

UPAYA MENURUNKAN TEKANAN DARAH DENGAN MENGGUNAKAN METODE DZIKIR MELALUI MEDIA VIDEO

Riza Indah Wahyuningsih, Erika Dewi Noorratri
rizaindah65@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang : Hipertensi merupakan meningkatnya tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg setelah dua kali dilakukan pengukuran dengan selang waktu 5 menit pada kondisi tenang. Hipertensi dapat memicu munculnya berbagai macam penyakit yang mematikan seperti serangan jantung, stroke, gagal jantung dan gagal ginjal yang secara tidak langsung dapat membunuh penderitanya. Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan 2 cara yakni dengan farmakologi dengan obat anti hipertensi dan terapi non farmakologi salah satunya dengan cara terapi relaksasi dzikir. Dzikir ini memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stress) serta dapat menciptakan ketenangan pada jiwa. **Tujuan :** Diharapkan pemberian terapi dzikir memberikan manfaat untuk mengatasi tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai terapi nonfarmakologis serta dapat menjadi sumber informasi tambahan yang mudah dilakukan oleh masyarakat. **Kesimpulan :** Video dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi dzikir untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi sebagai terapi nonfarmakologi yang mudah dipraktikkan secara mandiri oleh masyarakat yang dapat dilihat di media sosial melalui *smartphone*.

Kata kunci : Hipertensi, Dzikir, Media Video