

Pengaruh Dzikir Terhadap Potensi Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa dengan Indikator Tekanan Darah dan Detak Jantung

¹Muhammad Helmi Hakim, ²Ratika Sekar Ajeng Ananingtyas

Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia

Email: ¹helmi.hakim75@gmail.com, ²ratikasekar@gmail.com

Tersedia Online di

<http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant>

Sejarah Artikel

Diterima pada 30 April 2020
Disetujui pada 18 Mei 2020
Dipublikasikan pada 30 Mei 2020
Hal. 384-393

Kata Kunci:

Dzikir; Stres; Tekanan darah;
Detak Jantung; Mahasiswa

DOI:

<http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v3i4.468>

Abstrak: Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui potensi dzikir dalam menurunkan tingkat stres dan juga untuk mengetahui hubungan antara tekanan darah dan detak jantung terhadap tingkat kesetresan mahasiswa fisika. Sampel yang digunakan sebanyak 3 mahasiswa, yang ditentukan menggunakan *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah pre-test dan post-test dengan pengulangan masing-masing sebanyak 3 kali pengulangan. Diperoleh hasil untuk pengukuran tekanan darah akibat pengaruh dzikir menunjukkan angka penurunan meskipun terdapat angka kenaikan tetapi masih dalam rentang normal. Untuk jumlah detak jantung yang terukur cenderung mengalami penurunan pada mahasiswa ke-1, ke-2 dan ke-3 secara berurutan sebesar 2,67/menit, 4,33/menit dan 0,33/menit, sehingga hal ini mengindikasikan adanya potensi dzikir yang mampu menurunkan tingkat stres. Dan hasil uji *Paired sample T-test* berpasangan didapatkan nilai signifikan ($P > 0.05$).

PENDAHULUAN

Padatnya kegiatan akademik dan non akademik mengakibatkan mahasiswa rentan terkena dampak stres (Legiran et al., 2015). Terdapat empat faktor penyebab stres pada mahasiswa, yaitu faktor akademik, faktor lingkungan, faktor emosi, dan faktor sosial (Navas, 2012). Tuntutan akademik, penilaian sosial, manajemen waktu serta biaya perkuliahan dapat memicu keadaan stres pada mahasiswa (Susane L, 2017). Stres akademik yang terjadi pada siswa adalah hasil persepsi subjektif terhadap ketidaksesuaian/ketidakcocokan antara harapan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki siswa (Gusniarti, 2002).

Stres belajar juga dapat diartikan sebagai beban mental yang dialami oleh siswa/mahasiswa karena faktor-faktor penyebab tertentu yang berhubungan dengan proses kegiatan di lingkungan belajar. Stres dibidang akademik pada anak juga bisa muncul saat harapan untuk menpencapai prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru atau pun teman sebaya, tetapi harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuannya (Shahmohammadi, 2011). Kondisi stres yang terjadi pada mahasiswa dapat berakibat negatif seperti, terjadi penurunan produktifitas, sulit berkonsentrasi, penurunan kemampuan mengingat informasi, mempengaruhi pengambilan keputusan, dan terganggunya kesehatan seperti gagal jantung, tekanan darah tinggi, pusing, dan mual (Wahyuni, 2017). Tanda-tanda gejala terjadinya stres yang dialami seseorang terbagi menjadi dua yaitu gejala

psikologis dan fisiologis. Gejala psikologis meliputi timbulnya rasa kecemasan, ketegangan, kebingungan dan mudah tersinggung, tubuh menjadi lebih sensitif, kehilangan konsentrasi, penurunan fungsi intelektual dan mengalami kelelahan mental. Sedangkan tanda dari gejala fisiologis yang muncul diantaranya meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, meningkatnya sekresi dari hormon stres, timbul rasa sakit kepala, terjadi ketegangan pada otot, gangguan tidur dan cenderung mengalami penyakit kardiovaskular (Subramaniam, 2016).

