

Tren Terapi Non Farmakologi Komplementer Dzikir Sebagai Terapi Kesehatan

May Dwi Yuri Santoso

Magister Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia;
maydwiurisantoso@gmail.com (koresponden)

Satriya Pranata

Magister Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia;
satriya.pranata@unimus.ac.id

Edy Soesanto

Magister Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, Indonesia; edysoes@unimus.ac.id

ABSTRACT

Dhikr is a religious ritual of Muslims that has a positive impact on cognitive, affective and spiritual aspects. Dhikr is one of the non-pharmacological therapies by praying from mind-body interventions in dealing with various health problems. The purpose of this study was to conduct a bibliometric analysis related to the trend of complementary non-pharmacological therapy of dhikr as a health therapy. This study used a bibliometric analysis technique that takes into account the contribution of research constituents and science mapping focusing on the relationship between research constituents. Data search was conducted via the URL <http://app.dimensions.ai>. There were more than 143 million articles and are limited to the years 2020-2024, by filtering app.dimensions.ai-based data that focuses on the fields of health science, nursing, clinical science, public health and types of articles in publications. The literature was analyzed into a bibliometric map using VOSviewer. The results of the study showed that there were 2,398 recorded data, sorted by type of article and type of document, the results found were 369 articles. The highest number of publications on the trend of complementary non-pharmacological therapy of dhikr as a health therapy occurred in 2021 and the lowest occurred in 2022. Research on the trend of complementary non-pharmacological therapy of dhikr was as a health therapy for: 1) anxiety, 2) hypertension, 3) stress, 4) diabetes, 5) pain management, 6) emotions, and 7) resilience. It was concluded that complementary non-pharmacological therapy of dhikr as a health therapy is a topic that is starting to trend, and needs to be further developed as a complementary therapy in the health sector.

Keywords: non-pharmacological therapy; dhikr; spiritual therapy

ABSTRAK

Dzikir adalah suatu ritual keagamaan umat Islam yang memberikan dampak positif pada aspek kognitif, afektif dan spiritual. Dzikir menjadi salah satu terapi non-farmakologis dengan cara berdoa dari intervensi pikiran-tubuh dalam menangani berbagai masalah kesehatan. Tujuan studi ini adalah melakukan analisis bibliometrik terkait tren terapi non farmakologi komplementer dzikir sebagai terapi kesehatan. Studi ini menggunakan teknik analisis bibliometrik yang memperhitungkan kontribusi konstituen penelitian dan pemetaan sains berfokus pada hubungan antar konstituen penelitian. Pencarian data dilakukan melalui URL <http://app.dimensions.ai>. Terdapat lebih dari 143 juta artikel dan dibatasi tahun 2020-2024, dengan menyaring data berbasis app.dimensions.ai yang berfokus pada bidang ilmu kesehatan, keperawatan, ilmu klinis, kesehatan masyarakat dan jenis artikel dalam publikasi. Literatur dianalisis menjadi peta bibliometrik menggunakan VOSviewer. Hasil studi menunjukkan bahwa terdapat 2.398 data tercatat, dengan mengurutkan berdasarkan jenis artikel dan jenisnya dari dokumen tersebut, hasil yang ditemukan adalah 369 artikel. Jumlah tertinggi publikasi tren terapi non farmakologi komplementer dzikir sebagai terapi kesehatan terjadi pada tahun 2021 dan terendah terjadi pada tahun 2022. Penelitian mengenai tren terapi non farmakologi komplementer dzikir adalah sebagai terapi kesehatan untuk : 1) kecemasan, 2) hipertensi, 3) stres, 4) diabetes, 5) manajemen nyeri, 6) emosi, dan 7) resiliensi. Disimpulkan bahwa terapi non farmakologi komplementer dzikir sebagai terapi kesehatan adalah sebuah topik yang mulai tren, dan perlu dikembangkan lebih lanjut sebagai terapi komplementer dibidang kesehatan.

