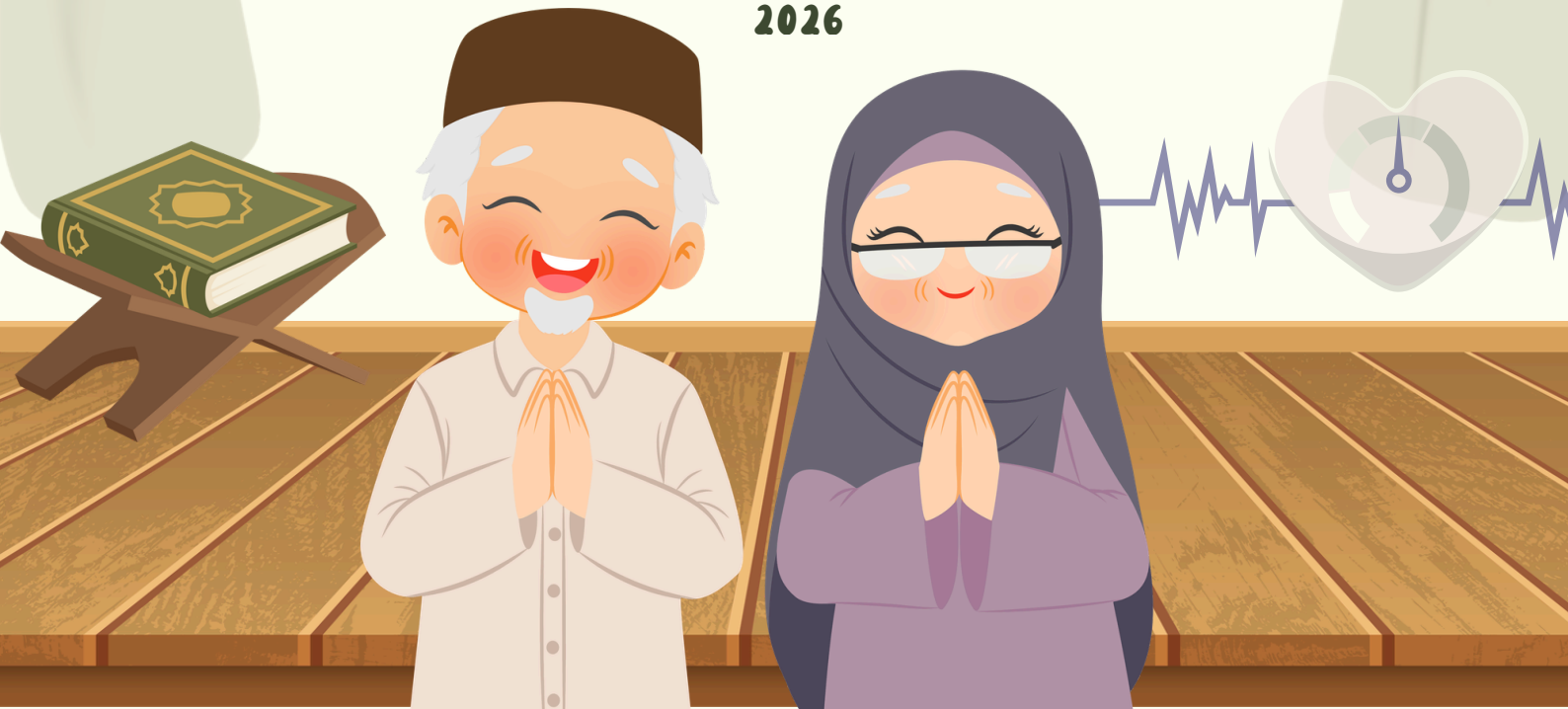
Tenang dengan Dzikir

Sehat dari Hipertensi

Dibuat oleh : Nurul Shasha Billa
Ida Nur Imamah

Prodi Sarjana Keperawatan
Fakultas Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
2026





BOOKLET INI DISUSUN SEBAGAI MEDIA KOMUNIKASI, INFORMASI, DAN EDUKASI (KIE) UNTUK MEMBANTU LANSIA PENDERITA HIPERTENSI MEMAHAMI PENYAKITNYA SERTA MENGENAL TERAPI NON-FARMAKOLOGIS BERUPA DZIKIR.

TUJUAN BOOKLET INI ADALAH MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN MEMBANTU PENGENDALIAN TEKANAN DARAH MELALUI PENDEKATAN SPIRITUAL YANG MUDAH DILAKUKAN SEHARI-HARI.

Yuk Kenali Hipertensi!



Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah berada di atas nilai normal, yaitu ≥140/90 mmHg.

Pada lansia, hipertensi sering terjadi akibat:

- **Penurunan elastisitas pembuluh darah**
- **Pola makan tinggi garam**
- **Kurangnya aktivitas fisik**
- **Stres berkepanjangan**

Gejala Hipertensi

Gejala hipertensi pada lansia dapat meliputi:

- **Sakit kepala**
- **Mudah lelah**
- **Jantung berdebar**
- **Penglihatan kabur**
- **Tengkuk terasa berat**
- **Gangguan tidur**
- **Kecemasan**



Catatan : hipertensi sering tidak bergejala sehingga disebut "silent killer".

