



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya  
 DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v5i1.1217>  
 ISSN: 2809-6762  
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



## Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi : Literature Review

Merry Pongdatu<sup>1</sup>, Silfia Paramita<sup>2</sup>, Resti Titin Musliyani<sup>3</sup>, Zahara Yunita Damu<sup>4</sup>, Tetin Lestari Lambitoro<sup>5</sup>, Emilia Putri Nanda<sup>6</sup>, Karina Mesapera<sup>7</sup>, Nur Intan Permata Sari<sup>8</sup>

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya  
<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit kardiovaskular kronis yang sering kali dikaitkan dengan faktor psikologis, terutama kecemasan. Kecemasan dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis, sehingga berpotensi meningkatkan tekanan darah dan mengurangi kepatuhan pengobatan. Pendekatan non-farmakologis semakin diperlukan sebagai terapi adjuvan. Terapi dzikir, sebagai salah satu praktik spiritual dalam Islam yang dihipotesiskan mampu menciptakan respons relaksasi, mengurangi stres psikologis, dan mengalihkan fokus dari kekhawatiran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara empiris pengaruh intervensi terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Tinjauan sistematis dilakukan melalui jurnal tentang Terapi dzikir pada pasien kecemasan dengan hipertensi. Tinjauan sistematis dimulai dengan mengidentifikasi secara berkala beberapa artikel ilmiah yang telah dipublikasikan sejak tahun 2019 hingga 2025 di basis data internasional Semantik Sclar dan Google Sclar. Seleksi dilakukan menggunakan diagram alir PRISMA dan dikritik menggunakan JBI Tools. Setelah itu, 10 artikel dianggap relevan untuk dilakukan analisis tinjauan Sitematics. Dalam tinjauan sistematis, menunjukkan bahwa terapi Intervensi terapi dzikir terbukti efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Temuan ini mendukung integrasi terapi dzikir sebagai modalitas intervensi keperawatan holistik dan psikospiritual yang komplementer dalam tatalaksana hipertensi, khususnya untuk mengelola komponen kecemasan yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Terapi Dzikir tidak hanya menargetkan aspek psikologis (kecemasan) tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek spiritual, yang merupakan bagian penting dari kesejahteraan menyeluruh (*well-being*) pasien.

**Kata Kunci:** Terapi Dzikir, Hipertensi, Kecemasan

## Dhikr Therapy to Reduce Anxiety Levels in Hypertension Patients : A Literature Review

### ABSTRACT

Hypertension is a chronic cardiovascular disease often associated with psychological factors, particularly anxiety. Anxiety can activate the sympathetic nervous system, potentially increasing blood pressure and reducing medication adherence. Non-pharmacological approaches are increasingly needed as adjunctive therapies. Dhikr therapy, a spiritual practice in Islam, is hypothesized to induce a relaxation response, reduce psychological stress, and shift focus away from anxiety. This study aims to empirically analyze the effect of dhikr therapy interventions on reducing anxiety levels in hypertensive patients. A systematic review was conducted through journals on dhikr therapy in anxious patients with hypertension. The systematic review began by periodically identifying several scientific articles published from 2019 to 2025 in the international databases Semantik Sclar and Google Sclar. Selection was carried out using the PRISMA flowchart and critiqued using JBI Tools. After that, 10 articles were deemed relevant for systematic review analysis. The systematic review showed that dhikr therapy interventions were proven to be significantly effective in reducing anxiety levels in hypertensive patients. These findings support the integration of dhikr therapy as a complementary holistic and psychospiritual nursing intervention modality in hypertension management, particularly for managing the anxiety component that can exacerbate hypertension. Dhikr therapy not only targets the psychological aspect (anxiety) but also positively impacts the spiritual aspect, which is an important part of a patient's overall well-being.