Kata kunci: terapi non farmakologi; dzikir; terapi spiritual

PENDAHULUAN

Dzikir merupakan keyakinan dan ritual keagamaan bagi umat Islam.⁽¹⁾ Dzikir berasal dari kata ذَكَرَ (dzakara) yang artinya mengingat, mengenang, memperhatikan, mengambil pelajaran, memahami, dan mengalami. Sedangkan dzikir dari segi terminologi suka diartikan sebagai amalan, ucapan atau disebut amal qauliyah dengan menggunakan kalimat yang bertekad untuk mengingat Rabb Yang Maha Kuasa. Dzikir kepada Allah merupakan rangkaian iman dan Islam yang harus mendapat perhatian khusus dan khusus karena ada perintahnya melalui Kalamullah dan Sunnah Rasulullah. Hal ini bisa dibuktikan karena jumlahnya sangat banyak ayat dan hadis Nabi yang menjelaskan dan mengungkapkan hal tersebut.⁽²⁾ Terapi spiritual dengan Dzikir secara Islami, yaitu suatu perlakuan dan pengobatan yang ditujukan kepada penyembuhan suatu penyakit mental, kepada setiap individu, dengan kekuatan batin atau ruhani, yang berupa ritual keagamaan bukan pengobatan dengan obat-obatan, dengan tujuan untuk memperkuat iman seseorang agar ia dapat mengembangkan potensi diri dan fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal.⁽³⁾ Salah satu implementasi bimbingan spiritual adalah terapi dzikir.⁽⁴⁾

Terapi zikir merupakan upaya perlakuan yang mencakup aktivitas mengingat, menyebut nama, dan keagungan Allah SWT secara berulang, yang disertai kesadaran akan Allah SWT dengan tujuan untuk menyembuhkan keadaan patologis.⁽⁵⁾ Terapi zikir memberikan dampak positif pada aspek kognitif, afektif dan spiritual. Pada aspek kognitif, bacaan zikir memberikan pemahaman yang positif. Pada aspek afektif, pemahaman positif dari zikir menumbuhkan optimisme bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi. Dapat dikatakan bahwa zikir menumbuhkan kesadaran untuk berpasrah kepada Allah SWT. Dzikir dapat memberikan ketenangan batin.⁽⁶⁾

Terapi dzikir termasuk pada terapi non-farmakologis dengan cara berdoa, salah satu jenis dari intervensi pikiran-tubuh. Dzikir dapat memberikan manfaat terapeutik yang sama seperti latihan relaksasi.⁽⁷⁾ Terapi dzikir merupakan terapi sederhana yang terdiri dari pernafasan dalam dan berisi kalimat-kalimat dzikir yang lazim diucapkan oleh umat Islam, sehingga pasien dapat dengan mudah menerapkannya. Oleh karena itu diharapkan tim medis (perawat, dokter, dan lainnya) dapat menerapkan dan mengajarkan terapi dzikir kepada pasien.⁽⁸⁾

Terapi dzikir merupakan cara yang tepat untuk menenangkan dan menenangkan hati dalam menghadapi kehidupan ini, apalagi jika dikaitkan dengan penyakit dan penyakit.⁽⁹⁾ Salah satu jenis terapi komplementer yang dapat diberikan adalah pemberian terapi spiritual dengan menggunakan media dzikir dapat dilakukan di berbagai tempat dan waktu dengan tujuan untuk mengingat Allah Subhanawata'ala agar dapat menenangkan hati dan pikiran pasien, sehingga dengan dzikir dapat memberikan ketenangan kepada pasien.⁽¹⁰⁾

Penelitian yang berkaitan dengan publikasi tentang tren terapi non farmakologi komplementer dzikir sebagai terapi kesehatan saat ini semakin berkembang sehingga perlu dimutakhirkan atau diperbarui dengan informasi penelitian terkini, agar hasilnya dapat digunakan sebagai panduan dalam penelitian terbaru atau mencari informasi mengenai penelitian terbaru dengan menggunakan analisis bibliometrik. Bibliometrik dapat menentukan kualitas dan topik utama penelitian dalam berbagai publikasi. Bibliometrik memudahkan peneliti untuk menemukan dan memperoleh subjek yang sering diteliti atau subjek yang paling jarang diminati.

