



Studi Kasus

Penerapan *slow deep breathing* dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia

Rosa Isnaini Putri¹, Tri Nurhidayati¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit 25 September 2021
- Diterima 2 Agustus 2022
- Diterbitkan 20 Agustus 2022

Kata kunci:

Tingkat Kecemasan;
Hipertensi; Lansia; Slow
Deep Breathing; Dzikir

Abstrak

Hipertensi adalah keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah diatas batas normal. Batasan pada lansia yang berusia diatas 60 tahun bila sudah lebih dari 140/90 mmHg. Kondisi tubuh lansia yang mengalami hipertensi dapat kembali membaik, akan tetapi faktor-faktor psikologis lansia sangat berpengaruh terhadap proses penanganan masalah hipertensi. Hal ini dapat menyebabkan lansia mengalami gangguan psikis seperti kecemasan. Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan jenis psikoterapi yaitu dengan *slow deep breathing* dan dzikir. Studi ini bertujuan untuk mengetahui penurunan tingkat kecemasan dengan pemberian terapi *slow deep breathing* dan dzikir pada responden lansia dengan hipertensi. Studi ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Subjek studi kasus adalah lansia dengan tingkat kecemasan pada penderita hipertensi. Subjek studi kasus berjumlah 2 orang, didapatkan secara purposive sampling. Instrumen yang digunakan kuesioner GAS (Geriatric Anxiety Scale) terdapat 30 pertanyaan. Data hasil studi disajikan dalam bentuk tabel intervensi rerata penurunan tingkat kecemasan *pre* dan *post* terapi *slow deep breathing* dan dzikir selama 4 hari. Terapi Slow Deep Breathing dan Dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan nilai 6-7, reaksi positif terapi *slow deep breathing* dan dzikir secara teratur akan meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengeluarkan *neurotransmitter endorphin* sehingga mengstimulasi respon saraf otonom yang berpengaruh dalam menghambat pusat simpatis dan merangsang aktivitas parasimpatis (menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi). Terapi relaksasi *slow deep breathing* dan dzikir dengan lafadz istighfar efektif untuk dilakukan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Hasil kedua kasus diatas rata-rata tingkat kecemasan responden mengalami penurunan dengan skor 6-7 dengan kategori (kecemasan ringan).

PENDAHULUAN

Tekanan darah tinggi atau yang dikenal dengan Hipertensi adalah keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah diatas batas normal, pada lansia apabila sudah lebih dari 140/90 mmHg maka sudah dapat dikatakan sebagai Hipertensi (Tarigan et al., 2018). Hipertensi menjadi

salah satu penyakit tidak menular yang menjadi perhatian utama karena angka kejadian yang tinggi di dunia dan mengalami peningkatan setiap tahunnya.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi hipertensi di Indonesia yaitu sebesar 34,1% (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Corresponding author:

Rosa Isnaini Putri

rosaisnainip@gmail.com

Ners Muda, Vol 3 No 2, Agustus 2022

e-ISSN: 2723-8067

DOI: <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8302>

Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57%. Prevalensi hipertensi pada perempuan (40,17%) lebih tinggi dibanding dengan laki-laki (34,83 persen). Data lain Riskesdas 2018 menunjukkan hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%), hal ini membuktikan bahwa hipertensi lebih banyak terjadi pada lansia. Jika penyakit hipertensi ini tidak ditangani dengan serius oleh penderita maka dapat menyebabkan komplikasi lanjutan.

Hipertensi disebut sebagai *the silent killer* karena sering tanpa keluhan, sehingga penderita tidak mengetahui dirinya menyandang hipertensi dan baru diketahui setelah terjadi komplikasi (Sumantra et al., 2017). Peningkatan tekanan darah terlebih pada orang lanjut usia pembuluh darah mengeras (kaku). Inilah yang menyebabkan jantung memompa lebih kuat, dan akhirnya mengakibatkan munculnya hipertensi pada lansia (Yanti et al., 2016).

