

Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar- Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

Heni¹, Annisa Nur Syifaa²

¹Dosen Prodi pendidikan Profesi Ners STIKes YPIB Majalengka

²Mahasiswa S1 Keperawatan STIKes YPIB Majalengka

ABSTRAK

Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu sama dengan atau lebih dari 140/90 mmHg. Upaya untuk menangani hipertensi dapat dilakukan dengan cara non farmakologis yaitu dengan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al- Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2020. Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *quasi experiment* melalui pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja pada tanggal 29 Juni – 1 Juli 2020. Analisis data univariat menggunakan distribusi tendensi sentral, uji normalitas dan analisis bivariat dengan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman sebesar 152.00 mmHg untuk sistolik dan 100.00 mmHg diastolik sedangkan sesudah perlakuan sebesar 140.67 mmHg untuk sistolik dan 88.00 mmHg diastolik. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\ value\ 0,000 < 0,05$ untuk sistolik sedangkan diastoliknya mendapatkan nilai $p\ value\ 0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Petugas kesehatan agar memberikan asuhan kepada penderita hipertensi dengan penanganan non farmakologis yaitu dengan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman dan memotivasinya untuk melakukan kontrol tekanan darah secara teratur. Bagi para penderita hipertensi juga perlu mengetahui bagaimana cara melakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar- Rahman yang benar agar dapat menurunkan tekanan darah dengan berkonsultasi kepada tenaga kesehatan atau membaca literatur.

Kata Kunci : Hipertensi, Murottal Al-Qur'an, Tekanan darah

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which a person has an increase in blood pressure above normal, which is equal to or more than 140/90 mmHg. Efforts to deal with hypertension can be done in a non-pharmacological way, namely by using the Murottal Al-Qur'an surah

Corresponding author:

Heni
STIKes YPIB Majalengka
Jl. Gerakan Koperasi no.003, Majalengka Wetan, Majalengka
heniediani@yahoo.com

Ar-Rahman therapy. This study aims to determine the effect of murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman therapy on reducing blood pressure in hypertensive patients in the UPTD Puskesmas Maja 2020 work area. This type of quantitative research is a quasi-experimental design using a one group pretest-posttest design approach. The sample in this study were 15 people with hypertension in the work area of the UPTD Puskesmas Maja on June 29 - July 1 2020. The data analysis used two techniques; univariate analysis with central tendency distribution, and bivariate analysis with using the Wilcoxon test. The results show that the average blood pressure in patients with hypertension before giving Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman therapy was 152.00 mmHg for systolic and 100.00 mmHg diastolic, while after the treatments was 140.67 mmHg for systolic and 88.00 mmHg for diastolic. The results of statistical tests obtained a value of p value $0.000 < 0.05$ for systolic while the diastolic got a value of p value $0.001 < 0.05$. It can be concluded that H_0 is rejected, which means that there is an effect of murottal therapy of Al-Qur'an surah Ar-Rahman reducing blood pressure in people with hypertension. The medics should provide alternative care for hypertensive patients with non-pharmacological treatment, namely by using murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman therapy and motivate them to control blood pressure regularly. In the other hands patients with hypertension also need to know how to enhance the benefit of murottal Al-Qur'an surah Al-Rahman therapy in order to reduce blood pressure by consulting with health providers or reading literature.

Keywords: Hypertension, Murottal Al-Qur'an, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang ditunjukkan oleh angka sistolik dan diastolik pada pemeriksaan tekanan darah. Penyakit hipertensi dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui mengidap hipertensi sebelum melakukan pengukuran tekanan darah (Herlambang, 2013). Data *Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2018* dari WHO melaporkan bahwa 27 persen negara berkembang memiliki penderita hipertensi, sedangkan negara maju hanya memiliki 18 persen penderita hipertensi (WHO, 2018).

