

Manuskrip Fatimatus sahroh

by Fatimatus Sahroh Fatimatus Sahroh

Submission date: 07-Sep-2022 11:07PM (UTC-0400)

Submission ID: 1894842271

File name: MANUSKRIP_FATIMATUS_SAHROH-1_-_Fatima_channel.pdf (173.36K)

Word count: 1730

Character count: 10368

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN EFEKTIVITAS TERAPI
RELAKSASI DZIKIR DAN TERAPI SENAM
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA**

(Studi di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:

FATIMATUS SAHROH
NIM:18142010009

Telah disetujui pada tanggal:
29 Agustus 2022

Pembimbing



Alvin Abdillah, S.Kep.,Ns.,M.AP., M. Kep
NIDN : 0725019004

PERBEDAAN EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI DZIKIR DAN TERAPI SENAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA

(Studi di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan)

Fatimatus Sahroh¹, Alvin abdillah²

Email: fatimatussahroh468@gmail.com

ABSTRAK

Masalah fisik yang sering menyertai penuaan adalah masalah kardiovaskular seperti tekanan darah tinggi dan angina pectoris. Hipertensi menjadi perhatian bagi orang tua karena umum dan penyumbang utama stroke, gagal jantung dan penyakit arteri koroner. Permasalahan yang terjadi pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan adalah tingginya tekanan darah sistole. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan efektifitas terapi relaksasi dzikir dengan terapi senam terhadap tekanan darah.

Desain penelitian menggunakan desain *Quasy Eksperimen* dengan *pretest-posttest with control group design*. Variabel independen penelitian ini adalah terapi relaksasi dzikir dan terapi senam, variabel dependen tekanan darah. Populasi 45 lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan dengan jumlah sampel 36 yang diambil yaitu sebanyak 18 kelompok perlakuan dan 18 kelompok kontrol dengan teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan *spygmanometer* pegas untuk mengukur tekanan darah. Uji statistik menggunakan uji *Mann Whitney* dengan ($\alpha=0.05$).

Hasil penelitian terapi didapatkan $p = 0,276 > 0.05$ tidak ada perbedaan setelah diberikan terapi dzikir. Terapi senam didapatkan $p = 0,000 > 0.05$ ada perbedaan tekanan darah setelah diberikan terapi senam. Pada kelompok terapi dzikir dan senam $p = 0,001 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektifitas terapi relaksasi dzikir dan terapi senam terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan.

Disarankan lansia hipertensi untuk melakukan gerakan olahraga senam supaya tekanan darahnya dapat dikontrol dengan baik dan tidak mengalami hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Dzikir, Senam lansia

PENDAHULUAN

Hipertensi didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia sebagai gangguan di mana tekanan darah sistolik melebihi 140 mmHg dan tekanan darah diastolik melebihi 90 mmHg. Peningkatan jumlah penduduk lansia tidak terlepas dari masalah kesehatan lansia dan menyebabkan munculnya berbagai penyakit degeneratif akibat penurunan fungsi organ (Azizah, 2011).

Secara umum hipertensi dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain usia, genetik, jenis kelamin, faktor olahraga, pola makan, minuman beralkohol, dan stres (Anies, 2018). Preferensi terhadap makanan cepat saji yang asin, sedentary, tinggi lemak, dan depresif dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah tinggi (Pudiasuti, 2013).

Sementara tekanan darah tinggi tidak membunuh pasien secara langsung, hal itu dianggap berkontribusi pada perkembangan kondisi yang mengancam jiwa lainnya dan meningkatkan risiko stroke dan gagal ginjal. Pengobatan hipertensi

mencegah dilakukan dengan mempertahankan TD di bawah 140/90 mmHg. Tujuannya hanya itu. Ada dua pilihan untuk mengobati tekanan darah tinggi: terapi farmakologis dengan obat antihipertensi dan terapi nonfarmakologis dengan relaksasi. Teknik relaksasi yang memadukan unsur agama dan keyakinan kepada Tuhan dapat meningkatkan respon relaksasi, bukan sekedar relaksasi (Patimah, 2015)

Sesuai dengan jurnal Arista (2013) Dikatakannya, orang dengan faktor risiko tekanan darah tinggi harus waspada dan melakukan tindakan pencegahan sesegera mungkin. Mencoba menghindari (gaya hidup) itu baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pretest-posttest dengan desain penelitian quasi-experimental design dan control group design. Populasi penelitian ini adalah lansia penderita hipertensi dari Puskesmas Bangkaran.