Lansia adalah seseorang yang telah berusia 60 tahun ke atas, dengan kondisi dimana seseorang mengalami pertambahan umur dengan disertai dengan penurunan fungsi (Carolina, P., Tarigan, Y. U., Novita, B., Indriani, D., Efriadi, E., Yangan, E. P., Afiana, 2019). Keterbatasan fisik yang dialami oleh lansia, terkadang mereka mengalami kecemasan karena berbagai penyakit yang diderita tidak kunjung sembuh. Dalam *journal of American society* dinyatakan bahwa 3-14 dari setiap 100 orang lansia memiliki gangguan kecemasan (Laka et al., 2018). Hal seperti ini yang pada akhirnya menyebabkan lansia mengalami gangguan psikis seperti kecemasan.

Kecemasan adalah rasa takut yang samar dan tidak dapat didukung oleh situasi. Penyebab dari cemas ini belum diketahui pasti karena tidak ada rangsangan yang

jelas yang dapat dikenali (Herdman, T. H., & Kamitsuru, 2018). Kecemasan dapat mempengaruhi koordinasi dan gerak reflek, menarik diri, menurunkan keterlibatan dengan orang lain dan kemampuan berpikir diantaranya konsentrasi menurun, mudah lupa, lapangan persepsi menurun dan bingung, sehingga secara efektif lansia akan mengekspresikan dalam bentuk kebingungan dan curiga berlebih sebagai respon emosi terhadap kecemasan (Susilawati, 2019). Hasil penelitian Hardiyani (2016) didapatkan hasil ada hubungan antara hipertensi dengan kecemasan. Penanganan kecemasan dapat dilakukan dengan salah satu jenis psikoterapi untuk mengatasi kecemasan adalah relaksasi *slow deep breathing* dan dzikir.

Slow deep breathing adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (Setyaningrum & Suib, 2019). *Slow deep breathing* yang dilakukan sebanyak enam kali permenit selama 15 menit memberi pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada penderita hipertensi (Yanti et al., 2016). *Slow deep breathing* yang dikombinasikan dengan zikir akan membuat penderita hipertensi lebih tenang sehingga akan memicu keluarnya hormon endorfin (Anggraieni & Subandi, 2017).

Salah satu usaha untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta adalah melalui dzikir. Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi kecemasan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan zikir mengandung makna yang sangat dalam, bacaan yang pertama yaitu *Laillahhailallah* memiliki arti tiada tuhan yang disembah kecuali Allah SWT, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Individu yang memiliki kemampuan spiritualitas yang tinggi



memiliki keyakinan yang kuat akan tuhanNya. Bacaan yang kedua, yaitu *Astagfirullahaladzim*, bahwa proses zikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf *jahr*, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan CO₂ dalam paru-paru. Bacaan ketiga yaitu *Subhanallah* maha suci Allah, di mana Allah itu maha suci dari segala sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Maha suci Allah ini bisa juga merasa kagum kepada ciptaan Allah. Bacaan keempat, yaitu *Alhamdulillah*, merupakan sikap bersyukur atas rezeki yang telah Allah berikan. Bacaan kelima yaitu *Allahu Akbar*, di mana sungguh besarnya kekuasaan Allah. besar kekayaan Allah, besar ciptaan Allah, sehingga menimbulkan sikap yang optimis (Anggraieni & Subandi, 2017). Hasil penelitian (Setiyani, agustina& Rahmawati, 2018) didapatkan hasil bahwa ada pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi.

METODE

Studi kasus ini menggunakan desain *descriptive study*, dimana menggambarkan pengelolaan kasus dalam mengaplikasikan *evidence based nursing* dengan pendekatan proses asuhan keperawatan yang dilakukan pada 2 responden yang dilakukan terapi relaksasi *Slow Deep Breathing* dengan dzikir meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi dan evaluasi. Studi kasus ini mengukur tingkat kecemasan pada lansia dengan tekanan darah tinggi. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan *pre-post test* terapi *slow deep breathing* dengan dzikir sebanyak 4x pertemuan selama 4 hari setiap sesi dilakukan 2x selama 15 menit.

