran saraf sehingga ketegangan jiwa meliputi stress akan berkurang hingga menghilang.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Desti dkk (2019) terkait *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dapat menurunkan stress pada penderita hipertensi lansia juga mengemukakan bahwa, istilah lain dari relaksasi dzikir adalah teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). SEFT merupakan perpaduan teknik yang menggunakan energi psikologis dan kekuatan spiritual serta doa untuk mengatasi emosi negatif, adapun doa yang dipanjatkan tidak hanya berupa harapan namun berupa kalimat pujian-pujian kepada Allah SWT yang berupa kalimat-kalimat dzikir. Berdasarkan penelitian diatas dapat kita simpulkan bahwa, istilah lain dari teknik relaksasi dzikir dikenal dengan istilah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Berdasarkan hasil uji *Willcoxon* didapatkan nilai *p value* sebesar  $0.0001 < 0.05$  sehingga didapatkan hasil bahwa terdapat perubahan bermakna tingkat stress penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah dilakukannya teknik SEFT Teknik relaksasi SEFT menimbulkan respon relaksasi dan ketenangan yang akan membawa pengaruh terhadap rangsangan pada sistem saraf otonom yang berdampak pada respon fisiologis tubuh sehingga terjadi penurunan tekanan darah, denyut nadi dan pernafasan. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks atau dengan kata lain kombinasi respon relaksasi yang melibatkan keyakinan akan melipatgandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Semakin kuat keyakinan seseorang berpadu dengan respon relaksasi maka semakin besar pula efek yang didapat sehingga respon emosional dapat stabil yang menyebabkan penurunan tingkat stress.

Penelitian diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suci dkk (2019) dengan responden lansia yang mengalami hipertensi. Dimana tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi meditasi (dzikir) terhadap tingkat stres pada lansia. Berdasarkan hasil uji *paired t-test* diketahui *p value* =  $0,015 < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh bermakna pelaksanaan terapi meditasi (dzikir) terhadap tingkat stres pada lansia. Adapun sebelum dilakukan teknik meditasi dzikir hampir seluruh lansia memiliki tingkat stress yang tinggi dan sebagian kecil lainnya memiliki tingkat stress sedang, namun setelah dilakukan teknik meditasi dzikir diketahui bahwa, sebagian besar lansia memiliki tingkat stress sedang dan sebagian kecil lainnya memiliki tingkat stress ringan. Secara teoritis yang dijelaskan dalam Yurisaldi (2018) menyatakan bahwa proses dzikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, meningkatkan pembuangan CO<sub>2</sub> dalam paru-paru. Saat seseorang berzikir terjadi pengecilan pembuluh darah otak selama sesaat akibat respon kimiawi ketika seseorang berzikir. Suplai aliran darah (penurunan kadar oksigen dan glukosa) ke jaringan otak mengalami penurunan. Akibatnya suplai oksigen dan glukosa ke dalam jaringan otak meningkat pesat. Kondisi ini akan merevitalisasi semua unsur seluler dan mikroseluler yang berdampak pada kekuatan dan daya hidup sel otak. Sehingga fisiologis tubuh akan merespon peningkatan kerja saraf parasimpatik yang membuat tubuh lebih santai dan rileks dan menyebabkan respon emosional stabil hingga terjadi penurunan tingkat stress.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Albaar (2019) terkait pengaruh teknik relaksasi dzikir pada penderita hipertensi. Hasil analisa bivariat dengan uji *paired t-test* menunjukkan bahwa, terapi zikir Rātib al-‘Attā s efektif mereduksi stres pada penderita hipertensi, diperoleh taraf signifikansi sebesar  $0,003 < 0,05$  maka dapat diketahui bahwa, terdapat perbedaan

tingkat stres pada penderita hipertensi antara sebelum dan sesudah diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen, dan antara kelompok kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Zikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stres) dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan zikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stres. Bacaan yang pertama yaitu *Lailahhailallah* memiliki arti tiada tuhan yang pantas disembah kecuali Allah SWT, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan Tuhannya. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta. Dengan begitu individu dapat mengurangi ketegangan (stres), mengatasi masalah kesehatan dan meningkatkan kekuatan mental dengan cepat (Bogar & Killacky, 2016).