Hipertensi di Indonesia merupakan kasus yang cukup tinggi dari tahun ke tahunnya, sehingga sampai saat ini hipertensi menjadi masalah utama di Indonesia. Angka kejadian hipertensi di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 63.309.620 jiwa atau 25,8% dari total populasi. Penyakit hipertensi di Indonesia juga termasuk kedalam kelompok penyakit sepuluh besar dengan angka kematian yang cukup tinggi yaitu sebesar 427.218 kematian (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Sedangkan Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat mengalami kenaikan pada tahun 2017 sebesar 33%, pada tahun 2018 prevalensi hipertensi meningkat menjadi 34,1% dan pada tahun 2019 prevalensi hipertensi masih terus meningkat menjadi 34,5 % (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2019).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka tahun 2019 terjadi 57.746 (75%) kasus hipertensi yang tersebar di 32 Puskesmas Kabupaten Majalengka. UPTD Puskesmas Maja memiliki prevalensi hipertensi kedua tertinggi yaitu sebanyak 8.790 (15%)

kasus terdiri dari 2.944 laki-laki dan 5.846 perempuan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari UPTD Puskesmas Maja pada tahun 2019 cakupan kunjungan penderita hipertensi 10.790 orang dengan total penduduk di wilayah kecamatan Maja tahun 2019 yaitu 49.787 orang. Sehingga dapat dikatakan angka kejadian hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja tahun 2019 ini cukup tinggi. UPTD Puskesmas Maja menjadi puskesmas dengan prevalensi kasus hipertensi tertinggi ke dua selama dua tahun terakhir, hal ini berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka pada tahun 2018 dan 2019.

Bila hipertensi tidak ditangani secara benar dan berkepanjangan dapat mengakibatkan stroke, serangan jantung dan penyebab utama gagal ginjal kronik. Penatalaksanaan hipertensi yang tepat diperlukan untuk mencegah terjadinya komplikasi, secara garis besar dibagi menjadi dua bagian yaitu farmakologis dan non farmakologis. Pada penatalaksanaan farmakologis hipertensi ada beberapa macam pengobatan yang wajib dikonsumsi yaitu *Angiotensin Converting Enzym (ACE)*, *beta blocker*, *direct renin inhibitor*, dll. Sedangkan Terapi hipertensi secara nonfarmakologis merupakan terapi yang tidak menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya mempengaruhi tekanan darah pasien (Triyanto, 2014).

Dalam kondisi patologis hipertensi memerlukan penanganan atau terapi. terapi relaksasi sebagai terapi non farmakologis salah satunya dengan cara mendengarkan ayat suci Al-Qur'an. Mendengarkan ayat suci Al-Qur'an (murottal) sangat baik untuk kesehatan dapat digunakan sebagai perawatan komplementer karena dapat meningkatkan perasaan rileks (Yuniarsih, 2017). Menurut Ernawati dan Sagiran (2013) Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan non epinefrin oleh medulla adrenal menjadi terkendali pula, terkendalinya hormone epinefrin dan non epinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah. Terapi religi dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Ahmad Al-Qhadi, direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah Missuori AS, Ahmad Al-Qadhi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Remolda, 2017).

Surah Al-Qur'an yang digunakan dalam penelitian ini adalah surah Ar-Rahman yang memiliki arti Yang Maha Pemurah merupakan surah ke 55 di dalam Al-Qur'an terdiri dari 78 ayat. Banyak yang mengatakan bahwa surah ini merupakan surah kasih

sayang yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dinikmati yang akan menimbulkan efek relaksasi oleh pendengar atau orang awam. Bentuk gaya bahasa pada surat ini terdapat 31 ayat yang diulang-ulang, pengulangan ayat tersebut berguna untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat (Wirakhmi, 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 2 Maret 2020 dengan metode wawancara ke 5 orang yang menderita hipertensi di UPTD Puskesmas Maja, mereka mengatakan bahwa upaya yang dilakukannya untuk mengatasi hipertensi pada ke empat orang diantaranya adalah hanya dengan mengkonsumsi obat antihipertensi, sedangkan satu orang lainnya tidak mengkonsumsi obat antihipertensi. Lima orang penderita hipertensi yang telah di wawancara tersebut mengatakan belum pernah ada yang melakukan metode menurunkan tekanan darah dengan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman.