Subjek studi kasus ini adalah lansia berjumlah 2 responden dengan tingkat kecemasan sedang. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi subjek studi kasus adalah responden yang bersedia diberikan

terapi *Slow deep breathing* dengan zikir, lansia dengan hipertensi primer. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini adalah kuesioner GAS (Geriatric Anxiety Scale) terdapat 30 pertanyaan, dimana setiap pertanyaan dinilai 0-3 (0=tidak pernah, 1=pernah, 2=jarang, 3=sering). Rentang nilai skor dari 0 hingga 75, semakin tinggi skor mengindikasikan semakin tinggi kecemasan. Dan *Sphymanometer digital* untuk mengukur tekanan darah, dzikir yang digunakan yaitu lafadz "*Astagfirullahaladzim*". Proses pengambilan data pada studi kasus ini dilakukan dengan cara melakukan pendekatan pada pasien dengan cara mengobservasi, melakukan pengkajian, dan pemeriksaan fisik, setelah itu penulis menjelaskan mengenai tujuan dari tindakan yang akan diberikan, serta meminta persetujuan pasien, apakah bersedia untuk diajarkan teknik relaksasi *slow deep breathing* dengan dzikir. Data hasil studi disajikan dalam bentuk table.

HASIL

Hasil pengkajian menunjukkan, responden 1 usia 65 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan responden 2 usia 60 tahun dengan jenis kelamin perempuan. Subjek studi kasus pertama memiliki riwayat hipertensi kurang lebih 7 tahun dan subjek kedua memiliki riwayat hipertensi kurang lebih 2 tahun. Subjek studi kasus ini sering mengeluh pusing, tengkuk terasa kencang-kencang, khawatir dengan penyakitnya karena sudah minum obat tapi penyakitnya tidak kunjung sembuh, sulit tidur dan sering terbangun pada malam hari, dan sulit berkonsentrasi, dan subjek studi kasus kedua juga mengatakan dada sering berdebar-debar sangat cepat. Kedua responden memiliki tekanan darah yang tinggi, responden pertama memiliki TD:178/100mmhg, frekuensi nadi:79x/menit, suhu tubuh:36,7C, frekuensi napas:22x/menit, dan MAP :126 mmHg.. Responden kedua pertama memiliki tekanan darah TD : 168/99



mmHg, frekuensi nadi:73x/menit, suhu tubuh:36,5C, frekuensi napas :19x/menit dan MAP :122 mmHg. Hasil kuesioner kecemasan dengan menggunakan GAS (*Geriatric Anxiety Scale*) yang terdiri dari 30 pernyataan, pada responden pertama dengan nilai 43 (kategori kecemasan sedang), sedangkan pada responden kedua didapatkan nilai 40 (kategori kecemasan sedang).

Subjek studi kasus kedua responden mengatakan kepala sering pusing, sulit berkonsentrasi, kedua responden mengatakan kenapa penyakitnya tidak kunjung sembuh dan khawatir dengan penyakitnya, sulit tidur dan sering terbangun pada malam hari. Kedua responden mengatakan kurang terpapar informasi tentang hipertensi. Diagnosa yang muncul pada kedua kasus adalah Ansietas berhubungan dengan kurang terpapar informasi (D.0080). Intervensi keperawatan kedua kasus yaitu: Terapi Relaksasi (I.09326) Identifikasi penurunan tingkat energi, ketidakmampuan berkonsentrasi atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif, monitor respons terhadap terapi relaksasi, jelaskan tujuan, manfaat, batasan dan jenis relaksasi yang tersedia (*slow deep breathing* dan dzikir), anjurkan mengambil posisi nyaman, anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi, anjurkan sering mengulangi atau memilih teknik yang dipilih, demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (*slow deep breathing*) dan (dzikir) (PPNI, 2017).