Bacaan yang kedua, yaitu *Astagfirullahaladzim*, menurut Yurisaldi (2015) bahwa proses zikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf *jahr*, seperti kalimat tauhid dan *istighfar*, akan meningkatkan pembuangan CO<sub>2</sub> dalam paru-paru. Bacaan ketiga yaitu *Subhanallah* maha suci Allah, di mana Allah itu maha suci dari segala sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Maha suci Allah ini bisa juga merasa kagum kepada ciptaan Allah. Allah itu suci dari kejam, tidak mungkin dia kejam karena dia sangat penyayang. Allah itu maha suci dari bakhil, tidak mungkin Dia bakhil karena Dia maha pemurah. Maka oleh sebab itu, selalu berpikiran positif karena munculnya respon emosi positif dapat menghindarkan diri dari reaksi stress (Sholeh, 2015). Bacaan keempat, yaitu *Alhamdulillah*, merupakan sikap bersyukur atas rejeki yang telah Allah berikan. Efek kebersyukuran pada kesehatan, salah satunya telah diteliti oleh Krouse (2016), yang membuktikan bahwa efek stres pada kesehatan dapat dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada Tuhan. Bacaan kelima yaitu *Allahu Akbar*, di mana sungguh besarnya kekuasaan Allah. besar kekayaan Allah, besar ciptaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimisme, sumber energi baru dalam semangat hidup dan menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya, seperti stres (Albaar, 2019).

Menurut WHO pada tahun 2015 kesehatan manusia seutuhnya ditunjukkan oleh empat hal, yaitu sehat secara jasmani (biologis), sehat secara mental (psikologis), sehat secara sosial, dan sehat secara kerohanian (spiritual). Manusia yang sehat seutuhnya adalah manusia yang memenuhi empat pilar kesehatan tersebut. Dalam perkembangan kepribadiannya, manusia memiliki 4 dimensi holistik, yaitu organo-biologis, psiko edukatif, sosial-budaya, dan spiritual. Oleh karena itu, penanganan kesehatan manusia termasuk penderita hipertensi harus memenuhi keempat dimensi tersebut. Hal di atas menunjukkan pentingnya unsur spiritual dan religius dalam penanganan stres, khususnya penanganan stres pada penderita hipertensi. Salah satu usaha untuk mendekati diri kepada sang pencipta adalah melalui zikir. Teori diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cozier dkk (2018) adapun hasil uji regresi linear menunjukkan nilai *p value*  $0.000 < 0.05$  dengan tingkat ketelitian sebesar 95 % dimana penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara koping spiritual atau meditasi spiritual dengan penurunan risiko insiden hipertensi. Terapi spiritual bermanfaat sebagai terapi stress karena dapat mereduksi stres psikologis dan meningkatkan koping individu yang mengalami hipertensi.

Sebanyak 3 penelitian internasional yang dilakukan di tahun berbeda yaitu penelitian oleh Ahmadinezhad & Maezieh (2019), Samia dkk (2020) dan Kamali dkk (2021) dengan wanita pre eklamsia sebagai responden penelitian mereka. Berdasarkan hasil analisa bivariat ketiga jenis penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh bermakna antara intervensi terapi relaksasi spiritual terhadap perubahan tingkat stress pada wanita pre eklamsia, dimana sebelum dilakukan intervensi spiritual hampir seluruh responden memiliki tingkat stress tinggi dan sebagian lainnya memiliki tingkat stress sedang. Namun setelah dilakukan intervensi relaksasi spiritual didapatkan data bahwa, hampir sebagian besar responden

memiliki tingkat stress sedang dan sebagian besar responden lainnya memiliki tingkat stress ringan. Secara teoritis ketiga jenis penelitian ini mengemukakan bahwa, terapi spiritual dengan doa dan harapan dapat menembus seluruh bagian tubuh bahkan ke setiap sel-sel dari tubuh itu sendiri. Hal ini akan berpengaruh terhadap tubuh (fisik) dengan merasakan getaran rasa yang lemas dan menembus ke seluruh tubuh. Pada saat inilah tubuh manusia merasakan relaksasi atau pengendoran saraf sehingga ketegangan-ketegangan jiwa (stres) akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rohani akan berkurang bahkan bisa saja hilang