HASIL PENELITIAN

a Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Kelompok Terapi dzikir	
	Frekuensi	Persentase
46-55 (Lansia awal)	2	11.1
56-65 (Lansia Akhir)	16	88.9
Jumlah	18	100

Usia	Kelompok Terapi Senam	
	Frekuensi	Persentase
46-55 (Lansia awal)	4	22.2
56-65 (Lansia Akhir)	14	77.8
Jumlah	18	100

Hampir seluruhnya usia pada kelompok terapi dzikir berusia 56-65 tahun (Lansia Akhir) sejumlah 16 (88.9%) dan hampir seluruhnya pada kelompok terapi senam berusia 56-65 tahun (Lansia Akhir) sejumlah 14 (77.8%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok Terapi Dzikir	
	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	8	44.4
Perempuan	10	55.6
Jumlah	18	100

Sebagian besar jenis kelamin pada kelompok terapi dzikir berjenis kelamin perempuan sejumlah 10 (55.6%) dan sebagian besar pada kelompok terapi senam berjenis kelamin perempuan sejumlah 11 (61.1%).

3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Kelompok Terapi Dzikir	
	Frekuensi	Persentase
SD-SMP (Dasar)	12	66.7
SMA/Sederajat (Menengah)	6	33.4
D3/S1 (Atas)	0	0
Jumlah	18	100

Pendidikan	Kelompok Terapi Senam
------------	-----------------------

	Frekuensi	Persentase
	SD-SMP (Dasar)	12
SMA/Sederajat (Menengah)	4	22.2
D3/S1 (Atas)	2	11.1
Jumlah	18	100

Sebagian besar pendidikan pada kelompok terapi dzikir berpendidikan SD-SMP (Dasar) sejumlah 12 (66.7%) dan pada kelompok terapi senam berpendidikan SD-SMP (Dasar) sejumlah 12 (66.7%).

b. Data Khusus

1. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir

No.Res	Kelompok Terapi Dzikir	
	Skor Pretest	Skor Postest
1	140	140
2	140	140
3	135	135
4	145	145
5	140	140
6	140	140
7	135	140
8	145	145
9	150	150
10	135	135
11	145	135
12	140	130
13	145	145
14	145	145

Jenis Kelamin	Kelompok Terapi Senam	
	Frekuensi	Persentase
Laki-Laki	7	38.9
Perempuan	11	61.1
Jumlah	18	100
18	140	140
Mean (rata-rata)	142.50	141.67

Didapatkan 18 responden kelompok terapi dzikir didapatkan bahwa nilai *mean* pada sebelum test 142.50 dan setelah test 141.67. Dengan hasil *p-value* 0,276 , *p-value* > alpha 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan

tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan.

2. Perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi senam

No.Res	Kelompok Terapi Senam	
	Skor Pretest	Skor Postest
1	150	135
2	150	135
3	140	140
4	150	135
5	160	130
6	140	130
7	150	140
8	160	140
9	140	130
10	150	130
11	160	140
12	160	140
13	140	135
14	150	130
18	150	130
Mean (rata-rata)	149.44	134.72

Didapatkan 18 responden kelompok terapi senam didapatkan bahwa nilai *mean* pada pre test 149.44 dan post test 134.72. Penelitian ini diuji menggunakan *wilcoxon* didapatkan *p-value* > 0,000 sehingga signifikasinya lebih besar dari (α) 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi senam di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan.

3. Perbedaan efektifitas terapi relaksasi dzikir dan terapi senam terhadap tekanan darah pada lansia

No.Res	Terapi Senam	Terapi dzikir
	Skor Postest	Skor Postest
1	135	140
2	135	140
3	135	135
4	130	145
5	130	140
6	140	140
7	140	140
8	130	145

9	130	150
10	140	135
11	140	135
12	130	130
13	130	145
14	135	145
18	130	140
Mean (rata-rata)	134.72	141.67

Didapatkan 36 responden setelah dilakukan uji Mann Whitney didapatkan *p-value* 0,001 sehingga signifikasinya lebih besar dari (α) 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan efektifitas terapi relaksasi dzikir dan terapi senam terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan.

