PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA WONOYOSO KECAMATAN PRINGAPUS KABUPATEN SEMARANG

ARTIKEL

Oleh :

Nuke Hermila Zulfah

010115A083

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2019

LEMBAR PENGESAHAN ARTIKEL

Artikel dengan judul "Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang" yang disusun oleh :

Nama	: Nuke Hermila Zulfah
NIM	: 010115A083
Fakultas	: Keperawatan
Program Studi	: S1 Keperawatan

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing utama skripsi program S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2019

Pembimbing Utama

Rosalina, S. Kp., M. Kes.

NIDN. 0621127102

Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

Nuke Hermila Zulfah
Rosalina, M. Imron Rosyidi
Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
e-mail :nukehermilaz@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan faktor utama penyakit kardiovaskuler atherosclerotic, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan penatalaksanaan nonfarmakologi diantaranya seperti terapi dzikir. Kegiatan dzikir melibatkan aktivitas susunan saraf otonom yang mengatur sistem parasimpatis membuat individu tenang dan rileks. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Wonoyoso, Kec. Pringapus Kab. Semarang
Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *non equivalent control group design.* Teknik sampling menggunakan *simple random sampling,* Populasi penelitian ini adalah 220 penderita hipertensi, dengan jumlah sampel 40 responden di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Instrument penelitian berupa lembar observasi dan sphygmomanometer. Analisis data menggunakan uji statistik *Independent t-test* dan *Dependent t-test*.
Hasil dan Simpulan : Hasil penelitian didapatkan hasil tekanan darah sistol pada kelompok intervensi dan kontrol setelah diberikan terapi dzikir nilai *p-value* 0,002 < 0,05, sedangkan tekanan darah diastole nilai *p-value* 0,000 < 0,05 yang artinya, terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap tekanan darah pada kelompok intervensi dan kontrol.
Saran : Terapi dzikir agar dapat dijadikan terapi nonfarmakologis pendamping terapi farmakologi dalam mengontrol tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Terapi dzikir, tekanan darah, hipertensi

Kepustakaan : 54 (2008-2017)

ABSTRACT

Background : Blood Pressure is a primary risk factor for cardiovascular atherosclerosis disease, heart failure, stroke and kidney failure. To handling hypertension can be done with nonpharmacological threatment such as zikr therapy. Zikr activity involves the activity of autonomic nerves which control the parasympathetic system to calm and relsx a person.
Method : This study used Quasy Experiment design with non equivalent layout (pretest and post test) control design. To take sample used simple random sampling method. Total of population was 220 respondents with the samples of 40 respondents in Wonoyoso village Pringapus sub-district Semarang. The instrument of this study used observation paper and manual tension meter. Data analyse in this study used independent t-test and dependent t-test.
Result and Conclusion : The result in this study with independent t-test obtained that systole blood pressure in interventsion control groups after getting zikr therapy with p-value 0,002 < 0,05, while diastole blood pressure with p-value 0,000 < 0,05 meaning there was a difference of systole and diastole blood pressure in control and intervention groups.

Suggestion : Zikr Therapy can be a nonpharmacological companion to control blood pressure for patients with hypertension.

Keywords : Zikr therapy, blood pressure, hypertension

References : 54 (2008 – 2017)

PENDAHULUAN

Pravelensi menurut *World Health Organization* (WHO), hampir 1 milyar orang diseluruh dunia memiliki tekanan darah tinggi.Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,56 milyar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 milyar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (WHO, 2015). Menurut *American Heart Assosiation* (AHA), penduduk Amerika yang berusia diatas 20 tahun menderita hipertensi sebanyak 74,5 juta jiwa, namun hampir sekitar 90-95% kasus tidak diketahui penyebabnya (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI, 2014).

Menurut data Departemen Kesehatan jumlah kasus penderita hipertensi yang ditemukan di provinsi Jawa Tengah tahun 2016 sebanyak 611.358 orang atau 11,55% dinyatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi. Pravelensi tertinggi terdapat di Kabupaten Demak dan Jepara (100%) diikuti Kota Wonosobo (85,34%), dan Tegal (49,88%). Untuk pravelensi hipertensi di Kabupaten Semarang sebanyak (10,76%) dan terus meningkat setiap tahunnya. Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang menemukan kasus penyakit jantung dan pembuluh darah pada tahun 2011 sebanyak 38.475 kasus, 2012 sebanyak 35.023 kasus, 2013 sebanyak 35.294 kasus, 2014 sebanyak 40.896 kasus, dan 2015 sebanyak 41.134 kasus (Dinkes Kabupaten Semarang, 2015).

