

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis. Hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (Kemenkes, 2018). *World Health Organization* (WHO), menjelaskan hipertensi merupakan suatu kondisi tekanan darah yang melebihi normal, yaitu sistolik ≥ 140 mmHg dan atau diastolik ≥ 90 mmHg. Tekanan darah yang normal sangat penting bagi organ vital seperti jantung, otak dan ginjal (Puspita, 2022). Corwin (2014), menjelaskan tekanan darah pada orang dewasa 120 mmHg. Hipertensi termasuk tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal secara umum seseorang mengalami hipertensi apabila tekanan darahnya lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Penyakit hipertensi mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) (Triyanto, 2014).

Menurut data WHO diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (66%) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Sebanyak 46% orang dewasa penderita hipertensi diperkirakan tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut dan kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. WHO menargetkan salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia yang didapat melalui pengukuran pada usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1% sedangkan di wilayah Jawa Tengah mencapai 40,1% dan cenderung lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hasil sumber data juga menunjukkan hanya sebanyak 54,4% penderita hipertensi yang patuh konsumsi obat anti hipertensi (Kemenkes, 2018). Wilayah Kabupaten Klaten sebanyak 40,61% penderita hipertensi (Dinkes Klaten, 2023).

Hipertensi seringkali disebut sebagai pembunuh diam-diam, tanpa disertai dengan adanya gejala terlebih dahulu yang memperingatkan penderitanya. Tanda dan gejala pada hipertensi diantaranya sakit kepala, epistaksis, pusing, wajah kemerahan, kelelahan, sesak nafas, sulit tidur (Ningtias, 2021). Meskipun beberapa tanda dan gejala muncul, seringkali dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga penderitanya terlambat menyadari tentang

penyakit dan kemudian menyepelkannya sampai suatu saat timbul komplikasi di sistem kardiovaskular, otak, ginjal, mata, pembuluh darah atau organ-organ vital lainnya (Yongo *et al.*, 2016). Hipertensi yang tidak terkontrol dan tidak dilakukan pengobatan akan berdampak buruk hingga terjadi komplikasi seperti stroke, gagal ginjal dan jantung sehingga untuk mencegah komplikasi diperlukan pengobatan secara terus menerus (Ardiansyah, 2015).

Penderita hipertensi membutuhkan pengobatan secara rutin, tujuan pengobatan pada penderita hipertensi untuk meningkatkan kualitas hidup (Mathavan and Pinatih, 2017). Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis jenis-jenis obat anti hipertensi yang dapat dikonsumsi diantaranya *Hidroklorotizoid* (HCT), Reserpin, Propanolol, Captopril dan Nifedipin (Ardiansyah, 2015). Para penderita hipertensi dapat memanfaatkan pengobatan nonfarmakologi untuk membantu menurunkan tekanan darah disamping terapi farmakologis. Terapi nonfarmakologi merupakan terapi yang tidak menggunakan obat-obatan. Terapi nonfarmakologi tersebut meliputi relaksasi napas dalam, olahraga, pijat, doa, spiritual, hypnotherapy, dan lain-lain. Terapi nonfarmakologi mempunyai efek relaksasi untuk tubuh dan mampu menurunkan kadar natrium dalam darah sehingga mampu mengendalikan tekanan darah (Ainurrafiq, Risnah and Ulfa Azhar, 2019).

Terapi nonfarmakologi yang aman dan dapat mengatasi hipertensi yaitu dzikir. Dzikir merupakan teknik relaksasi dengan memasukkan unsur keyakinan yang melibatkan aktivitas susunan saraf otonom yang mengatur sistem parasimpatis (membuat individu tenang, rileks, aktivasi denyut jantung, pernapasan, nadi menjadi tenang). Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medula adrenal. Terkendalinya hormon epinefrin dan norepinefrin akan menghambat angiotensin akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah ke arterial jantung menurun yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah (Juansyah, 2021).

Jenis terapi nonfarmakologis lain untuk penderita hipertensi diantaranya teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan suatu teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Relaksasi nafas dalam memiliki kelebihan yaitu dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja serta memiliki metode yang sederhana. Penurunan tekanan darah akan terjadi setelah melakukan relaksasi nafas dalam karena

ketika menarik nafas dalam (ekspirasi dan inspirasi) terjadi peregangan kardipulmonari, peregangan ini akan disampaikan impuls ke otak (pusat regulasi kardiovaskuler) yang merangsang saraf parasimpatis sehingga terjadi vasodilatasi sistemik (seluruh tubuh) termasuk jantung. Suplai oksigen ke semua organ di seluruh tubuh terpenuhi, hal ini mengakibatkan denyut jantung menurun, penurunan curah jantung, serta dilatasi pembuluh darah sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Azwardi, Wicaturatmashudi and Nordi, 2022).

