



## EFEKTIFITAS PEMBERIAN TERAPI SLOW DEEP BREATHING DAN TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DI IGD

Muhammad Andrian<sup>1</sup>, Nindia Aristiya<sup>2</sup>, Sri Rahayu<sup>3\*</sup>, Arifah Novita<sup>4</sup>

<sup>1,2</sup>Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>3\*</sup>Departemen Keperawatan Gawat Darurat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>4</sup>Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit UNS Surakarta

andrianm394@gmail.com, nindiiiaaa13@gmail.com, sr642@ums.ac.id, arifah.novita@gmail.com

### Abstrak

Kecemasan merupakan suatu sistem ego yang berada didalam tubuh manusia yang menanggapi terhadap suatu situasi yang dianggap membahayakan sehingga manusia dapat mempersiapkan reaksi yang adaptif. Tindakan keperawatan yang dilakukan di instalasi gawat darurat (IGD) bertujuan untuk menyelamatkan jiwa. Hal ini dilakukan ketika keadaan fisiologis pasien terancam. Kegiatan ini merupakan tindakan menyelamatkan jiwa yang dapat menyebabkan kecemasan. Terapi dzikir (terapi spiritual) merupakan sebuah metode mengingat Tuhan dengan segala kebesaran-Nya yang mengandung unsur spiritual yang mampu membangkitkan harapan dan rasa percaya diri pada diri seseorang. Selain itu Slow deep breathing memberi pengaruh terhadap tekanan darah dan tingkat kecemasan melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu laporan kasus (*case study*). Kasus yang diambil secara actual atau yang sedang berlangsung. Sampel pada penelitian ini yaitu 6 pasien yang mengalami kecemasan karena kondisi tubuhnya di IGD RS UNS Surakarta. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A). Setelah dilakukan intervensi terapi slow deep breathing dan juga terapi dzikir didapatkan penurunan frekuensi kecemasan yang bervariasi. Setelah dilakukan intervensi terapi slow deep breathing dan juga terapi dzikir di dapatkan penurunan frekuensi kecemasan yang bervariasi.

**Kata Kunci:** Slow Deep Breathing, Terapi Zikir, Kecemasan.

### Abstract

Anxiety is an ego system in the human body that responds to a situation that is considered dangerous so that humans can prepare an adaptive reaction. Nursing actions carried out in the emergency department (IGD) aim to save lives. This is done when the patient's physiological condition is threatened. This activity is a life-saving action that can cause anxiety. Dhikr therapy (spiritual therapy) is a method of remembering God in all His greatness which contains spiritual elements that are able to awaken hope and self-confidence in a person. Apart from that, slow deep breathing has an influence on blood pressure and anxiety levels by increasing baroreceptor sensitivity and reducing sympathetic nervous system activity and increasing parasympathetic nervous system activity. The method used in this research is a case report (*case study*), actual or ongoing cases taken. The sample in this study was 6 patients who experienced anxiety because of their body condition at the UNS Surakarta Hospital Emergency Room. The instrument used in this research was the Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A). After the intervention of slow deep breathing therapy and dhikr therapy, various levels of anxiety frequency were reduced. After the intervention of slow deep breathing therapy and also dhikr therapy, various levels of anxiety decreased in frequency.

**Keywords:** *Slow Deep Breathing, Zikir Therapy, Anxiety*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Gempolsari RT 005, Jeruk, Miri, Sragen

