

PERSEPSI PRAKTIK DOA DAN DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA MAHASISWA DENGAN HIPERTENSI RINGAN

Sunah Sartika¹, Sindi Antika², Liatre³, Rahmayani⁴, Imelda⁵

Pusat Penelitian Kesehatan dan Psikologi Indonesia¹²³⁴⁵

e-mail : sunah@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi ringan merupakan kondisi peningkatan tekanan darah yang dapat berdampak serius jika tidak dikendalikan dengan baik. Salah satu metode non-farmakologis yang mulai banyak diterapkan adalah praktik spiritual seperti doa dan dzikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi mahasiswa terhadap praktik doa dan dzikir serta pengaruhnya dalam menurunkan tekanan darah pada mahasiswa dengan hipertensi ringan. Metode yang digunakan adalah studi literatur sistematis (Systematic Literature Review/SRL) dengan mengkaji berbagai artikel dan jurnal yang relevan selama lima tahun terakhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik doa dan dzikir memiliki efek positif dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi dan pengelolaan stres. Persepsi positif mahasiswa terhadap manfaat praktik ini meningkatkan konsistensi pelaksanaannya, sehingga memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap tekanan darah. Faktor budaya dan keyakinan agama juga mempengaruhi tingkat penerimaan dan efektivitas praktik ini di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, doa dan dzikir dapat menjadi alternatif pengelolaan hipertensi ringan yang efektif dan mudah diaplikasikan, khususnya pada populasi mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan adanya dukungan institusional untuk integrasi praktik spiritual sebagai bagian dari program kesehatan mahasiswa.

Kata Kunci: Persepsi, Praktik Doa, Dzikir, Tekanan Darah, Hipertensi Ringan, Mahasiswa

ABSTRACT

Mild hypertension is a condition of increased blood pressure that can have serious consequences if not properly controlled. One of the non-pharmacological methods that has begun to be widely applied is spiritual practices such as prayer and dhikr. This study aims to determine students' perceptions of the practice of prayer and dhikr and its effect in reducing blood pressure in students with mild hypertension. The method used was a systematic literature review (SRL) by reviewing various relevant articles and journals over the past five years. The results showed that the practice of prayer and dhikr has a positive effect in lowering blood pressure through the mechanism of relaxation and stress management. Students' positive perception of the benefits of this practice increases the consistency of its implementation, thus providing a more significant impact on blood pressure. Cultural factors and religious beliefs also influence the level of acceptance and effectiveness of this practice among university students. Thus, prayer and dhikr can be an effective and easy-to-implement alternative for managing mild hypertension, especially in the university student population. This study recommends institutional support for the integration of spiritual practices as part of student wellness programs.

Keywords: *Perception, Prayer Practice, Dhikr, Blood Pressure, Mild Hypertension, College Students*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang kerap dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk pada kalangan mahasiswa. Meski hipertensi sering dikaitkan dengan usia yang lebih tua, kini kasus hipertensi ringan juga mulai ditemukan pada mahasiswa yang masih dalam rentang usia muda. Hipertensi ringan ini jika tidak mendapat perhatian dan penanganan yang tepat dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih berat dan meningkatkan risiko komplikasi serius seperti penyakit kardiovaskular, stroke, dan kerusakan organ vital lainnya. Oleh karena itu, penanganan dini pada tahap hipertensi ringan sangat penting untuk mencegah terjadinya dampak kesehatan yang lebih buruk di kemudian hari.

Penurunan tekanan darah dapat dilakukan dengan berbagai pendekatan, baik secara farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, bagi mahasiswa yang memiliki aktivitas akademik dan sosial yang padat, metode non-farmakologis yang sederhana, efektif, dan mudah diterapkan menjadi sangat dibutuhkan. Salah satu pendekatan yang mulai mendapat perhatian adalah praktik doa dan dzikir sebagai bagian dari kegiatan spiritual yang diyakini dapat membantu menurunkan tekanan darah. Doa dan dzikir bukan hanya aspek ritual keagamaan, melainkan juga memiliki pengaruh yang potensial terhadap kondisi fisiologis tubuh, khususnya dalam mengurangi stres dan memberikan efek relaksasi yang berkontribusi pada stabilisasi tekanan darah.

Praktik doa dan dzikir telah lama dikenal dalam berbagai tradisi keagamaan dan budaya sebagai kegiatan yang membawa ketenangan jiwa dan pikiran. Banyak penelitian yang mencoba mengaitkan aktivitas spiritual ini dengan kesehatan fisik, khususnya penurunan tekanan darah. Studi-studi tersebut mengemukakan bahwa aktivitas berdoa dan berdzikir dapat memicu respon relaksasi pada tubuh yang secara fisiologis dapat menurunkan tekanan darah melalui pengurangan hormon stres seperti kortisol dan peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Dengan demikian, efek ini tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga memiliki dasar biologis yang kuat.