Terapi dzikir berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik. Studi yang dilakukan oleh Abidin, Hartono dan Sulistiyono (2022), menyebutkan rata-rata tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi dzikir pada pertemuan ke-1 sebesar 138,10 mmHg tekanan darah sistolik dan 86,50 mmHg tekanan darah diastolik dan setelah diberikan terapi dzikir pertemuan ke-1 134,50 mmHg tekanan darah sistolik dan 86,50 mmHg tekanan darah diastolik. Terdapat penurunan untuk tekanan darah sistolik sebesar 3,60 mmHg dan tidak terjadi penurunan ataupun peningkatan pada tekanan darah diastolik. Hasil uji pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sistolik sebelum intervensi dan sesudah intervensi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tekanan darah pada kelompok intervensi memiliki perbedaan yang bermakna atau dapat dikatakan adanya pengaruh yang signifikan pada terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

Penelitian Khomsah dan Wulan (2023), menyebutkan rerata nilai tekanan darah sistole sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan nilai sebesar 109/97-159/99 mmHg. Rerata nilai tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan nilai sebesar 105/96-154/94 mmHg. Hasil analisis lebih lanjut menyebutkan terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hasil tersebut membuktikan bahwa bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tavoian and Craighead (2023), juga menyebutkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam merupakan terapi dengan biaya murah yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah.

Dzikir dan relaksasi nafas dalam merupakan terapi yang dapat dikombinasikan sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Kombinasi relaksasi napas dalam dengan dzikir akan menyebabkan terjadinya suatu impuls listrik yang akan merangsang sistem limbik sehingga merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofise yang menyebabkan terjadinya peningkatan hormon endoprin

dan penurunan hormon adrenalin sehingga akan meningkatkan konsentrasi dan mempermudah mengatur napas, maka oksigen didalam darah meningkat dan menimbulkan perasaan nyaman, tenang dan bahagia sehingga akan menyebabkan vasodilator pembuluh darah lalu oksida nitrit meningkat dan elastisitas pembuluh darah meningkat yang akan menyebabkan volume darah menurun sehingga terjadi penurunan pada tekanan darah (Putro, Jumaiyah and Zuryati, 2023).

Penelitian terkait kombinasi dzikir dan nafas dalam terhadap tekanan darah hipertensi pernah dilakukan oleh Muslim dan Arofiati (2019), menunjukkan bahwa ada perbedaan uji signifikansi antara tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dan ada perbedaan pada denyut nadi antara kelompok intervensi dan kontrol. Hasil tersebut disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rerata tekanan darah sistolik, diastolik dan nadi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Putro, Jumaiyah dan Zuryati (2023), pada penelitian yang dilakukan menyebutkan bahwa relaksasi nafas dalam dikombinasikan dengan dzikir asmaul husna yang dilakukan selama 10 menit dilakukan 1x/hari dan diobservasi selama 2 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

Studi pendahuluan di Ruang Melati IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten pada 29 November 2023 ditemukan sebanyak 1.021 pasien yang dirawat inap selama bulan Januari sampai dengan Oktober 2023, dan 255 diantaranya adalah penderita hipertensi stadium ringan hingga berat dengan tekanan darah 140/90 mmHg hingga >180/100 mmHg. Wawancara dengan perawat ruang mengatakan bahwa selama ini penatalaksanaan hipertensi lebih sering dilakukan dengan terapi farmakologi seperti pemberian candesartan, captopril, irbesartan dan amlodipine, sedangkan dengan terapi nonfarmakologi oleh perawat tidak dijadikan SOP. Adapun penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologi dilakukan dengan menganjurkan pasien untuk istirahat, membatasi pengunjung dan membaca istighfar. Penulis melakukan wawancara pada 5 pasien yang mengalami hipertensi didapatkan hasil bahwa dari 5 pasien tersebut tidak ada yang melakukan dzikir atau relaksasi nafas dalam. Para pasien hipertensi mengatakan bahwa tidak mengetahui jika melakukan dzikir dan relaksasi nafas dalam secara rutin dapat menurunkan tekanan darah karena biasanya hanya mengkonsumsi obat saja.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Dzikir dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Melati IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Penyakit hipertensi yang tidak terkontrol dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas). Hipertensi dapat berdampak pada terjadinya komplikasi seperti stroke, miokard infark, gagal jantung, ensefalopati. Pasien yang dirawat di Ruang Melati IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten pada 29 November 2023 ditemukan sebanyak 1.021 pasien yang dirawat inap selama bulan Januari sampai dengan Oktober 2023, dan 255 diantaranya adalah penderita hipertensi stadium ringan hingga berat dengan tekanan darah 140/90 mmHg hingga >180/100 mmHg. Wawancara dengan perawat ruang mengatakan bahwa selama ini penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologi dilakukan dengan menganjurkan pasien untuk istirahat, membatasi pengunjung dan membaca istighfar. Para penderita hipertensi dapat memanfaatkan pengobatan nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah. Dzikir dan relaksasi nafas dalam merupakan terapi yang dapat dikombinasikan sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

