

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI DZIKIR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN
PADA LANSIA HIPERTENSI
(Studi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang
Kabupaten Jombang)**

Novita Febri Setiyani* Agustina Maunaturrohmah** Anita Rahmawati ***

ABSTRAK

Pendahuluan Semakin bertambah usia banyak yang mengalami kecemasan yang akan mengakibatkan lansia rentan terhadap gangguan hipertensi. Kecemasan mempunyai rentang respon adaptif sampai maladaptif. **Tujuan** penelitian ini adalah menganalisis pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi. **Metode** Desain penelitian ini adalah pra eksperimen *one group pre test post test design*. Populasinya semua lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yang berjumlah 35 orang. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan sampelnya sejumlah 32 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale) dengan pengolahan data *editing, coding, scoring, tabulating* dan uji statistik menggunakan *wilcoxon* dengan $\alpha < 0,05$. **Hasil penelitian** sebagian besar (65,6%) responden tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sebelum terapi relaksasi dzikir adalah sedang sejumlah 21 orang sementara sebagian besar (53,1%) responden tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sesudah terapi relaksasi dzikir adalah normal sejumlah 17 orang. Uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikan $\rho = 0,000 < \alpha$ (0,05), sehingga H_1 diterima. **Kesimpulan** Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : relaksasi dzikir, tingkat kecemasan, hipertensi

***THE EFFECT OF DHIKR RELAXATION THERAPY ON ANXIETY LEVEL TO
HYPERTENSION OF ELDERLY
(Study at Elderly Posyandu at Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten
Jombang)***

ABSTRACT

Probability More and more, many people experience anxiety which will cause the elderly to be susceptible to hypertensive disorders. Anxiety has a range of adaptive responses to maladaptive. **Purpose** of this study to analyze The Effect Of Dhikr Relaxation Therapy On Anxiety Level To Hypertension Of Elderly **Method** Research design of this study was pre-experiment *one group pre test post test design*. The population were all elderly hypertension at Elderly Posyandu , Kel Jombatan , Kec Jombang, Kab Jombang , totaling 35 people. The sampling technique used *simple random sampling* with a sample of 32 people. The instrument of the research used the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire with data processing *editing, coding, scoring, tabulating* and statistical test using *Wilcoxon* with $\alpha < 0.05$. **Result** The results of the study most (65.6%) respondents had level of anxiety in elderly hypertension before dhikr relaxation therapy were 21 people while the majority (53.1%) respondents had level of anxiety in elderly hypertension after dhikr relaxation therapy was normal at 17 people. *Wilcoxon* test showed that significant value $\rho = 0,000 < \alpha$ (0,05), so H_1 was accepted. **Conclusion** This research can be concluded that there is The Effect Of Dhikr Relaxation Therapy On Anxiety Level To Hypertension Of Elderly

Keywords : Dhikr Relaxation, Level Of Anxiety, Hypertension

PENDAHULUAN

Berbagai gangguan fisik atau penyakit sering muncul pada lansia disebabkan karena semakin menurunnya fungsi pada organ-organ sistem tubuh lansia. Peningkatan jumlah lansia tentunya mempunyai dampak lebih banyak yang akan mengalami beberapa masalah fisik, mental, social ekonomi dan psikologis (Hidayati, 2009). Semakin bertambah usia maka keadaan sistem kardiovaskuler semakin berkurang, dengan meningkatnya tekanan darah tersebut menimbulkan lansia rentan terhadap gangguan hipertensi. Kecemasan merupakan masalah psikologi yang sering dihadapi oleh lansia dimana kecemasan mempunyai rentang respon aldatif sampai maladatif (Tamher, 2009).

Menurut Depkes RI (2013) prevalensi hipertensi di Indonesia sangat tinggi yaitu 31,7% dari total penduduk dewasa. Prevalensi ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan negara Singapura 27,3%, Thailand 22,7% dan Malaysia 20%. Tingginya prevalensi ini disebabkan beberapa faktor. Salah satunya faktor resiko yang utama meningkatnya hipertensi adalah perilaku atau gaya hidup. Perilaku di Indonesia pada umumnya kurang makan buah dan sayur 93,6% dan 24,5% yang berusia di atas 10 tahun mengkonsumsi makanan asin setiap hari. Hipertensi merupakan kondisi yang sering ditemukan pada pelayanan primer kesehatan. Hipertensi merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8%, sesuai dengan data Riskesdas 2013. Jika pada tahun 2014 penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 65.048.110 jiwa yang menderita hipertensi (Kemenkes RI 2014). Menurut studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang Jumlah lansia yang mengalami hipertensi sebanyak 35 orang dengan usia rata-rata 60 tahun.