Saat ini analisis bibliometrik terkait publikasi penelitian tren terapi non farmakologi komplementer dzikir sebagai terapi kesehatan belum pernah dilakukan. Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi perkembangan penelitian yang berfokus pada dzikir sebagai terapi kesehatan, termasuk area penelitian yang paling banyak dibahas dan arah penelitian yang sedang berkembang, sehingga memberikan informasi alternatif penanganan masalah kesehatan yang dapat ditangani dengan dzikir.

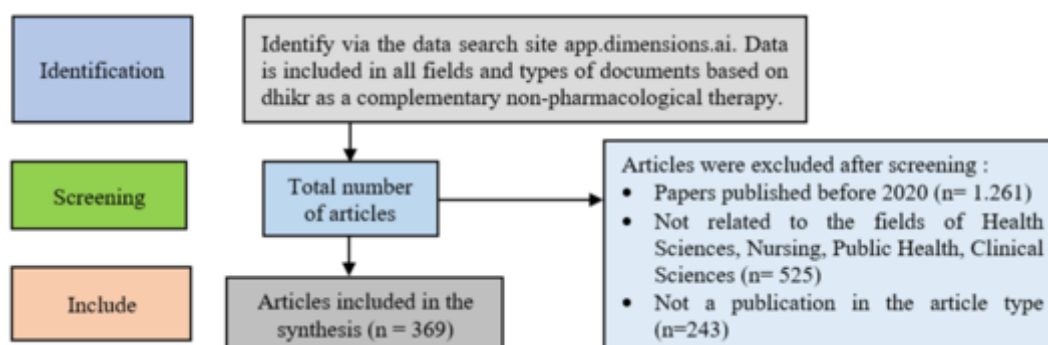
Berdasarkan paparan di atas, maka diperlukan analisis bibliometrik tentang tren terapi non farmakologi komplementer dzikir sebagai terapi kesehatan.

METODE

Metode studi yang diterapkan adalah analisis bibliometrik dalam dua kategori: (1) analisis kinerja yang memperhitungkan kontribusi konstituen penelitian; (2) pemetaan sains berfokus pada hubungan antar konstituen penelitian.⁽¹¹⁾ Studi ini berbasis data bersumber *online* dari URL <http://app.dimensions.ai> dan disaring berdasarkan rentang tahun 2020-2024. Artikel difokuskan pada bidang filsafat dan kajian keagamaan, studi keagamaan, ilmu kesehatan, psikologi, psikologi klinis dan kesehatan, pelayanan dan sistem kesehatan, masyarakat manusia, dan ilmu biomedis dan klinis. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan VOSviewer. Data untuk penelitian ini disusun berdasarkan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses*).⁽¹²⁾

Data berpusat pada filsafat dan kajian keagamaan, studi keagamaan, ilmu kesehatan, psikologi, psikologi klinis dan kesehatan, pelayanan dan sistem kesehatan, masyarakat manusia, dan ilmu biomedis dan klinis pada tahun 2020-2024. Pada penelitian ini peneliti menggunakan data yang sudah tersedia secara publik bersumber dari artikel jurnal yang sudah dipublikasikan dan tidak melibatkan subjek manusia secara langsung, sehingga masalah etik terkait privasi dan persetujuan tidak berlaku.

Penyortiran data menurut PRISMA memiliki tiga tahapan, yaitu dimulai dari identifikasi, penyaringan dan pengolahan data. Identifikasi data melalui dimensi.ai memuat 2.398 data tercatat, dengan cara memilahnya berdasarkan jenis artikel dan jenis dokumen serta mempertimbangkan rentang tahun terbit dari 2020-2024. Data yang ditemukan sebanyak 369 artikel. Penjelasan berdasarkan diagram PRISMA ditunjukkan pada Gambar 1.