Beberapa faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu faktor gaya hidup, pola makan, dan stress dapat meningkatkan tekanan darah. Dampak hipertensi akan disadari apabila sudah terjadi gangguan pada sistem organ seperti gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Hipertensi membawa risiko morbiditas atau mortalitas premature, yang meningkat dengan meningkatnya tekanan sistolik dan diastolic (Corwin, 2009).

Penatalaksanaan hipertensi secara umum ada dua yaitu dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakalogi (Soenarta dkk 2015). Penatalaksanaan non-farmakologi merupakan pengobatan tanpa obat-obatan yang diterapkan pada penderita hipertensi, dengan cara ini penurunan tekanan darah diupayakan melalui pencegahan dengan menjalani pola hidup sehat seperti, pada penderita hipertensi yang kelebihan berat badan dianjurkan untuk menurunkan berat badannya sampai batas ideal dengan cara membatasi makan dan mengurangi makanan berlemak, mengurangi konsumsi garam, mengurangi konsumsi alcohol, kopi, melakukan olahraga yang tidak terlalu berat secara teratur, berhenti merokok, mengelola stress dan menggunakan terapi spiritualitas termasuk dzikir (Depkes, 2010).

Kegiatan dzikir melibatkan aktivitas susunan saraf otonom yang mengatur sistem parasimpatis (membuat individu tenang, rileks, aktivasi denyut jantung, pernapasan, nadi menjadi tenang). Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan noreepinefrin oleh medula adrenal. Terkendalinya hormone epinefrin dan nore epinefrin akan menghambat sngiostensin akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah ke aterial jantung menurun yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah. Individu yang melakukan dzikir memiliki tekanan lebih rendah, penurunan denyut jantung, frekuensi pernafasan lebih rendah, penurunan denyut jantung, frekuensi pernapasan lebih rendah, penurunan hormone kortisol (Pasiak, 2012).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Desa Wonoyoso, Kec. Pringapus, Kab. Semarang setelah didapatkan data tentang jumlah penderita hipertensi dari Desa Wonoyoso, yang diperoleh dari hasil wawancara dengan Bidan Desa dan kader kesehatan, mengatakan bahwa dari 5.753 jumlah penduduk di wilayah Desa Wonoyoso terdapat sekitar 220 orang yang menderita tekanan darah tinggi atau hipertensi. Menurut kader kesehatan yang ada di Desa Wonoyoso, upaya yang dilakukan dalam mengatasi tekanan darah tinggi adalah dengan melakukan sosialisasi tentang makanan yang harus dikonsumsi dan yang harus dihindari, serta melakukan pengobatan dengan obat-obatan herbal. Menurut Bidan di Desa Wonoyoso, Kec. Pringapus, Kab. Semarang belum pernah ada mahasiswa yang melakukan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan wawancara pada 5 sampel penderita hipertensi, untuk menurunkan tekanan darah dengan mengurangi asupan garam, mengkonsumsi mentimun dan mengkonsumsi obat-obatan anti hipertensi. Pemeriksaan tekanan darah terhadap 5 sampel penderita hipertensi tersebut masih tinggi yaitu rata-rata 178/92 mmHg, hasil dari yang dilakukan oleh 5 sampel penderita hipertensi tersebut belum menunjukkan hasil yang baik dalam menurunkan tekanan darah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa semua responden belum mengetahui terapi dzikir untuk menurunkan tekanan darah. Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah penelitian "Adakah Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang?

Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok intervensi di Desa Wonoyoso, Kec. Pringapus, Kab. Semarang.
2. Mengetahui gambaran tekanan darah penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok kontrol di Desa Wonoyoso, Kec. Pringapus, Kab. Semarang.
3. Mengetahui perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok intervensi di Desa Wonoyoso, Kec. Pringapus, Kab. Semarang
4. Mengetahui perbedaan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok kontrol di Desa Wonoyoso, Kec. Pringapus, Kab. Semarang
5. Mengetahui pengaruh terapi dzikir pada penderita hipertensi pada kelompok intervensi dan kelompok control di Desa Wonoyoso, Kec. Pringapus, Kab. Semarang

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *non equivalent* (*pretest* dan *posttest*) *control group design*. Waktu penelitian dilakukan pada 17-24 juni 2019 di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi yang ada di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang, berdasarkan data dari puskesmas yakni sejumlah 220 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 40 responden dengan kelompok kontrol 20 dan intervensi 20 dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Kelompok Intervensi

Tekanan Darah	Pre			Post		
	n	*Mean*	*SD*	n	*Mean*	*SD*
Systole	20	167,75	13,52134	20	159,75	15,43023
Diastole	20	94,75	7,69056	20	83,5	7,96373