Implementasi yang diberikan pada responden dengan cara memberikan pengetahuan tentang pengobatan yang baik dan benar dengan melibatkan keluarga untuk memberikan dukungan dan menjelaskan manfaat diberikan terapi *Slow Deep Breathing* dengan dzikir. Terapi dzikir dengan bacaan istighfar yaitu "*Astagfirullahaladzim*". Terapi dilakukan sebanyak 4x pertemuan selama 4 hari

setiap sesi dilakukan 2x selama 15 menit, dan mengajarkan responden untuk melakukan terapi mandiri.

Evaluasi kedua kasus menunjukkan bahwa terdapat ada penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan terapi *slow deep breathing* dan dzikir sebelum dan sesudah dilakukan terapi *slow deep breathing* dan dzikir selama 30 menit. Rata-rata tingkat kecemasan turun sebesar nilai 6-7, bisa dilihat di tabel.

Tabel 1
Distribusi Tingkat Kecemasan Dengan Hipertensi Sebelum dan Sesudah Dilakukan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir dengan rata-rata penurunan nilai 6-7.

| Indikator | Resonden 1 | Resonden 2 |
|---|--------------------------------|--------------------------------|
| <i>Tingkat Kecemasan (Pre)</i> | <i>Hari 1</i> | <i>Hari 1</i> |
| <i>Skor nilai GAS (Geriatric Anxiety Scale)</i> | Nilai 43 (Kecemasan sedang) | Nilai 40 (Kecemasan sedang) |
| <i>Tingkat Kecemasan (post)</i> | <i>Hari 4</i> | <i>Hari 4</i> |
| <i>Skor nilai GAS (Geriatric Anxiety Scale)</i> | Nilai 37 (Kecemasan ringan) | Nilai 33 (Kecemasan ringan) |
| <i>α(selisih rata-rata)</i> | 6 | 7 |

PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian didapatkan bahwa lansia berjumlah 2 responden dan jenis kelamin perempuan, berusia 65 tahun dan 60 tahun. Kondisi tubuh lansia yang mengalami hipertensi dapat kembali membaik, akan tetapi faktor-faktor psikologis lansia sangat berpengaruh terhadap proses penanganan masalah hipertensi (Laka et al., 2018). Keterbatasan fisik yang dialami oleh lansia, terkadang mereka mengalami kecemasan karena berbagai penyakit yang diderita tidak kunjung sembuh bahkan semakin



memburuk, sehingga harapan untuk sembuh menjadi sedikit.

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 (Stuart & Laraia, 2015). Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada lansia hipertensi adalah faktor umur, informasi, jenis kelamin. Faktor pertama adalah faktor umur, lansia yang berumur 60-70 tahun cenderung mengalami kecemasan yang akan mengakibatkan hipertensi, dikarenakan semakin bertambahnya umur individu juga mempengaruhi menurunnya sistem 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 (Yonata & Pratama, 2016). 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 et al., 2018). Faktor kedua adalah faktor mendapat informasi, informasi sangat penting bagi lansia untuk menambah pengetahuan dan wawasan. Informasi adalah sebuah bentuk keputusan yang lebih terarah untuk mencapai sasaran dan tujuan yang telah ditetapkan secara lebih baik. Faktor ketiga adalah faktor jenis kelamin, pada usia 50 tahun, terutama wanita tidak dapat memproduksi estrogen, dan mereka yang belum mengalami menopause dilindungi oleh estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *high-density lipoprotein* (HDL). Jenis kelamin merupakan perbedaan bentuk, sifat, fungsi biologi laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran salah satu faktor yang

mempengaruhi psikologis lansia, dikarenakan perempuan lebih rentan menghadapi masalah dibandingkan laki-laki, karena perempuan lebih mampu menghadapi masalah dari pada laki-laki yang cenderung emosional (Yonata & Pratama, 2016). Kecemasan adalah hal umum pada lansia, 10-20% dari populasi lansia didapati mengalami kecemasan (Nasir & Astriani, 2020).