Dalam upaya untuk memahami hubungan antara praktik doa dan dzikir dengan penurunan tekanan darah pada mahasiswa dengan hipertensi ringan, metode Systematic Literature Review (SLR) dapat digunakan untuk mengumpulkan, menilai, dan menganalisis hasil penelitian terdahulu secara menyeluruh. Melalui pendekatan ini, berbagai studi yang relevan dari berbagai sumber dapat diidentifikasi sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai persepsi mahasiswa terhadap praktik spiritual ini serta efektivitasnya dalam mengelola hipertensi ringan. SLR juga memungkinkan identifikasi kesenjangan penelitian yang perlu diperhatikan dalam studi selanjutnya.

Berbagai penelitian yang dianalisis melalui SLR menunjukkan bahwa praktik doa dan dzikir secara konsisten memberikan manfaat dalam menurunkan tekanan darah, terutama pada individu yang mengalami hipertensi ringan hingga sedang. Aktivitas spiritual ini dinilai mampu memunculkan keadaan relaksasi yang mendalam, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang biasanya meningkat saat stres. Hal ini kemudian berkontribusi pada penurunan denyut jantung dan pelebaran pembuluh darah,

sehingga tekanan darah dapat berkurang secara signifikan. Selain itu, efek psikologis dari rasa tenang dan damai yang diperoleh juga dapat mendukung keberhasilan pengelolaan tekanan darah.

Persepsi mahasiswa terhadap praktik doa dan dzikir sangat penting dalam menentukan efektivitas pelaksanaannya. Persepsi yang positif dapat meningkatkan motivasi dan konsistensi dalam melakukan praktik tersebut, sehingga manfaat yang diperoleh juga akan lebih optimal. Sementara itu, persepsi negatif atau skeptis terhadap praktik ini dapat menjadi hambatan dalam penerapan metode non-farmakologis ini sebagai upaya pengelolaan hipertensi ringan. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang bagaimana mahasiswa memandang dan merasakan manfaat praktik doa dan dzikir menjadi salah satu fokus penting dalam penelitian ini. Meskipun manfaat doa dan dzikir mulai diakui, penelitian yang secara khusus meneliti mahasiswa dengan hipertensi ringan masih tergolong terbatas. Kebanyakan studi masih mengkaji populasi yang lebih umum atau dengan kondisi hipertensi yang lebih berat. Hal ini menimbulkan kebutuhan untuk melakukan kajian literatur yang lebih spesifik dan terarah agar diperoleh data yang lebih akurat dan relevan dengan karakteristik mahasiswa yang memiliki tekanan darah tinggi ringan. Kajian tersebut diharapkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi mahasiswa.

Faktor budaya dan keyakinan agama juga turut memengaruhi bagaimana mahasiswa memandang praktik doa dan dzikir. Dalam konteks Indonesia yang mayoritas beragama Islam, praktik doa dan dzikir memiliki tempat yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dan dianggap sebagai metode efektif untuk menghadapi berbagai tekanan hidup. Oleh karena itu, pendekatan spiritual yang sesuai dengan budaya dan nilai keagamaan ini dapat menjadi solusi yang diterima secara luas dan mudah diterapkan dalam konteks pengelolaan hipertensi ringan pada mahasiswa.

Dalam kehidupan akademik yang penuh tekanan dan tuntutan, stres menjadi salah satu pemicu utama meningkatnya tekanan darah pada mahasiswa. Aktivitas doa dan dzikir yang dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja menjadi alternatif pengelolaan stres yang praktis dan efisien. Dengan memberikan ketenangan jiwa dan pikiran, praktik ini mampu menurunkan respons fisiologis terhadap stres, sehingga membantu menurunkan tekanan darah tanpa harus bergantung pada obat-obatan yang mungkin memiliki efek samping.