**Keywords:** Dhikr Therapy, Hypertension, Anxiety.

**Penulis Korespondensi :**

**Merry Pongdatu**

Afiliansi : Universitas Mandala Waluya

E-mail : [merrypongdatu85@gmail.com](mailto:merrypongdatu85@gmail.com)

No. Hp : 085299479260

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah dalam pembuluh darah terus-menerus berada pada tingkat yang meningkat. Kondisi ini menjadi masalah kesehatan yang penting dan serius untuk diwaspadai karena sering kali tidak menimbulkan gejala yang jelas, sehingga banyak penderita tidak menyadari bahwa mereka sebenarnya sedang mengalami hipertensi. (Putro, D. U. H., dkk, 2023).

Peningkatan kasus hipertensi terus memunculkan berbagai komplikasi pada organ vital, terutama ketika tekanan darah tetap tinggi akibat kekakuan arteri dan penyempitan pembuluh darah. Kondisi ini tidak hanya memperburuk kesehatan fisik, tetapi juga memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, yang kerap dialami pasien dan berdampak pada keberhasilan pengelolaan penyakit. (Kurniawati, E. Y., & Sari, D. N. 2024).

Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 972 juta orang di seluruh dunia mengidap hipertensi, dengan 639 juta di antaranya berasal dari negara berkembang dan 333 juta dari negara maju. Di Indonesia, hipertensi menjadi masalah kesehatan serius dan menempati urutan kedua penyakit dengan jumlah penderita terbanyak (Kurniawan & Sulaiman, 2019), di mana Riskesdas 2018 mencatat 63.309.620 penderita serta 427.218 kematian akibat komplikasinya (Fitriani, S.A., dkk., 2025). Di Sulawesi Tenggara, prevalensi hipertensi pada tahun 2013 tercatat sebesar 22,5%, kemudian meningkat signifikan menjadi 29,7% pada Riskesdas 2018 untuk penduduk usia 18 tahun ke atas, dan pada tahun 2023 tercatat sebanyak 17.338 kasus (Shafwan, A., 2024).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan, tetapi perkembangannya dapat dicegah melalui pengendalian faktor risiko. Selain berdampak pada kondisi fisik, hipertensi juga berpengaruh besar terhadap kondisi psikologis penderitanya. Kecemasan dan stres yang muncul pada pasien hipertensi dapat memperburuk regulasi tekanan darah sehingga meningkatkan risiko komplikasi (Nugroho, S. T., dkk. 2023).

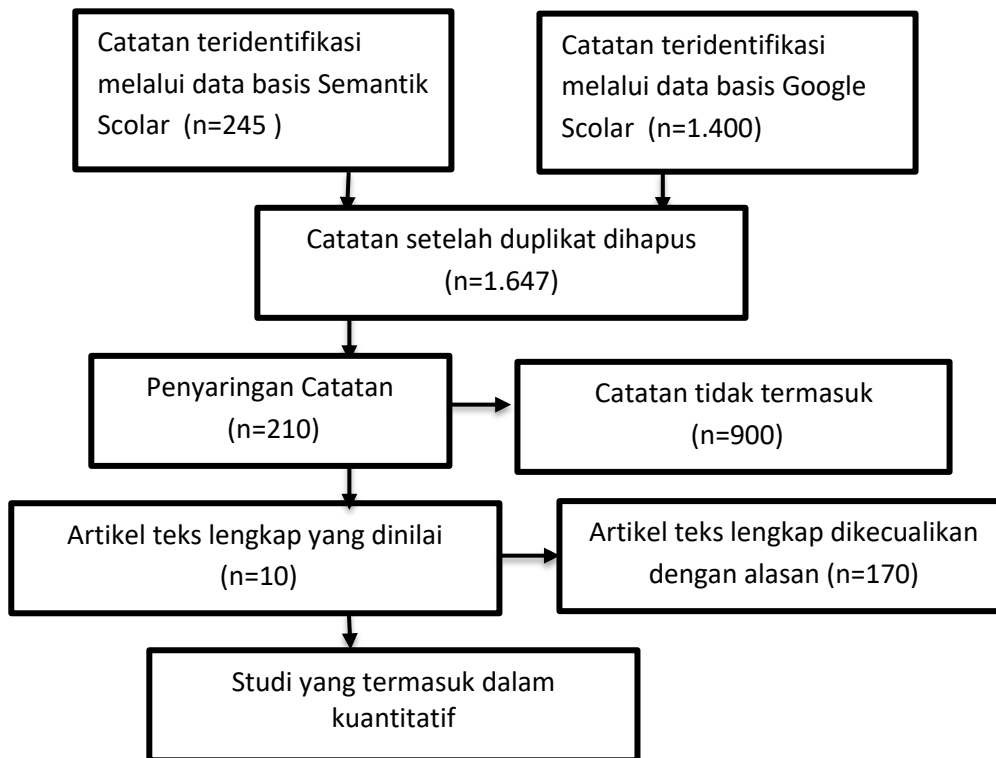
Kecemasan yang tidak terkelola mengganggu mekanisme adaptif tubuh dan meningkatkan beban emosional pasien hipertensi, yang pada akhirnya memperburuk kualitas hidup. Studi Miftakurrosyidin dan Wirawati (2022) menegaskan bahwa ketidakstabilan emosional pada penderita hipertensi dapat memicu respons tubuh yang tidak menguntungkan, termasuk peningkatan tekanan darah secara berulang. Oleh sebab itu, strategi intervensi nonfarmakologis yang mampu menurunkan kecemasan menjadi sangat penting dalam mendukung keberhasilan pengelolaan penyakit. Salah satu intervensi yang mulai mendapatkan perhatian adalah terapi dzikir.

