

KOMBINASI RELAKSASI NAPAS DALAM METODE 5-7-8 DAN DZIKIR TERHADAP STRESS DAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

Hisam Ashadi¹, Nurwijayanti², Novita Ana Anggraeni³
Universitas Strada Indonesia^{1,2,3}
ashadihisam@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam metode 5-7-8 dan dzikir terhadap stres dan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krucil, Kabupaten Probolinggo. Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan jumlah populasi sebanyak 161 orang menggunakan teknik purposive sampling didapatkan sampel 115 orang dengan analisis uji regresi logistik. Hasil penelitian ini didapatkan sebelum intervensi, seluruh responden mengalami stres berat hingga sangat berat. Setelah intervensi, tingkat stres menurun signifikan menjadi stres ringan dan sedang. Tekanan darah juga menunjukkan penurunan signifikan, dari hipertensi menjadi 87,8% pre-hipertensi dan 12,2% normal. Analisis regresi logistik menunjukkan bahwa intervensi ini berpengaruh signifikan terhadap penurunan stres ($p = 0,012$), dengan peningkatan kemungkinan mengalami stres sedang sebesar 2,667 kali jika stres awal tinggi. Model ini menjelaskan 7,1% variabilitas stres pasca intervensi dan memiliki akurasi klasifikasi sebesar 60,9%. Namun, tidak ditemukan pengaruh signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,429$), dengan kontribusi variabel bebas terhadap hasil yang sangat kecil (Nagelkerke R Square 0,011). Simpulan, kombinasi relaksasi napas dalam metode 5-7-8 dan dzikir efektif menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi, meskipun pengaruh terhadap tekanan darah tidak signifikan secara statistik. Pendekatan ini dapat dijadikan alternatif terapi komplementer dalam penanganan hipertensi berbasis spiritual dan relaksasi.

Kata Kunci: Dzikir, Hipertensi, Intervensi Non-Farmakologis, Relaksasi Napas 5-7-8, Stres, Tekanan Darah

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of a combination of deep breathing relaxation methods, 5-7-8, and dhikr on stress and blood pressure of hypertension patients in the Krucil Health Center work area, Probolinggo Regency. The research method used a quasi-experiment with a population of 161 people, using a purposive sampling technique, which obtained a sample of 115 people with logistic regression test analysis. The results of this study were obtained before the intervention; all respondents experienced severe to very severe stress. After the intervention, stress levels decreased significantly to mild and moderate stress. Blood pressure also reduced considerably, from hypertension to 87.8% pre-hypertension and 12.2%

normal. Logistic regression analysis showed that this intervention significantly reduced stress ($p = 0.012$), with an increase in the likelihood of experiencing moderate stress by 2.667 times if the initial stress was high. This model explains 7.1% of post-intervention stress variability and has a classification accuracy of 60.9%. However, there was no significant effect between blood pressure before and after the intervention ($p = 0.429$), with the contribution of independent variables to the results being very small (Nagelkerke R Square 0.011). In conclusion, combining deep breathing relaxation in the 5-7-8 method and dhikr effectively reduces stress levels in hypertension patients, although the effect on blood pressure is not statistically significant. This approach can be used as an alternative, complementary therapy in the treatment of hypertension based on spirituality and relaxation.

Keywords: Dhikr, Hypertension, Non-Pharmacological Intervention, 5-7-8 Breath Relaxation, Stress, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Stres yang dialami penderita hipertensi dapat memperburuk kondisi kesehatan penderita hipertensi. Ketika seseorang merasa stres, tubuh akan merespons dengan meningkatkan produksi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang dapat menyebabkan lonjakan sementara pada tekanan darah (Sugiyanto & husain, 2022). Jika stres ini berlangsung dalam jangka panjang, maka tekanan darah tinggi bisa menjadi semakin sulit dikendalikan (Kusumawati et al., 2024).

Berdasarkan data, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan signifikan, dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1%. Provinsi Jawa Timur termasuk dalam wilayah dengan tingkat kasus hipertensi yang tinggi. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa Kabupaten Malang menempati urutan kedua tertinggi dalam jumlah kasus hipertensi di antara seluruh kabupaten dan kota di Provinsi Jawa Timur (Afkan et al., 2024).