Berdasarkan pada uraian diatas maka dengan ini peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2020".

METODE PENELITIAN

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2020 sebanyak 8.790 orang.

Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Non Probability Sampling* yaitu dengan *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2012) untuk penelitian eksperimen yang sederhana, maka jumlah sampel kelompoknya antara 10-20 responden. Maka dari itu peneliti mengambil sampel sebanyak 15 orang sebagai responden berdasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan, yaitu :

Kriteria inklusi :

- 1) Penderita hipertensi dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg
- 2) Penderita hipertensi yang sedang tidak menjalani terapi obat anti hipertensi
- 3) Bersedia menjadi responden
- 4) Beragama islam
- 5) Kooperatif dan dapat berkomunikasi dengan baik

- 6) Tidak mengalami gangguan pendengaran
- 7) Tidak dalam keadaan sakit saat penelitian dilakukan
- 8) Tidak ada komplikasi berat

Kriteria eksklusi :

Dengan komplikasi berat seperti stroke, ginjal, dan sebagainya.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data yang dikumpulkan berasal dari data primer. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur langsung tekanan darah responden penderita hipertensi pada sebelum dan sesudah pemberian terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman, namun berkaitan dengan masa pandemi COVID-19 (*Corona Virus Disease*) yang sedang terjadi di Indonesia ini termasuk di Majalengka, untuk pencegahan penularannya, maka dari itu dalam pengambilan dan pengumpulan data penelitian ini, peneliti tetap memperhatikan protokol kesehatan pencegahan COVID-19, yaitu dengan menerapkan *social distancing* dengan membatasi jarak saat berinteraksi, membatasi jumlah orang yang berkumpul saat pengambilan data, memakai masker dan menganjurkannya pada responden, menyiapkan *hand sanitizer* untuk membersihkan tangan baik sebelum atau sesudah melakukan pengambilan data. Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti menemui koordinator PTM untuk menentukan responden penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja yang masuk pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Setelah responden bersedia menjadi objek penelitian kemudian dilakukan pemeriksaan tekanan darah *pretest* lalu hasil pemeriksaannya dicatat di lembar master tabel *pretest*, kemudian responden diberikan terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman selama 11 menit 19 detik lalu dicatat di lembar *checklist* setelah itu dilakukan pemeriksaan tekanan darah *posttest* dan dicatat di lembar master tabel *posttest*, dilakukan selama 3 hari berturut-turut.

Analisa Data

Analisis univariat

Dalam penelitian ini analisis univariat dilakukan untuk menghasilkan “Gambaran Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi *Pretest* dan *Posttest* dengan Intervensi Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2020”. Bentuk penyajian data dengan menggunakan tendensi sentral.

Analisis bivariat

Analisis bivariat padapenelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja. Uji normalitas menggunakan uji *Saphiro Wilk* dengan uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Analisis Univariat

Gambaran Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi *Pretest* dan *Posttest* dengan Intervensi Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Tabel 1

Gambaran Tekanan Darah Sistolik pada Penderita Hipertensi *Pretest* dan *Posttest* dengan Intervensi Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2020

No	Variabel	Mean	Median	SD	Minimal-Maksimal
1.	TD Sistolik Pre	152,00	150,00	10,823	140-170
2.	TD Sistolik Post	140,67	140,00	11,629	120-160

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik pada responden penderita hipertensi sebelum mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman diperoleh rata-rata sebesar 152.00mmHg dengan nilai median 150.00mmHg dan standar deviasinya sebesar 10.823 mmHg. Tekanan darah paling rendah adalah 140 mmHg dan paling tinggi adalah 170 mmHg. Adapun tekanan darah sistolik pada responden penderita hipertensi setelah mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman diperoleh rata-rata sebesar 140.67 mmHg dengan nilai median 140.00 mmHg dan standar deviasinya sebesar 11.629mmHg. Tekanan darah paling rendah adalah 120mmHg dan paling tinggi adalah 160 mmHg.