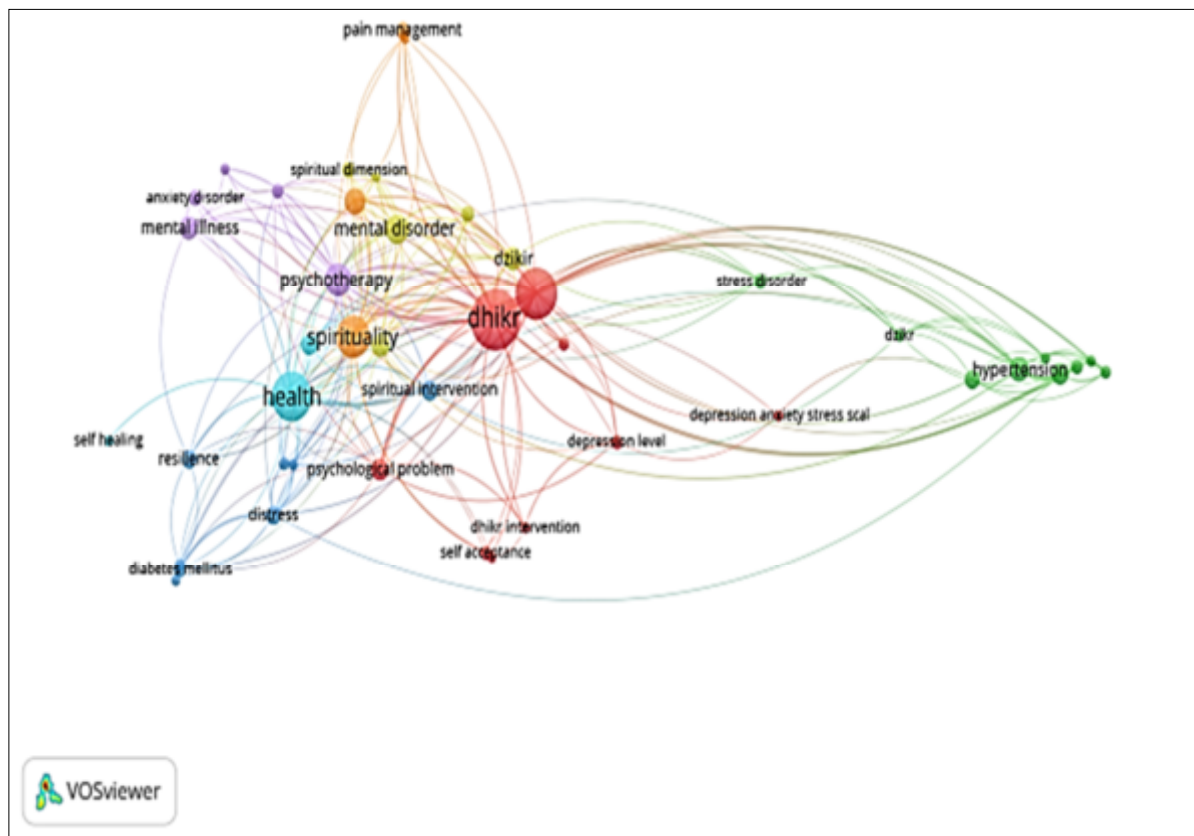


Gambar 1. Tahapan kerja pencarian artikel

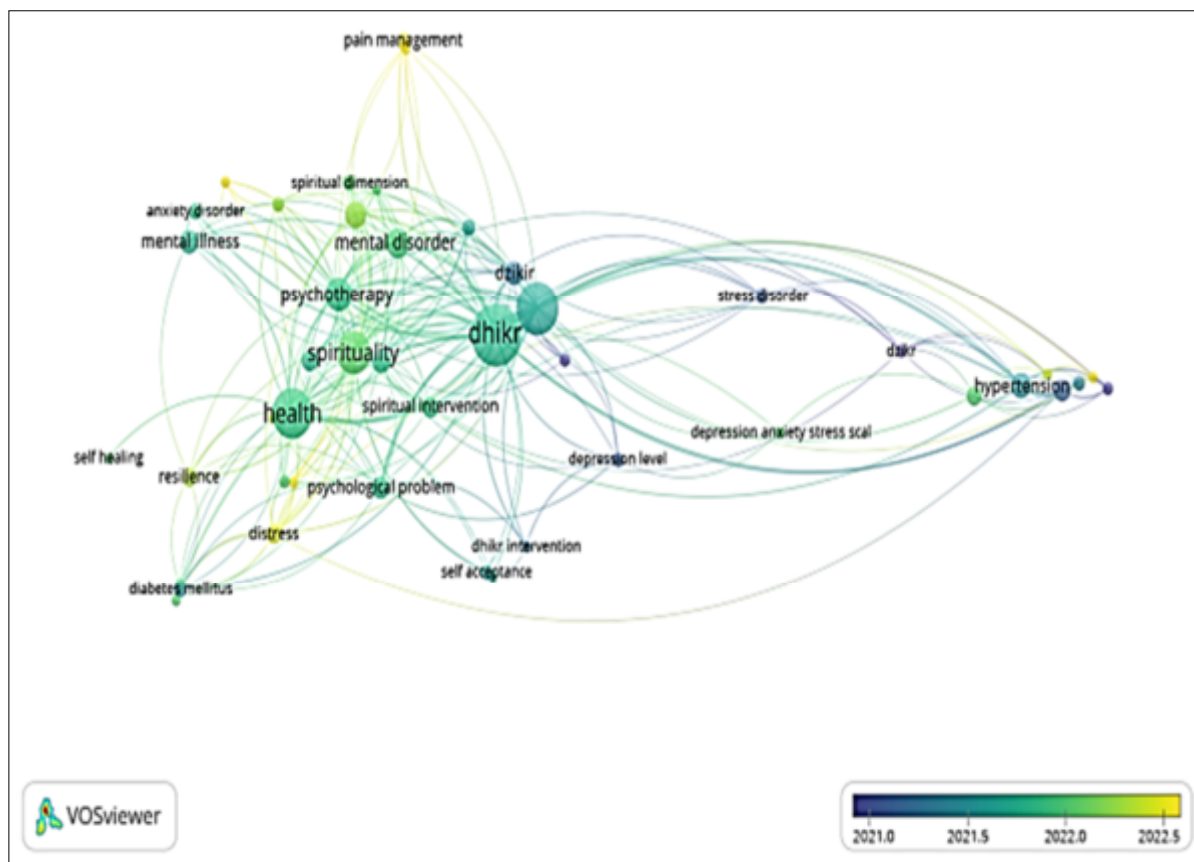
HASIL

Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan aplikasi VOSviewer. VOSviewer merupakan aplikasi yang dapat membuat dan menampilkan peta bibliometrik.⁽¹³⁾ Jenis analisis ini digunakan untuk membuat peta bibliometrik berdasarkan data teks.