Terapi dzikir banyak diyakini memberikan efek relaksasi melalui peningkatan aktivasi saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas saraf simpatik. Beberapa penelitian melaporkan bahwa dzikir berpotensi mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi, namun temuan tersebut belum sepenuhnya konsisten. Studi-studi sebelumnya menunjukkan variasi hasil dan menggunakan desain penelitian yang berbeda-beda, sehingga bukti yang ada belum menggambarkan kesimpulan yang komprehensif. Nugroho dkk. (2023), misalnya, menemukan adanya penurunan kecemasan setelah terapi dzikir, tetapi penelitian lainnya menunjukkan variasi pada jenis dzikir, durasi intervensi, serta karakteristik populasi yang diteliti.

Keragaman hasil penelitian inilah yang menciptakan *research gap* dan menegaskan perlunya analisis yang lebih mendalam dari berbagai literatur untuk mendapatkan gambaran yang lebih utuh mengenai efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh intervensi terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi berdasarkan temuan-temuan ilmiah terbaru.

## METODE PENELITIAN

Pertanyaan dalam tinjauan ini adalah, "bagaimana terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi?" Identifikasi artikel dilakukan dengan mencari artikel yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2019-2025) di beberapa basis data internasional: Semantik Scholar, dan Google Scholar. Pencarian artikel dilakukan dengan kata kunci "Terapi Dzikir, Kecemasan, Hipertensi". Pada tahap ini dijelaskan ketentuan artikel yang ditinjau, meliputi kesesuaian judul dengan abstrak serta relevansinya terhadap kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi artikel terbitan tahun 2019–2025 dengan populasi dewasa dan lansia. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang memuat intervensi pengamatan namun berbentuk tinjauan sistematis atau buku teks. Selain itu, artikel yang dianalisis menunjukkan variasi desain penelitian, mulai dari quasi-eksperimen, studi kasus, penelitian deskriptif, hingga observasional, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 1 Informasi ini dimasukkan sebagai bagian dari pertimbangan kelayakan agar pembaca memahami bahwa studi yang dianalisis memiliki keragaman metodologis yang dapat memengaruhi kekuatan dan interpretasi temuan. Pada proses penyaringan, diperoleh artikel relevan dengan kata kunci yang ditentukan, yaitu 245 artikel di Semantik Scholar, dan 1.400 artikel di Google Scholar. Dari jumlah artikel yang ditentukan, terdapat 70 artikel serupa. Penyaringan lebih lanjut dilakukan melalui abstrak dan diperoleh 210 artikel yang relevan dengan terapi Dzikir. Pada akhir penyaringan, hanya 10 bagian yang sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Tahap seleksi dan pemilihan item dilakukan menggunakan PRISMA, yang dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA

## PENILAIAN

Setelah 10 artikel ditentukan, langkah selanjutnya adalah menganalisis setiap item menggunakan daftar periksa instrumen kritik jurnal (Joanna Brigg Institution/JBI). Ringkasan hasil penilaian yang telah dilakukan untuk setiap artikel dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1. Ringkasan Tabel Hasil Penelitian Terapi Dzikir**

Pengarang atau tahun	Judul	Tujuan	Metode (Desain)	Sampel	Intervensi	Analisa Data	Hasil
Nugroho, S. T., Prastiwi, D., & Apriliani, R. P. (2023).	Aplikasi terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi diruang penyakit dalam RSUD Kardina Kota Tegal	penelitian dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan pada pasien Hipertensi di ruang perawatan penyakit dalam RSUD Kardinah Tegal	Penelitian ini berjenis Eksperimen semu dengan pendekatan pre test dan post test dengan desain kelompok kontrol.	20 orang	Terapi Dzikir	Analisis data menggunakan pasangan t test	Terapi Dzikir Berpengaruh Secara Signifikan Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Hipertensi di Ruang Penyakit dalam RSUD kardinah Kota Tegal.
Apipin, A., & Winarti, R. (2023).	Penerapan terapi dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Hipertensi di desa bago	Penerapan terapi dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien Hipertensi di desa bago	Metode studi kasus yang digunakan yaitu asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan tingkat kecemasan dan diberikan penerapan terapi dzikir.	4 orang	Terapi Dzikir	dipasangkan sample t-test	Terdapat perubahan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi setelah diberikan intervensi terapi dzikir selama 3 hari
Syafitri, R. dkk, (2022)	Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia Hipertensi di puskesmas air tawar kota padang tahun 2022	Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi	Metode Desain penelitian ini adalah pra eksperimen desain satu kelompok, yaitu pra-tes dan pasca-tes.	594 orang	Terapi Relaksasi Dzikir	analisa data menggunakan uji wilcoxon.	ada pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi.
Sodikoh, J., &	Penerapan	Penelitian ini	Studi kasus	1 orang	Terapi	Analisis	Hasil: Dari

Yuliana, Y. (2023)	terapi dzikir pada Ny. P, pasien hipertensi dengan masalah keperawatan kecemasan di Perumahan Garuda	bertujuan untuk mengetahui manfaat terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi.	dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan pemeriksaan fisik.		zikir	domain	penelitian ini, ditemukan bahwa setelah klien menjalani terapi dzikir selama empat hari, kecemasan yang dialami klien menurun dari tingkat kecemasan berat menjadi sedang. Dengan demikian, penerapan terapi dzikir efektif dalam mengurangi kecemasan.
Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022).	Penerapan pernapasan dalam yang lambat dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia	Studi ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan dengan pemberian terapi pernapasan dalam yang lambat dan dzikir pada responden lansia dengan hipertensi	Studi ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan	2 orang	pemberian terapi dzikir	Analisa data menggunakan	Didapatkan bahwa dzikir dengan lafadz istighfar efektif untuk dilakukan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.
Ayu, W. D., & Sudiman, A. (2023)	Implementasi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui implementasi relaksasi dzikir terhadap tingkat	dap tingkat kecemasan pada lansia dengan stroke di Desa Sukasari Kaler Tahun	4 orang	Relaksasi dzikir	Analisa data yang digunakan yaitu mengukur tingkat kecemasan sebelum	Diremukan bahwa tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi dzikir 75%