Bertambahnya usia menyebabkan terjadinya perubahan struktur pada

pembuluh darah besar, lumen menjadi lebih sempit dan dinding pembuluh darah menjadi kaku, akibatnya adalah meningkatnya tekanan darah sistolik. Tekanan darah bervariasi pada masing-masing individu, dari usia dan kegiatan masing-masing individu. Banyak faktor yang menyebabkan kecemasan pada lansia yaitu selalu memikirkan penyakit yang dideritanya, kendala ekonomi, waktu berkumpul dengan keluarga yang dimiliki sangat sedikit, kepikiran anaknya yang belum menikah, sering merasa kesepian. Kecemasan yang berlebihan mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik meliputi penekanan pada sistem kekebalan tubuh, gangguan pencernaan, kehilangan memori jangka pendek (Santoso, 2010).

Pengobatan hipertensi tidak hanya mengandalkan obat-obat dari dokter maupun mengatur diet semata, penting pula untuk membuat tubuh kita selalu dalam keadaan rileks. Kondisi rileks diperlukan untuk mengaktifkan system saraf parasimpatis yang bekerja berlawanan dengan saraf simpatis, maka tubuh akan mereduksi produksi stress hormone (Idrus, 2010). Pada umumnya orang yang sedang menderita sakit diikuti oleh perasaan yang cemas dan jiwa yang tidak tenang. Selain mengkonsumsi obat, berdoa dan berdzikir dapat menenangkan jiwa individu. Adapun secara literal dzikir berarti mengingat, merupakan amaliah yang terkait dengan ibadah ritual lainnya. Dzikir juga dapat dikatakan sebagai suatu bentuk kesadaran yang dimiliki seseorang dalam menjalin hubungan dengan sang pencipta (Michon dalam Subandi, 2009). 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 (Anggraini dan Subandi, 2014).

Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang ?

Tujuan Penelitian

Menganalisis Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan pengetahuan dan pengalaman serta ketrampilan lapangan dalam penelitian khususnya Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian pra eksperimen dengan desain penelitian *one group pre test post test design* yang merupakan rancangan eksperimen dengan cara dilakukan pre test terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kemudian setelah diberi intervensi dilakukan *post test* (Hidayat, 2014).

Populasi semua lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yang berjumlah 35 orang. Sampel 32 lansia. Teknik sampling *simple random sampling*. Variabel penelitian berupa variabel independen yaitu terapi relaksasi dzikir dan variabel dependent yakni tingkat kecemasan pada lansia hipertensi. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan skala *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Pengolahan data mulai dari *editing, coding, scoring dan tabulating*, sedangkan analisa data menggunakan uji wilcoxon.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Informasi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan sampel 32 pada bulan Mei 2018

No	Informasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pernah	29	90.6
2	Tidak pernah	3	9.4
Total		32	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden pernah mendapatkan informasi sejumlah 29 orang (90,6%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sumber Informasi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan sampel 32 pada bulan Mei 2018

No	Sumber Informasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Petugas kesehatan	24	82.8
2	Majalah	5	17.2
3	Radio/TV	0	0
4	Internet	0	0
Total		29	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa seluruhnya responden mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan sejumlah 24 orang (82,8%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan sampel 32 pada bulan Mei 2018

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-Laki	9	28.1
2	Perempuan	23	71.9
Total		32	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 23 orang (71,9%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan sampel 32 pada bulan Mei 2018

No	Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	60-70	28	87.5
2	71-74	4	12.5
Total		32	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 60-70 sejumlah 28 orang (87,5%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sebelum terapi dzikir di Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan sampel 32 pada bulan Mei 2018

No	Pre test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sedang	21	65.6
2	Ringan	11	34.4
3	Normal	0	0
Total		32	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sebelum terapi relaksasi dzikir adalah sedang sejumlah 21 orang (65,6%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi sesudah Terapi Relaksasi dzikir di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang

Kabupaten Jombang dengan sampel 32 pada bulan Mei 2018

No	Post test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ringan	15	46.9
2	Normal	17	53.1
3	Sedang	0	0
Total		32	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sesudah terapi relaksasi dzikir adalah normal sejumlah 17 orang (53,1%).