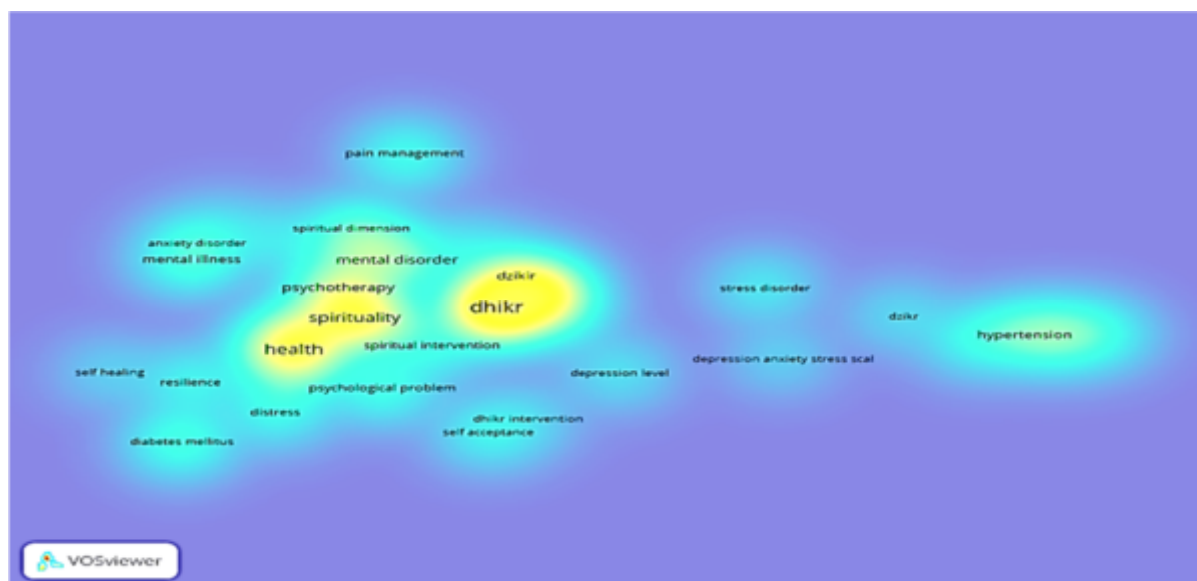
Gambar 2 menunjukkan data publikasi penelitian tren terapi non farmakologi komplementer dzikir sebagai terapi kesehatan. Data mempunyai kekuatan *link* 506, jumlah *link* 240 sehingga menghasilkan 45 item dan 7 *cluster*. Data menunjukkan hasil yang saling berkaitan yang dijelaskan oleh item-item yang ada di *cluster*, garis merah menggambarkan *cluster* 1 yang terdiri dari 9 item, garis hijau menggambarkan *cluster* 2 yang berjumlah 9 item, garis biru menggambarkan *cluster* 3 yang terdiri dari 8 item, garis hijau muda menggambarkan *cluster* 4 yang terdiri dari 6 item, garis ungu menggambarkan *cluster* 5 yang terdiri dari 5 item, garis biru muda menggambarkan *cluster* 6 yang terdiri dari 4 item dan garis merah muda menggambarkan *cluster* 7 yang terdiri dari 4 item.



Gambar 2. Network visualization (VOSviewer)



Gambar 3. Overlay visualization (VOSviewer)



Gambar 4. *Overlay visualization (VOSviewer)*

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil analisis bibliometrik publikasi penelitian trend terapi non farmakologi komplementer dzikir sebagai terapi kesehatan pada tahun 2020-2024 sebagai berikut:

Anxiets

Terapi dzikir merupakan pendekatan spiritual non-farmakologis yang murah, non-invasif, dan tanpa efek samping. Dzikir adalah amalan berbasis meditasi yang dapat dilakukan secara individu maupun kolektif. Dzikir dapat dilakukan dengan mempelajari dan merenungkan ayat-ayat Allah baik kauliyah (Quran) maupun kauniyah (alam semesta/ciptaan). Dzikir mampu menyucikan hati dari segala hal negatif (sikap dan emosi), terbebas dari tekanan duniawi, kegelisahan, keputusasaan, depresi, dapat meningkatkan kekuatan dan vitalitas spiritual, serta membangkitkan semangat hidup. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir mampu menurunkan kecemasan pada pasien pra operasi, pra operasi cangkok bypass arteri koroner, luka bakar, dan terbukti lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan pasien yang hanya menggunakan terapi konvensional.⁽⁸⁾

Hipertensi

Meditasi dzikir terdiri dari 2 fase yaitu pembinaan dan pendinginan. Dalam tahap pembinaan, seseorang akan melakukan dzikir, cepat mengosongkan pikiran pada masalah psikososial, fokus pada penyerahan diri kepada Tuhan. Pengosongan pikiran dari masalah psikososial membuat penurunan rangsangan stresor. Hipotalamus merespons dengan penurunan rangsangan terhadap stres dengan mengurangi sekresi hormon kortison, epinefrin dan norepinefrin di pembuluh darah. Penurunan dalam sekresi hormon-hormon ini menyebabkan penurunan dalam aktivitas simpatis sehingga menyebabkan vasodilatasi berpengaruh pada pembuluh darah di seluruh tubuh. Ini efek vasodilatasi mengurangi resistensi perifer, mengakibatkan penurunan tekanan darah dan denyut nadi.⁽¹⁴⁾