PEMBAHASAN

a. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Dzikir Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkalan

Tidak ditemukan selisih antara kelompok yang telah terapi dzikir baik sebelum maupun setelah melakukan cek tekanan darah.

Tidak ada perbedaan pada kelompok dzikir tekanan darah sebelum dan sesudah terapi dicole, karena beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi tekanan darah tidak menurun ketika terapi dicole digunakan pada lansia. Mereka tidak merasakan atau menjelajahi set Dickle karena terlalu cepat, tekanannya pendek, dan melakukan Dickle tidak serius.

Sesuai dengan jurnal (Suryani, 2015) Dzikir, seperti yang dilakukan oleh umat Islam, dapat menginspirasi ketenangan, kepercayaan diri, kekuatan, keamanan, kedamaian dan kebahagiaan. Karena otak secara otomatis merespons pelepasan endorfin (diproduksi oleh kelenjar pituitari), dapat menyebabkan euforia dan kenyamanan..

Salah satu pengobatan yang diberikan oleh lansia adalah dikru massal, khusyuk untuk menenangkan diri dan menghilangkan kecemasan, dan memiliki tahapan astagfirullahaladzim, laila ha illallah,

alhamdulillahirobbilalamin, allahuakbar dan subhanallah. Hingga dua pertemuan 30 menit per minggu, setelah doa (Novita febr, 2018).

Hal ini terkait dengan pembatasan tertentu seperti usia, jenis kelamin, yang merupakan faktor yang menguntungkan bagi orang tua, dan dengan demikian penurunan tekanan darah tidak diakui.

b. Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Senam Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkalan

Hasil riset didapatkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi senam di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan.

Sesuai dengan jurnal Asnuddin (2017) menemukan bahwa olahraga dapat menormalkan TD. Aktifitas yang dianjurkan untuk orang dewasa yang lebih tua termasuk hiking, gym tingkat lanjut, kardio intensitas rendah, bersepeda, dan berenang. Olahraga pada lansia adalah upaya dari sekian banyak jenis kegiatan yang bisa menurunkan TD (Setiawan, 2019).

Terdapat perbedaan penurunan TD pada kelompok senam lansia karena olahraga dilakukan salah satunya memperlancar aliran darah akibat proses pelebaran, sehingga berpengaruh terhadap gerakan senam pada pembuluh darah.

c. Perbedaan Efektifitas Terapi Relaksasi Dzikir Dan Terapi Senam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangkalan

Terdapat perbedaan pengaruh terapi relaksasi dzikir dan terapi olahraga terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan.

Efek olahraga pada penurunan TD pada orang dewasa hipertensi yang lebih tua diselidiki, menurut Journal of Ubaidillah (2020). Rerata skor post-sistolik adalah

134,8 mmHg, $p = 0,000$. Kelompok lansia dengan olahraga dan aromaterapi lavender memiliki rerata tekanan darah diastolik 93,2 mmHg dan rerata tekanan darah pasca diastolik 81,7 mmHg, $p=0,000$.

Terdapat perbedaan antara kedua kelompok latihan dan terapi latihan pada lansia. Dari sini, kita dapat menyimpulkan bahwa kebugaran untuk orang tua lebih praktis daripada penyembuhan lingkaran dalam dengan menulis ritme dinasti orang tua. Ini karena olahraga juga melebarkan atau vasodilatasi pembuluh darah, membuka pembuluh yang mandek dan memungkinkan aliran darah. Ini merangsang saraf simpatik dan parasimpatis secara lebih terkoordinasi, menurunkan aliran darah, serta peningkatan jaringan yang disebabkan selama latihan dan aktivitas fisik seperti senam pada orang tua. Tekanan pada lansia juga dapat mengurangi berbagai komplikasi lain, seperti diabetes melitus, stroke, dan jantung. Terapi dzikir meliputi beberapa hal, seperti peregangan otot dan relaksasi gerakan otot. tidak direkomendasikan.