Email : sr642@ums.ac.id

Phone : 082136416441

## PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu sistem ego yang berada di dalam tubuh manusia yang menanggapi terhadap suatu situasi yang dianggap membahayakan sehingga manusia dapat mempersiapkan reaksi yang adaptif. Rasa takut yang irrasional, dan dialami oleh semua individu merupakan respon alami individu atas suatu peristiwa, reaksi emosi takut itu membuat perasaan yang tidak nyaman, sehingga bisa bermanifestasi terhadap perilaku individu tersebut (Nugraha, 2020). Jenis – Jenis Kecemasan ada tiga yaitu : Kecemasan Realitas atau Objektif (Reality of Objective anxiety) Kecemasan Neorosis (Neurotic Anxiety) Kecemasan Moral. Gejala kecemasan meliputi respon fisik dan psikologis. Adanya rasa khawatir dan diikuti rasa gelisah, berakibat pada respon fisiologis tertentu. Beberapa individu mampu mengatasinya namun ada beberapa yang kesulitan menanganinya (Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, 2018). Tindakan keperawatan yang dilakukan di instalasi gawat darurat (IGD) yang bertujuan untuk menyelamatkan jiwa, hal ini dilakukan ketika keadaan fisiologis pasien terancam, tindakan ini mencakup pemberian medikasi darurat, melakukan resusitasi kardiopulmonal. Kegiatan ini merupakan tindakan menyelamatkan jiwa yang dapat menyebabkan kecemasan, karena mengancam integritas tubuh (Amiman, S. P., Katuuk, M., & Malara, 2019). Takut dan cemas merupakan emosi yang dirasakan oleh pasien saat memasuki sarana pelayanan kesehatan. Perawatan di Gawat Darurat membuat pasien takut dan cemas saat mendapatkan perawatan (Wagley, L. K., & Newton, 2010).

Salah satu terapi yang dapat diterapkan dalam menangani kecemasan yaitu terapi dzikir, Terapi dzikir (terapi spiritual) merupakan sebuah metode mengingat Tuhan dengan segala kebesarannya-Nya yang mengandung unsur spiritual yang mampu membangkitkan harapan dan rasa percaya diri pada diri seseorang yang sedang sakit sehingga kekebalan tubuh serta proses penyembuhan dapat meningkat (Widyastuti, R., & W, 2019). Sutarna, A., & Arti (2020) mengatakan terapi dzikir mampu menurunkan hormonhormon stressor, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, serta mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi,

pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Selain itu Relaksasi napas dalam atau *Slow deep breathing* dalam dikembangkan dari konsep bahwa stres dengan kecemasan tidak terjadi bila otot-otot tubuh berelaksasi. Relaksasi dapat meminimalkan dampak stres dan memberi pasien perasaan terkontrol. Relaksasi yang sukses akan berdampak pada respon fisiologis dan psikologis terhadap stres (Elliya, R., Sari, Y., & Chrisanto, 2021). *Slow deep breathing* yang dilakukan sebanyak enam kali permenit selama 15 menit memberi pengaruh terhadap tekanan darah dan tingkat kecemasan melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Klien yang menjalani terapi relaksasi mengalami penurunan drastis tingkat kecemasan dan depresi karena terjadi pengurangan ketegangan otot, nyeri, gangguan tidur, pekerjaan, dan fungsi sosial (Setyaningrum, N., & Suib, 2019). Relaksasi merupakan teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan. Terapi ini dapat digunakan oleh pasien tanpa bantuan terapis dan dapat digunakan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan, latihan *deep breathing* mampu meningkatkan kemampuan otot pernafasan. Kekuatan otot pernafasan yang terlatih akan meningkatkan kemampuan pengembangan paru sehingga meningkatkan fungsi ventilasi dengan perbaikan keteraturan pernafasan yang akan meningkatkan penampilan fisik seseorang yang terbebas dari kondisi kelemahan serta kecemasan yang dialami seseorang. Studi kasus ini dilakukan dengan cara mengkaji tingkat kecemasan pada pasien yang sedang dilakukan perawatan di IGD sebelum dan sesudah dilakukan intervensi tersebut. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi *slow deep breathing* dan terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien di IGD.

## METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu laporan kasus (*case study*) dengan praktik berbasis bukti pendekatan implementasi yang difokuskan pada intervensi keperawatan. Kasus yang diambil secara actual atau yang sedang berlangsung. Sampel pada penelitian ini yaitu 6 pasien yang mengalami kecemasan karena kondisi tubuhnya di Instalasi Gawat Darurat RS UNS Surakarta, yang bersedia dilakukan tindakan intervensi *slow deep breathing* dan terapi dzikir. Penelitian dilakukan pada bulan oktober 2023. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A) untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan

pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Cara pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan latihan. Pasien terlebih dahulu diberikan penjelasan tentang bagaimana tata cara melakukan Slow Deep Breathing dan terapi dzikir serta manfaat melakukan intervensi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada laporan kasus ini mengambil 5 kasus yang ditemukan di IGD RS UNS. Kasus pertama pasien atas nama Tn.S berusia 48 tahun beralamat di Kartasura - Sukoharjo. Pasien datang ke IGD RS UNS pada tanggal 24 Oktober 2023 dengan keluhan sesak napas dan dada terasa ampek, nyeri dada, mual, dan kesemutan pada kaki kanan. Pasien didiagnosa CHF. Sebelum dilakukan intervensi tingkat kecemasan pasien terhadap kondisinya skor VAS 8.

Tabel 1. Status kecemasan pasien pertama Tn. S

| Tingkat Kecemasan VAS Tn. S |                |
|-----------------------------|----------------|
| Sebelum terapi              | Sesudah terapi |
| 8                           | 6              |

Kasus Kedua pasien atas nama Ny.R berusia 70 tahun beralamat di Ujung tanah - Makasar. Pasien datang ke IGD RS UNS pada tanggal 24 Oktober 2023 keluhan kepala pusing, demam sudah sejak 5 hari yang lalu, sesak napas, mual, batuk. Pasien didiagnosa Vomitus Frequent. Sebelum dilakukan intervensi tingkat kecemasan pasien terhadap kondisinya skor VAS 7.

Tabel 2. Status Kecemasan pasien kedua Ny. R

| Tingkat Kecemasan VAS Ny. R |                |
|-----------------------------|----------------|
| Sebelum terapi              | Sesudah terapi |
| 7                           | 5              |

Kasus ketiga pasien atas nama Tn.W berusia 66 tahun beralamat di kartasura - Sukoharjo. Pasien datang ke IGD RS UNS pada tanggal 24 Oktober 2023 keluhan nyeri dan kaki pada ekstremitas sebelah kiri setelah jatuh di rumah, pasien mengatakan mual, muntah sebanyak 2 x. Pasien didiagnosa close fraktur Sebelum dilakukan intervensi tingkat kecemasan pasien terhadap kondisinya skor VAS 9.

Tabel 3. Status Kecemasan pasien ketiga Tn.W

| Tingkat Kecemasan VAS Tn. W |                |
|-----------------------------|----------------|
| Sebelum terapi              | Sesudah terapi |
| 9                           | 5              |

Kasus keempat pasien atas nama Ny. S berusia 57 tahun beralamat di kalijambe - Sragen. Pasien datang ke IGD RS UNS pada tanggal 25 Oktober 2023 keluhan nyeri perut disertai dengan

mengatakan mual, muntah sebanyak 4x dalam 2 jam. Pasien didiagnosa cephalgia. Sebelum dilakukan intervensi tingkat kecemasan pasien terhadap kondisinya skor VAS 8

Tabel 4. Status Kecemasan pasien keempat Ny. S

| Tingkat Kecemasan VAS Ny.S |                |
|----------------------------|----------------|
| Sebelum terapi             | Sesudah terapi |
| 8                          | 5              |

Kasus kelima pasien atas nama Ny. G berusia 54 tahun beralamat di kanranggede. Pasien datang ke IGD RS UNS pada tanggal 25 Oktober 2023 keluhan nyeri pada kaki sebelah kanan, setelah tertimpa asbes. Pasien didiagnosa Open fraktur tibia dextra. Sebelum dilakukan intervensi tingkat kecemasan pasien terhadap kondisinya skor VAS 9

Tabel 5. Status Kecemasan pasien kelima Ny. G

| Tingkat Kecemasan VAS Ny.G |                |
|----------------------------|----------------|
| Sebelum terapi             | Sesudah terapi |
| 9                          | 5              |

