



Pengaruh Pemberian *Slow Deep Breathing* (SDB) dan Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Shinta Desi Arista¹, Virgianti Nur Faridah¹, Trijati Puspita Lestari^{1*}

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

*E-mail: trijati_puspita_lestari@umla.ac.id

Diterima : 8 Juni 2025 Direvisi : 6 Desember 2025 Tersedia Online : 31 Desember 2025 Terbit Reguler: 31 Desember 2025

ARTIKEL INFO

Kata Kunci:

Dzikir; Hipertensi;
Slow Deep Breathing;
Tekanan Darah

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang masih menjadi masalah kesehatan global hingga saat ini. Pengelolaan hipertensi tidak hanya berfokus pada aspek fisiologis, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis pasien, seperti stres dan kecemasan, yang dapat memengaruhi kestabilan tekanan darah. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *slow deep breathing* dan dzikir terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one-group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 34 responden, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Intervensi terapi *slow deep breathing* dan dzikir dilakukan selama 4 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit setiap sesi. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer, kemudian data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh terapi *slow deep breathing* dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai p-value = 0,004 ($p < 0,05$). **Kesimpulan:** Terapi *slow deep breathing* dan dzikir dapat menimbulkan kondisi relaksasi yang berperan dalam meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Keywords :

Blood Pressure;
Dhikr;
Hypertension;
Slow Deep Breathing

ABSTRACT

Background: Hypertension is one of the non-communicable diseases that remains a global health problem to date. Hypertension management does not only focus on physiological aspects but is also influenced by patients' psychological conditions, such as stress and anxiety, which may affect blood pressure stability. **Objective:** This study aimed to determine the effect of *slow deep breathing* therapy and dhikr on blood pressure in patients with hypertension. **Methods:** This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of 34 respondents, selected using a total sampling technique. The *slow deep breathing* and dhikr therapy intervention was conducted for four consecutive days, with each session lasting 30 minutes. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer, and the data were analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** The results showed that *slow deep breathing* and dhikr therapy had a significant effect on reducing blood pressure before and after the intervention, with a p-value of 0.004 ($p < 0.05$). **Conclusion:** *Slow deep breathing* and dhikr therapy can induce a relaxation response that contributes to increased parasympathetic nervous system activity, thereby helping to reduce blood pressure in patients with hypertension.

How to Cite : Arista, S. D., Faridah, V. N., & Lestari, T. P. (2025). Pengaruh Pemberian *Slow Deep Breathing* (SDB) dan Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *ASJN (Aisyiah Surakarta Journal of Nursing)*, 6(2), 119–124. <https://doi.org/10.30787/asjn.v6i2.1989>

PENDAHULUAN

Hipertensi termasuk penyakit tidak menular dan masih menjadi masalah kesehatan global sampai saat ini (Muchtar et al., 2022). Meningkatnya tekanan darah arterial sistolik, baik sistolik maupun diastolic dapat berakibat terjadinya gagal ginjal maupun penyakit serebrovaskular (Berek.,2018). Ketepatan di Indonesia, seseorang dikatakan menderita hipertensi jika tekanan darahnya yaitu sistolik lebih dari 140mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90mmHg.

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Lamongan tahun 2022 didapatkan penderita hipertensi di Kabupaten Lamongan sebesar 336.361 orang pada kelompok usia 15 tahun ke atas dengan rincian 161.302 laki-laki dan 175.059 perempuan. Berdasarkan hasil *survey* awal yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Dradah pada tanggal 11 Juni 2024 diperoleh data pasien dengan hipertensi sebanyak 210 orang dari bulan januari-juni, dengan rata-rata nilai tekanan darah 160/90 mmHg.

Faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi atau peningkatan tekanan darah meliputi kelainan gen, faktor gaya hidup seperti obesitas, inaktivitas fisik, konsumsi alkohol tinggi serta faktor makanan, dan penyebab sekunder seperti penyakit ginjal, gangguan endokrin, dan penggunaan kontrasepsi hormonal (Hakim & Muhani 2020). Adapun dampak atau akibat terjadinya hipertensi yaitu dapat menyebabkan terjadinya penyakit berat dan komplikasi, diantaranya stroke, infark miokard, gagal ginjal, dan serangan jantung. Infark miokard yang terjadi pada arteri koroner dapat menimbulkan perubahan-perubahan waktu hantaran listrik melintasi ventrikel sehingga terjadi disritmia, hipoksia jantung, dan peningkatan resiko pembentukan bekuan (Khairunnissa et al., 2022).