Stres

Makna yang terkandung dalam kalimat dzikir tersebut adalah “Maha suci bagi Allah, puji bagi Allah, tidak ada satupun Tuhan yang disembah kecuali Allah, dan Allah Maha Besar.” Dzikir mendorong manusia untuk selalu sadar akan sifat-sifat Allah sebagai Tuhan yang menciptakan dan memelihara alam semesta. Dzikir sebagai wujud penyerahan diri kepada Allah, sehingga akan menumbuhkan harapan dan pandangan hidup yang positif serta memberikan ketenangan pikiran. Kedekatan manusia dengan Allah dapat menimbulkan kedamaian dalam jiwa, menghilangkan pikiran-pikiran negatif, dan membangkitkan pikiran positif. Pikiran positif yang mengalir dalam tubuh menyebabkan tubuh menjadi rileks dan aliran darah menjadi lancar.⁽¹⁵⁾

Diabetes

Dzikir adalah ritual yang biasa dilakukan oleh umat Islam yang menimbulkan respon relaksasi dan memberikan efek terhadap kesehatan jangka panjang. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir dan doa akan menimbulkan emosi yang positif, emosi ini pada gilirannya akan membantu menurunkan stres seseorang dengan cara mengaktifkan kerja saraf parasimpatis dengan menghambat hormon-hormon stress dan mengeluarkan endorphin yang pada akhirnya terjadi respon relaksasi sehingga dapat membantu menurunkan kadar glukosa darah. Terapi dzikir dapat memberikan efek relaksasi dan ketenangan jiwa yang dapat merangsang HPA Axis untuk menurunkan produksi hormon kortisol sehingga dapat menurunkan kadar glukosa darah.⁽¹⁶⁾

Manajemen Nyeri

Nyeri merupakan pengalaman yang menyeluruh dirasakan oleh semua manusia dan bersifat subjektif, sehingga nilainya dapat berbeda-beda dari satu orang dengan orang lain, serta bervariasi dirasakan oleh orang dari waktu ke waktu. Secara fisiologis, dzikir akan menghasilkan beberapa efek medis dan psikologis yaitu akan

membuat seimbang kadar serotonin dan norepineprin di dalam tubuh. Hal tersebut merupakan morfin alami yang bekerja di dalam otak yang dapat membuat hati dan pikiran merasa tenang setelah dzikir.⁽¹⁷⁾

Emosi

Emosi adalah keadaan kompleks mencakup perubahan yang disadari, ketika emosi terlalu berlebihan dan mudah terpancing, dapat dengan mudah membawa kedalam masalah. Pengendalian emosi penting dalam kehidupan, khususnya mereduksi ketegangan akibat emosi. Emosi menyebabkan ketidakseimbangan hormon dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi negatif. Emosi dapat dikendalikan dengan terapi yang cocok yaitu zikir. Berzikir merupakan bentuk upaya untuk meredakan emosi. Berzikir adalah melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesarannya. Berzikir dilakukan dengan lidah dan hati. Zikir dapat dilakukan dengan duduk, berbaring atau berdiri, diucapkan dalam hati atau dengan lisan. Zikir tidak terbatas pada masalah bertasbih, istigfar, tahlil, takbir, shalawat atas Rasulullah dan zikir-zikir ma'tsur lainnya melainkan semua yang dilakukan diniatkan kepada Allah. Zikir merupakan strategi yang diharapkan mampu meningkatkan ketenangan jiwa. Berzikir dapat menghilangkan rasa sedih, gelisah, dan rasa cemas dari hati. Bahkan zikir dapat mendatangkan kebahagiaan dalam hati.⁽¹⁸⁾

Resiliensi

Resiliensi mendorong individu untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi lebih kuat dalam situasi sulit. Terapi dzikir akan membuat hati tenang, damai, dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungan. Terapi dzikir dapat meningkatkan resiliensi. Terapi dzikir bermanfaat karena faktor terapeutik di dalamnya. Dzikir membuat lebih nyaman, tenang, fokus, lebih dekat kepada Allah SWT, dan lebih mampu mengendalikan emosi.⁽¹⁹⁾