Hipertensi disebabkan oleh faktor risiko seperti gaya hidup tidak sehat, merokok, konsumsi alkohol, pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, obesitas, faktor genetik, serta kondisi medis seperti diabetes dan penyakit ginjal (Bahar et al., 2025). Tekanan darah tinggi yang tidak dikelola dapat merusak pembuluh darah dan organ tubuh (Srilasmawanti & Butar-Butar, 2025). Selain dampak fisik, hipertensi juga memicu stres karena kekhawatiran terhadap komplikasi serius seperti serangan jantung atau stroke. Gejala seperti sakit kepala dan gangguan tidur turut memperburuk kondisi mental, menciptakan siklus stres dan peningkatan tekanan darah yang saling memperparah (Safitri et al., 2024).

Salah satu solusi efektif untuk mengatasi stres dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah dengan kombinasi relaksasi napas dalam metode 5-7-8 dan dzikir (Susmadi et al., 2024). Teknik pernapasan 5-7-8 menghirup selama 5 detik, menahan napas selama 7 detik, dan menghembuskan selama 8 detik membantu menenangkan sistem saraf dan menurunkan aktivitas simpatis, sehingga tekanan darah dapat turun secara alami (Fitriyanti et al., 2024). Ketika dikombinasikan dengan dzikir, yang memberikan ketenangan batin dan fokus spiritual, terapi ini mampu mengurangi stres secara signifikan serta meningkatkan keseimbangan emosi, sehingga mendukung pengelolaan hipertensi secara holistik dan nonfarmakologis (Ezdha et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam metode 5-7-8 dan dzikir terhadap stres dan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krucil, Kabupaten Probolinggo. Penelitian ini memiliki *novelty* pada penggunaan kombinasi teknik relaksasi napas dalam metode 5-7-8 dengan dzikir sebagai pendekatan non-farmakologis untuk menurunkan stres dan tekanan darah pada penderita hipertensi, yang belum banyak diteliti secara bersamaan dalam konteks pelayanan kesehatan primer. Manfaat penelitian ini adalah memberikan alternatif terapi sederhana, murah, dan mudah diterapkan di masyarakat, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Krucil, guna mendukung pengelolaan hipertensi secara holistik berbasis spiritual dan relaksasi fisiologis.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan jumlah populasi sebanyak 161 orang menggunakan teknik purposive sampling didapatkan sampel 115 orang pada bulan Februari 2025 di wilayah kerja Puskesmas Krucil Kabupaten Probolinggo menggunakan analisis uji regresi logistik.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Data Umum pada Penderita Hipertensi

No.	Jenis kelamin	F	%
1	Laki-laki	101	87.8
2	Perempuan	14	12.2
No.	Usia	F	%
1	26-35 tahun	10	8.7
2	36-45 tahun	70	60.9
3	>45 tahun	35	30,4
No.	Pendidikan	F	%
1	SMP	81	70.4
2	SMA	24	20.9
3	Perguruan tinggi	10	8.7
No.	Pekerjaan	F	%
1	IRT	14	12.2
2	Petani	56	48.7
3	Wiraswasta	45	39.1

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Krucil Kabupaten Probolinggo, mayoritas penderita adalah laki-laki sebanyak 87,8%. Dilihat dari usia, kelompok terbanyak berada pada rentang usia 36–45 tahun sebesar 60,9%. Tingkat pendidikan sebagian besar adalah lulusan SMP sebanyak 70,4%. Dari segi pekerjaan, penderita hipertensi paling banyak berprofesi sebagai petani (48,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa hipertensi di wilayah ini cenderung menyerang kelompok usia produktif dengan latar belakang pendidikan rendah dan pekerjaan yang terkait dengan aktivitas fisik atau tekanan sosial ekonomi.

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres pada Penderita Hipertensi
Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kombinasi Relaksasi Napas dalam Metode 5-7-8 Dan Dzikir

No.	Stress	Pre test		Post test	
		F	%	F	%
1	Ringan	0	0	55	47.8
2	Sedang	0	0	60	52.2
3	Berat	70	60.9	0	0
4	Berat sekali	45	39.1	0	0
	Total	115	100	115	100
Uji regresi logistik				<0,05	0,012

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebelum intervensi, seluruh penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krucil mengalami stres berat hingga sangat berat. Setelah diberikan kombinasi relaksasi napas dalam metode 5-7-8 dan dzikir, terjadi penurunan signifikan, dengan 47,8% responden mengalami stres ringan dan 52,2% stres sedang. Analisis regresi logistik menunjukkan pengaruh signifikan intervensi ini terhadap penurunan stres ($p = 0,012$), dengan model mampu memprediksi stres pascaintervensi sebesar 7,1% dan akurasi klasifikasi 60,9%. Hasil ini membuktikan bahwa kombinasi relaksasi napas dan dzikir efektif menurunkan stres pada penderita hipertensi.