Upaya untuk menurunkan hipertensi terdiri dari terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi sedangkan non farmakologi merupakan terapi dengan menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah tekanan darah tinggi. Beberapa terapi non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain membatasi asupan garam, menurunkan berat badan, menghindari minuman berkafein, merokok dan minuman beralkohol dan olah raga seperti jalan, lari dan bersepeda. Selain itu, dapat dilakukan terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan metode relaksasi. Terapi relaksasi yang dapat

dilakukan untuk menurunkan tekanan darah yaitu teknik pernapasan *Slow Deep Breathing* (SDB) dan dzikir (Mayasari, 2019). *Slow Deep Breathing* merupakan suatu tindakan yang dilakukan secara sadar dan tenang yang bertujuan untuk mengatur pernafasan secara lambat serta posisi tegap santai yang mengakibatkan efek relaksasi (Anbari et al., 2019). Terdapat juga terapi dzikir untuk menurunkan tekanan darah. Dzikir membuat tubuh mengalami keadaan santai (relaksasi), tenang dan damai sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh kombinasi *Slow Deep Breathing* (SDB) dan Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Puskesmas Dradah Kecamatan Kedungpring Kabupaten Lamongan"

METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pra-experimental* dengan pendekatan (*one group pre-post test*) untuk mengevaluasi pengaruh pemberian *Slow Deep Breathing* dan Dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Dradah Kecamatan Kedungpring kabupaten lamongan. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Universitas Muhammadiyah lamongan, dengan nomer persetujuan 108/EC/KEPK-S1/03/2025. Sampel yang terdiri 34 pasien hipertensi menggunakan teknik total sampling dengan kriteria inklusi antara lain. (1) Pasien penderita Hipertensi yang mengikuti Program Prolanis usia 40-60 tahun Penderita hipertensi tekanan darah sistolik >120 mmHg dan diastolik >80 mmHg. (2) Penderita hipertensi tekanan darah sistolik >120 mmHg dan diastolic >80 mmHg. (3) Pasien bersedia menandatangani *Informed Consent*.

Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi pernapasan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir. Terapi *Slow Deep Breathing* diberikan sebanyak 4 kali pertemuan selama 4 hari berturut turut dan dengan durasi 30 menit di pagi hari jam 08.00 – 10.00. Setelah itu Terapi dzikir dilakukan setelah dengan dzikir mengucapkan Lafadz Allah seperti *subhanallah, alhamdulillah, laillahaillallah, Allahu akbar, Astaghfirullahalzim, subhanallah wal hamdulillahwalailallah* setiap selesai melakukan terapi *Slow Deep Breathing*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Tekanan darah pasien hipertensi. Tekanan

darah diukur menggunakan Sphygmomaneter. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Teknik pernapasan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini antara lain. Alat ukur *sphygmomanometer* digunakan untuk mengukur tekanan darah. Terapi *Slow Deep*

Breathing dan Dzikir dilakukan sesuai instrument SOP.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan Uji Wilcoxon dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ maka hasil tersebut dianggap signifikan secara statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Penderita Hipertensi

No.	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1.	Umur		
	18-40	5	14,7%
	40-60	27	79,4%
	>60	2	5,9%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	7	20,6%
	Perempuan	27	79,4%
3.	Pekerjaan		
	Ibu rumah tangga	12	35,3%
	Wiraswasta	2	5,9%
	Petani	16	47,1%
	PNS	1	2,9%
	Tidak bekerja	3	8,8%
4.	Tingkat Pendidikan		
	Tidak sekolah	8	23,5%
	SD	21	61,8%
	SMP	1	2,9%
	SMA	4	11,8%
5.	Konsumsi obat		
	Rutin konsumsi obat	34	100,0%
	Tidak rutin konsumsi obat	0	0%
	Total	34	100%

Berdasarkan tabel karakteristik di atas terdapat sebagian besar penderita hipertensi yang berusia 40-60 tahun yaitu sebanyak 22 orang (79,4). terdapat hampir sepenuhnya penderita hipertensi berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 27 orang (79,4). terkait status pekerjaan, hampir sebagian (47,1%) penderita hipertensi bekerja sebagai petani dan sebagian kecil (2,9%) menjadi PNS. Dan hampir sebagian penderita hipertensi memiliki latar belakang Pendidikan tingkat SD yaitu sebanyak 21 orang (61,8%). Berdasarkan terkait konsumsi obat hampir seluruhnya (100%) penderita hipertensi rutin konsumsi obat.