Salah satu jenis psikoterapi untuk mengatasi kecemasan adalah relaksasi yang bertujuan untuk melembakan dan memberikan rasa nyaman pada seluruh tubuh. Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Ketika otot-otot sudah direlaksasikan akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi, dapat membantu tubuhnya menjadi rileks, sehingga dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Relaksasi membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan (Perwitaningrum & Prabandari, 2017).

Slow deep breathing adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Manfaat *slow deep breathing* untuk mengurangi stress, kecemasan, dan meningkatkan perasaan yang tenang dan nyaman. *Slow deep breathing* secara teratur akan meningkatkan sensitivitas baroreseptor dan mengeluarkan *neurotransmitter endorphin* sehingga mengstimulasi respons saraf otonom yang berpengaruh dalam menghambat pusat simpatis (meningkatkan aktivitas tubuh) dan merangsang aktivitas parasimpatis (menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi) (Khayati, Zuni, Asti Nuraeni, 2018). Hasil Penelitian (Sepdianto et al., 2017) didapatkan penurunan rata-rata skor



tingkat kecemasan pada kelompok yang melakukan latihan *slow deep breathing* lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang tidak melakukan latihan *slow deep breathing*, penelitian ini dapat diketahui bahwa latihan *slow deep breathing* pada pasien hipertensi dapat menurunkan tingkat kecemasan sebesar 2 poin, intervensi dilakukan selama 15menit 3kali sehari. Pada umumnya orang yang sedang menderita sakit diikuti oleh perasaan yang cemas dan jiwa yang tidak tenang. Selain mengkonsumsi obat, berdoa dan berdzikir dapat menenangkan jiwa. Dalam keadaan bagaimanapun juga hendaknya ketenangan jiwa tetap dijaga. *Slow deep breathing* yang dikombinasikan dengan zikir akan membuat penderita hipertensi lebih tenang sehingga akan memicu keluarnya hormon endorfin. Dengan mengendalikan perasaan lewat zikir maka dapat memusatkan pikiran dan lebih pasrah dalam hidup sehingga dapat mengendalikan pikiran (Anggraieni & Subandi, 2017).

Dzikir merupakan suatu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan cara mengingatnya sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global. Pada penelitian (Anggraieni, 2016) didapatkan hasil relaksasi dzikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres pada penderita hipertensi esensial yang dilakukan selama 4 kali pertemuan. Dzikir biasa dilakukan dengan merenung dan mengucapkan lafadz-lafadz Allah (Kumala et al., 2017). Dzikir juga dapat dikatakan latihan spiritual untuk menghadirkan Allah dalam hati manusia dengan menyebutkan nama dan sifat Allah sambil mengenang keagungan Allah. Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah swt. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat

hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan dapat mengarahkan individu ke arah yang positif (Kumala et al., 2017). Menurut Yurisaldi (2010) kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, dapat meningkatkan pembuangan karbondioksida dalam paru-paru. Manfaat lainnya disebutkan oleh Rasulullah saw. "barangsiapa senantiasa beristighfar, niscaya Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap kesulitan, memberikan kelapangan dari kesusahan dan memberi rezeki kepadanya dari arah yang tak disangka-sangka" (HR. Abu Daud dan Ibnu Majah). Dari hadits tersebut dapat diambil pelajaran bahwa berdzikir terutama membaca istighfar memiliki keutamaan di sisi Allah. Oleh karenanya peneliti menggunakan dzikir istighfar sebagai dzikir utama dalam penelitian ini. Hasil penelitian Olivia Dwi Kumala didapatkan hasil adanya perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum menerima pelatihan dan setelah pemberian pelatihan. Oleh karena itu, pengulangan lafadz tersebut dapat menimbulkan rasa tenang yang akan memperoleh manfaat seperti rasa cemas berkurang, tubuh lebih rileks, tidur lebih nyaman, mengelola emosi dengan baik, pikiran lebih tenang, pusing berkurang dan bersemangat dalam melakukan aktivitas.