	hipertensi di Desa Sukasari Kaler tahun 2021	kecemasan pada lansia dengan stroke di Desa Sukasari Kaler Tahun 2021.	2021. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif.			dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi dzikir	responden mengalami kecemasan sedang dan 25% responden dengan kecemasan berat. Setelah dilakukan relaksasi dzikir 25% responden dengan kecemasan ringan dan 75% responden tidak ada kecemasan. Dapat disimpulkan bahwa terbukti 100% responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi dzikir.
Rahayu, AT, dkk. (2023).	Pengaruh terapi dzikir jahr sebagai intervensi untuk menurunkan ansietas pada lansia dengan hipertensi	Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari terapi dzikir jahr sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan ansietas pada lansia dengan hipertensi.	Desain penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan metode asuhan keperawatan.	2 responden	terapi dzikir jahr	Independen sample t-test	Didapatkan bahwa adanya penurunan tingkat ansietas dan tekanan darah pada kedua responden lansia setelah dilakukan

terapi dzikir  
jahr selama  
7 hari  
dengan  
durasi  
waktu 10  
menit setiap  
harinya.

Miftakurrosyidin, M., & Wirawati, M. K. (2022).	Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Baleadi	Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui penerapan terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di desa Baleadi.	studi kasus ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan dan diberikan terapi dzikir ±7 menit.	4 responden.	terapi dzikir.	Wilcoxon tes	Tingkat kecemasan pasien hipertensi sebelum diberikan terapi dzikir yaitu kecemasan sedang-berat dan tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi dzikir mengalami penurunan menjadi tidak ada kecemasan.
Kurniawati, E. Y., & Sari, D. N. (2024)	Pengaruh Meditasi Zikir terhadap Kecemasan, Tingkat Stres dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi	Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak meditasi Zikir, sebuah praktik kesadaran spiritual, dalam mengurangi kecemasan, stres, dan tekanan darah pada individu dengan hipertensi.	Uji coba terkontrol acak ganda	60 pasien hipertensi	Meditasi Zikir	Analisis Varian	Peserta dalam kelompok meditasi zikir menunjukkan penurunan tingkat kecemasan dan stres yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, terdapat penurunan tekanan darah

							sistolik dan diastolik yang signifikan pada mereka yang berlatih meditasi zikir.
Fitriani,S.A., dkk, (2025)	Penerapan terapi relaksasi otot progresif dan terapi spiritual dzikir pada pasien kecemasan akibat hipertensi	Tujuan dari studi kasus ini menggambarkan pelaksanaan tindakan terapi dan menggambarkan respon dan perubahan terhadap penurunan tanda gejala kecemasan.	Metode penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi kasus subjek	2 orang	terapi spiritual dzikir	Analisis data menggunakan analisis kualitatif yang disajikan secara non struktural.	Penelitian ini didapatkan bahwa : terapi spiritual dzikir efektif dalam menurunkan tanda gejala kecemasan dan meningkatkan kemampuan klien dalam menangani kecemasan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang. Hipertensi dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai penyakit seperti infark miokard, gagal jantung, stroke, atau penyakit ginjal. Berdasarkan penyebabnya, hipertensi dibagi menjadi 2 yaitu hipertensi primer dengan penyebab spesifik yang tidak dapat diidentifikasi, dan hipertensi sekunder yaitu hipertensi akibat adanya penyakit lain yang mendasari.

Kecemasan adalah rasa takut yang samar dan tidak dapat didukung oleh situasi. Penyebab dari cemas ini belum diketahui pasti karena tidak ada rangsangan yang jelas yang dapat dikenali. Kecemasan dapat mempengaruhi koordinasi dan gerak reflek, menarik diri, menurunkan keterlibatan dengan orang lain dan kemampuan berpikir diantaranya konsentrasi menurun, mudah lupa, lapangan persepsi menurun dan bingung, sehingga secara efektif akan mengekspresikan dalam bentuk kebingungan dan curiga berlebih sebagai respon emosi terhadap kecemasan. Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan salah satu jenis psikoterapi yaitu dzikir.