Penelitian serupa dilakukan oleh Oluwasyi dkk (2021) terhadap wanita post menopause. Dari hasil penelitiannya melalui uji regresi linear didapatkan data bahwa, nilai  $p$  value  $0.0000 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara nilai religious dan terapi spiritual terhadap hormone kortisol dan dehydroepiandrosteron. Hal ini menunjukkan bahwa, dengan adanya nilai relius dan terapi spiritual membuat para wanita post menopause menjadi lebih rileks dan tenang sehingga terjadi penurunan hormone kortisol. Dengan adanya penurunan hormone kortisol menjadikan tingkat stress berkurang dan diikuti nilai tekanan darah yang stabil. Adapun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Madhavi (2017) dengan jumlah 315 responden dengan hipertensi menunjukkan hasil uji regresi linear berganda dengan nilai  $p$  value 0.000 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukannya terapi pengobatan *anxiolytic* dan terapi relaksasi meliputi relaksasi spiritual terhadap menurunnya tingkat kecemasan, tingkat stress dan tingkat depresi. Hal ini dikarenakan dengan adanya pengobatan secara teratur yang didukung dengan teknik relaksasi spiritual akan menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan produksi hormone endorphine sehingga emosional dapat stabil yang menyebabkan stress dapat menurun.

Selain kombinasi dari penggunaan obat dan terapi spiritual, terdapat juga penelitian lainnya yang membahas terkait pengaruh kombinasi pijat punggung dan dzikir terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi. Penelitian ini dilakukan oleh Haryono dkk (2018) berdasarkan hasil uji *paired t-test* didapatkan nilai  $p$ -value  $0.0001 < 0.05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang bermakna penurunan skor stress antara sebelum dan setelah diberikan intervensi kombinasi pijatan punggung dan dzikir. Secara biologis dengan adanya terapi dzikir akan menstimulasikan pelepasan hormon *adrenocorticotropic* yang menstimulasi pelepasan *glucocorticoid*, glucagon untuk menggerakkan energi, endorfin untuk memblokir rasa sakit, dan vasopresin yang juga memainkan peran dalam merespon stres kardiovaskular. Hormon endorfin berfungsi untuk menghilangkan rasa sakit atau rasa nyeri dalam tubuh dan menimbulkan perasaan tenang setelah menghadapi perasaan traumatis. Selain itu, endorfin juga muncul untuk menghasilkan perasaan euforia. Secara umum perasaan euforia dapat terjadi ketika endorfin dilepaskan setelah melakukan olahraga seperti berlari, berenang, bersepeda, dan aerobik Doctor & Shiromoto (Rahmah, 2016).

Oleh karenanya hormon stres yang pada awalnya meningkat yaitu kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal, kemudian dapat menurun setelah melakukan terapi dzikir disertai dengan pelepasan hormon endorfin yang dapat mengatasi rasa nyeri (rasa sakit yang dialami sehingga dengan demikian subjek yang melakukan teknik SEFT akan merasa lebih tenang, lebih nyaman dan rileks setelah melakukan teknik SEFT. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Lane (Rofacky, 2015) yang menunjukkan bahwa dengan adanya hormon endorfin maka dapat mengontrol kortisol, menurunkan rasa sakit, memperlambat denyut jantung, menurunkan kecemasan, mengontrol sistem saraf otonom sehingga dapat menciptakan rasa tenang dan rileks. Kondisi tersebut akan mempengaruhi kerja jantung dengan cara menurunkan curah jantung yang akan berimbas pada penurunan tekanan darah dan menurunkan tingkat emosional sehingga dapat mereduksi stress.

Asumsi peneliti terkait analisis jurnal diatas adalah bahwa, teknik relaksasi Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan, stress emosional dan mendatangkan ketenangan jiwa karena kondisi mengingat Tuhan pada saat berdzikir. Perasaan keyakinan yang kuat akan Tuhan menimbulkan kontrol yang kuat, sehingga dapat memaknai dan menerima setiap peristiwa yang tidak menyenangkan ke arah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi didunia. Dengan adanya ketenangan jiwa yang dirasakan maka system fisiologis tubuh akan merespon pengeluaran hormon endorphin yang dapat mengontrol kortisol, memperlambat denyut jantung, menurunkan kecemasan, mengontrol sistem saraf otonom sehingga dapat rileks. Kondisi tersebut menurunkan tingkat emosional sehingga dapat mereduksi stress. Dari hasil analisis penelitian diatas juga dapat diketahui bahwa, semakin sering melakukan intervensi relaksasi dzikir maka akan semakin baik, dimana tingkat stress justru akan semakin berkurang