SIMPULAN

Berdasarkan kedua responden ini dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi *slow deep breathing* dan dzikir dengan lafadz istighfar efektif untuk dilakukan menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Hasil kedua kasus diatas rata-rata tingkat kecemasan responden mengalami penurunan dengan skor 6-7 dengan kategori (kecemasan ringan). Perawat diharapkan dapat mengaplikasikan pemberian terapi relaksasi *slow deep breathing* dan dzikir dengan lafadz istighfar pada responden hipertensi pada lansia.



UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufiq, hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ners berupa Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN). sholawat serta salam tidak lupa saya haturkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, yang kita tunggu syafaatnya di yaumul akhir. Saya mengucapkan terimakasih banyak kepada responden dan keluarga yang telah kooperatif dalam melaksanakan penerapan studi kasus ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan KIAN dengan baik. Semoga hasil penerapan studi kasus ini dapat menjadi referensi pembuatan asuhan keperawatan.

REFERENSI

(Riskasdas), R. K. D. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.

Anggraieni, W. N. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6.

Anggraieni, W. N., & Subandi, S. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 81-102. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6>

Carolina, P., Tarigan, Y. U., Novita, B., Indriani, D., Efriadi, E., Yangan, E. P., ... Afiana, M. (2019). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Menjaga Kesehatan dan Kebugaran melalui Olahraga bagi Lansia di Posyandu Eka Harapan Kelurahan Pahandut Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*.

Herdman, T. H., & Kamitsuru, S. (2018). *NANDA-I Diagnosis Keperawatan: Definisi dan Klasifikasi 2018-2020*. (11th ed.). Jakarta: EGC.

Kemntrian Kesehatan RI. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK."*. - Direktorat P2PTM.

Khayati, Zuni, Asti Nuraeni, A. S. (2018). *Efektifita Teknik Pernapasan Nostril Dan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah*

Pada Lansia Hipertensi. 1-11.

Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi*. 4, 55-66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>

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.

Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). *Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia*. 5(2).

Perwitaningrum, C. Y., & Prabandari, Y. S. (2017). *Pengaruh terapi relaksasi zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita dispepsia*. 8(2), 147-164.

PPNI. (2017). *Standar diagnosa keperawatan Indonesia: definisi dan indikator diagnostik edisi 1*. DPP PPNI.

Sepdianto, T. C., Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2017). Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Melalui Latihan Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13.

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. <https://doi.org/10.18196/ijnp.3191>

Stuart & Laraia. (2015). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. In Jakarta: EGC.

Sumantra, I., Kumaat, L., & Bawotong, J. (2017). Hubungan Dukungan Informatif Dan Emosional Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 113151.

Susilawati, A. (2019). *Pengaruh terapi murottal al-qur'an s urah ar- rahman terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di pstw budi luhur kota jambi*. 8(2), 145-151.

Tarigan, A. R., Lubis, Z., & Syarifah, S. (2018). Pengaruh pengetahuan, sikap dan dukungan keluarga terhadap diet hipertensi di desa Hulu Kecamatan Pancur Batu tahun 2016. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 9-17. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v11i1.5107>

Yanti, N. P. E. D., Mahardika, I. A. L., & Prapti, N. K. G. (2016). Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi Di



Rosa Isnaini Putri - Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia

Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur.
Jurnal Keperawatan Dan Pemikiran Ilmiah,
4(4), 195-201.
<https://doi.org/10.3109/13645709509152777>
7

Yonata, A., & Pratama, A. S. P. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Majority*, 5(3), 17-21.

