

ABSTRAK

Latar Belakang : Ansietas adalah rasa takut yang samar dan tidak dapat didukung oleh situasi. Ansietas yang berlebihan mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik maupun psikis. Maka dibutuhkan penatalaksanaan atau pengobatan tidak hanya secara farmakologis tetapi juga secara non farmakologis. Penatalaksanaan non farmakologis untuk mengatasi ansietas diantaranya teknik tarik napas dalam, distraksi, hipnotis lima jari dan terapi berdzikir. Metode : Studi kasus dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara dan pemeriksaan fisik. Hasil : Dari penelitian ini didapatkan setelah klien melakukan tindakan terapi dzikir selama empat hari ansietas yang dialami klien menurun dari tingkat ansietas berat menjadi sedang. Maka penerapan terapi dzikir ini efektif untuk menurunkan ansietas. Kesimpulan : Berdasarkan evaluasi setelah dilakukan tindakan terapi dzikir dan teknik tarik napas dalam pada kasus didapatkan penurunan ansietas dari berat menjadi sedang. Dari penelitian didapatkan manfaat terapi dzikir yaitu menaruh respon berupa ketenangan, dan menurunnya tingkat ansietas.

Kata Kunci : Ansietas, Terapi Dzikir, Hipertensi

ABSTRACT

Background : Anxiety is a vague fear and cannot be supported by situations. Excessive anxiety has a detrimental effect on the mind and body and can even cause physical and psychological illnesses. So management or treatment is needed not only pharmacologically but also non-pharmacologically. Non-pharmacological management of anxiety includes deep breathing techniques, distraction, five-finger hypnosis and dhikr therapy. Method : Case study with data collection techniques through observation, interviews and physical examination. Results : From this study, it was found that after the client had performed dhikr therapy for four days, the anxiety experienced by the client decreased from severe to moderate anxiety levels. So the application of dhikr therapy is effective in reducing anxiety. Conclusion : Based on the evaluation after the dhikr therapy and deep breathing techniques were carried out in the case, it was found that anxiety decreased from severe to moderate. From the research, it was found that the benefits of dhikr therapy are putting a response in the form of calm, and decreasing the level of anxiety.

Keywords: Anxiety, Dhikr Therapy, Hypertension