Berdasarkan Tabel 1, 2, 3, 4, dan 5 setelah dilakukan intervensi terapi slow deep breathing dan juga terapi dzikir di dapatkan penurunan frekuensi kecemasan yang bervariasi. Pada pasien Tn. S sebelum dilakukan intervensi frekuensi kecemasan dengan nilai 8, setelah dilakukan intervensi frekuensi kecemasan mengalami penurunan yaitu 6. Pada pasien Ny. R sebelum dilakukan intervensi frekuensi kecemasan dengan nilai 7, setelah dilakukan intervensi frekuensi kecemasan mengalami penurunan yaitu 5. Pada pasien Tn. W sebelum dilakukan intervensi frekuensi kecemasan dengan nilai 9, setelah dilakukan intervensi frekuensi kecemasan mengalami penurunan yaitu 5. Pada pasien Ny. S sebelum dilakukan intervensi frekuensi kecemasan dengan nilai 8, setelah dilakukan intervensi frekuensi kecemasan mengalami penurunan yaitu 5. dan Pada pasien Ny. G sebelum dilakukan intervensi frekuensi kecemasan dengan nilai 9, setelah dilakukan intervensi frekuensi kecemasan mengalami penurunan yaitu 5.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan pada 5 pasien dengan kasus yang berbeda didapatkan bahwa terapi *slow deep breathing* dan terapi dzikir efektif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien. Intervensi dilakukan pada pasien dengan keluhan sesak napas dan dada terasa ampek, nyeri dada, mual, dan kesemutan pada kaki kanan sehingga pasien didiagnosa CHF. Sebelum dilakukan intervensi tingkat kecemasan pasien terhadap kondisinya skor VAS 8 dan setelah dilakukan intervensi skor VAS menjadi 6. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pengkajian dan terapi *slow deep breathing* efektif menurunkan

skor VAS kecemasan pada pasien dibandingkan dengan terapi standar rumah sakit pada pasien CHF.

Penelitian pendukung yang dilakukan Sumardi, S., Dewi, A., & Sumaryani (2020) menunjukkan bahwa terapi *slow deep breathing* dapat meningkatkan saturasi oksigen pada pasien gagal jantung. Penelitian lain yang dilakukan Bernadi dengan intervensi *slow deep breathing* selama satu bulan pada pasien gagal jantung menunjukkan peningkatan saturasi oksigen dari 92,5% menjadi 93,2%. Hasil penelitian lain juga sejalan dengan pendapat Sivakumar G yang menyatakan bahwa *slow deep breathing* selama 2-5 menit memberikan efek akut terhadap peningkatan kemampuan fungsi paru secara signifikan sehingga dapat meningkatkan kadar saturasi oksigen (Waang, W. W., & Kusumawati, 2022). Ketika keluhan yang dirasakan pasien berkurang maka tingkat kecemasan pasien relatif menurun juga.

Hasil lain menunjukkan bahwa terapi *slow deep breathing* dan terapi dzikir dapat menurunkan nyeri pada pasien *open fractur* dan *close fractur*. Gejala yang dialami pasien memiliki persamaan yaitu keluhan nyeri pada kaki. Teknik non farmakologi menggunakan teknik *slow deep breathing* diawali dengan pernapasan melalui hidung hingga rongga paru terisi udara dengan cara menghitung secara perlahan. Selanjutnya hembuskan udara secara bertahap melalui mulut sambil menelan ekstremitas atas dan bawah secara rileks mendorong nafas secara berirama hingga 3 kali. Langkah selanjutnya adalah bernapas kembali melalui hidung dan membuang napas secara perlahan melalui mulut. Rasakan telapak tangan dan kaki. Jaga konsentrasi dengan menutup mata dan memusatkan perhatian pada area yang sakit. menganjurkan pengulangan prosedur sebanyak 15 kali hingga nyeri berkurang, diselingi dengan istirahat sejenak setiap 5 kali dengan perkiraan waktu 30-35 setiap sesinya (Novitasari, D., & Aprilia, 2023). Ulasan ini sesuai dengan penelitian yang diarahkan oleh (Savitri W, Fidayanti N, 2019) dengan judul Efektivitas pemberian terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi diperoleh p-value = 0,013. Artinya terapi relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca operasi.