Tabel 2

Gambaran Tekanan Darah Diastolik pada Penderita Hipertensi *Pretest* dan *Posttest* dengan Intervensi Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2020

No	Variabel	Mean	Median	SD	Minimal- Maksimal
1.	TD Diastolik Pre	100,00	100,00	9,258	90-120

2.	TD Diastolik Post	88,00	90,00	8,619	80-110
----	-------------------	-------	-------	-------	--------

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa tekanan darah diastolik pada responden penderita hipertensi sebelum mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman diperoleh rata-rata sebesar 100,00 mmHg dengan nilai median 100,00 mmHg dan standar deviasinya sebesar 9,258 mmHg. Tekanan darah paling rendah adalah 90 mmHg dan paling tinggi adalah 120 mmHg. Adapun tekanan darah diastolik pada responden penderita hipertensi setelah mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman diperoleh rata-rata sebesar 88,00 mmHg dengan nilai median 90,00 mmHg dan standar deviasinya sebesar 8,619 mmHg. Tekanan darah paling rendah adalah 80 mmHg dan paling tinggi adalah 110 mmHg.

Analisis Bivariat

Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja tahun 2020

Sebelum dilakukan uji hipotesis, untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dilakukan uji t berpasangan, namun sebelum dilakukan uji data, data harus memenuhi syarat berdistribusi normal sehingga data harus diuji normalitas terlebih dahulu. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji *Saphiro Wilk* karena jumlah sampel < 50 dengan keputusan ujinya yaitu data berdistribusi normal jika ρ value > 0,05 dan data berdistribusi tidak normal jika ρ value < 0,05. Adapun hasil uji normalitasnya sebagai mana terlihat pada tabel 4.3 :

Tabel 3
Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre Test Sistolik	0,867	15	0,030
Post Test Sistolik	0,931	15	0,278
Pre Test Diastolik	0,862	15	0,026
Post Test Diastolik	0,790	15	0,003

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Saphiro Wilk test*, menunjukkan bahwa data tekanan darah sistolik sebelum perlakuan diperoleh ρ value = 0,030, data tekanan darah sistolik sesudah perlakuan diperoleh ρ value = 0,278. Adapun data tekanan darah diastolik sebelum perlakuan diperoleh ρ value = 0,026 dengan data tekanan darah diastolik sesudah perlakuan diperoleh ρ value = 0,003. Hal ini berarti data tekanan darah sebelum dan sesudah perlakuan menghasilkan ρ value < 0,05 yang artinya data berdistribusi tidak normal. Karena

data berdistribusi tidak normal maka analisis yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dan hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4

Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2020

Variabel	Rank	Z	□ Value (Asymp. Sig. 2-tailed)	
Post Test Sistolik – Pre Test Sistolik	Negative Ranks	: 14	-3,494	0,000
	Positive Ranks	: 0		
	Ties	: 1		
	Total	: 15		
Post Test Diastolik – Pre Test Diastolik	Negative Ranks	: 14	-3,448	0,001
	Positive Ranks	: 0		
	Ties	: 1		
	Total	: 15		

Dari tabel Test Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* yang telah dilakukan, diketahui nilai ρ value $0,000 < 0,05$ untuk tekanan darah sistolik yang berarti terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah perlakuan. Sedangkan nilai ρ value $0,001 < 0,05$ untuk tekanan darah diastolik yang berarti terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah perlakuan.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa tolak H_0 dan terima H_a , dengan demikian maka terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2020.