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis bibliometrik publikasi penelitian disimpulkan bahwa, terapi non farmakologi komplementer dzikir sebagai terapi kesehatan adalah terapi yang mulai tren, sehingga memerlukan pengembangan lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bahtiar B, Sahar J, Widyatuti W. Music, dhikr, and deep breathing technique to decrease depression level in older adults: Evidence-based practice in Depok City, Indonesia. *ASEAN J Community Engagem*. 2020;4(2):468–84.
2. Amin, Al-Fandi. *Etika berzikir berdasarkan alquran dan sunnah*. Jakarta: Amzah; 2018.
3. Pratiwi ADI, Rahmawati AN. Studi kasus penerapan terapi dzikir pada pasien gangguan persepsi sensori (halusinasi pendengaran) di Ruang Arjuna RSUD Banyumas. *JISOS J Ilmu Sos*. 2022;1(6):315–22.
4. Bastomi H. Spiritual guidance with dhikr therapy for people with mental disorders (analysis of the implementation of spiritual guidance with dhikr therapy at the Jalma Sehat Kudus Foundation). *J Penelit*. 2022;16(1):1–22.
5. Widyastuti T, Hakim MA, Lilik S. Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gadjah Mada J Prof Psychol*. 2019;5(2):147–57.
6. Musaddas R, Utama YA. Analisis terapi dzikir terhadap intensitas nyeri pada penderita hipertensi bagi lansia di Palembang. *J Kesehat Lentera' Aisyiyah*. 2021;4(2):529–38.
7. Fandiani. Pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *NurseLine J*. 2017;2(01):52–9.
8. Sulistyawati RA, Setiyarini S. Dhikr therapy for reducing anxiety in cancer patients. *Asia-Pacific J Oncol Nurs*. 2019;6(4):411–6.
9. Kusuma AN, Rahmawati D, Dede R, others. The effect of Dhikr therapy on anxiety levels in chronic kidney failure patients that have done hemodialysis therapy in Indonesia. *Enferm Clin*. 2020;30:175–8.
10. Raziansyah R, Tazkiah TN. Penerapan terapi spiritual: dzikir terhadap tingkat halusinasi. *J Penelit Perawat Prof*. 2023;5(2):869–74.
11. Donthu N, Kumar S, Mukherjee D, Pandey N, Lim WM. How to conduct a bibliometric analysis: An overview and guidelines. *J Bus Res*. 2021;133:285–96.
12. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Int J Surg*. 2021;88:105906.
13. Van Eck N, Waltman L. Software survey: VOSviewer, a computer program for bibliometric mapping. *Scientometrics*. 2010;84(2):523–38.
14. Islamiyah I. The effect of dhikr meditation on blood pressure changes in elderly with hypertension in Gowa Regency. *Arkus*. 2020;6(1):97–101.
15. Annisafitri FN, Suprayitno E, others. The effect of dhikr on the stress level and blood pressure in the patients with hypertension at Puskesmas Gamping 1. *Gaster*. 2022;20(2):121–31.
16. Jannah N, Pohan VY. Terapi dzikir menurunkan kadar gula darah sewaktu pada klien diabetes melitus type II. *Ners Muda*. 2022;3(3):250–9.
17. Jannah N, Riyadi ME. Pengaruh terapi dzikir terhadap skala nyeri pasien post operasi. *J Pendidik Kesehat*. 2021;10(1):77–83.
18. Mardiah SA, others. Fadhillah zikir dalam pengendalian emosi ditinjau dari kitab Tazkiyatun Nafs Karangan Said Hawa. *UIN Ar-Raniry*; 2022.
19. Ruidahasi TD, Nashori F. The effectiveness of istighfar dzikr therapy in increasing domestic violence victims' resilience. *Int J Islam Educ Psychol*. 2021;2(2):142–65.
20. Nugraha AD. Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*. 2020. Oct 9;2(1):1-22.
21. Engel D, Salma NZ. Tinjauan literatur: manfaat dzikir dalam regulasi emosi. *An Najah (Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan)*. 2024 Jul 15;3(4).