EDUKASI TERAPI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET

Nurul Shasha Billa[1], Ida Nur Imamah, S. Kep., Ns., M. Kep[2]

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami oleh lansia dan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai komplikasi apabila tekanan darah tidak dikendalikan dengan baik. Pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi dapat didukung dengan terapi nonfarmakologis. Pada lansia Muslim, terapi dzikir merupakan salah satu pendekatan spiritual yang dekat dengan kehidupan sehari-hari dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer. Aktivitas dzikir melalui suasana tenang dan relaksasi diharapkan dapat membantu mengurangi stres serta mendukung pengendalian tekanan darah. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang sederhana, praktis, dan mudah dipahami oleh lansia Muslim. **Tujuan:** Menghasilkan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa booklet **"Tenang dengan Dzikir, Sehat dari Hipertensi"** yang memberikan informasi mengenai hipertensi dan terapi dzikir sebagai terapi komplementer bagi lansia Muslim. **Metode:** Pembuatan booklet dilakukan melalui studi literatur, penyusunan materi, perancangan desain menggunakan Canva, validasi, revisi, dan finalisasi. Materi disusun dengan bahasa sederhana dan dilengkapi ilustrasi agar mudah dipahami oleh lansia. **Hasil:** Luaran yang dihasilkan berupa booklet edukasi yang memuat materi mengenai hipertensi, faktor risiko, pengendalian tekanan darah, pengertian dan manfaat terapi dzikir, panduan pelaksanaan dzikir, jadwal terapi, serta lembar monitoring tekanan darah. **Kesimpulan:** Booklet dapat digunakan sebagai media KIE yang praktis untuk memberikan edukasi kepada lansia Muslim dengan hipertensi serta membantu meningkatkan pemahaman mengenai terapi dzikir sebagai salah satu terapi komplementer dalam mendukung pengendalian tekanan darah. Terapi dzikir tetap dilakukan sebagai pendamping dan tidak menggantikan pengobatan maupun anjuran tenaga kesehatan.

Kata Kunci : *Booklet, Hipertensi, KIE, Lansia Muslim, Tekanan Darah, Terapi Dzikir.*