PEMBAHASAN

Gambaran Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi *Pretest* dan *Posttest* dengan Intervensi Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2020 sebelum mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman diperoleh 152.00 mmHg untuk sistolik dan 100.00 mmHg untuk diastolik, sedangkan sesudah mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman diperoleh rata-rata sebesar 140.67 mmHg untuk sistolik dan 88.00 mmHg untuk diastolik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata responden tidak mengetahui tentang apa hipertensi itu dan bagaimana cara pengobatan atau pengendalian hipertensi yang tepat,

hal ini dikarekan kebanyakan dari responden memiliki tingkat pendidikan terakhir SD atau SMP. Tingkat pendidikan secara tidak langsung dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang karena hal ini berkaitan dengan gaya hidup, sehingga semakin tinggi pendidikan seseorang akan semakin banyak pula pengetahuannya dan akan mendorong dirinya untuk memperbaiki perilaku yang lebih baik dalam mengontrol hipertensi serta meningkatkan kepatuhan dalam pengobatannya.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya usia, resiko untuk menderita hipertensi pada populasi berusia lebih dari 55 tahun. Hipertensi ini pada dasarnya memiliki sifat yang cenderung tidak stabil dan sulit untuk di kontrol. Penatalaksanaan hipertensi yang tepat diperlukan untuk mencegah komplikasi yang akan terjadi (Triyanto, 2014).

Hal ini sejalan dengan teori bahwa terapi murottal Al-Qur'an termasuk pada salah satu perawatan non farmakologis yang dapat menimbulkan efek relaksasi dan ketenangan jiwa karena irama yang konstan, teratur, dan tidak ada perubahan yang mendadak serta nadanya rendah. Terapi ini juga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi, dipilih karena terapi murottal Al-Qur'an dapat dilakukan secara mandiri, relatif lebih mudah dilakukan daripada terapi non farmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu yang lama untuk terapi dan tidak memiliki efek samping apapun yang dapat berdampak buruk bagi penderita hipertensi (Suwardianto, 2016).

Hasil penelitian ini lebih rendah dibanding dengan hasil penelitian Ernawati (2013) di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberi perlakuan 161.38 mmHg dan 90.97 mmHg setelah perlakuan mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik menjadi 148.88 mmHg dan 86.70 mmHg. Juga lebih rendah dari hasil penelitian Mulyadi (2017) di panti sosial Kubu Raya dengan rata-rata tingkat tekanan darah sistolik sebelum 161.50 mmHg menjadi 148.00 mmHg setelah perlakuan, dengan rata-rata diastolik sebelum perlakuan sebesar 97.25 mmHg menjadi 91.00 mmHg setelah perlakuan.

Masih tingginya kasus hipertensi, maka upaya petugas kesehatan yaitu memberikan asuhan kepada penderita hipertensi dengan memberikan informasi dan penyuluhan tentang cara menurunkan hipertensi pada penderita hipertensi untuk selalu mengontrol tekanan darah secara teratur, baik secara mandiri maupun berkunjung kepada petugas kesehatan, meningkatkan pola hidup sehat dengan cara berolahraga serta menjaga konsumsi makanan agar tidak memicu kenaikan tekanan darah, ataupun dengan menggunakan salah satu terapi non farmakologis murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman yang dapat dilakukan sebanyak 1 kali dalam sehari selama 3 hari berturut-turut.

Pengaruh Terapi Murottal Al- Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2020. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa selisih rata-rata tekanan darah sistolik maupun diastolik berbeda setelah diberikan terapi murottal Al- Qur'an surah Ar-Rahman dengan nilai selisihnya 11.33 mmHg untuk sistolik dan 12 mmHg untuk diastolik, yang berarti penurunan tekanan darah baik tekanan darah sistolik ataupun diastolik mengalami penurunan bermakna dengan *value* Sistolik = 0,000 dan *value* Diastolik = 0,001. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata dari responden tidak mengetahui tentang adanya salah satu terapi alternatif non-farmakologis dari hipertensi berupa terapi murottal Al-Qur'an dengan surah Ar-Rahman yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, hal ini berkaitan erat dengan rendahnya tingkat pendidikan dan pengetahuan responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa murottal Al-Qur'an memiliki efek *positif* dalam tubuh sehingga hal ini akan mengaktifkan korteks sensori pada neurokorteks kemudian akan beruntun ke sistem limbik, hipotalamus dan sistem saraf otonom. Saraf vestibulokoklear akan membawa impuls suara melalui telinga yang akan diteruskan ke otak kemudian dilanjutkan ke saraf vagus yang mengatur regulasi kecepatan jantung (Oken, 2014). Mendengarkan murottal Al-Qur'an akan memberikan efek vasodilatasi sehingga akan mempengaruhi *cardiac volume* atau mengalami penurunan tekanan darah (Alkahel, 2011).