Dzikir membuat tubuh mengalami keadaan santai (relaksasi), tenang dan damai. Keadaan ini mempengaruhi otak, yaitu menstimulasi aktivitas hipotalamus sehingga menghambat pengeluaran hormone coticotropin realising factor (CRF), dan mengakibatkan anterior pituitary terhambat mengeluarkan adrenocorticotrophic hormone (ACTH) sehingga menghambat produksi hormone kortisol,

adrenalin dan noradrenalin. Hal ini menghambat pengeluaran hormon tiroksin oleh kelenjar tiroid, keadaan ini juga mempengaruhi syaraf parasimpatis sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan detak jantung, ketegangan otot tubuh menurun, menimbulkan keadaan santai, tenang dan meningkatkan kemampuan konsentrasi tubuh (Miftakurrosyidin & Wirawati, 2022).

Berdasarkan hasil analisis artikel dari beberapa jurnal menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki efek positif dalam menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi. Sebagian besar penelitian yang dianalisis menunjukkan bukti yang mendukung efektivitas terapi dzikir, baik sebagai metode mandiri maupun sebagai terapi tambahan dalam pengelolaan hipertensi. Penelitian oleh (Apipin & Winarti, 2023) yang dilakukan di Desa Bago, melaporkan penurunan kecemasan yang signifikan pada pasien hipertensi setelah mengikuti sesi terapi dzikir. Temuan serupa juga ditemukan dalam studi oleh (Kurniawan & Sari 2024) dimana terapi dzikir dapat menurunkan kecemasan pada pasien penderita hipertensi. Para peserta mengalami penurunan kecemasan yang berkaitan dengan kondisi hipertensi mereka setelah beberapa sesi terapi.

Pernyataan di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho, dkk (2023) bahwa terapi dzikir bisa dijadikan sebagai intervensi komplementer yang bisa diberikan pada pasien Hipertensi yang mengalami kecemasan. Fakta ini bersesuaian dengan teori yang menyatakan bahwa Dzikir merupakan bagian dari meditasi transendental yang melibatkan faktor keyakinan, dengan sadar seseorang berusaha untuk menyatukan jiwanya dengan sang pencipta. Aktivitas berdzikir, seseorang berusaha menyandarkan segala persoalan kepada Allah SWT sebagai pengambil keputusan terbaik, kondisi inilah yang menumbuhkan efek relaksasi yang luar biasa kuat.

Terapi dzikir pada pasien hipertensi dengan kecemasan juga telah diteliti (Syafitri dkk., 2022), yang menunjukkan bahwa lansia dengan hipertensi yang mengikuti terapi dzikir mengalami peningkatan signifikan dalam hal ketenangan jiwa dan penurunan kecemasan. Penelitian serupa dilakukan oleh (Putri & Nurhidayah, 2022) bahwa dzikir dengan lafadz istighfar efektif untuk dilakukan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian yang sama dilakukan oleh (Sodikoh & Yuliana 2023), bertujuan untuk mengetahui manfaat terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Evaluasi setelah intervensi menjelaskan bahwa terapi zikir yang dilakukan pada pasien hipertensi, dapat menurunkan kecemasan dari berat menjadi sedang. Dan manfaat terapi zikir ditemukan memberikan respons berupa ketenangan dan penurunan tingkat kecemasan.

Hasil serupa ditemukan dalam penelitian oleh (Ayu dan Sudirman, 2023) menjelaskan bahwa Sebelum dilakukan relaksasi dzikir pada lansia dengan hipertensi (75%) responden mengalami kecemasan sedang. Sesudah dilakukan relaksasi dzikir pada lansia dengan hipertensi, (100%) responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan. Setelah intervensi doberikan disimpulkan bahwa implementasi relaksasi dzikir efektif menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi

Temuan tambahan dari (Miftakurrosyidin & Wirawati 2022), juga telah melakukan penelitian terkait terapi dzikir yang dimana menunjukan bahwa tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi dzikir mengalami penurunan menjadi tidak ada kecemasan.

Penelitian ini juga telah dilakukan oleh (Rahayu dkk, 2023), untuk mengetahui pengaruh dari terapi dzikir dalam menurunkan ansietas pada lansia dengan hipertensi, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan adanya penurunan tingkat ansietas dan tekanan darah setelah dilakukan terapi dzikir *jahr* selama 7 hari dengan durasi waktu 10 menit setiap harinya.