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis sebanyak 15 jurnal yang terdiri dari 5 jurnal nasional dan 10 jurnal internasional didapatkan hasil bahwa, terdapat pengaruh bermakna teknik relaksasi dzikir perubahan tingkat stress penderita hipertensi. Teknik relaksasi dzikir dapat menurunkan hormon pemicu stress (kortisol, epinefrin, dan norepinefrin) yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal disertai dengan pelepasan hormon endorfin yang dapat mengontrol hormon kortisol, menurunkan rasa sakit, memperlambat denyut jantung, menurunkan kecemasan, mengontrol sistem saraf otonom sehingga dapat menciptakan rasa tenang dan rileks, serta menurunkan tingkat emosional sehingga dapat mereduksi stress

#### SARAN DAN REKOMENDASI

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian eksperimen secara langsung terkait pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi sehingga hasil penelitian dapat lebih valid dan akurat

#### REFERENSI

- Albaar, R. (2019). *Terapi Zikir Rātib Al-'Attas Dalam Mereduksi Stres Pada Penderita Hipertensi Di Kelurahan Krembangan Utara Surabaya*.
- Ahmadinezhad Fatimeh, Marzieh Akbarzadeh. (2019). *Investigating the Relationship of Spiritual Wellbeing with Perceived Stress and Perceived Social Support among Women with Preeclampsia*. Health, Spirituality and Medical Ethics. 2019;6(4):2-9
- Anggraini Widuri dan Subandi. (2014). *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi ESENSIAL*. Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 6 No. 1, Juni 2014, ISSN 8909-7898
- Adam N.S, et all. (2020). *Fana's Stress Therapy According to AL-Ghazali Through Kitab Al-Arba'in Fi Usul Al-Din*. 10 (11), 1282-1288
- Anggraini, W. N. (2014). *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial*. 6(1), 81–102.
- Arthur C, Guyton, John E. Hall. 2012. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12 Jakarta : EGC
- Ayazi Maryam, Kayla T. Johnson, Marcellus M. Merritt, Michelle R. Di Paolo, Christopher L. Edwards, Harold G. Koenig, Gary G. Bennett Jr, Keith A. Whitfield2, and Camela S. Barker. (2018). *Religiosity, Education, John Henryism Active Coping, and Cardiovascular Responses to Anger Recall for African American Men*. Journal of Black Psychology 2018, Vol. 44(4) 295–321
- Baron, Robert, A., & Byrne, D. (2012). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Chen Ying, Eric S Kim, Tyler J VanderWeele. (2020). *Religious-service attendance and subsequent health and well-being throughout adulthood: evidence from three prospective cohorts*. International Journal of Epidemiology, 2020, 2030–2040
- Church D, Yount G, And Brooks Aj. (2012). *The Effect Of Emotional Freedom Techniques On Stress Biochemistry: A Randomized Controlled Trial*. J Nerv Ment Dis. Oct;200(10):891-6. Doi: 10.1097/Nmd.0b013e31826b9fc1.
- Cornelli, V., & Donsu, J. D. (2017). *Konsepsi Stress*. (2008).
- Cozier Y, DSc, Jeffrey Yu, MPH, Lauren A. Wise ScD, Tyler J. VanderWeele, PhD, Tracy A. Balboni, MD, M. Austin Argentieri, MPhil, Lynn Rosenberg, ScD, Julie R. Palmer, ScD, Alexandra E. Shields, PhD. (2018). *Religious and Spiritual Coping and Risk of Incident Hypertension in the Black Women's Health Study*. Society of Behavioral Medicine 2018.. ann. behav. med. (2018) 52:989–998
- Denney, A. S., & Tewksbury, R. (2013). *How To Write A Literature Review*. Journal Of Criminal Justice Education, 24(2), 218-234.