Stres dapat memicu timbulnya hipertensi atau tekanan darah tinggi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu) (Andria, 2011). Tekanan darah tinggi merupakan salah satu faktor risiko yang sangat berpengaruh terhadap munculnya penyakit jantung dan pembuluh darah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012). Seseorang dikatakan mengalami tekanan darah tinggi jika hasil pengukuran tekanan darah sistoliknya >140 mmHg dan diastoliknya >90 mmHg (Hartono, 2006). Tekanan darah normal sangat dibutuhkan tubuh untuk mengalirkan darah yang membawa oksigen dan zat-zat gizi ke seluruh bagian tubuh. Menurut WHO di dalam guidelines terakhir tahun 1999, juga menjelaskan batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah kurang dari 130/85 mmHg, sedangkan bila lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan sebagai hipertensi, dan di antara nilai tersebut disebut sebagai normal-tinggi (batasan tersebut diperuntukkan bagi individu dewasa diatas 18 tahun). Dalam mengukur tekanan darah, dapat menggunakan tensimeter atau sfigmomanometer yang ditempatkan di atas arteri brakialis pada lengan (Barbeau, 2004).

Agama islam menganjurkan kepada pemeluknya agar melakukan dzikir untuk dapat mengurangi masalah hati dan pikiran salah satunya akibat dari gejala stres. Secara etimologi dzikir berasal dari kata *dzakara* artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengisi atau menaungi artinya, bagi orang yang berdzikir berarti mencoba mengingat, mengisi atau menuangi pikiran dan hatinya dengan kata-kata suci (Anshori, 2003). Seseorang yang berdzikir dapat merasakan beberapa manfaat, selain merasakan ketenangan batin juga bisa mendapatkan manfaat-manfaat yang lainnya seperti dzikir merupakan ketetapan dan syarat kewalian. Artinya siapa yang senantiasa berdzikir kepada Allah maka akan bisa mencapai derajat kekasihNya. Dzikir merupakan kunci ibadah-ibadah yang lain, dapat menciptakan keihlasan hati yang sempurna, dapat menurunkan rahmatNya, menghilangkan kesusahan hati, melunakan hati, memutuskan kehendak setan, dan sebagai penolak dari bahaya bencana (Wahab, 1997).

Secara terminologi dzikir merupakan usaha manusia untuk mendekatkan diri pada Allah dengan cara mengingat Allah dan mengingat keagungan-Nya. Adapun realisasi dengan cara memuji-Nya, membaca fiman-Nya, menuntut ilmu-Nya dan memohon kepada-Nya (Al-Islam, 2007). Dzikir juga merupakan sebuah bentuk ibadah dengan mengingat atau menyebut Allah (dzikrullah) merupakan amalan yang diperintahkan yang ada pada pedoman hidup umat Islam yaitu Al-Qur'an. Dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'du ayat 28 Allah berfirman "*Orang-orang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram*"(QS. Ar-Ra'du: 28) (Departemen Agama RI, 2005).

Berdasarkan latar belakang di atas maka penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui potensi dzikir dalam menurunkan tingkat stres dan untuk mengetahui korelasi hubungan antara tekanan darah dan detak jantung terhadap tingkat kesetresan seseorang. Batasan masalah dalam penelitian ini yaitu lafadz dzikir yang digunakan adalah dengan membaca kalimat tasbih, tahmid, takbir dan hauqolah, subjek yang digunakan adalah mahasiswa fisika Universitas Nahdlatul Ulama Blitar yang dipilih secara random tanpa memperhatikan jenis kelamin. Sehingga dari hasil penelitian ini diharapkan dzikir dapat dijadikan sebagai solusi dalam mencegah stres seseorang dengan menurunkan tekanan darah dan jumlah detak jantung.