Oleh sebab itu, melalui kajian literatur yang sistematis dan menyeluruh, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi persepsi mahasiswa terhadap praktik doa dan dzikir serta dampaknya terhadap penurunan tekanan darah pada mahasiswa dengan hipertensi ringan. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan ilmiah mengenai manfaat praktik spiritual ini sebagai bagian dari strategi pengelolaan kesehatan mahasiswa, sekaligus membuka peluang pengembangan program intervensi yang berbasis spiritual dan budaya untuk mengatasi hipertensi ringan secara lebih holistik dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) sebagai pendekatan utama untuk mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur yang relevan dengan topik persepsi praktik doa dan dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada mahasiswa dengan hipertensi ringan. Metode SLR dipilih karena memungkinkan peneliti untuk secara sistematis mencari, menyeleksi, dan mengevaluasi hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah

dipublikasikan dalam berbagai jurnal ilmiah dan sumber terpercaya lainnya. Dengan cara ini, penelitian dapat memberikan gambaran yang menyeluruh dan valid mengenai kondisi terkini dan temuan-temuan yang sudah ada terkait pengaruh praktik spiritual terhadap kesehatan khususnya tekanan darah.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan mencari artikel dan studi yang relevan menggunakan basis data elektronik seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan portal jurnal lainnya yang kredibel. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi “doa dan dzikir”, “penurunan tekanan darah”, “hipertensi ringan”, “mahasiswa”, dan “praktik spiritual dan kesehatan”. Kriteria inklusi yang digunakan meliputi artikel yang membahas hubungan praktik doa dan dzikir dengan penurunan tekanan darah pada populasi dewasa muda atau mahasiswa, artikel berbahasa Indonesia dan Inggris, serta publikasi dalam rentang waktu 10 tahun terakhir untuk memastikan keterkinian data. Sedangkan kriteria eksklusi adalah artikel yang tidak fokus pada hipertensi, populasi selain mahasiswa, dan artikel yang tidak lengkap atau tidak tersedia teks penuh.

Setelah proses pencarian dilakukan, langkah berikutnya adalah melakukan seleksi artikel berdasarkan judul dan abstrak untuk menentukan kesesuaian dengan fokus penelitian. Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dibaca secara keseluruhan untuk mengidentifikasi temuan-temuan utama yang berkaitan dengan persepsi mahasiswa terhadap praktik doa dan dzikir serta efeknya terhadap tekanan darah. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menyajikan rangkuman hasil studi, mengelompokkan temuan berdasarkan tema utama, dan mengkaji kesamaan maupun perbedaan hasil penelitian. Pendekatan ini memungkinkan untuk menyimpulkan gambaran umum tentang efektivitas praktik doa dan dzikir dalam menurunkan tekanan darah pada mahasiswa dengan hipertensi ringan.

Terakhir, penelitian ini mempertimbangkan aspek validitas dan reliabilitas data dengan memilih sumber yang terverifikasi dan menggunakan jurnal ilmiah yang telah melalui proses peer-review. Selain itu, peneliti juga menghindari bias dengan menggunakan beberapa kata kunci yang variatif dan mengevaluasi artikel dari berbagai sumber agar data yang diperoleh dapat mewakili hasil penelitian yang objektif dan berimbang. Dengan demikian, metode SLR sederhana ini diharapkan dapat memberikan hasil yang akurat dan dapat dijadikan dasar untuk pengembangan penelitian lebih lanjut serta aplikasi praktis dalam pengelolaan hipertensi ringan melalui pendekatan spiritual di kalangan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Praktik doa dan dzikir efektif dalam menurunkan tekanan darah pada mahasiswa dengan hipertensi ringan

Berdasarkan kajian literatur, ditemukan bukti yang cukup kuat bahwa praktik spiritual seperti doa dan dzikir dapat memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah. Mekanisme utama yang berperan adalah respon relaksasi yang terjadi selama berdoa atau berdzikir, yang mampu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Penurunan hormon stres ini membantu mengurangi ketegangan pembuluh darah dan denyut jantung, sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil. Hal ini sangat penting terutama bagi

mahasiswa yang mengalami hipertensi ringan, karena intervensi non-farmakologis ini dapat menjadi metode yang aman dan efektif tanpa menimbulkan efek samping seperti obat-obatan.

2. Persepsi positif mahasiswa terhadap manfaat doa dan dzikir meningkatkan frekuensi dan konsistensi praktik

Persepsi yang dimiliki mahasiswa terhadap praktik doa dan dzikir berperan besar dalam seberapa sering dan konsisten mereka melakukannya. Mahasiswa yang percaya bahwa doa dan dzikir dapat membantu mengelola tekanan darah cenderung melakukannya dengan rutin dan serius. Konsistensi ini sangat berpengaruh pada hasil penurunan tekanan darah yang optimal. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki sikap skeptis atau kurang percaya pada manfaat spiritual ini, maka kemungkinan pelaksanaannya menjadi kurang teratur dan dampaknya terhadap kesehatan pun menjadi minim. Oleh karena itu, pembentukan persepsi positif melalui edukasi dan dukungan lingkungan sangat diperlukan untuk keberhasilan metode ini.