Gambaran saturasi oksigen membaik juga terjadi pada kelompok pasien dengan keluhan mual dan muntah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua pasien dengan diagnosa *Vomitus Frequent* dan *chealgia* mengalami perubahan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Skor VAS sebelum dilakukan intervensi adalah 7 dan 8 sedangkan skor VAS sesudah dilakukan intervensi turun menjadi 5. Dalam keadaan panik akibat rangsangan mual dan muntah, napas seseorang

menjadi lebih cepat dan pendek, disertai kontraksi otot dada bagian atas yang semakin kuat (Y. Suryono, A., Akbar, F., Nugraha, F. S., 2020). Prinsip yang mendasari berkurangnya respons terhadap mual dan muntah dengan teknik *slow deep breathing* terletak pada fisiologi sistem sensorik otonom, yang merupakan bagian dari sistem sensorik pinggiran yang menjaga homeostasis lingkungan internal (Y. Hosseini, M., Tirgari, B., Forouzi, M. A., 2016). Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik *slow deep breathing* terhadap respon mual muntah pada pasien *Vomitus Frequent* dan *chealgia* di IGD.

Kecemasan yang sering terjadi pada pasien di UGD yang dirangsang oleh stressor dengan kondisi kesehatannya, bentuk pemeriksaan yang akan dilakukan dan diagnosa terhadap keluhan yang dialami menjadi beban yang berat. Hal ini disebabkan setiap responden selalu dibayangi oleh rasa cemas dan perasaan berkepanjangan. Kecemasan merupakan suatu ketegangan mental disertai gangguan tubuh yang menimbulkan perasaan tidak sadar akan adanya ancaman. Kecemasan sendiri erat kaitannya dengan stres fisiologis dan psikologis. Kecemasan yang mereka alami biasanya berhubungan dengan segala macam prosedur asing yang harus dijalani pasien dan ancaman terhadap keselamatan mental akibat kebijakan pemeriksaan. Terdapat beberapa alternative pilihan terapi non farmakologis untuk mengatasi cemas, diantaranya music therapy, dzikir, *slow deep breathing* (Amalia, Sudirman, & Pujiastuti, 2022; Kamila, H. S., Maliya, A., & Kristini, 2023; Santoso, L. A., & Rahayu, 2024).

Kecemasan adalah rasa takut yang samar dan tidak dapat didukung oleh situasi. Kecemasan dapat menstimulasi pelepasan hormon epineprin dari kelenjar adrenal yang dapat menyebabkan peningkatan denyut jantung dan penyempitan pembuluh darah sehingga dapat meningkatkan tekanan darah (Laka. O. K., Widodo, D., & Rahayu H., 2018). Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan salah satunya adalah faktor umur. Lansia yang berumur 60-70 tahun cenderung mengalami kecemasan. Karena semakin bertambahnya umur individu juga mempengaruhi menurunnya system kekebalan tubuh, secara biologis proses penuaan terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam pola pikirnya (Pargament, K, I, Koenig, H, G., tawakerwar, N., & Hahn, 2004). Kemudian pada lansia juga disertai dengan penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot dan kekuatannya, laju denyut jantung maksimal dan penurunan fungsi otak (Laka. O. K., Widodo, D., & Rahayu H., 2018). Kecemasan pada pasien dapat dicegah dengan terapi *slow deep breathing*. Selain itu juga dapat menggunakan teknik nafas dalam untuk menurunkan kecemasan (Oktaviana et al., 2024).



Kecemasan juga dapat diturunkan dengan memberikan terapi musik (Azzahra et al., 2023).