Fitriani, dkk (2025), juga telah melakukan penelitian tentang terapi dzikir untuk menggambarkan respon dan perubahan terhadap penurunan tanda gejala kecemasan. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi spiritual dzikir efektif dalam menurunkan tanda gejala kecemasan dan meningkatkan kemampuan klien dalam menangani kecemasan.

Berdasarkan penjelasan beberapa artikel di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir efektif digunakan pada pasien hipertensi untuk menurunkan dan mengatasi kecemasan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Hal ini ditunjukkan dengan penurunan tingkat kecemasan yang drastis dan bermakna secara statistik setelah intervensi dilakukan pada artikel yang telah di analisis sebelumnya. Terapi dzikir merupakan modalitas non-farmakologis yang sangat mudah diajarkan, dapat dilakukan di mana saja, tidak memerlukan biaya, dan bebas dari efek samping layaknya obat-obatan. Namun temuan penelitian ini paling aplikatif untuk populasi Muslim. Efektivitasnya pada populasi dengan keyakinan atau latar belakang budaya yang berbeda mungkin tidak sama.

Perlu dilakukan eksplorasi lebih dalam mengenai jenis dan durasi dzikir yang paling efektif. Selain itu, penelitian serupa dapat dikembangkan pada populasi dengan penyakit kronis lainnya yang juga dipengaruhi oleh kecemasan, seperti penyakit jantung koroner atau diabetes mellitus.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyusunan literatur review ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peneliti yang telah melakukan penelitian-penelitian terkait dengan Terapi Dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi, serta semua pihak yang telah mendukung sehingga literatur ini dapat terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apipin, A., & Winarti, R. (2023). Penerapan terapi dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Desa Bago. *Jurnal Ners Widya Husada*, 10(2).
- Ardiana, M. (Ed.). (2022). *Buku ajar menangani hipertensi*. Airlangga University Press.
- Ayu, W. D., & Sudiman, A. (2023). Implementasi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Desa Sukasari Kalertahun 2021. *Medisina*, 9(1), 57–64.
- Fitriani, S. A., Riyana, A., Kustiawan, R., & Hartono, D. (2025). Application of progressive muscle relaxation therapy and spiritual dzikir therapy in patients with anxiety due to hypertension. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 25(2), 52–59.
- Kurniawati, E. Y., & Sari, D. N. (2024). The effect of zikr meditation on anxiety, stress levels, and blood pressure in hypertensive patients. *Journal of Rural Community Nursing Practice*, 2(2), 173–188.
- Mawaddah, A. W., & Lestari, Y. I. (2024). Efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi: Kajian literatur. *Psikologi Prima*, 7(2), 154–164.
- Miftakurrosyidin, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan terapi dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di Desa Baleadi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2).
- Nugroho, S. T., Prastiwi, D., & Apriliani, R. P. (2023). Aplikasi terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi di ruang penyakit dalam RSUD Kardinah Kota Tegal. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 7(1), 40–44.
- Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia. *Journal Onimus: Ners Muda*, 3(2).
- Rahayu, A. T., Fitriyah, E. T., Camelia, D., Wahdi, A., & Pratiwi, T. F. (2024). Efek terapi dzikir jahr sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lanjut usia dengan hipertensi. *Jurnal Insan Cendekia*, 11(1), 35–43.
- Shafwan, A. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Tumbu-Tumbu Jaya Kecamatan Kolono Timur Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 3(3), 249–257.

Syafitri, R., Musmiler, E., & Budianto, H. (2022). Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Puskesmas Air Tawar Kota Padang Tahun 2022. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 4(2), 98–106.

Sodikhoh, J., & Yuliana, Y. (2023). Penerapan terapi dzikir pada Ny. P, pasien hipertensi dengan masalah keperawatan kecemasan di Perumahan Garuda RT 43 Jambi Tahun 2023. *Jurnal Pinang Masak*, 2(2), 98–110.

Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya (JAKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