3. Doa dan dzikir berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan stres yang efektif bagi mahasiswa

Stres akademik dan tekanan hidup di lingkungan kampus merupakan faktor risiko utama yang dapat meningkatkan tekanan darah pada mahasiswa. Aktivitas doa dan dzikir membantu mahasiswa untuk mencapai ketenangan batin dan menurunkan tingkat stres secara signifikan. Saat melakukan doa dan dzikir, fokus pikiran teralihkan dari tekanan dan kekhawatiran sehari-hari menuju perasaan tenang dan damai. Kondisi psikologis yang lebih stabil ini secara langsung berdampak pada penurunan respons fisiologis terhadap stres, sehingga membantu menurunkan tekanan darah secara alami tanpa intervensi medis.

4. Faktor budaya dan keyakinan agama mempengaruhi penerimaan dan efektivitas praktik doa dan dzikir

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam, praktik doa dan dzikir sangat melekat dalam kehidupan sehari-hari dan dianggap sebagai bagian penting dalam menjalani kehidupan. Faktor budaya dan agama ini membuat mahasiswa merasa nyaman dan mudah menerima metode spiritual sebagai upaya menjaga kesehatan. Karena doa dan dzikir sudah menjadi bagian dari rutinitas keagamaan, penerapannya untuk tujuan kesehatan seperti menurunkan tekanan darah lebih mudah diterima dan dilaksanakan secara konsisten. Oleh karena itu, pendekatan yang memperhatikan nilai-nilai budaya dan agama ini menjadi sangat relevan dan efektif untuk diterapkan dalam lingkungan kampus.

5. Pelaksanaan doa dan dzikir yang teratur dan berkelanjutan menghasilkan efek penurunan tekanan darah yang lebih nyata

Frekuensi dan durasi pelaksanaan doa dan dzikir menjadi faktor penting dalam keberhasilan metode ini. Penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan doa dan dzikir secara rutin dengan waktu yang cukup lama mengalami penurunan tekanan darah yang lebih signifikan dibandingkan yang hanya melakukannya sesekali. Hal ini menunjukkan bahwa konsistensi adalah kunci agar efek fisiologis dari praktik spiritual ini dapat berlangsung optimal.

Oleh karena itu, mendorong mahasiswa untuk menjadikan doa dan dzikir sebagai kebiasaan sehari-hari sangat penting untuk menjaga tekanan darah dan kesehatan jangka panjang.

Pembahasan

Pembahasan ini menegaskan bahwa praktik doa dan dzikir memiliki peran penting dalam menurunkan tekanan darah pada mahasiswa dengan hipertensi ringan. Efektivitas doa dan dzikir dapat dijelaskan melalui mekanisme respon relaksasi tubuh yang menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Dalam kondisi stres, hormon-hormon tersebut meningkat sehingga memicu vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan denyut jantung yang berkontribusi pada naiknya tekanan darah. Dengan rutin melakukan doa dan dzikir, mahasiswa dapat mencapai keadaan relaksasi yang membantu meredakan ketegangan ini sehingga tekanan darah menjadi lebih stabil. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya yang menempatkan praktik spiritual sebagai metode non-farmakologis yang efektif dan aman dalam pengelolaan hipertensi ringan, terutama bagi populasi muda yang mungkin kurang tertarik pada pengobatan medis konvensional.

Persepsi positif mahasiswa terhadap manfaat doa dan dzikir menjadi faktor penentu keberhasilan metode ini. Jika mahasiswa meyakini bahwa aktivitas spiritual dapat membawa dampak kesehatan yang nyata, maka mereka akan lebih termotivasi untuk melaksanakan praktik tersebut secara konsisten dan teratur. Konsistensi ini sangat krusial karena efek penurunan tekanan darah tidak muncul secara instan, melainkan memerlukan waktu dan frekuensi yang cukup agar manfaat fisiologisnya optimal. Sebaliknya, persepsi skeptis atau kurang percaya akan menurunkan frekuensi pelaksanaan dan dapat mengurangi efektivitas intervensi. Oleh sebab itu, edukasi dan pembinaan mengenai manfaat doa dan dzikir dalam konteks kesehatan sangat dibutuhkan untuk membangun dan memperkuat sikap positif mahasiswa terhadap praktik ini.

Stres akademik yang menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa juga dapat dikendalikan melalui doa dan dzikir. Tekanan untuk memenuhi tuntutan akademik, interaksi sosial, serta adaptasi di lingkungan kampus dapat memicu respons stres yang berdampak pada peningkatan tekanan darah. Praktik spiritual memberikan sarana yang mudah dan murah untuk mengelola stres tersebut. Dengan menghadirkan ketenangan dan kedamaian batin, mahasiswa mampu mengurangi respons fisiologis terhadap stres, sehingga tekanan darah dapat dikendalikan lebih baik tanpa perlu obat-obatan. Hal ini menunjukkan bahwa doa dan dzikir tidak hanya bermanfaat untuk aspek spiritual, tapi juga memiliki dampak nyata pada kesehatan fisik, terutama dalam konteks pengendalian hipertensi ringan.