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwatekanan darah pada kelompok intervensi

sebelum diberikan terapi dzikir memiliki nilai *mean* sebesar 167,75 dengan standar deviasi sebesar 13,52134, sedangkan tekanan darah systole sesudah diberikan terapi dzikir mengalami penurunan dengan nilai *mean* 159,75 mmHg dengan standar deviasi sebesar 15,43023. Untuk tekanan darah diastol sebelum diberikan terapi dzikir memiliki rata-rata sebesar 94,75 mmHg dengan standar deviasi sebesar 7,69056. Sedangkan tekanan darah diastole setelah diberikan terapi dzikir mengalami penurunan dengan rata-rata sebesar 83,5 mmHg dengan standar deviasi sebsar 7,96373.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Pada Kelompok Kontrol

Tekanan Darah	Pre			Post		
	n	*Mean*	*SD*	n	*Mean*	*SD*
Systole	20	177,25	15,43023	20	176	15,69445
Diastole	20	101,75	12,27696	20	99,25	11,03523

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwatekanan darah pada kelompok kontrol sebelum diberikan terapi dzikir memiliki nilai *mean* sebesar 177,2 dengan standar deviasi sebesar 15,43023. Sedangkan tekanan darah systole sesudah diberikan terapi dzikir didapatkan nilai *mean* sebesar dengan standar deviasi sebesar 15,69445. Untuk tekanan darah diastole sebelum diberikan terapi dzikir memiliki nilai mean sebesar 101,75 mmHg dengan standar deviasi sebesar 12,27696. Sedangkan tekanan darah diastole setelah diberikan terapi didapatkan nilai *mean* sebesar 99,25 dengan standar deviasi sebsar 11,03523.

Tabel 4.5 Hasil Uji Menggunakan *Independent T Test* Tekanan Darah Sesudah Diberikan Terapi Dzikir Pada Penderita Hipertensi Di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

	Kelompok	n	*Mean Selisih*	t-hitung	*p-value*
Post Sistol	Intervensi	20	8,000	-3,302	0,002
	Kontrol	20	1,000		
Post Diastol	Intervensi	20	11,25000	-5,176	0,000
	Kontrol	20	2,5000		

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa tekanan darah sistol sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok intervensi diperoleh nilai *mean selisih* sebesar 8,000, Sedangkan tekanan darah sistol sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok kontrol didapatkan hasil *mean selisih* sebesar 1,000. Kemudian hasil dari t-hitung sistol kedua kelompok sebesar -3,302 dengan *p-value* sebesar 0,002 < 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh tekanan darah sistol sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok intervensi dan kontrol.

Sedangkan, tekanan darah diastol sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok intervensi diperoleh nilai *mean selisih* sebesar 11,25000, sedangkan tekanan darah diastol sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok kontrol didapatkan hasil *mean selisih* sebesar 2,5000. Kemudian hasil dari t-hitung diastol kedua kelompok sebesar -5,176 dengan p-value sebesar 0,000 < 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh tekanan darah diastol sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok intervensi dan kontrol.

PEMBAHASAN

standar deviasi sebesar 15,69445. Hipertensi adalah di definisikan sebagai tekanan darah tinggi persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastolik diatas 90 mmHg. Pada populasi lanjut usia, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg (Smeltzer & Bare, 2013).

Analisa Bivariat

Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tekanan darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Wonoyoso, Kec. Pringapus, Kab.Semarang

Untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir pada penderita hipertensi menggunakan uji statistik

independent t-test. Hasil analisis uji *independent t-test* mendapatkan hasil nilai tekanan darah sistol sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok intervensi diperoleh nilai *mean selisih* sebesar 8,000, sedangkan tekanan darah sistol sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok kontrol didapatkan hasil *mean selisih* sebesar 1,000. Kemudian hasil dari t-hitung sistol kedua kelompok sebesar -3,302 dengan *p-value* sebesar 0,002 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh tekanan darah sistol sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok intervensi dan kontrol.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Didit (2011) tentang pengaruh terapi dzikir terhadap respon fisiologis dari kecemasan pada pasien sebelum operasi di Rumah Sakit Haji Jakarta, didapatkan hasil bahwa kecemasan menurun yang bisa dinilai dari perubahan tekanan darah, nadi dan pernafasan. Penelitian lainnya dilakukan oleh Retnowati (2013) terhadap pasien hipertensi dengan mengkombinasikan metode relaksasi nafas dalam dan meditasi dzikir, di dapatkan bahwa terjadi perbedaan perubahantekanan darah yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi (p < 0,05).

Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan. Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah swt. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan dapat mengarahkan individu ke arah yang positif (Anggraini dan Subandi, 2014).