METODE

Metode pada penelitian ini yaitu observasional analitik. Waktu pengambilan data dilakukan setelah aktivitas perkuliahan pada saat siang hari dengan harapan agar didapatkan hasil yang maksimal dalam pengukuran. Penelitian ini dilakukan pada 12 Maret 2020 di Kampus 1 Universitas Nahdlatul Ulama Blitar. Jumlah sampel yang digunakan oleh peneliti sebanyak 3 mahasiswa dari Prodi Fisika Fakultas Eksakta Universitas Nahdlatul Ulama Blitar dengan teknik pengambilan data sebanyak 3 kali pengulangan. Sampel ditentukan menggunakan *simple random sampling* secara acak melalui nomor undian untuk memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota dalam sebuah populasi homogen agar didapatkan sampel secara langsung yang mewakili populasi tersebut.

Tahapan penelitian diawali dengan melakukan kalibrasi alat ukur. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur tekanan darah atau tensimeter jenis digital dengan merk Bion tipe LV-03. Kalibrasi alat ukur menjadi langkah awal yang sangat penting sebelum dilakukan pengambilan data. Pada tahap kalibrasi ini dilakukan pengaturan alat ukur tekanan darah agar sesuai standar sehingga data yang didapatkan valid dan sesuai dengan fakta. Tahapan penelitian selanjutnya adalah tahap pengambilan data. Pada tahap ini, dilakukan pengambilan data secara langsung terhadap mahasiswa dengan pengulangan sebanyak 3 kali.

Untuk memperoleh data-data yang dibutuhkan, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Tes

Tes yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tes menggunakan alat ukur tensimeter untuk mendapatkan data tekanan darah dan detak jantung. Tes ini dilakukan kepada mahasiswa yang dipilih secara random sebelum perlakuan dan setelah perlakuan.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan dengan tujuan mengklarifikasi hasil dari tes tekanan darah untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas. Selain itu, wawancara juga perlu dilakukan apabila terdapat hal-hal yang perlu diklarifikasikan terkait riwayat penyakit.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa data kuantitatif dan kualitatif. Adapun teknik analisis statistik parametrik data kuantitatif yang telah terkumpul diuji menggunakan *Paired sample T-test* berpasangan dengan bantuan software SPSS untuk menguji korelasi hubungan antara tekanan darah dan jumlah

detak jantung dengan tingkat kesetresan seseorang. Sedangkan teknik analisis data kualitatif yaitu meliputi tiga tahap, yaitu (1) reduksi data, (2) menyajikan data, dan (3) menarik kesimpulan serta verifikasi (Miles et al., 2004).

1. *Mereduksi data*

Dalam penelitian ini terdapat dua data pokok yang akan dikumpulkan dan selanjutnya dianalisis untuk mengukur kesalahan pengukuran yang mungkin terjadi. Data hasil tes dan wawancara masing-masing mahasiswa selanjutnya direduksi berdasarkan kriteria Watson yang ada dan dilakukan analisa perbandingan tetap untuk mendeskripsikan data yang sejenis.

2. *Menyajikan data*

Penyajian data dilakukan dengan cara menyusun hasil reduksi data yang berupa sekumpulan informasi yang telah diperoleh. Guna mendapatkan informasi tentang pengaruh dzikir terhadap tingkat kestresan mahasiswa fisika terhadap perubahan tekanan darah dan jumlah detak jantung. Setelah diperoleh informasi data disajikan dalam tabel dan didiskripsikan sedemikian hingga memungkinkan untuk membuat kesimpulan.

3. *Menarik kesimpulan dan verifikasi*

Menarik kesimpulan berarti memberikan kesimpulan terhadap hasil penyajian data. Kegiatan ini mencakup pencarian makna data serta memberi penjelasan terhadap analisis data. Kesimpulan akhir pada penelitian ini ditentukan berdasarkan terdapatnya hubungan pengaruh dzikir terhadap tingkat kestresan mahasiswa fisika terhadap perubahan tekanan darah.

Setelah pengambilan kesimpulan, peneliti melakukan verifikasi yaitu menguji kebenaran, keakuratan, dan mencocokkan makna yang muncul dari data. Verifikasi dapat dilakukan dengan mencocokkan informasi dari data hasil tes dengan teori yang ada.