Teknik *slow deep breathing* dapat membantu ketenangan dan kenyamanan serta mengurangi ketegangan pada seluruh tubuh. Melakukan *slow deep breathing* dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi darah. Hal ini dikarenakan pernapasan dalam merupakan upaya inspirasi dan pernapasan sehingga mempengaruhi peregangan kardiopulmoner. Peregangan jantung paru dapat meningkatkan baroreseptor, merangsang saraf parasimpatis untuk mengurangi ketegangan, kecemasan dan mengontrol fungsi detak jantung sehingga tubuh rileks (Donsu, J. D., & Amini, 2017).

Teknik *slow deep breathing* adalah kemandirian mental dan aktual dari ketegangan dan stres. Strategi pelepasan memberikan ketenangan pada orang ketika ada kegelisahan, tekanan fisik dan emosional. Teknik ini bertujuan untuk mengaktifkan kekuatan energi dan otak kanan, bagian otak yang menangani masalah emosi dan imajinasi manusia. Teknik *slow deep breathing* merupakan salah satu bentuk asuhan keperawatan, dengan mengajarkan pasien bagaimana melakukan pernafasan dalam, pernafasan lembut (menahan inspirasi maksimal), dan bagaimana menghembuskan nafas secara perlahan. Teknik ini mencakup pengembangan sadar bagian tengah bawah atau daerah perut. Teknik pernafasan dalam memusatkan perhatian pada sensasi tubuh dengan merasakan aliran udara dari lubang hidung atau mulut secara perlahan menuju paru-paru dan kembali melalui jalur yang sama sehingga semua rangsangan yang berasal dari indera lainnya akan terhalang (Y. Hosseini, M., Tirgari, B., Forouzi, M. A., 2016).

Peneliti Nurhayati (2022) menjelaskan bahwa pelaksanaan teknik relaksasi napas menjadi salah satu bentuk strategi yang dapat diterapkan dengan cara memberikan edukasi kepada pasien tentang cara melaksanakan teknik relaksasi napas dalam yang dapat diterapkan secara lambat dan maksimal. *Slow deep breathing* menjadi teknik terbaik dalam Upaya pernapasan untuk meningkatkan relaksasi pasien serta dapat berkontribusi pada penurunan kecemasan. Sehingga, teknik *slow deep breathing* menjadi satu bentuk asuhan dalam rangka memberikan pemenuhan kebutuhan dasar pada melalui teknik bernapas secara dalam, teratur, dan rileks. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nurhayati (2022) yang berasumsi bahwa secara signifikan terdapat perbedaan Tingkat kecemasan pada responden penelitian sebelum dan sesudah diberikan terapi non-farmakologi berupa keknik relaksasi nafas dalam dengan nilai p-value sebesar  $< 0,000$ .

*Slow deep breathing* yang dilakukan 6-10 kali dalam satu menit secara rutin akan merangsang pelepasan hormon endorpin yang merubah tubuh

menjadi rileks, merangsang sistem saraf parasimpatis menjadi lebih aktif, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang akan mempengaruhi kerja dari sistem baroreseptor yang mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah, denyut jantung menurun yang menyebabkan penurunan tekanan darah (Pargament, K, I, Koenig, H, G., tawakerwar, N., & Hahn, 2004).

Selain *slow deep breathing*, beberapa terapi non farmakologi lain yang umum dikenal dan digunakan dalam menurunkan kecemasan, salah satunya adalah terapi zikir. *Slow deep breathing* yang dikombinasi dengan zikir membuat penderita hipertensi menjadi tenang sehingga memicu keluarnya hormon endorfin. Pengendalian perasaan melalui zikir dapat memusatkan pikiran dan menjadi lebih pasrah dalam hidup. Salah satu cara dalam mendekatkan diri kepada sang pencipta adalah melalui zikir (Ikhwan, M., Utomo, A. S., & Nataliswati, 2019).