Tabel. 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi
Sebelum dan Sesudah Dilakukan Kombinasi Relaksasi Napas dalam Metode 5-7-8 dan Dzikir

No.	Tekanan darah	Pre test		Post test	
		F	%	F	%
1	Normal	0	0	14	12.2
2	Pre hipertensi	0	0	101	87.8
3	Hipertensi tingkat 1	44	38.3	0	0
4	Hipertensi tingkat 2	71	61.7	0	0
	Total	115	100	115	100
Uji regresi logistik				<0,429	0,012

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa setelah diberikan intervensi kombinasi relaksasi napas dalam metode 5-7-8 dan dzikir, tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krucil menunjukkan penurunan signifikan secara deskriptif, dari seluruhnya berada pada kategori hipertensi menjadi 87,8% pre-hipertensi dan 12,2% normal. Namun, analisis regresi logistik menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,429$), dengan nilai Nagelkerke R Square sebesar 0,011. Artinya, meskipun hasil observasi menunjukkan perbaikan, tekanan darah awal tidak secara signifikan memprediksi hasil akhir setelah intervensi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa analisis regresi logistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi kombinasi relaksasi napas dalam metode 5-7-8 dan dzikir memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi. Dengan p-value 0,012, intervensi ini meningkatkan kemungkinan penurunan stres menjadi tingkat sedang sebesar 2,667 kali jika tingkat

stres awal tergolong tinggi. Model regresi logistik ini dapat menjelaskan 7,1% variabilitas tingkat stres setelah intervensi dan menghasilkan akurasi klasifikasi sebesar 60,9%. Namun, analisis regresi logistik juga menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, dengan p-value 0,429 dan nilai Exp(B) 0,610, yang menandakan kontribusi variabel bebas terhadap perubahan tekanan darah sangat kecil.

Penelitian ini didukung oleh penelitiannya Mawaddah et al., (2024), menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada penderita hipertensi. Praktik dzikir secara teratur juga terbukti membantu menurunkan stres dan tekanan darah, menjadikannya intervensi nonfarmakologis yang potensial dalam pengelolaan hipertensi. Namun, dibutuhkan penelitian lanjutan untuk memastikan efektivitas jangka panjang dan metode terbaik dalam penerapannya.

Stres merupakan faktor yang dapat memperburuk kondisi hipertensi. Stres kronis mempengaruhi sistem saraf otonom yang berperan dalam mengatur tekanan darah, sehingga mengurangi stres dapat berdampak pada penurunan gejala hipertensi, meskipun tidak secara langsung mempengaruhi nilai tekanan darah (Sulistyowati, 2025).

Teknik relaksasi pernapasan dalam seperti metode 5-7-8 berfungsi menstimulasi sistem parasimpatik, yang berkontribusi pada pengurangan stres. Namun, penurunan tekanan darah yang lebih kompleks melibatkan faktor lain, seperti diet, aktivitas fisik, dan pengelolaan berat badan, yang mungkin menjelaskan mengapa tidak ditemukan pengaruh signifikan terhadap tekanan darah (Purnama et al., 2025).

Peneliti berpendapat bahwa meskipun teknik relaksasi napas dan dzikir terbukti efektif dalam mengurangi stres pada penderita hipertensi, intervensi ini tidak dapat diharapkan untuk memberikan dampak besar pada tekanan darah jika faktor-faktor lain yang memengaruhi hipertensi tidak diperhatikan dengan seksama. Oleh karena itu, pengelolaan hipertensi sebaiknya mencakup pendekatan holistik yang mencakup perubahan gaya hidup, pengelolaan diet, olahraga teratur, dan pengelolaan stres secara berkelanjutan. Pendekatan ini akan lebih efektif jika diterapkan bersama dengan terapi medis untuk mencapai hasil yang optimal dalam penurunan tekanan darah. Selanjutnya, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi pengaruh kombinasi intervensi ini dalam jangka panjang terhadap kesehatan jantung dan pembuluh darah pasien hipertensi.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini bahwa kombinasi relaksasi napas dalam metode 5-7-8 dan dzikir efektif menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi.