HASIL

Dari hasil pengukuran nilai tekanan darah dan detak jantung dengan menggunakan tensimeter, didapatkan data seperti tabel dibawah:

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tekanan Darah dan Detak Jantung

Subjek	Pengambilan Data	Parameter	Pengulangan			Rata-rata
			1	2	3	
1	Sebelum Dzikir	Sistolik (mmHg)	107	99	99	101.67
		Diastolik (mmHg)	65	62	66	64.33
		Detak Jantung (/menit)	109	107	107	107.67
	Setelah Dzikir	Sistolik (mmHg)	100	97	103	100
		Diastolik (mmHg)	67	66	62	65
		Detak Jantung (/menit)	111	102	102	105
2	Sebelum Dzikir	Sistolik (mmHg)	116	114	115	115.00
		Diastolik (mmHg)	71	66	67	68
		Detak Jantung (/menit)	81	87	92	86.67
	Setelah Dzikir	Sistolik (mmHg)	112	107	105	108

3		Diastolik (mmHg)	72	68	64	68
		Detak Jantung (/menit)	85	81	81	82.33
	Sebelum Dzikir	Sistolik (mmHg)	106	97	96	99.67
		Diastolik (mmHg)	68	60	64	64
		Detak Jantung (/menit)	73	75	74	74
	Setelah Dzikir	Sistolik (mmHg)	109	106	110	108.33
		Diastolik (mmHg)	74	71	67	70.67
		Detak Jantung (/menit)	71	75	75	73.67

Dari data hasil pengukuran nilai tekanan darah dan detak jantung, kemudian dilakukan uji *Paired sample T-test* berpasangan untuk menguji korelasi hubungan antara tekanan darah dan jumlah detak jantung dengan tingkat kesetresan seseorang. Hasil dari uji *Paired sample T-test* berpasangan untuk hubungan dzikir dengan nilai sistolik pada tekanan darah dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Hasil Uji *Paired sample T-test* Berpasangan Hubungan Dzikir dengan Nilai Sistolik pada Tekanan Darah

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum sholat - Setelah sholat	.00000	7.96522	4.59872	-19.78671	19.78671	.000	2	1.000

Untuk hasil uji *Paired sample T-test* berpasangan hubungan dzikir dengan nilai diastolik pada tekanan darah dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji *Paired sample T-test* Berpasangan Hubungan Dzikir dengan Nilai Diastolik pada Tekanan Darah

Tingkat Distorsi pada Perlahan Daurin									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum sholat - Setelah sholat	-2.44443	3.67167	2.11984	-11.56536	6.67649	-1.153	2	.368

Untuk hasil uji *Paired sample T-test* berpasangan hubungan dzikir dengan nilai detak jantung dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji *Paired sample T-test* Berpasangan Hubungan Dzikir dengan Nilai Detak Jantung

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sebelum sholat - Setelah sholat	2.44447	2.00919	1.16001	-2.54664	7.43557	2.107	2	.170

PEMBAHASAN

Stres merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya penyakit hipertensi primer (Oparil et al., 2003). Hipertensi yang paling banyak terjadi adalah hipertensi primer dengan persentase prevalensi sebanyak 94-95% (Shah et al., 2013). Selain faktor genetik, stres dari faktor lingkungan juga ikut berperan dalam mendukung terjadinya penyakit hipertensi primer (Oparil et al., 2003). Stres ditandai dengan merubah bentuk fisiologis tubuh manusia yaitu dengan meningkatnya detak jantung dan tekanan darah (Florence et al., 2014). Mahasiswa Fisika merupakan salah satu kelompok mahasiswa yang rentan mengalami stres faktor lingkungan akademik, setelah mendapatkan materi perkuliahan mulai pagi hingga sampai siang hari. Pada penelitian ini sebelum pengukuran, dilakukan wawancara terhadap mahasiswa sebagai subjek yang akan diukur untuk mendapatkan informasi yang lebih jelas dari tes yang akan didapatkan. Dari hasil wawancara didapatkan informasi mahasiswa ke-1 dengan jenis kelamin perempuan, mempunyai berat badan 46 kg, tinggi badan 151 cm, waktu tidur sebelum pengukuran yaitu pukul 22:15 WIB, dan tidak memiliki riwayat penyakit apapun. Untuk mahasiswa mahasiswa ke-2 dengan jenis kelamin laki-laki, mempunyai berat badan 55 kg, tinggi badan 167 cm, waktu tidur sebelum pengukuran yaitu pukul 20:00 WIB, dan tidak memiliki riwayat penyakit apapun. Untuk mahasiswa mahasiswa ke-3 dengan jenis kelamin laki-laki, mempunyai berat badan 53 kg, tinggi badan 160 cm, waktu tidur sebelum pengukuran yaitu pukul 02:00 WIB, dan tidak memiliki riwayat penyakit apapun.