Salah satu metode relaksasi yang dapat diaplikasikan yaitu pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman ±15 menit. Mekanisme murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman dalam tubuh yaitu surah Ar-Rahman memiliki karakteristik mendayu-dayu yang akan mengaktifkan gelombang positif sebagai terapi relaksasi. Hal ini akan menstimulasi adanya relaktivitas yang dihasilkan oleh murottal Al- Qur'an. Saat otak diberikan stimulus berupa suara, dan suara berbanding lurus dengan frekuensi natural sel maka, sel akan beresonansi kemudian dapat aktif memberikan sinyal ke kelenjar dalam tubuh mengeluarkan hormon endorfin, kondisi inilah yang akan membuat tubuh menjadi rileks (Andry, 2018).

Hasil penelitian ini didukung hasil penelitian sebelumnya yaitu hasil penelitian Irmachatsalihah (2019) di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo tentang murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman dapat berpengaruh sebagai terapi membantu menurunkan tekanan darah dimana hasilnya menunjukkan penurunan yang signifikan setelah diberikan terapi tersebut, baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik, dimana \square *value* Sistolik = 0,000

dan □ *value* Diastolik = 0,000 dengan selisih penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik sebelum dan setelah perlakuan yaitu 24 mmHg dan 23.15 mmHg. Juga sejalan dengan hasil penelitian Mulyadi (2017) di panti sosial Kubu Raya menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Demikian juga dengan hasil penelitian Ernawati (2013) di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap perubahantekanan darah pada pasien hipertensi.

Terbukti pada penelitian ini bahwa murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah sehingga mampu mencegah terjadinya komplikasi akibat hipertensi. Maka dari itu berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi kepada petugas kesehatan untuk memberikan asuhan atau intervensi keperawatan dengan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman pada pasien yang mengalami hipertensi untuk membantu menurunkan tekanan darah yang dialami pasien tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis pada bab sebelumnya maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2020 sebelum mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman diperoleh 152.00 mmHg untuk sistolik dan 100.00 mmHg untuk diastolik, sedangkan sesudah mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman diperoleh rata-rata sebesar 140.67 mmHg untuk sistolik dan 88.00 mmHg untuk diastolik. 2) Terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2020 dengan selisih rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik 11.33 mmHg dan 12 mmHg serta *value* Sistolik = 0,000 dan *value* Diastolik = 0,001

DAFTAR PUSTAKA

- Achiriyati, D. (2017). Pengaruh terapi murottal A-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *The Soedirmal Journal of Nursing*, 11(3), 170-171.
- Agus, R. (2011). *Buku ajar metodologi penelitian*. Jakarta: EGC
- Annisa, T. (2017). Pengaruh mendengarkan dan membaca Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa.