Berdasarkan data diatas, maka penulis merumuskan pertanyaan penelitian ini yaitu sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Melati IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Melati IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, agama, pekerjaan, lama hipertensi, riwayat keturunan dan IMT.
- b. Mengidentifikasi tekanan darah responden sebelum diberi intervensi kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam.
- c. Mengidentifikasi tekanan darah responden setelah diberi intervensi kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam.

- d. Menganalisa pengaruh kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Melati IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat dan mengembangkan khasanah ilmu pengetahuan bidang keperawatan terutama yang berkaitan dengan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pasien

Pasien dapat menjadikan salah satu pengobatan alternatif yang alamiah dan hemat dalam pengobatan hipertensi dari hasil penelitian yang diperoleh.

b. Bagi perawat

Perawat dapat memberikan masukan kepada pendidikan keperawatan dalam rangka pemahaman konsep hubungan terapi komplementer khususnya dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

c. Bagi rumah sakit

Rumah sakit dapat memanfaatkan kombinasi dzikir dan relaksasi nafas dalam sebagai SOP dalam meningkatkan pelayanan kepada klien hipertensi sebagai terapi komplementer dalam pengobatan hipertensi.

d. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dalam mata ajar Keperawatan Medikal Bedah pada sub materi sistem kardiovaskuler.

e. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan terkait dengan hipertensi dan pengobatan alternatif sehingga dapat mengembangkan penelitian yang berhubungan dengan penurunan tekanan darah pasien hipertensi.

E. Keaslian Penelitian

1. Putro, Jumaiyah dan Zuryati (2023), penelitian berjudul “Teknik Relaksasi Napas Dalam dengan Kombinasi Dzikir Asmaul Husna terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi”.

Desain penelitian *Quasy Experimental* dengan rancangan *non-equivalent pretest and posttest control group design*. Pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti adalah *Nonprobability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 responden yaitu 10 responden kepada kelompok perlakuan dan 10 responden kepada kelompok kontrol. Analisis yang digunakan pada penelitian menggunakan uji nonparametrik karena hasil uji normalitas didapatkan data tidak berdistribusi normal. Uji non parametrik yang digunakan yaitu uji wilcoxon dan uji mann whitney. Hasil penelitian didapatkan bahwa pada kelompok perlakuan tekanan darah sebelum intervensi hari ke-1 yaitu 140/90 mmHg. Sedangkan median tekanan darah sebelum intervensi hari ke-2 yaitu 145/90 mmHg. Tekanan darah sistolik sesudah diberikan intervensi kelompok perlakuan durasi 10 menit didapatkan bahwa median tekanan darah sesudah intervensi hari ke-1 yaitu 130/80 mmHg. Sedangkan median tekanan darah sesudah intervensi hari ke-2 yaitu 135/80 mmHg. Hasil analisis kelompok perlakuan diperoleh p-value <0,05 dan pada kelompok kontrol >0,05. Simpulan, ada pengaruh teknik relaksasi napas dalam dengan kombinasi dzikir asmaul husna terhadap penurunan tekanan darah.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan terletak pada metode penelitian, teknik sampling, subyek penelitian dan lokasi serta waktu penelitian dan teknik analisis data. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan desain penelitian *one group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subyek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di ruang Melati IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten Maret tahun 2024. Analisis data menggunakan *paired t-test*.

2. Khomsah dan Wulan (2023), judul penelitian “Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi”

Desain penelitian yang digunakan yaitu studi *Literature review*. Prosedur pengambilan data disesuaikan dengan *literature review* dengan cara mengumpulkan hasil pencarian jurnal secara online melalui *google scholar* dan disesuaikan dengan kriteria *literature review*. Hasil dari 5 jurnal yang di review dari populasi pasien hipertensi dengan teknik relaksasi napas dalam didapatkan sampel sebanyak 140 responden. Hasil penelitian menunjukkan rerata nilai tekanan darah sistole sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan nilai sebesar 109/97-159/99 mmHg. Rerata nilai tekanan darah sesudah diberikan terapi relaksasi nafas dalam didapatkan

nilai sebesar 105/96-154/94 mmHg. Hasil analisis lebih lanjut menyebutkan terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan $p \text{ value} = 0,000$ ($p < \alpha 0,05$).