Hasil pengukuran untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa fisika dengan indikator nilai tekanan darah dan jumlah detak jantung dengan waktu pengukuran dilakukan saat setelah aktivitas perkuliahan pada siang hari didapatkan data hasil pengukuran seperti yang ada pada tabel 1, untuk nilai rata-rata pengukuran sistolik pada mahasiswa ke-1 mengalami penurunan sebesar 1,67 mmHg, pada mahasiswa ke-2 juga mengalami penurunan sebesar 7 mmHg, namun pada mahasiswa ke-3 nilai rata-rata sistolik mengalami kenaikan sebesar 8,67. Sedangkan untuk nilai rata-rata pengukuran

diastolik pada mahasiswa ke-1 terjadi kenaikan sebesar 0,67 mmHg, pada mahasiswa ke-2 nilai rata-rata pengukuran diastolik tidak terjadi kenaikan atau penurunan sebelum dan sesudah melakukan dzikir, namun pada mahasiswa ke-3 nilai rata-rata diastolik mengalami kenaikan sebesar 6,67. Kemudian untuk nilai rata-rata pengukuran detak jantung pada mahasiswa ke-1 terjadi penurunan sebesar 2,67/menit, pada mahasiswa ke-2 juga mengalami penurunan sebesar 4,33/menit dan pada mahasiswa ke-3 juga mengalami penurunan sebesar 0,33/menit.

Secara umum hasil pengukuran tekanan darah akibat pengaruh dzikir diatas menunjukkan angka penurunan meskipun terdapat kenaikan tetapi masih dalam rentang normal, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi saat pengukuran, seperti tingkat kesetresan setiap orang yang berbeda, dan juga kenaikan dari tekanan darah itu sendiri yang bersifat *intermitten* atau tidak menentu. Hal ini sesuai dengan teori bahwa stres dapat memicu timbulnya hipertensi atau tekanan darah tinggi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara *intermiten* (tidak menentu) (Andria, 2011). Dan dari hasil penelitian tersebut, untuk jumlah detak jantung yang terukur cenderung mengalami penurunan, hal ini mengindikasikan adanya potensi dzikir dapat menurunkan tingkat stres seseorang karena sesuai dengan teori bahwa tanda-tanda gejala stres dalam gejala fisiologis adalah dengan meningkatnya detak jantung, tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot dan gangguan tidur (Subramaniam, 2016).

Uji korelasi hubungan antara tekanan darah dan jumlah detak jantung dengan tingkat kesetresan seseorang secara statistik menggunakan uji *Paired sample T-test* berpasangan. Dari tabel 2 analisis hasil uji *Paired sample T-test* berpasangan untuk mengetahui korelasi hubungan antara nilai sistolik pada tekanan darah dengan tingkat kesetresan mahasiswa, didapatkan nilai signifikan 1,000 ($P > 0.05$), sehingga kita bisa menyatakan bahwa H_0 diterima dan kita menolak H_1 . Dengan demikian interpretasi dari hasil tersebut adalah tidak ada korelasi hubungan antara nilai sistolik pada tekanan darah dengan tingkat kesetresan mahasiswa, artinya dzikir yang dilakukan oleh mahasiswa fisika tidak mempengaruhi secara signifikan terhadap perubahan nilai sistolik pada tekanan darah yang dihasilkan.