- Desti Fatmasari, dkk. (2019). *SEFT untuk Menurunkan Stress Pada Pasien Hipertensi*. Jurnal Psikologi Vol. 15, No. 1, September 2019
- Dharma, K. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur: Cv. Trans Info Media.
- Duffy, G.K., Dan Wong Y.F. 2007. *Community Psychology*. Allyn And Bacon. Boston, London. Toronto. Sydney. Tokyo. Singapore.
- Eman Balegh, et all. (2019). *The Effects of Benson Relaxation Technique on Anxiety, Depression and Sleep Quality Elderly Patients Undergoing Hemodialysis*. International Journal of Nursing Didactics 9 : 02) February 2019
- Evy Ni'matuzzakiyah. (2018). *The Influences of Asmaul Husna Dhikr to Phsycoloical Wellbeing of Employees*. International Atlantis Press Vol.12, BY-NC Licens
- Farrell, M., & Dempsey, J. (2010). *Smeltzer And Bare's Textbook Of Medical-Surgical Nursing: Australian And New Zealand Edition*.
- Fu, Xiaoyu Liu, Sufeng Yin, Hongmin Fan, Fumin Feng, Juxiang Yuan. (2018). *Effects of Psychological Stress on Hypertension in MiddleAged Chinese : A Cross-Sectional Study*. PLOS ONE | DOI:10.1371/journal.phone.0129163.
- Gormer, B. (2007). *Farmakologi Hipertensi*. *Farmakologi Hipertensi, Universitas Indonesia (Ui-Press)*, 1–8.
- Hawari. (2019). *Gender Defferences Stress Symptomts, Stress-Producing Contexts and Coping Strategies, in Pureyear, K.G, & Joseph, H.J. (ed), —Jobb Stress in a Changing Workforce; Investigating, Gender, and Family Issues*
- Istiqomah. (2017). *Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadaptingkatan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta*.
- Ji wu, et al. (2014) *Salivatory Effects Of Aromatherapy Massage Intervention on Electroencephalogram, Psychological Assessments, Medulary Cortisol and Plasma Brain-derived Neurotrophic Factor*. Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)
- JNC VIII. (2014). *Jnc 8 Hypertension Guideline Algorithm*. 311(5).
- Kamali Zahra, Mahin Tafazoli, Mahdi Ebrahimi, Mohammadali Hosseini, Azadeh Saki, Mohammad Reza Fayyazi Bordbar, Zahra Mohebi Dehnavi, Ala Saber Mohammad. (2021). *Effect of spiritual care education on postpartum stress disorder in women with preeclampsia*. Journal of Education and Health Promotion. IP: 140.213.66.1]
- Katzung, B. G. (2011). *Farmakologi Dasar & Klinik Edisi 10*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Situasi Kesehatan Jantung*. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan Ri*, 3. <https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>
- Krause, Kozier, Barbara., Erb, Glenora., Berman, Audrey., Synder, shirlee. J. (2016). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, & Praktik*. Edisi 7. Volume 1. Alih bahasa Pamilih Eko Karyuni. Jakarta: EGC.
- Legiran. Azis, M., Z., & Bellinawati, N. *Faktor Risiko Stres Dan Perbedaannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan Di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang*. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, Vol 2, (No 2).Hal 197-198.
- Lulu. (2015). *Dzikir dan ketenangan jiwa : studi pada majelis dzikrul ghofilin*, Cilandak, ampera raya, Jakarta. *Jurnal Tazkiya*, Volume 2.
- Masoumeh, et all. (2016). *The Effects of benson's Relaxation on Depression, Anxiety and Stress*. *Journal in Iran* ISSN 2319-5886
- Madhavi Thombre Kulkarni 2017 *Depression, Anxiety, Antidepressant, Anxiolytic Medications And Their Associations Relaxation With Maternal Hypertension* *Journal of Epidemiology - Doctor of Philosophy* ISSN 9089-0978
- Mocerri Joy. (2018). *The Unique Power of Mindfulness on Blood Pressure and Stress Reduction in a Priest Community Leadership Connection* 2018 (15-18 September) e-ISSN : 2345-6543
- Mevludin Hasanovic, et all. (2017). *Spiritual and Religious Islamic Perspeptides of Healing Stress Disorder*. *International Journal of Insights Depress Anxiety*, 023-029.
- Narendra Kumar Arya, Kamlesh Singh, Anushree Malik. (2017). *Impact of Five Days Spiritual Practice in Himalayan Ashram of Sahaj Marg on Well-Being Related Parameters and Selected Physiological Indicator*. *The International Journal of Indian Psychology* ISSN 2348-5396
- Naowarat Ahmad, Suthe R. (2018). *A Qualitative Study on Belieff, Perception and Health Effect on Standing Zikr Among Thai Muslims in Nakhon, Nayak Province, Thailand*.
- Nashori, Olivia Dwi Kumala. Yogi Kusprayogi. Fuad. (2015). *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi* *Psychathic*. Vol. 4. No.1. Juni 2017.
- Nopri Afrilia, Ari Pristiana Dewi, E. (2015). *Efektifitas Kombinasi Terapi Slow Stroke Back Massage Dan Akupresur Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. 2(2).
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurul Alieya, et all. (2018). *As-Sama Dhikr Dance, an Analysis Based on The Views of Islamic Scholars*. ISSN : 0976-6316
- Olivia Dwi, Yogi, Fuad Nashori. (2017). *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia penderita Hipertensi*. Vol.4, No. 1. 2017 : 55-56
- Oluwaseyi O. Isehunwa, Erica T. Warner, Donna Spiegelman, Tianyi Huang, Shelley S. Tworogeri.j , Blake Victor Kent, Alexandra E. Shields. (2021) *Religion, spirituality and diurnal rhythms of salivary cortisol and dehydroepiandrosterone in postmenopausal women*. *Comprehensive 7 (2021) 100064*

