

EFEKTIVITAS KOMBINASI MEDITASI DZIKIR DAN KONSUMSI TEH ROSELLA DALAM MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

Putri Arinda Nuraningrum

Marsaid S. Kep., Ns., M. Kep

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan kronis yang membutuhkan pengelolaan jangka panjang, termasuk penggunaan terapi komplementer untuk membantu menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas kombinasi meditasi dzikir dan konsumsi teh rosella dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest–posttest with control group*. Jumlah sampel adalah 40 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing 20 orang. Kelompok intervensi diberikan meditasi dzikir selama 15 menit dan teh rosella 200 ml sekali sehari selama 7 hari, sedangkan kelompok kontrol hanya mengkonsumsi obat antihipertensi sesuai anjuran. Data tekanan darah sistolik dan diastolik diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan tensimeter digital. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan pada kelompok intervensi, dengan rata-rata tekanan darah sistolik turun dari 159,70 mmHg menjadi 150,55 mmHg ($p=0,001$) dan diastolik dari 96,05 mmHg menjadi 90,55 mmHg ($p=0,004$). Pada kelompok kontrol, tidak terjadi penurunan signifikan, ditunjukkan dengan perubahan rata-rata sistolik dari 163,40 mmHg menjadi 163,90 mmHg ($p=0,466$) dan diastolik dari 99,30 mmHg menjadi 100,20 mmHg ($p=0,948$). Uji Mann–Whitney menunjukkan perbedaan bermakna antara kedua kelompok ($p=0,013$ sistolik; $p=0,003$ diastolik). Dapat disimpulkan bahwa kombinasi meditasi dzikir dan konsumsi teh rosella efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dan dapat digunakan sebagai terapi komplementer untuk mendukung pengelolaan hipertensi.

Kata kunci: Meditasi Dzikir, Teh Rosella, Tekanan Darah, Hipertensi, Terapi Komplementer