Tabel 6 Tabulasi Silang Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan sampel 32 pada bulan Mei 2018

No	Tingkat	Sesudah			
		Ringan	Sedang	Normal	Total
Sebelum	Normal	8	21	29	90.6
Sesudah	Sedang	9	11	20	62.5
	Ringan	15	17	32	100.0
Total		15	17	32	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 32 responden tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sebelum terapi relaksasi dzikir sebagian besar adalah sedang sejumlah 21 responden (65,6%) dan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sesudah terapi relaksasi dzikir sebagian besar adalah normal sejumlah 17 responden (53,1%).

Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) kurang dari 0,05 atau ($p < \alpha$), H_1 diterima yang berarti ada pengaruh terapi relaksasi

dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Posyandu lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

Tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sebelum terapi relaksasi dzikir

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sebelum terapi relaksasi dzikir sedang sejumlah 21 orang (65,6%). Menurut peneliti kecemasan sangat berkaitan akan timbulnya hipertensi bahwa penyakit tersebut merupakan penyakit tanpa gejala yang akan mengakibatkan kematian secara tiba-tiba, hal ini akan memicu lansia cenderung dengan perasaan yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran, peningkatan umur, stres, perasaan takut, dan cemas.

Kecemasan menurut Hawari (2013) adalah perasaan yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang berkelanjutan, tidak mengalami gangguan kepribadian, perilaku dapat terganggu tetapi dalam batas normal.

Faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pada lansia hipertensi adalah faktor umur, informasi, jenis kelamin. Faktor pertama adalah faktor umur berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 60-70 sejumlah 28 orang (87,5%). Menurut peneliti lansia yang berumur 60-70 tahun cenderung lebih banyak mengalami kecemasan yang akan mengakibatkan hipertensi dikarenakan semakin bertambahnya umur individu juga mempengaruhi menurunnya sistem kekebalan tubuh, secara biologis proses penuaan terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam pola pikirnya. Hal ini didukung oleh teori

aktifitas yang menyatakan bahwa hubungan antara sistem sosial dengan individu bertahan stabil pada saat individu bergerak dari usia pertengahan menuju usia tua (Tamher dan Noorkasiani, 2009).

Faktor kedua adalah faktor mendapat informasi. Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa seluruhnya responden pernah mendapatkan informasi sejumlah 29 orang (90,6%). Menurut peneliti informasi sangat penting bagi lansia untuk menambah pengetahuan dan wawasan, orang-orang paruh baya beresiko hingga 90% mengalami hipertensi dikarenakan tekanan darah bukan suatu kondisi yang menetap. Menurut Sutanta (2010) Informasi adalah sebuah bentuk keputusan yang lebih terarah untuk mencapai sasaran dan tujuan yang telah ditetapkan secara lebih baik untuk menambah pengetahuan dan wawasan.

Faktor ketiga adalah faktor jenis kelamin. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 23 orang (71,9%). Menurut peneliti faktor jenis kelamin mempengaruhi kecemasan pada hipertensi di usia pertengahan dalam menghadapi proses menua, dalam penelitian ini sebagian besar perempuan sejumlah 23 orang (71,9%). Menurut Padila (2012) jenis kelamin merupakan perbedaan bentuk, sifat, fungsi biologi laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran salah satu faktor yang memengaruhi psikologis lansia dikarenakan perempuan lebih rentan menghadapi masalah dibandingkan laki-laki, karena perempuan lebih mampu menghadapi masalah dari pada laki-laki yang cenderung emosional.

Tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sesudah terapi relaksasi dzikir

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa 32 responden yang diteliti mengalami tingkat kecemasan normal sejumlah 17 orang (53,1%) setelah dilakukan terapi relaksasi dzikir. Menurut peneliti dzikir

memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan ketenangan sehingga dapat menurunkan kecemasan, bacaan dzikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan. Menurut Rice dalam Safaria (2012) Dzikir merupakan aktifitas yang memicu pengaktifan saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunya semua fungsi yang dinaikkan oleh saraf simpatetis, dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatetis. Dzikir merupakan suatu upaya

Pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 32 responden tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sebelum terapi relaksasi dzikir sebagian besar adalah sedang sejumlah 21 responden (65,6%) dan tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sesudah terapi relaksasi dzikir sebagian besar adalah normal sejumlah 17 responden (53,1%).

