

TERAPI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI MEDIA POSTER

Siti Indah Sari

Program Studi Diploma III Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : sitiindahsari1399@gmail.com

INTISARI

Badan penelitian kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) menunjukkan kejadian hipertensi di seluruh dunia mencapai lebih dari 1,3 milyar orang. Jumlah penderita hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 milyar orang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah 140/90 mmHg. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dapat ditangani dengan cara farmakologi diantaranya menggunakan golongan obat diuretik, dan cara nonfarmakologi dengan relaksasi spiritual (terapi dzikir). Dzikir berfungsi sebagai metode psikoterapi karena kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat istighfar, dapat meningkatkan pembuangan karbondioksida dalam paru-paru. Materi yang perlu disampaikan kepada masyarakat tentang melakukan terapi dzikir untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi meliputi cara-cara melakukan terapi dzikir melalui media poster. Media poster berisi informasi dengan kalimat yang singkat, padat, jelas, dan mudah dipahami oleh para pembaca, serta memiliki pesan yang baik, yang ditempel ditempat umum agar dapat dilihat dan dibaca banyak orang.

Kata Kunci : Hipertensi, Terapi Dzikir, Media Poster