SARAN

Diperlukan penerapan rutin kombinasi relaksasi napas dan dzikir sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi, khususnya untuk menurunkan stres. Penelitian lanjutan dianjurkan untuk mengevaluasi efektivitas jangka panjang serta mengembangkan panduan praktik yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afkan, I. A., Yulianti, A., & Zainiyah, N. (2024). Senam Hipertensi untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Dusun Kubung, Kabupaten Malang, Jawa Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 4(6), 1645-1650. <https://jamsi.jurnal-id.com/index.php/jamsi/article/view/1424/901>
- Bahar, H., Rahman, R., Juliarto, D., Lahata, A. P., Atriani, A., Apriliana, R., Salmia, S., Gandhi, S., Faadihillah, F., Ferniati, F., Sabia, F. S., Alfaiga, Y., Safar, Y. P., Lisnawati, L., Maulana, M. S., Nurmulya, W. O. S., Hibi, W. O. S. I. I., & Suriyani, W. O. (2025). Penyuluhan Aman (Aktif Melawan Hipertensi) sebagai Pencegahan dan Penanggulangan Hipertensi pada Masyarakat Desa Sanggula. *Jurnal Pedamas (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 3(01), 137-145. <https://pekatpkm.my.id/index.php/JP/article/view/574>
- Ezdha, A. U. A., & Harahap, S. I. (2024). Penerapan Terapi Mendengarkan Dzikir Asmaul Husna terhadap Nyeri Kepada Pasien Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bagan Besar Dumai. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(12). <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jkug/article/view/7894>
- Fitrianti, L., Rahmawati, A. N., & Maryoto, M. (2024). Edukasi Terapi Relaksasi Napas Dalam untuk Mengatasi Kecemasan pada Lanjut Usia dengan Hipertensi di Puskesmas Sokaraja 1 Kabupaten Banyumas. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(6), 503-514. <https://altifani.org/index.php/altifani/article/view/608>
- Kusumawati, A. F., Abdullah, A., Khairani, M. D., & Akhriani, M. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Pangan, Keanekaragaman Konsumsi Pangan dan Tingkat Stres dengan Hipertensi pada Lanjut Usia (Lansia). *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 19(2), 146-153. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/JPP/article/view/2438>
- Mawaddah, A. W., Lestari, Y. I., & Harmaini, H. (2024). Efektivitas Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi: Kajian Literatur. *Psikologi Prima*, 7(2), 154-164. <https://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/6136>
- Purnama, D., Usman, R. D., & Akhmad, A. (2025). Terapi Manajemen Stress pada Penderita Hipertensi di Desa Bajoe Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1), 2730-2737. <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/view/4520>
- Safitri, F., Husna, A., Ismail, I., & Aningsih, D. F. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Pasien di Poliklinik Bidang Kedokteran dan Kesehatan Polda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 10(1), 1-8. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/3770>
- Srilasmawanti, S., & Butar-Butar, M. H. (2025). Peningkatan Kesehatan Masyarakat melalui Edukasi Gizi Diet Hipertensi di Marendal. *Jurnal Pengabdian Harapan Bangsa*, 3(1), 393-397. <https://www.bangunharapanbangsa.id/ejurnal/index.php/JPHB/article/view/282>
- Sulistiyowati, R. (2025). Keperawatan Komplementer bagi Pasien Hipertensi: Upaya Holistik dalam Menjaga Kesehatan Otak dan Sistem Kardiovaskular. *Book Chapter of Hypertension*, 1(2). <https://bookchapter.optimalbynfc.com/index.php/hipertensi/article/view/97>

- Susmadi, S., Sunita, A., Sutiarti, E., & Ngadiarti, I. (2024). Efektivitas Konsumsi Bawang Putih Panggang, Relaksasi Napas Dalam, dan Relaksasi Autogenik terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(1), 108-117. <https://www.juriskes.com/index.php/jrk/article/view/2423>
- Sugiyanto, M. P., & Husain, F. (2022). Hubungan Tingkat Stress terhadap Hipertensi pada Lansia di Posyandu Adiyoswa Kelurahan Kedawung. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(4), 543-552. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/mude/article/view/2962>