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan terletak pada metode penelitian, teknik sampling, subyek penelitian dan lokasi serta waktu penelitian dan teknik analisis data. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *pre-experimental* dengan desain penelitian *one group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subyek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di ruang Melati IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten Maret tahun 2024. Analisis data menggunakan *paired t-test*.

3. Abidin, Hartono dan Sulistiyono (2022), penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi”

Desain penelitian menggunakan desain *Quasi eksperimental Posttest Only Control Grup Design*. Penelitian dilakukan pada responden sebanyak 20 pada kelompok intervensi dan 20 responden pada kelompok control, sehingga total responden 40, teknik penentuan pengambilan sampel ini yakni *purposive sampling*. Terapi dzikir yang digunakan ada tiga bentuk diantaranya adalah dzikir jhali, dzikir khafi, dan dzikir haqiqi. Dzikir dilakukan dengan keikhlasan semata mengharap ridha Allah Swt, badan keadaan bersih dari najis dan waktu-waktu yang sesuai. Data dianalisis menggunakan Independen Sampel T Test dengan nilai signifikansi 0,05. Hasil dari penelitian ini didapatkan hasil perbedaan pada kelompok intervensi dan kontrol untuk tekanan darah sistolik dengan nilai p adalah 0,005 ($p < 0,05$), sedangkan Hasil uji pada tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol nilai p adalah 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwasannya pada tekanan darah sistolik dan diastolik pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan, hal ini menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki pengaruh untuk mengurangi tekanan darah.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan terletak pada metode penelitian, teknik sampling, subyek penelitian dan lokasi serta waktu penelitian dan teknik analisis data. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan desain penelitian *one group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subyek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di ruang Melati

IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten Maret tahun 2024. Analisis data menggunakan *paired t-test*.

4. Herawati *et al.* (2023), penelitian berjudul “*Breathing exercise for hypertensive patients: A scoping review*”.

Jenis penelitian kualitatif. Metode PRISMA Extension for Scoping Review menggunakan pendekatan sistematis untuk memetakan bukti dari penelitian yang tersedia dan literatur yang relevan mengenai latihan pernapasan untuk mendukung pengelolaan pasien hipertensi. Pencarian literatur dari database elektronik (yaitu, PubMed, COCHRANE, dan Science Direct). Hasilnya, total 339 artikel diambil dari tiga database. Total 20 makalah dimasukkan dalam ulasan ini setelah penyaringan. Dalam 14 dari 20 investigasi, peserta dengan hipertensi esensial tahap 1 dan tahap 2, dua dengan pra-hipertensi, dan empat dengan Hipertensi Sistolik Terisolasi (ISH) dipelajari. Usia responden berkisar antara 18 hingga 75 tahun. Tekanan darah sistolik menurun 4–54,22 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik turun 3–17 mmHg.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan terletak pada metode penelitian, teknik sampling, subyek penelitian dan lokasi serta waktu penelitian dan teknik analisis data. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan desain penelitian *one group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subyek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di ruang Melati IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten Maret tahun 2024. Analisis data menggunakan *paired t-test*.

5. Tavoian and Craighead (2023), penelitian berjudul “*Deep breathing exercise at work: Potential applications and impact*”.

Jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimental. Subyek penelitian adalah orang dewasa di AS yang bekerja. Penelitian ini merupakan penelitian multi-pusat besar (21.563 peserta). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar populasi orang dewasa di AS, setidaknya 50% di antaranya memiliki tekanan darah tinggi. Penerapan DBE di tempat kerja merupakan pendekatan pragmatis untuk memberikan terapi tekanan darah dan pengurangan stres berbiaya rendah kepada penderita hipertensi.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan terletak pada metode penelitian, teknik sampling, subyek penelitian dan lokasi serta waktu penelitian dan teknik analisis data. Metode penelitian yang digunakan dalam

penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan desain penelitian *one group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subyek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di ruang Melati IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten Maret tahun 2024. Analisis data menggunakan *paired t-test*.

6. Islamiyah (2021), penelitian berjudul “The Effect of Dhikr Meditation on Blood Pressure Changes in Elderly with Hypertension”.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain pre dan posttest. Jumlah sampel sebanyak 15 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dan lembar observasi dianalisis dengan uji *Paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh meditasi dzikir terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara meditasi dzikir dengan perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan terletak pada metode penelitian, teknik sampling, subyek penelitian dan lokasi serta waktu penelitian dan teknik analisis data. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan desain penelitian *one group pre-post test design*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Subyek pada penelitian ini adalah pasien hipertensi. Penelitian dilaksanakan di ruang Melati IV RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten Maret tahun 2024. Analisis data menggunakan *paired t-test*.