Hasil uji statistik *wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima maka terbukti ada pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Berdasarkan hasil tabulasi data terdapat perubahan hasil dari pernyataan kuesioner sebelum terapi relaksasi dzikir dengan rata-rata (3,11) setelah terapi relaksasi dzikir dengan rata-rata (2,27).

Penelitian yang dilakukan pada lansia di Kelurahan Jombatan yang melakukan terapi relaksasi dzikir dengan baik sesuai dengan pedoman di SOP terkait dengan keluhan masalah yang dihadapi kemudian usaha yang pernah dilakukan untuk mengatasi masalah akan mengalami perubahan yang signifikan. Dengan

pengulangan lafadz “*Astaghfirullahal’adzim* yang artinya *Kepada Allah Yang Maha Agung*”, “*Laa Illa Ha Illallah*”

yang artinya “*Tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah*”, “*Alhamdulillahirobbilaalaamin*”

yang artinya “*Segala puji hanya bagi Allah Tuhan seru sekalian alam*”,

“*Allahuakbar*” yang artinya “*Allah maha besar*”, “*subhanallah*”, yang artinya

“*Maha Suci Allah, segala puji hanya bagi Allah, tidak ada Tuhan yang sebenarnya yang berhak disembah, melainkan Allah dan Allah itu Maha Besar*” sebanyak

seratus kali dilakukan selama dua minggu untuk setiap satu minggu dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan waktu

30 menit. Pengulangan lafadz tersebut menunjukkan perubahan yang disertai

keyakinan terhadap perlindungan, sifat-sifat baik yang lain menimbulkan rasa

tenang akan memperoleh manfaat langsung seperti rasa cemas berkurang, badan terasa

lebih santai, tidur lebih nyaman, nafsu makan meningkat, tidak mudah

tersinggung, mengelola emosi dengan baik, pikiran lebih tenang, pusing berkurang dan

bersemangat dalam melakukan aktivitas. Pelaksanaan terapi relaksasi dzikir

dilakukan dengan khusyuk, sopan, bersih pakaian dan tempat, bisa dilakukan oleh

siapaapun baik remaja, dewasa maupun

lansia.

Dengan terapi relaksasi dzikir tersebut sebagai salah satu cara untuk menurunkan

tingkat kecemasan serta membantu lansia dalam mengontrol cemasnya sehingga

dapat dijadikan sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak

melakukan dzikir akan menjadikan hati tentram, tenang dan damai, bahwa dzikir

merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk yang

menyatukan kehidupannya dengan sang pencipta (Subandi, 2009).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sebelum terapi relaksasi dzikir di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebagian besar adalah sedang.

Tingkat kecemasan pada lansia hipertensi sesudah terapi relaksasi dzikir di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebagian besar adalah normal.

Ada pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada lansia hipertensi di Posyandu Lansia Kelurahan Jombatan Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Saran

Bagi petugas kesehatan

Setelah dilakukan penelitian diharapkan bidan dan kader dapat mengaplikasikan terapi relaksasi dzikir kepada lansia agar mampu mengontrol kecemasan dengan baik.

Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk meneliti terapi relaksasi dzikir terhadap tingkat stress pada kasus-kasus lainnya.

KEPUSTAKAAN

Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Depkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.

Hawari, 2013. *Hubungan gangguan tidur dengan kecemasan*.
<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article>. Diakses 10/03/2018.

Hidayat, 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayati L.N, 2009. *Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Depresi pada Lansia di Kelurahan Daleman Tulung Klaten*.
<http://download.portalgaruda.org/article.php>. Diakses 10/03/2018.

Idrus, 2010. *Pola tekanan darah pada gangguan cemas meneluruh*.
<http://download.Portalgaruda.org/article>. Diakses 10/03/2018.

Kemenkes RI, 2014. *Prevelensi hipertensi*.
<http://www.pps.unud.ac.id/thesis.pdf>. Diakses 08/3/2018.

Santosa, 2014. *Sembuh Total Diabetes dan Hipertensi dengan Ramuan Herbal*. Jakarta. Pinang Merah.

Santoso, 2010. *Membonsai Hipertensi*. Surabaya. Temprina Media Grafika.

Subandi, M.A. 2009. *Psikologi Dzikir: Fenomenologi Dzikir Tawakal Pengalaman Transformasi Religius*,
<https://journal.uinsgd.ac.id/index>. Diakses 10/03/2018.