Zikir merupakan suatu metode psikoterapi yang bertujuan untuk menjadikan hati tentram, tenang dan damai, serta tidak mudah digoyahkan. Pada penelitian (Novitasari, D., & Aprilia, 2023) menyatakan bahwa zikir dikatakan sebagai latihan spiritual untuk menghadirkan Allah dalam hati manusia dengan menyebut nama, sifat, dan mengenang keagungan Allah. Zikir mengandung makna pengakuan, percaya, dan yakin hanya kepada Allah SWT. Individu dengan spiritual yang tinggi memiliki keyakinan hanya kepada Allah sehingga dapat mengarahkan individu ke arah yang baik (Aini, L., & Astuti, 2020).

Mansouri A, Vahed AS, Sabouri AR, Lakzaei H (2017) meneliti bahwa zikir dan mendengarkan lantuan Al-Qur'an dapat emperbaiki tekanan darah, nadi, pernapasan dan saturasi oksigen. Perbaikan respon fisiologis pada pasien yang dirawat disebabkan oleh peningkatan metabolisme, peningkatan suhu tubuh, curah jantung, peningkatan tekanan darah, detak jantung dan laju pernapasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melantunkan zikir atau mendengarkan Al-Qur'an selama 15 menit dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic pada tekanan arteri rata-rata, denyut jantung dan pernapasan serta peningkatan oksigen pada pasien rawat inap di ICU (Suwanto S, Basri Ah, 2020). Zikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Pengulangan lafadz zikir dapat menimbulkan rasa tenang yang bermanfaat untuk mengurangi rasa cemas, tidur lebih nyaman, tubuh lebih rileks, emosi terkontrol, pusing berkurang, pikiran lebih tenang, dan bersemangat dalam melakukan aktivitas (Aini, L., & Astuti, 2020).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum, N., & Suib (2019), tentang efektifitas *slow deep breathing* dengan zikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan hasil nilai  $p < 0,05$  yang berarti

terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah mendapatkan perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi slow deep breathing dengan zikir efektif dapat menurunkan tekanan darah tinggi, mengontrol cemas dan stres, memusatkan pikiran dan lebih pasrah dalam hidup sehingga dapat mengendalikan pikiran dengan baik.

