

Kombinasi Terapi Zikir dan Rendam Air Hangat Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman

Muhamad Jailani¹, Muhammad Arief Wijaksono²

^{1,2}Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia
Jln. Pramuka No. 02 Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
Email: mjailani780@gmail.com¹, arifwicaksono@unism.ac.id²

Abstrak

Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian dini di seluruh dunia dan merupakan penyakit terbanyak pada usia lanjut di Indonesia, dengan prevalensi 60,3% penderita. Hipertensi perlu mendapatkan penanganan yang komprehensif untuk menurunkan tekanan darah, meliputi terapi konvensional dan terapi non konvensional (komplementer). Rendam air hangat dengan kombinasi terapi zikir dapat menurunkan tekanan darah. Menganalisis pengaruh terapi zikir dengan kombinasi terapi rendam kaki air hangat pada kelompok intervensi. Metode penelitian ini menggunakan Rancangan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pra-eksperiment* menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi yang diambil adalah lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pekauman yaitu di Di Jln. Mutiara RT. 11, RW. 01. Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang yang dipilih berdasarkan teknik *total sampling*. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Sign Test*. Hasil penelitian didapatkan Hasil uji statistik menunjukkan pemberian intervensi terapi zikir dengan kolaborasi rendam air hangat selama 7 hari berpengaruh dalam menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi dengan nilai *p value* 0,001 yang artinya intervensi terapi zikir dengan kolaborasi rendam air hangat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia penderita hipertensi.

Keywords: Hipertensi, Rendam Air Hangat, Terapi Zikir

Combination of Zikr Therapy and Warm Water Soaking on Blood Pressure in Elderly People with Hypertension in the Pekauman Community Health Center Work Area

Abstract

Hypertension is a non-communicable disease which is the main cause of premature death throughout the world and is the most common disease in the elderly in Indonesia, with a prevalence of 60.3% of sufferers. Hypertension needs to receive comprehensive treatment to reduce blood pressure, including conventional therapy and non-conventional (complementary) therapy. Soaking in warm water combined with zikr therapy can lower blood pressure. Analyzing the effect of remembrance therapy with a combination of warm water foot soak therapy in the intervention group. This research method uses a quantitative research design with a pre-experimental type of research using a one group pretest posttest design. The population taken was hypertensive elderly in the Pekauman Community Health Center working area, namely on Jln. Mutiara RT. 11, RW. 01. The number of samples in this study was 15 people selected based on total sampling technique. The statistical test used is the Wilcoxon Sign Test. The research results showed that statistical test results showed that providing remembrance therapy intervention in collaboration with warm water immersion for 7 days had an effect in reducing blood pressure in elderly people with hypertension with a *p value* of 0.001, which means that remembrance therapy intervention with collaboration in warm water immersion had a significant effect on reducing blood pressure. elderly people with hypertension.

Keywords: Hypertension, Warm Water Soak, Zikir Therapy

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman, terjadi perubahan gaya dan pola hidup di masyarakat yang berdampak pada peningkatan munculnya masalah kesehatan khususnya penyakit tidak menular (PTM). Salah satu PTM yang meningkat seiring dengan peningkatan arus globalisasi yang begitu pesat adalah penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan sebuah permasalahan yang kerap terjadi di berbagai belahan dunia. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah keadaan perubahan tekanan darah yang meningkat secara kronik (Harnani & Axmalia, 2018). Hipertensi menjadi penyebab utama kematian pada negara-negara berkembang maupun maju di dunia ini (Arum, 2019). Berdasarkan data *World Health Organization* WHO tahun 2019 menunjukkan ±1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Jumlah penderita hipertensi di dunia semakin meningkat setiap tahunnya, pada tahun 2025 diperkirakan sekitar ±1,5 miliar orang akan menderita hipertensi. Sekitar 9,4 juta orang meninggal setiap tahun akibat hipertensi dan komplikasi lain.