- Prawesti, Dian.Hesty Titis Prasetyorini. (2015). *Stres Pada Penyakit Terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi Pada Pasien Hipertensi*, Stikes, Vol. 5. No. 1.
- Puri, B.K., Laking, P.J., & Treasaden, I.H., 2011. *Buku Ajar Psikiatri Edisi 2*. Jakarta : Egc
- Purwanto. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi Dan Pendidikan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Rice. (2019). *Managing Stress*. Alhi Bahasa : Haris Setiawati. Yogyakarta : BACA
- Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta Pusat : Kemenkes RI
- Rudi Haryono, Iman, Nur Chayati. (2016). *Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung dan Dzikir terhadap Tingkat Stres Penderita Hipertensi*. ISSN 2338-4514
- Rusdi, A. (2016). *Efektivitas Salat Taubat dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa*, Laporan Penelitian, Yogyakarta: Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- S., Alan. dkk. (2014). *An Effective Approach to High Blood Pressure Control: A Science Advisory From the American Heart Association, the American College of Cardiology, and the Centers for Disease Control and Prevention*, *Hypertension: Journal of The American Heart Association*, November, 2014
- Saleh, Arman Yurisaldi. (2018). *Berzikir Untuk Kesehatan Saraf*. Jakarta : Hiraku Publisng
- Samia I Hassan, Ahlam Mohammed Ibrahim Gouda, Ahmed El-Monshed, Hanan Abderahman Mostafa Kandeel. (2020). *Effect of Spiritual Therapy on Anxiety, Stress, Depression, and Coping Pattern among Pregnant Women with Preeclampsia*. *American Journal of Nursing Research*, 2020 Vol. 8, No. 2, 269-277
- Samira Sedaghat G, Kobra Haji A. (2018). *Effectiveness of Spiritual Religion Psychotherapy on Mental Distress (Depression, Anxiety and Stress)*. *Journal of Helath, Spirituality and Medical Ethics* 2018 : 5 (1) : 20-25
- Samsudin Aa, et all. (2019). *Listening to Dzikir Effective in Reducing Anxiety Level*. *IMJM* Vol. 18, No. 3, December, 2019
- Sari, A.E. (2015). *Pengaruh Pengamalan Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa di Majelis Dzakin Kamulan Durenan Trenggalek*, Skripsi, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
- Septiawan Taufik. (2018). *Pengaruh Self Reiki dan Slow Deep Breathing terhadap Nilai Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping Yogyakarta*. <http://repository.umsida.ac.id/handle/123456789/21298>
- Sholeh, M. & Musbikin, I. 2005. *Agama Sebagai Terapi : Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Sigarlaki
- Soeharto, I. (2004). *Penyakit Jantung Koroner Dan Serangan Jantung*. Gramedia Pustaka Utama.
- Suci, dkk. (2019). *Pengaruh Terapi Meditasi (Dzikir) terhadap Tingkat Stress pada Lansia*. *JKP* Vol.7, No.1, Februari 2019
- Sugiharto, Aris. 2007. *Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Grade II Pada Masyarakat Di Kabupaten Karanganyar*. Tesis, Universitas Diponegoro.
- Sugiyono. 2015: *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukandar, E. Y., & Dkk. (2012). *Iso Farmakoterapi*. Pt. Isfi Penerbitan, 2012.
- Supriyadi, Ramelan, Sugijana, Shobirun. (2016). *Pengaruh Dzikir Jaher terhadap Stress Lansia dengan Hipertensi*. ISSN 8928-2134, No.6, Vol.2
- Suryati, A. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Hipertensi Essential di Rumah Sakit Islam Jakarta*. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*.
- Taukhit, & Haryono, R. (2018). *Pengaruh Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender Dan Dzikir Terhadap Penurunan Stres Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *Vi*(1), 68–79.
- WHO. (2015). *Prevalensi Hipertensi di Dunia*. *World Health Organization*, 1–10.
- Yurisaldi. (2018). *Berdzikir untuk kesehatan saraf*. Jakarta: Zaman