Faktor budaya dan keyakinan agama menjadi kekuatan tambahan dalam keberhasilan penerapan doa dan dzikir di kalangan mahasiswa Indonesia. Karena praktik ini sudah melekat erat dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa tidak mengalami kesulitan untuk mengintegrasikannya ke dalam rutinitas harian mereka. Dukungan budaya dan agama juga

memudahkan penerimaan metode ini sebagai alternatif pengelolaan tekanan darah yang sesuai dengan nilai-nilai personal dan sosial mereka. Dengan demikian, intervensi berbasis spiritual seperti doa dan dzikir tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga memperkuat aspek psikologis dan sosial mahasiswa. Hal ini mengindikasikan pentingnya mempertimbangkan faktor budaya dan agama dalam pengembangan program kesehatan yang efektif dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa praktik doa dan dzikir memiliki pengaruh positif yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada mahasiswa dengan hipertensi ringan. Efektivitas metode ini didukung oleh mekanisme relaksasi tubuh yang mampu mengurangi hormon stres sehingga membantu menstabilkan tekanan darah. Selain itu, persepsi positif mahasiswa terhadap manfaat doa dan dzikir sangat berperan dalam mendorong konsistensi pelaksanaan praktik tersebut, yang pada akhirnya memperkuat hasil penurunan tekanan darah. Faktor budaya dan keyakinan agama juga menjadi aspek penting yang mempermudah penerimaan dan pelaksanaan doa serta dzikir sebagai metode pengelolaan hipertensi. Dengan demikian, doa dan dzikir tidak hanya bermanfaat dari sisi spiritual, tetapi juga dapat dijadikan alternatif pengobatan non-farmakologis yang efektif dan mudah diaplikasikan di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar institusi pendidikan dan pihak terkait memberikan dukungan lebih besar terhadap pemanfaatan praktik doa dan dzikir sebagai bagian dari program kesehatan mahasiswa, khususnya yang mengalami hipertensi ringan. Pendampingan berupa edukasi tentang manfaat kesehatan spiritual serta fasilitasi ruang dan waktu khusus untuk berdoa dan berdzikir di lingkungan kampus dapat meningkatkan keterlibatan dan konsistensi mahasiswa dalam praktik ini. Selain itu, penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif lebih mendalam sangat diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi persepsi dan efektivitas praktik spiritual dalam pengelolaan tekanan darah. Dengan demikian, intervensi berbasis spiritual ini dapat dikembangkan secara lebih optimal dan terintegrasi dalam upaya menjaga kesehatan mahasiswa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflah, Y. (2021). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Tahun 2021*. Universitas Aufa Royhan.
- Prameswari, R., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2017). *Terapi Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Penderita Hipertensi*. Jurnal Intervensi Psikologi, 9(2), 169–186.
- Setiyani, D. (2021). *Penerapan Terapi Dzikir untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Desa Baleadi*. Jurnal Ners, 14(1), 45–52.

- Alfiyanto, S. (2017). *Pengaruh Dzikir Asmaul Husna Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
- Zulfah, N. H. (2019). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Prameswari, R., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2017). *Terapi Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Penderita Hipertensi*. Jurnal Intervensi Psikologi, 9(2), 169–186.
- Setiyani, D. (2021). *Penerapan Terapi Dzikir untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Desa Baleadi*. Jurnal Ners, 14(1), 45–52.
- Alfiyanto, S. (2017). *Pengaruh Dzikir Asmaul Husna Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
- Zulfah, N. H. (2019). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Prameswari, R., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2017). *Terapi Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Penderita Hipertensi*. Jurnal Intervensi Psikologi, 9(2), 169–186.
- Setiyani, D. (2021). *Penerapan Terapi Dzikir untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Desa Baleadi*. Jurnal Ners, 14(1), 45–52.
- Alfiyanto, S. (2017). *Pengaruh Dzikir Asmaul Husna Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.
- Zulfah, N. H. (2019). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Prameswari, R., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2017). *Terapi Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Penderita Hipertensi*. Jurnal Intervensi Psikologi, 9(2), 169–186.
- Setiyani, D. (2021). *Penerapan Terapi Dzikir untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Desa Baleadi*. Jurnal Ners, 14(1), 45–52.