Prevalensi penderita hipertensi di Indonesia menunjukkan angka yang cukup tinggi. Berdasarkan survei dari Kementerian Kesehatan RI, besaran angka hipertensi mencapai 34,1% atau menyentuh angka 63.309.620 kasus, 427.218 diantaranya dinyatakan meninggal dunia akibat penyakit ini (Risksdas, 2018). Pada dasarnya penyakit hipertensi dapat dialami oleh siapa saja terutama bagi yang tidak bisa menjaga pola hidup sehat. Prevalensi penyakit ini meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Prevalensi hipertensi sebesar 5% pada kelompok usia 42-54 tahun dan 55% pada kelompok usia 55-64 tahun. (Ansar & Dwinata, 2019).

Data hipertensi dari Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin pada bulan Januari-Desember 2021 dimana penderita hipertensi di Puskesmas alalak selatan sebanyak 1.837 kasus, Puskesmas terminal sebanyak 3.551 kasus, dan Puskesmas Pekauman sebanyak 3.659 kasus, dimana puskesmas pekauman menjadi penyumbang jumlah kasus tertinggi di Kota Banjarmasin (Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, 2021).

Berdasarkan manfaat dapat diketahui rendam air hangat dengan kombinasi terapi

zikir dapat menurunkan tekanan darah maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi zikir dengan kombinasi terapi rendam air hangat terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pekauman.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *Pra-Eksperiment* serta desain penelitian *one group pretest posttest design*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Banjarmasin. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah lansia dengan usia minimal 60 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Jumlah sampel sebanyak 15 orang responden, pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi; berusia minimal 60 tahun, menderita hipertensi primer, bersedia menjadi responden penelitian, tidak memiliki riwayat penyakit kegawatan) dan kriteria eksklusi; berusia lebih dari 74 tahun, menderita penyakit ginjal, perokok aktif, mengonsumsi alkohol, sedang menerapkan terapi non farmakologis lainnya, pasien yang terkontraindikasi intervensi terapi zikir dan rendam air hangat yang telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar observasi pengukuran tekanan darah, tensimeter digital *omron*. Pengaruh rendam air hangat dengan kolaborasi terapi zikir terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Pekauman tersebut dapat dilihat dari nilai *pre-test* dan *post-test* responden dan juga penurunan tekanan darah lansia setelah dilakukan terapi zikir dan rendam air hangat, peneliti menguji signifikan apakah kedua variabel ada hubungan yang signifikan atau tidak maka diuji dengan menggunakan *Wilcoxon Sign Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ditribusi Frekuensi Responden menurut karakteristik

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	
Laki-Laki	2	13.3%
Perempuan	13	86.7%
Total	15	100%
Pekerjaan	Frekuensi (n)	

Tidak Bekerja	0	0.00%
Swasta/Wiraswasta	9	60.0%
PNS	6	40.0%
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 1. data karakteristik jenis kelamin, menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin perempuan lebih banyak daripada laki-laki, yakni perempuan 13 responden (86,7%) dan laki-laki 2 responden (13,3%). Dan data tingkat pekerjaan Swasta/Wiraswasta menempati posisi pekerjaan terbanyak yaitu sebanyak 9 responden (60,0%), PNS 6 responden (40,0%) dan Tidak Bekerja 0 responden (0,00%). responden.

Tabel 2. Tekanan darah TDS dan TDD pre post

Hari Ke 1 (Pretest)	Hari Ke 1 (Pretest)
154	94
140	90
147	90
159	99
157	96
151	95
151	92
147	90
156	97
141	90
155	96
156	97
145	95
158	95
149	96
Mean TDS Hari Ke 1 (Pretest)	Mean TDD Hari Ke 1 (Pretest)
151.07	94.13

Berdasarkan tabel 2 Nilai minimum TDS Dan TDD *pretest* adalah 140 / 90 mmHg, dan nilai maksimumnya adalah 159/99 mmHg mmHg dengan nilai rata-rata TDS dan TDD *pretest* adalah 151,07/94,13 mmHg. diantaranya paling banyak kategori responden berjenis kelamin Perempuan 13 responden.