Tabel 2. Pengaruh Terapi *Slow Deep Breathing* Dan Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi (n=34).

Variabel	Pre				Post				P Value
	Min	Max	Mean	Sdt. D	Min	Max	Mean	Std. D	
Sistol	130	125	127,5	171.06	110	147	126,56	11.306	P 0,004
Diastol	80	123	99.18	10.898	63	90	77,59	8,225	

Berdasarkan tabel 2. dapat dijelaskan bahwa tekanan darah sistol sebelum diberikan terapi *Slow Deep Breathing* dan dzikir di dapatkan nilai mean tekanan darah sistolik 127,5 mmHg dan diastolik 99,18 mmHg, dengan nilai minimum sistolik 130 mmHg dan diastolik 80 mmHg, dan nilai maximum sistolik 125 mmHg dan diastolik 123 mmHg. Setelah diberikan terapi *Slow Deep Breathing* dan dzikir nilai mean sistolik menurun menjadi 126,56 mmHg dan diastolik 77,59 mmHg, dengan nilai minimum sistolik 110 mmHg dan diastolik 63 mmHg, dan maximum sistolik 147 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Selisih nilai rata-rata tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah diberikan terapi *Slow Deep Breathing* dan dzikir adalah 44,5 mmHg dan selisih nilai rata-rata tekanan darah diastolik antara sebelum dan sesudah diberikan terapi *Slow Deep Breathing* dan dzikir adalah 21,59. mmHg.

Berdasarkan *Uji Wilcoxon* yang telah dilakukan peneliti menggunakan *SPSS for windows* versi 27 menunjukkan nilai $p=0.004$ dimana $p<0,05$ yang artinya terdapat perbedaan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dan Dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan terapi *Slow Deep Breathing* dan dzikir terhadap tekanan darah dan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi didapatkan nilai rata rata 225 mmHg untuk tekanan sistolik dan 99,18 mmHg untuk tekanan diastolik.

Menurut Demirtürk & Aşilar (2018), yang mengatakan bahwa faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya usia maka risiko hipertensi menjadi lebih tinggi. Angka kejadian penderita hipertensi akan meningkat pada usia 50-60 tahun dari pada 60 tahun. Selain itu penyebab Hipertensi dibagi menjadi dua golongan yaitu hipertensi primer dan sekunder, salah satunya meliputi usia, ras/suku, urbanisasi, geografis, jenis kelamin. Pada usia tua lebih rentan terkena hipertensi karena pada usia tua arteri lebih keras dan kurang fleksibel terhadap darah, sehingga dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah sistolik (Anies, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat perubahan yang signifikan pada tekanan darah setelah pemberian terapi *Slow Deep Breathing* dan

dzikir. Hal ini dibuktikan dengan tekanan darah penderita hipertensi memiliki rata rata sistolik 126.56 mmHg dan diastolik menjadi 77,59 mmHg. Setelah di berikan Terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dan Dzikir terdapat penurunan tekanan darah yang signifikan hal tersebut sesuai dengan penelitian dari Muchtar et al., (2022), didapatkan bahwa ada pengaruh *Slow Deep Breathing* (SDB) terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Berdasarkan teori Yusuf et al., (2023) bahwa terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dapat membantu proses penurunan tekanan darah tinggi, karena tujuan dari terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dapat memberi efek rileks, dan menciptakan ketenangan yang dapat mengurangi beban pikiran dan stres sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Penelitian ini Sejalan dengan penelitian Tarwoto dalam Anbari (2019). menyatakan bahwa terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dapat diterapkan sebagai manajemen hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah. Dalam teknik pernapasan SDB mampu meningkatkan tekanan ntratoraks, sehingga meningkatkan kandungan oksigen dalam jaringan. Peningkatan kadar oksigen pada saat latihan *Slow Deep Breathing* menstimulasi munculnya oksidasi nitrit. Oksidasi nitrit akan masuk kedalam paru-paru dan otak yang akan membuat tubuh menjadi lebih tenang. Oksidasi nitrit juga akan mempengaruhi pembuluh darah sehingga menjadi rileks, elastis dan menyebabkan terjadinya vasodilatasi yang dapat menurunkan tekanan darah.