Sedangkan dari tabel 3 analisis hasil uji *Paired sample T-test* berpasangan untuk mengetahui korelasi hubungan antara nilai diastolik pada tekanan darah dengan tingkat kesetresan mahasiswa, didapatkan nilai signifikan 0,368 ($P > 0.05$), sehingga kita bisa menyatakan bahwa H_0 diterima dan kita menolak H_1 . Dengan demikian interpretasi dari hasil tersebut adalah tidak ada korelasi hubungan antara nilai diastolik pada tekanan darah dengan tingkat kesetresan mahasiswa, artinya dzikir yang dilakukan oleh mahasiswa fisika tidak mempengaruhi secara signifikan terhadap perubahan nilai diastolik pada tekanan darah yang dihasilkan.

Dari tabel 4 analisis hasil uji *Paired sample T-test* berpasangan untuk mengetahui korelasi hubungan antara jumlah detak jantung dengan tingkat kesetresan mahasiswa, didapatkan nilai signifikan 0,170 ($P > 0.05$), sehingga kita bisa menyatakan bahwa H_0 diterima dan kita menolak H_1 . Dengan demikian interpretasi dari hasil tersebut adalah tidak ada korelasi hubungan antara jumlah detak jantung dengan tingkat kesetresan mahasiswa, artinya dzikir yang dilakukan

oleh mahasiswa fisika tidak mempengaruhi secara signifikan terhadap perubahan nilai detak jantung yang dihasilkan.

Hasil uji analisis ini menunjukkan hasil yang identik dengan penelitian yang dilakukan oleh Kawi & Dwiana 2019 yaitu menguji korelasi hubungan antara stres dan tekanan darah menggunakan uji T tidak berpasangan. Hasil p yang diperoleh untuk tekanan darah sistolik adalah p sebesar 0,228 ($p > 0,05$) dan untuk tekanan darah diastolik adalah sebesar 0.257 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara stres dan tekanan darah pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian Keterampilan Klinis Dasar (Kawi & Dwiana, 2019). Hasil ini tidak sesuai dengan yang dilakukan oleh Florence L, et al. tahun 2014 yaitu dengan $p < 0,0001$, Mohamed Moussa, et al. 2016 dengan $p < 0,001$ dan juga oleh Sheyda Khoshemehry 2014 dengan $p = 0,0002$ untuk tekanan darah sistolik dan $p = 0,002$ untuk tekanan darah diastolik (Sheyda Khoshemehry & M., 2014). Adanya perbedaan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu usia, ambang stres setiap orang yang berbeda, kondisi medis, serta nutrisi yang dapat mempengaruhi hasil penelitian namun tidak ikut diteliti ataupun diluar kendali peneliti (Moussa et al., 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan analisis pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengukuran tekanan darah akibat pengaruh dzikir menunjukkan angka penurunan meskipun terdapat angka kenaikan tetapi masih dalam rentang normal. Dan jumlah detak jantung yang terukur cenderung mengalami penurunan, sehingga hal ini mengindikasikan adanya potensi dzikir mampu menurunkan tingkat stres seseorang. Sedangkan korelasi hubungan antara tekanan darah dan jumlah detak jantung dengan tingkat kesetresan seseorang secara statistik tidak ada karena berdasarkan hasil uji *Paired sample T-test* berpasangan untuk mengetahui hubungan antara nilai sistolik dan diastolik pada tekanan darah dan detak jantung dengan tingkat kesetresan mahasiswa didapatkan nilai signifikan ($P > 0.05$).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, peneliti menyarankan kegiatan dzikir agar dapat digunakan sebagai solusi lain dalam menurunkan tingkat stres seseorang. Selain itu perlu dilakukan penelitian lanjutan yaitu dengan melakukan pengujian secara langsung terhadap pasien atau orang yang memang mempunyai riwayat penyakit hipertensi agar didapatkan hasil maksimal terhadap perlakuan yang diberikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Islam. (2007). *Muamalah dan Akhlak*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andria, K. M. (2011). *Hubungan antara Perilaku Olahraga, Stres dan Pola Makan dengan Tingkat Hipertensi pada Lanjut Usia di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukokilo Kota Surabaya*. 111–117.
- Anshori, A. (2003). *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*. Pustaka Pelajar. <https://pustakapelajar.co.id/buku/dzikir-demi-kedamaian-jiwa/>
- Barbeau, T. R. (2004). *Cardiovascular physiology* (Francis Marion University (ed.)).

