

ABSTRACT

**Effect of Benson's Relaxation And Dzikir
Towards Anxiety, Blood And Nadi Pressure Regulations
In Heart Patients**

By: Suhartatik

Introduction: Heart patients usually feel anxiety because they think the most vital organs are impaired and they will face death. Anxiety has a bad impact on the development of their disease. The purpose of the study was to analyze the effect of Benson's relaxation and dzikir on anxiety, blood pressure and pulse regulation in heart patients. **Method:** This study used quasy-experimental design with pre-post test control group. Samples were taken by purposive sampling on 74 clients which divided into 2 groups: 37 intervention groups and 37 control groups. Population was hospitalized patients in the Cardiac ward Surabaya Haji Hospital. Data were collected using the Zung Self Anxiety Rating Scale (SRAS), blood pressure and pulse. Analysis test was used paired and independent t-test with significant value of $p < 0.05$. **Results:** the results showed a significant in anxiety ($p=0,000$), systolic blood pressure ($p=0,000$) and pulse ($p=0.043$). **Discussion:** Benson's relaxation can break negative thoughts on anxiety and dzikir is able to calm, give strength, feel safe, secure, and give a feeling of happiness. This intervention can reduce anxiety, systolic blood pressure and pulse in heart patients.

Keywords: Benson's relaxation, dzikir, anxiety, blood pressure, pulse, heart disease

ABSTRAK

**PENGARUH RELAKSASI BENSON DAN DZIKIR
TERHADAP KECEMASAN, REGULASI TEKANAN DARAH DAN NADI
PADA PASIEN JANTUNG**

Oleh : Suhartatik

Latar belakang: Pasien jantung biasanya merasakan kecemasan karena menganggap organ tubuh paling vital mengalami gangguan dan dia akan mengalami kematian. Kecemasan memberikan dampak buruk bagi perkembangan penyakitnya. Tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh relaksasi Benson dan dzikir terhadap kecemasan, regulasi tekanan darah dan nadi pasien jantung **Metode:** Desain penelitian *quasy experiment* dengan rancangan *pre-post test control group design*. Teknik sampling: *purposive sampling* pada 74 klien yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 37 kelompok perlakuan dan 37 kelompok kontrol. Sampel diambil dari populasi pasien yang menjalani rawat inap di ruang jantung RSUD Haji Surabaya. Data yang diambil meliputi kecemasan yang menggunakan kuesioner *Zung Self Anxiety Rating Scale* (SRAS), tekanan darah dan nadi. Uji analisa menggunakan *paired and independent t-test* dengan nilai signifikan $p < 0,05$. **Hasil:** hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada kecemasan ($p=0,000$), tekanan darah sistolik ($p=0,000$) dan frekuensi nadi ($p=0,043$). **Diskusi:** relaksasi Benson dapat memutus pikiran negatif yang menyertai kecemasan dan dzikir menciptakan ketenangan, memberi kekuatan, perasaan aman, tenang, dan memberikan perasaan bahagia. Intervensi ini mampu menurunkan kecemasan, tekanan darah sistolik dan nadi pada pasien jantung.

Kata kunci: relaksasi Benson, dzikir, kecemasan, tekanan darah, nadi, penyakit jantung.