## SIMPULAN

Kesimpulan dari studi kasus tersebut yaitu terapi slow deep breathing dengan zikir memiliki dampak positif dalam menurunkan kecemasan dengan meningkatkan saturasi oksigen, meningkatkan ventilasi paru-paru, meningkatkan oksigenasi darah, mengurangi nyeri akut, memberikan ketenangan, sehingga terapi ini dapat diterapkan sebagai salah satu upaya non farmakologis untuk mengurangi kecemasan pada pasien dengan gejala tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, L., & Astuti, L. (2020). Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jurnal Kesehatan: Jurnal Ilmiah Multi Sciences*, 10(1), 38–45.
- Amalia, S. R., Sudirman, S., & Pujiastuti, S. E. (2022). *Kombinasi Murrotal Al-Qur'an, Asmaul Husna, Dzikir dan Aromaterapi "Muasda" Dalam Menurunkan Tekanan Darah, Kadar Alfa Amilase dan Meningkatkan Spiritual Wellbeing*. Kediri: Lembaga Omega Medika.
- Amiman, S. P., Katuuk, M., & Malara, R. (2019). Gambaran tingkat kecemasan pasien di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–6.
- Azzahra, S., Andriani, D. A., Yusnanda, B., Yusuf, J. N., & Masnina, R. (2023). Inovasi mendengarkan musik tingkulan Kutai untuk terapi stress pada siswa yang akan menghadapi ujian tulis berbasis komputer. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 73–81.
- Donsu, J. D., & Amini, R. (2017). Perbedaan teknik relaksasi dan terapi musik terhadap kecemasan pasien operasi sectio caesaria. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 57–60.
- Ellyia, R., Sari, Y., & Chrisanto, E. Y. (2021). Keefektifan relaksasi nafas dalam terhadap penurunan stres pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 3(1), 50–60.
- Fadilah, W. N., Megawati, M., & Astiriyani, E. (2018). Pengaruh hipnosis terhadap tingkat kecemasan ibu post sectio caesarea. *Media Informasi*, 14(2), 148–153.
- Ikhwan, M., Utomo, A. S., & Nataliswati, T. (2019). The comparison between progressive muscle relaxation and slow deep breathing exercise on blood pressure in hypertensive patients. In *International Conference of Kerta Cendekia Nursing Academy*, 1(1), 75–86.
- Kamila, H. S., Maliya, A., & Kristini, P. (2023). The effect of music therapy on anxiety in hemodialysis patients with kidney failure: A case report. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 16(1), 143–149.
- Laka. O. K., Widodo, D., & Rahayu H., W. (2018). Hubungan hipertensi dengan tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3(1), 22–32.
- Mansouri A, Vahed AS, Sabouri AR, Lakzaei H, A. A. (2017). Investigating aid effect of Holy Quran sound on blood pressure, pulse, respiration and O. *International Journal Sci Study*, 5(7).
- Novitasari, D., & Aprilia, E. (2023). Terapi relaksasi nafas dalam untuk penatalaksanaan nyeri akut pasien gastritis. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 5(1), 40–48.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
- Nurhayati, S. (2022). Pengaruh Kombinasi Aromaterapi Lavender dan Relaksasi Nafas Dalam terhadap kecemasan calon akseptor keluarga berencana implan. *Scientific Procceding of UNKAHA*, 1(1).
- Oktaviana, W., Rahayuningsih, F. B., Rahayu, S., Hanifah, A. D., Zamroji, M., Agustin, F. R., & Aprilliana, A. (2024). Pengaplikasian manajemen stres dan kecemasan sebagai upaya pencegahan masalah psikososial pada ibu hamil. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 6(1), 127–132.
- Pargament, K. I, Koenig, H. G., tawakerwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spriritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Journal of Health Pshychology*, 9(6), 713–730.
- Santoso, L. A., & Rahayu, S. (2024). Application of Dzikir relaxation therapy to acute pain in abdominal pain patients in the emergency department. *Open Access Research Journal of Science and Technology*, 10(2), 055–059.
- Savitri W, Fidayanti N, S. P. (2019). Terapi musik dan tingkat kecemasan pasien preoperasi. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1), 1–6.
- Setyaningrum, N., & Suib, S. (2019). Efektifitas slow deep breathing dengan Zikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 3(1), 35–41.
- Sumardi, S., Dewi, A., & Sumaryani, S. (2020).

- Pengaruh nafas dalam dan mendengarkan musik Gamelan terhadap tingkat nyeri pasien Post Operasi Fraktur Di RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 414–426.
- Sutarna, A., & Arti, R. B. (2020). Pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi besar di Rumah Sakit Ciremai Cirebon tahun 2015. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 850–856.
- Suwanto S, Basri Ah, U. M. (2020). Efektivitas Klasik Musik Terapi Dan Murrotal Terapi Untuk Menurunkan Tingkat Pasien Kecemasan Pre Operasi Operation. *Journals Of Ners Community*, 7(2), 173–187.
- Waang, W. W., & Kusumawati, P. D. (2022). Analysis of deep breath relaxation techniques to post SC patients with pain. *Journal of Health Science Community*, 3(2), 97–101.
- Wagley, L. K., & Newton, S. E. (2010). Emergency nurses' use of psychosocial nursing interventions for management of ED patient fear and anxiety. *Journal of Emergency Nursing*, 36(5), 415–419.
- Widyastuti, R., & W, M. K. (2019). Penerapan relaksasi dzikir terhadap stress pada pasien gagal ginjal di ruang Hemodialis. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(2), 8–14.
- Y. Hosseini, M., Tirgari, B., Forouzi, M. A., & J. (2016). Guided imagery effects on chemotherapy induced nausea and vomiting in Iranian breast cancer patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 25(1), 8–12.
- Y. Suryono, A., Akbar, F., Nugraha, F. S., & A. (2020). Combination of deep breathing relaxation and Murottal reducing post chemotherapy nausea intensity in Nasopharyngeal Cancer (NPC) patients. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(1), 24–31.