Perempuan pada usia lanjut lebih sering menderita hipertensi disebabkan karena pada usia lansia perempuan mengalami fase menopause (berhenti mengalami menstruasi). Hal ini sejalan dengan penelitian Falah (2019) dari 120 responden didapatkan sebanyak 27

responden (45%) menderita hipertensi dengan jenis kelamin perempuan dan responden dengan jenis kelamin laki-laki yang menderita hipertensi sebanyak 15 orang (25%).

Adapun diantaranya dalam penelitian ini paling banyak menderita hipertensi dengan kategori bekerja 9 responden.

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Safii (2023) bahwa penderita hipertensi berdasarkan pekerjaan terjadi pada responden swasta/wiraswasta. Penelitian yang dilakukan oleh Widiana & Ani (2017) yang menyebutkan kejadian hipertensi lebih besar pada responden pekerja dibandingkan bukan pekerja. Penyebab terjadinya hipertensi ini diduga berkaitan dengan masalah psikologis dan faktor risiko seperti merokok, konsumsi kopi, dan aktivitas fisik pada lingkungan pekerjaan

Tabel 3. Tekan darah TDS dan TDD post tesr

Hari Ke 7 (Posttest)	Hari Ke 7 (Posttest)
123	84
121	83
120	83
130	85
144	92
122	82
133	86
127	82
143	91
124	83
134	87
143	91
125	83
140	90
134	85
Mean TDS Hari Ke 7 (Posttest)	Mean TDD Hari Ke 7 (Posttest t)
130.87	85.8

Berdasarkan tabel 3 sedangkan nilai menunjukkan bahwa Nilai mean tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah diberikan intervensi menurun menjadi 130,87/85,8 mmHg menunjukkan bahwa intervensi terapi zikir dengan kombinasi air hangat dengan jumlah penurunan tekanan darah sistolik

menjadi 20.7 dan tekanan darah diastolik menjadi 8.33.

Pernyataan di atas didukung dengan hasil penelitian Astutik & Mariyam (2021) yang mengungkapkan bahwa nilai tekanan darah responden menurun, tekanan darah sistolik menurun sebesar 7,21 mmHg dan tekanan darah diastolik menurun sebesar 1,1 mmHg setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat. Air hangat juga memiliki banyak manfaat yaitu tubuh menjadi rileks, mengurangi pegal dan kaku pada otot serta meningkatkan kualitas tidur (Wibowo & Purnamasari, 2019). Seperti yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini bahwa prosedur rendam kaki air hangat dilakukan dalam kurun waktu 1 minggu setiap sore hari selama 15-20 menit dengan suhu air sekitar 35° - 40°C. Terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan ketegangan otot dan menurunkan tekanan darah sehingga dapat melancarkan pembuluh darah yang ada di dalam tubuh. Selaras dengan penelitian Malarvizhi dan R (2019) dengan mengaplikasikan rendam kaki air hangat dapat menyebabkan darah yang tersumbat mengalir ke bagian tubuh dan dibawa ke pembuluh yang melebar di kaki. Rendam kaki air hangat yang dilakukan selama 10-15 menit dapat membuat pembuluh darah melebar dan meningkatkan sirkulasi darah, membunuh patogen, menetralkan asam, menghilangkan kelelahan dan demam

Tabel 4. uji statistic Wilcoxon Sign Test

	TDS	TDD
<i>Wilcoxon Sign Test</i>	<i>Pretest</i>	<i>Pretest</i>
	<i>Posttest</i>	<i>Posttest</i>
	P= 0,001	P= 0,001