Mengontrol Hipertensi Sehari-hari

Penanganan hipertensi meliputi:

1. Farmakologis dengan Obat antihipertensi sesuai anjuran dokter

2. Non-farmakologis
(Diet rendah garam, Aktivitas fisik ringan, Mengelola stres, Terapi spiritual (dzikir)

Berdzikir





Aktivitas fisik ringan



Diet rendah garam

Obat antihipertensi sesuai anjuran dokter





Mengelola stres

Tips Pengendalian Hipertensi

- LAKUKAN DZIKIR RUTIN SETIAP HARI (10–15 MENIT) DENGAN TENANG DAN KHUSYUK
- KONSUMSI OBAT HIPERTENSI SESUAI ANJURAN TENAGA KESEHATAN
- BATASI MAKANAN TINGGI GARAM DAN MAKANAN OLAHAN
- PERBANYAK KONSUMSI SAYUR DAN BUAH
- LAKUKAN AKTIVITAS FISIK RINGAN SEPERTI JALAN KAKI ATAU SENAM LANSIA
- KELOLA STRES DENGAN KEGIATAN POSITIF DAN MENENANGKAN
- RUTIN MEMERIKSA TEKANAN DARAH SECARA BERKALA



Mengenal Terapi Dzikir



Apa Itu Dzikir?

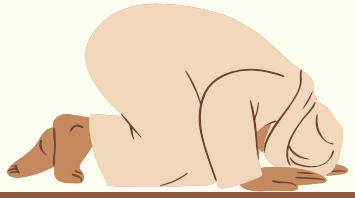


Terapi dzikir adalah metode relaksasi spiritual dengan mengingat dan menyebut nama Allah secara berulang untuk menimbulkan efek relaksasi, menurunkan stres, meningkatkan ketenangan jiwa, serta membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Alhamdulillah



Subhanallah



Allahu akbar



"Dzikir untuk Ketenangan : Yuk, Kenali Manfaatnya!"

Dzikir memberikan efek ketenangan yang dapat:

- **Menurunkan kecemasan**
- **Menenangkan pikiran**
- **Membantu menstabilkan tekanan darah**
- **Membantu relaksasi tubuh**



"Panduan Praktis Berdzikir"



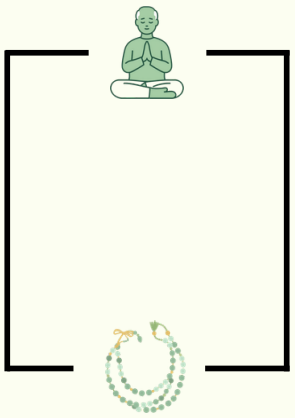
Duduk

Napas



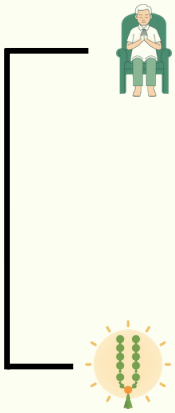
Dzikir

Posisi & Pernapasan



DUDUK TEGAK, RILEKS, MATA TERPEJAM

Lafaz Dzikir yang Dianjurkan



SUBHANALLAH – ALHAMDULILLAH ALLAHU AKBAR (33X)

Lakukan dzikir dengan tenang dan khusyuk:

- **Duduk dengan posisi nyaman, punggung tegak**
- **Ukur tekanan darah sebelum terapi**
- **Tarik napas dalam sebelum memulai dzikir**

“Terapi dzikir dapat dilakukan kapan saja sesuai kebutuhan pasien, terutama ketika pasien mengalami stres, kecemasan, tekanan darah meningkat, atau membutuhkan ketenangan batin.

Lakukan dzikir dengan khusyuk selama 10-15 menit.

Akhiri sesi dengan mengukur tekanan darah dan memberikan motivasi untuk melakukan terapi dzikir secara rutin dirumah.



"Cara Dzikir Membantu Menurunkan Tekanan Darah"

Dzikir dapat memengaruhi tubuh dengan cara menenangkan sistem saraf, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Hal ini membuat hormon stres (kortisol) berkurang, denyut jantung menjadi lebih tenang, dan pembuluh darah ikut mengendur. Akibatnya, tubuh terasa lebih nyaman dan tekanan darah dapat lebih terjaga.





"Ayo Berdzikir: Sehat Hati, Tekanan Darah Terkendali."



" Jadwal Dzikir Harian "

Lakukan dzikir secara rutin setiap hari pada waktu-waktu berikut untuk membantu menurunkan tekanan darah.

WAKTU & DURASI	LAFAZ DZIKIR

Pagi



Subhanallah



Alhamdulillah



Allahu Akbar



Siang



Setelah Subuh



Setelah Dzuhur



Setelah Isya



15 menit



20 menit



Malam



Pencatatan Tekanan Darah

Catat hasil pengukuran tensi sebelum dan sesudah terapi dzikir

No	Tanggal	Sebelum Dzikir	Sesudah Dzikir	Selisih	Ket
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Target tekanan darah: < 140/90 mmHg

Isi kolom dengan format: Sistolik/Diastolik (contoh: 130/85)

Semoga booklet ini dapat bermanfaat sebagai media edukasi kesehatan bagi lansia dan keluarga dalam mengelola hipertensi secara mandiri.

Terima kasih.



Nama Lansia:

.....