

DZIKIR UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA PENDERITA GAGAL GINJAL KRONIS MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Sela Dewi Kartika Sari, Ika Silvitasari

seladewikartika07@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Gagal Ginjal Kronis (GGK) merupakan gangguan ginjal progresif dan *irreversible* yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stress. Stress sendiri merupakan respon atau reaksi tubuh terhadap stressor psikososial, tekanan batin, dan beban kehidupan. Salah satu intervensi yang efektif untuk mengurangi tingkat stress adalah dengan cara berdzikir. **Metode:** Metode yang digunakan yaitu dengan cara berdzikir untuk menurunkan tingkat stress, metode ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan masyarakat yang mengalami kejadian stress. **Hasil:** Luaran yang dihasilkan berupa *booklet* dengan tema dzikir untuk menurunkan tingkat stress dengan judul Yuk Dzikir untuk Mengurangi Stress, dan berisi informasi tentang bacaan dzikir dan prosedur dzikir dengan desain menarik. **Kesimpulan:** Dzikir dapat digunakan untuk menurunkan tingkat stress pada penderita gagal ginjal kronis dan penggunaan *booklet* efektif sebagai media komunikasi, informasi, dan edukasi karena berisi informasi tentang bacaan dzikir dan prosedur dzikir dengan desain yang menarik sehingga dapat berfokus dan materi lebih mudah diterima.

Kata Kunci: *Gagal, Ginjal, Kronis, Stress, Dzikir.*