KESIMPULAN

a. Kesimpulan

1. Tidak ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan
2. Ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi senam di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan
3. Ada perbedaan efektifitas terapi relaksasi dzikir dan terapi senam terhadap tekanan darah pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Bangkalan

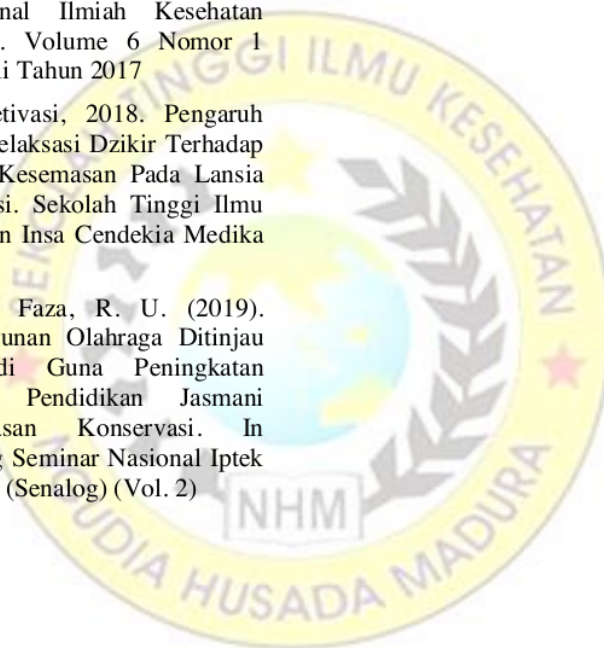
b. Saran

Disarankan ini dijadikan referensi dalam mendapatkan pengetahuan dan

pengalaman serta keterampilan lapangan dalam penelitian khususnya yang berhubungan antara perbedaan efektivitas terapi relaksasi dzikir dengan terapi senam terhadap tekanan darah pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Suryani. 2015. Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan.
- Asnuddin. 2017. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi. Jikp©Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah. Volume 6 Nomor 1 Bulan Juli Tahun 2017
- Novita Febri Setivasi, 2018. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kesemasan Pada Lansia Hipertensi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insa Cendekia Medika Jombang
- Setiawan, I., & Faza, R. U. (2019). Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari Sdi Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi. In Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga (Senalog) (Vol. 2)



Manuskrip Fatimatus sahroh

ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

18%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	zombiedoc.com Internet Source	4%
2	perpusnwu.web.id Internet Source	4%
3	repository.ump.ac.id Internet Source	2%
4	www.ejurnalmalahayati.ac.id Internet Source	1%
5	eprints.undip.ac.id Internet Source	1%
6	www.dokterumum.net Internet Source	1%
7	docobook.com Internet Source	1%
8	123dok.com Internet Source	1%
9	Submitted to Universitas Muhammadiyah Ponorogo Student Paper	1%

10	scholar.unand.ac.id Internet Source	1 %
11	es.scribd.com Internet Source	1 %
12	repository.unpkediri.ac.id Internet Source	1 %
13	eprints.umm.ac.id Internet Source	1 %
14	es.slideshare.net Internet Source	1 %
15	jurnal.untan.ac.id Internet Source	1 %
16	text-id.123dok.com Internet Source	1 %
17	Gita Indriyani, Silvia Wagustina. "Pengaruh pemberian puding mengkudu (Morinda citrifolia L.) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Cot Malem Aceh Besar", Ilmu Gizi Indonesia, 2022 Publication	1 %
18	lib.unnes.ac.id Internet Source	1 %
19	media.neliti.com Internet Source	1 %

20

Meriem Meisyaroh Syamson, Nur Fitri, Hasrul Hasrul. "Pengaruh senam prolanis terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi", *Holistik Jurnal Kesehatan*, 2020

Publication

<1 %

21

Putu Rayi Anggita, Adi Sucipto, Tia Amestiasih. "RUBBER BAND RESISTANCE EXERCISE KOMBINASI TERAPI MUSIK EFEKTIF MENURUNKAN KADAR GULA DARAH PUASA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2", *JURNAL CITRA KEPERAWATAN*, 2021

Publication

<1 %

22

Gridche Huwae, D Sumah, M Lilipory, Hery Jotlely, Maria Nindatu. "PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN DAUN SELEDRI (*Apium graveolens*) TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAIRATU KABUPATEN SERAM BAGIAN BARAT", *Biofaal Journal*, 2021

Publication

<1 %

23

Ruhayana Ruhayana, Nia Agustiniingsih, Tri Nurhudi Sasono. "LITERATURE REVIEW PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA", *JURNAL CITRA KEPERAWATAN*, 2021

Publication

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

Manuskrip Fatimatus sahroh

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

/0

GENERAL COMMENTS

Instructor

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7