Peneliti lain mengatakan bahwa terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dapat membantu proses penurunan tekanan darah tinggi, karena tujuan dari terapi *Slow Deep Breathing* (SDB) dapat memberi efek rileks, dan menciptakan ketenangan yang dapat mengurangi beban pikiran dan stress sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Yusuf et.,al 2023). Selain itu penelitian dari Hasanuddin & Purnama (2024) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh meditasi dzikir terhadap perubahan penurun tekanan darah.

Secara fisiologis, terapi spiritual dengan berdzikir atau mengingat Allah menyebabkan otak akan bekerja, ketika otak mendapatkan rangsangan dari luar maka otak akan memproduksi zat kimia yang akan memberi rasa nyaman yaitu endorphin. Terapi *Slow Deep Breathing* memberi pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas sistem

saraf serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada penderita hipertensi. *Slow Deep Breathing* yang dikombinasikan dengan dzikir akan membuat penderita hipertensi lebih tenang sehingga akan memicu kelurnya hormon endorfin (Anggraieni & Subandi 2018).

Peneliti berpendapat bahwa ada pengaruh pemberian terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* (SDB) dan dzikir dapat menurunkan penderita hipertensi. Hal tersebut dikarenakan mengatur nafas dalam yang lambat dapat mengurangi kebutuhan oksigen dan mengurangi kebutuhan

oksigen di otak yang bisa mengarah pada keseimbangan otak. Selain itu nafas dalam dan lambat juga dapat menstimulus *saraf otonom* yang berpengaruh terhadap penurunan *saraf simpatis* dan peningkatan *saraf parasimpatis* sehingga berkurangnya tekana darah pada penderita hipertensi dari hipertensi tahap 2 menjadi normal selain itu salah satu cara untuk menurunkan tekana darah pada penderita hipertensi yaitu dengan terapi meditasi dzikir.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *Slow Deep Breathing* dan Dzikir selama 30 menit 4 hari berturut turut secara signifikan menurunkan nilai Tekanan darah. Hal ini membuktikan bahwa *Slow Deep Breathing* dan Dzikir dapat menjadi alternatif alami yang efektif dalam mendukung penurunan tekanan darah. Diharapkan dengan penelitian ini profesi keperawatan dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* (SDB) dan Dzikir kepada masyarakat dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan dan memberikan tambahan pilihan alternatif penurunan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anbari, Y. (2019). Pengaruh Teknik *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cileunyi Kabupaten Bandung. Skripsi: Universitas Bhakti Kencana. <https://www.scribd.com/document/644733569/YUSUF-ANBARI-AK115110-2019-1-65>
- Anggraieni, W. N., & Subandi, S. (2019). Pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(1), 81–102. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6>
- Anies. (2018). *Penyakit Degeneratif: Mencegah & Mengatasi Penyakit Degeneratif dengan Perilaku & Gaya Hidup Modern yang Sehat*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Asikin, M., & Nuralamsyah, M. (2019). Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskuler. Jakarta: Erlangga.
- Berek, P. A. L. (2018). Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Pengaturan Natrium Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer. *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, Dan Sosial Humaniora (SINTESA)*, 1 <https://doi.org/10.36002/snts.v0i0.521>
- Demirtürk, E., & Aşilar, R. H. (2018). The effect of depression on adherence to antihypertensive medications in elderly individuals with hypertension. *Journal of Vascular Nursing*, 36(3), 129–139. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1062030318300311>
- Hasanuddin, I., & Purnama, J. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Dzikir Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Amparita. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 3(1), 42–52. <https://doi.org/10.58439/ipk.v3i1.214>
- Hakim, A. R., & Muhani, N. (2020). Hubungan Dislipidemia, Hipertensi, Riwayat Diabetes Melitus Terhadap Kejadian Sindroma Koroner Akut Pada Pasien Poli Jantung Di RSUD Ahmad Yani Metro Lampung 2019. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 7(2). <https://elibrary.ru/item.asp?id=75709515>
- Indrawati, L. (2018). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 2(1), 31–38. <https://www.academia.edu/download/107382212/11.pdf>
- Khairunnisa, K., Norfai, N., & Hadi, Z. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Barabai Tahun 2021. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 165–174. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.455>

- Mayasari. (2019). "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi". *Journal of Telenursing*, Vol. 1(2), 344–353. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.849>
- Muchtar, R. S. U., Natalia, S., & Patty, L. (2022). Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(1), 85–93. <https://doi.org/10.36341/jka.v6i1.2555>
- Yusuf, B., Isnaniah, I., & Yuliati, Y. (2021). Penerapan Latihan *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*. <https://doi.org/10.31000/imj.v4i2.4272>