Berdasarkan tabel 4. uji statistik hasil uji *Wilcoxon* tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p value* = 0,001. Berdasarkan analisis diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi zikir kombinasi rendam kaki air hangat pada lansia penderita hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Malibel et al (2020) bahwa terdapat pengaruh rendam kaki air hangat (*hidroterapi*)

terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang dengan *p value* = 0,000. Hasil penelitian lain juga menyebutkan adanya perbedaan tekanan darah sistolik (*p value* = 0,000) dan tekanan darah diastolik (*p value* = 0,0443) setelah diberikan hidroterapi pada kelompok intervensi dan kontrol (Hartinah et al., 2019). Hal tersebut disebabkan karena rendam kaki dengan menggunakan air hangat dapat mempengaruhi pembuluh darah sehingga sirkulasi darah menjadi lancar, menurunkan ketegangan otot dan menurunkan tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi.

SIMPULAN

Rata-rata tekanan darah lansia penderita hipertensi sebelum diberikan terapi zikir dengan kombinasi rendam air hangat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi adalah 151.07 mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 94.13 mmHg untuk tekanan darah diastolik.

Sesudah diberikan terapi zikir dengan kombinasi rendam air hangat terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi turun menjadi 130.87mmHg untuk tekanan darah sistolik dan 85.8 mmHg untuk tekanan darah diastolik

Hasil analisis pengaruh terapi zikir dengan kombinasi rendam air hangat pada lansia penderita hipertensi terhadap penurunan tekanan darah dari hasil *Wilcoxon Sign Test* dapat disimpulkan ada pengaruh karena *p value* 0,001 = <0,005, baik itu hasil tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Fakultas kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin dan Kepala Puskesmas Pekauman Banjarmasin yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Hartono, D., & Sulistiyono. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. 11(1), 47–56.

- Agusrianto, A., & Rantesigi, N. (2020). Penerapan Latihan Range of Motion (Rom) Pasif terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas pada Pasien dengan Kasus Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 61–66. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.48>
- Aini, L., & Astuti, L. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Angewandte Chemie International Edition*, 10, 38–45.
- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jwk*, 5(2), 2548–4702.
- Aliasan. (2019). Pengaruh Zikir Terhadap Psikologis Muslim [The Effect of Zikr on Psychological among Muslims]. *Jurnal Manajemen Dakwah*, 2(1), 79–93.
- Andri, J., Permata, F., Padila, Sartika, A., & Andrianto, M. B. (2021). Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2917> PENURUNAN
- Annisafitri, F. N. (2022). Pengaruh Zikir Terhadap Tingkat Stres dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Gamping 1. *Gaster*, 20(2).
- Ansar, J., Dwinata, I., & APRIANI, M. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan*, 1(3), 28–35.
- Arum, Y. T. G. (2019). Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun). *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94.
- Asik, K., Puspita, S., & Rustanti, E. (2020). The Effect of Warm Water Foot Soaking Therapy on the Reduction of Blood Pressure in Elderly Hypertension Patients in Working Area Puskesmas Kolser Kecamatan Kei Kecil Maluku Tenggara. *Jurnal Prima Wiyata Health*, 1, 9–16.
- Astutik, M. F., & Mariyam, M. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. *Ners Muda*, 2(1), 54. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i1.7347>
- Ayu, D., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Hartinah, D., Sofyan, A., Siswanto, & Syafiq, A. (2019). *The Effect of Hydrotherapy on Blood Pressure of The Hypertensive Patients in Public Hospital of RA. Kartini Jepara*. 15(IcoSIHSN), 96–99. <https://doi.org/10.2991/icosihsn-19.2019.22>
- Malarvizhi, & R, K. (2019). A Quasi Experimental Study to Assess the Effectiveness of Hot Water Foot Bath Therapy on Quality of Sleep among the Elderly in Selected Old Age Home, Agartala, Tripura West. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 4(4).

- Malibel, Y. A. A., Herwanti, E., & Djogo, H. M. . (2020). Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 4(Januari), 0–7.
- Wibowo, D., & Purnamasari, L. (2019). *Jurnal Penerapan Rendam Kaki Dalam Air Hangat Untuk Kualitas Tidur*.