Hasil penelitian juga menunjukkan hasil analisis uji *independent t-test* pada tekanan darah diastol setelah diberikan terapi dzikir pada kelompok intervensi diperoleh nilai *mean selisih* sebesar 11,25000, sedangkan tekanan darah diastol sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok kontrol didapatkan hasil *mean selisih* sebesar 2,5000. Kemudian hasil dari t-hitung diastol kedua kelompok sebesar -5,176 dengan p-value sebesar 0,000 < 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh tekanan darah sistol sesudah diberikan terapi dzikir pada kelompok intervensi dan kontrol.

Dalam penelitian ini menurut data yang telah diolah tekanan darah sesudah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan. Hal ini mungkin saja disebabkan oleh penelitian yang dilakukan terlalu singkat (dilakukan hanya 5 hari) dengan responden yang sedikit (masing-masing kelompok 20 responden), dan beban pikiran atau stress yang mempengaruhi responden sehingga didapatkan hasil penurunan dari tekanan darah sistolik maupun diastolik sebelum dan sesudah intervensi tidak terlalu signifikan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Olivia dkk (2017) mengenai efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada penderita hipertensi menunjukkan hasil terdapat perbedaan tingkat ketenangan jiwa pada responden penelitian setelah diberikan pelatihan relaksasi dzikir. Hasil uji beda wilcoxon rank test skor Z = -2,673 dan p= 0,008 (p<0,05) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan ketenangan jiwa pada responden penelitian antara sebelum pemberian pelatihan dzikir dan setelah pemberian pelatihan dzikir. Berdasarkan skor rata-rata ketenangan jiwa pada responden antara sebelum dan sesudah pelatihan dzikir menunjukkan peningkatan dari 78,56 menjadi 98,33. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan dzikir memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketenangan jiwa sehingga menurunkan angka tekanan darah responden kontrol.

KESIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan terapi dzikir terhadaps penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Wonoyoso Kec. Pringapus Kab. Semarang

SARAN

1. **Bagi Penderita Hipertensi**
   Sebaiknya masyarakat (keluarga pasien) hipertensi untuk menerapkan terapi dzikir untuk membantu penurunan tekanan darah sebagai terapi non farmakologi.
2. **Bagi Institusi**
   Sebaiknya institusi menggunakan hasil penelitian ini untuk tambahan materi di dalam perkuliahan keperawatan mengenai penanganan pasien hipertensi dengan memberikan alternative pengobatan non farmakologi pada saat di lahan.
3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**
   Sebaiknya peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dari penelitian ini, dengan lebih banyak meneliti variabel yang lain untuk mengatasi tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu referensi atau gagasan ide dalam melakukan penelitian terkait dengan penanganan penderita hipertensi dengan menggunakan metode penelitian non farmakologi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiyanto, S. 2017. *Pengaruh Dzikir Asmaul Husna Terhadap Penurunan Hipetensi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*. Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda

Anggraini. , W. N. ,& Subandi. 2014. *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stress pada Penderita Hipertensi Essencial*. Jurnal Intervensi Psikologi. 6 (1), 81-102.

Corwin. 2009. *Hipertensi*. Jakarta: EGC

Didit, Lukito. A. 2011. *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Respon Fisiologis Dari Kecemasan Pada Pasien Preoperasi Di RS Haji Jakarta* [skripsi]: Perpustakaan Fakultas Ilmu Keperawatan UMJ;

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah .2016. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2016*.[Diakses 12 Desember 2018], dari http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2016/13_Jateng_2016.pdf

Finaldiansyah, R. 2016. *Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Usia Pertengahan Di Wilayah Kerja Upk Puskesmas Kampung Dalam Kecamatan Pontianak Timur*. Universitas Tanjungpura Pontianak

Olivia, D. K., Kusprayogi, Y., Nashori, F. 2017. *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi*. PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 4, Nomor 1, 2017: 55-66

Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI .2014.Infodatin Hipertensi. Jakarta: Kemenkes RI

Pasiak, T. 2012. *Tuhan Dalam Otak Manusia: Mewujudkan Kesehatan Spiritual Berdasarkan Neurosains.* Bandung: PT Mizan Pustaka

Rahmadani, E.S. 2010. *Hipertensi Pada Klien yang Obesitas* http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/21596/.../Chapter%2011.pdf.

Sari, A.E. (2015). *Pengaruh Pengamalan Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa di Majlisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek, Skripsi, Jurusan Tasawuf Psikoterapi*, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.

Smeltzer, S. C., Bare, B., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. 2010. Brunner &Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing (12nd Edition ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins

Wong, et al. 2015.*Aspc Manual Of Preventive Cardiology*. Demos Medical Publishing e-book ISBN: 9781617051418