- Departemen Agama RI. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. CV. Penerbit Jumanatul Ali.
- Florence, L., Banik, U., Basanti, N., Pricila, T., & Devi, M. A. (2014). Effect of Pre-Examination Stres on Blood Pressure and Pulse Rate of Undergraduate Medical Students. *Journal of Dental and Medical Sciences (IOSR-JDMS)*, 13(12), 101–103.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Stres Siswa di Sekolah Menengah Umum-Plus. *Jurnal Psikologika*, 13(7), 53–68.
- Hartono, A. (2006). *Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit Ed. 2 - Google Buku* (Monica Ester (ed.); 2nd ed.). EGC. <https://books.google.co.id/books?id=7MPTur8qDZgC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Kawi, B. A., & Dwiana, A. (2019). Dampak stres terhadap tekanan darah Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara sebelum ujian Keterampilan Klinis Dasar Blok Sistem Muskuloskeletal. 1(2), 442–448.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). Penyakit tidak Menular. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*. <https://doi.org/ISSN 2088-270X>
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2(2), 197–202.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2004). *Qualitative Data Analysis* (3rd ed.). SAGE.
- Moussa, M. M. M., El-mowafy, R. I., & El-ezaby, H. H. (2016). Prevalence of hypertension and associated risk factors among university students: Comparative study. 6(5), 19–27. <https://doi.org/10.5430/jnep.v6n5p19>
- Navas, S. (2012). Stres among Medical Students. *Kerala Medical Journal*, 5(2), 34–37.
- Oparil, S., Zaman, M. A., & Calhoun, D. A. (2003). Pathogenesis of Hypertension. *Annals of Internal Medicine*, 139(9), 761–776. <https://doi.org/10.7326/0003-4819-139-9-200311040-00011>
- Shah, Dr. C., Siddharth, N., Mumbai, Adhikari, P., Agarwal, N., Delhi, N., Agarwal, G., Agarwal, N., Agarwal, S., Ishtiaq, B., Antani, J., Anupama, G., Arora, S., Arulrhaj, N., Babu, T., Badgandi, V., Bagchi, B., Amal, K., & Mehta, N. (2013). Indian Guidelines On Hypertension. *The Journal of the Association of Physicians of India*, 61.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students coping with stres at hight school level particulary at 11th & 12th grade. *Jurnal Social and Behavioral Sciences*, 00, 395–401. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.078>
- Sheyda Khoshemehry, K. A., & M., B. (2014). The Effect of Stres on Blood Pressure and Heart Rate of High School Girls. *International Journal of Spor Studies*, 4(4), 448–451.
- Subramaniam, V. (2016). Hubungan antara Stres dan Tekanan Darah Tinggi pada Mahasiswa. *Jurnal ISM*, 2(1), 4–7.
- Susane L, I. M. A. (2017). *Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. Universitas Lampung.

- Wahab, S. A. (1997). *Menjadi kekasih Tuhan*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Wahyuni, E. N. (2017). Mengelola Stres Dengan Pendekatan Cognitive Behavior Modification (Studi Eksperimen Pada Mahasiswa Baru Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maliki Malang). *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 100–117. <https://doi.org/10.19109/Tadrib.v3i1.1385>.