Skripsi. Makassar: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar

- Ardiansyah. (2012). *Medikal Bedah untuk mahasiswa*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Awad. (2010). *The miracle of Qu'an*. <http://www.islamichouse.com>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Laporan Nasional 2018.2020. <https://doi.org/1>
- Benson, H., & Anggie, C. (2012). *Panduan Harvard Medical School:Menurunkan tekanan darah*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer
- Depkes RI. (2015). *Hipertensi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular*. <http://www.depkes.go.id>
- Depkes RI. (2018). *Pharmaceuical care untuk penyakit hipertensi*. <http://binfar.depkes.go.id>
- Depkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar2018*. <http://www.depkes.go.id/>
- Dinkes Majalengka. (2019). *Laporan penyakit tidak menular Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka2019*. Laporan Nasional 2019
- Dwi, N., Ikit, N.W., & Purnawan, I. (2019). *Differences between Ar Rahman Murottal therapy and progressive muscle relaxation in decreasing blood pressure in patients with hypertension at Rw 3 Sumampir*. *Advances in Health Sciences Research*, 20.
- Elzaky. (2014). *Buku saku terapi baca Al- Qur'an: Mengerti rahasia kesehatan dalam membaca dan menyimak kitab suci*. Jakarta: Zaman
- Erlina & Raharjo, S.B. (2016). *Terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap Perubahan tekanan darah pasien hipertensi di RSUDZA Banda Aceh*. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keperawatan*, 1(1), 3-6.
- Ernawati. (2013). *Pengaruh mendengarkan murottal Q.S Ar-Rahman terhadap pola tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta*. Universitas MuhammadiyahYogyakarta (KTI).
- Irmachatshalihah, R., & Yuni, A. (2019). *Pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas BandarHarjo Semarang*. Naskah tidak di publikasikan, Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Julianto., Dzulqaidah., & Salsabilah. (2014). *Pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan kemampuankonsentrasi*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2) 4-6.
- Juwita, S., Norwati, D., & Mujahid, B. (2016). *The effect of listening to Al-Quran recitation among uncontrolled hypertensive patient attending primary care clinic*
-

Hospital University Sains Malaysia. *Journal of the Academy of Family Physicians of Malaysia and Family Medicine Specialist Association*, 11(1).

- Kaheel A. (2013). *Sembuhkan sakit mudengan Al-Qur'an*. Yogyakarta: Laras Media Prima
- Laras, P., & Yessi, H. (2016). Pengaruh teknik relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Online Mahasiswa*, 10(2).
- Mahjoob, M., Nejati, J., & Hosseini, A. (2016). The Effect of Holy Quran Voice on Mental Health. *Journal of Religion and Health*, 38–42. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9821-7>
- Nayef, E.G., & Wahab, M.N.A. (2018). The effect of recitation Quran on the human emotions. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(2), 50–70.
- Notoatmodjo, S. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi alternatif dan komplementer dalam bidang keperawatan*. Bogor: Penerbit IN MEDIA
- Priharyanti, W., Nur Aini, D., & Astuti, S.P. (2018). Pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr.H. Soewondo. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 2-4.
- Raharjeng, & Tuminah. (2015). *Prevalensi hipertensi dan determainnya di Indonesia*. Jakarta: Majalah Kedokteran Indonesia.
- Sani, A. (2013). *Hypertension current perspective*. Jakarta: Medya Crea.
- Shanty, M. (2011). *Silent killer diseases*. Jogjakarta: Javalitera.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sukron. (2018). Perbedaan efektivitas terapi musik klasik dan terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi bedah mayor. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 9(1), 2-5.
- Susilawati, A. (2019). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar- Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PTSW Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*, 8(2) 146-149.
- Triyana, H.P., Mulyadi, A., & Fahdi, F.K. (2017). Terapi murottal terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*, 1(1), 2-6.
- Wahyuni, T. (2018). Pola makan dan jenis kelamin dan hubungan pengetahuan terhadap kejadian hipertensi di Kalurahan Sambung Macan Sragen. *Jurnal Ilmu Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Surakarta*, 16(1) 76-79.
-

-
- Widiastuti, A. (2018). Terapi dzikir dan murottal untuk mengurangi kecemasan pada pra eklampsia ringan. *Jurnal LINK*. 14(2), 98-105.
- Wirakhmi, I. N., Utami, T., & Purnawan, I. (2018). Comparison of listening mozart music with murotal al- quran on the pain of hypertension patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(3), 100-106.
- Wuryaningsih, Emi, W. (2017). Murottal Al-Quran therapy to increase sleep quality in nursing students. *UNEJ e-Procedding*, 7–14.
- WHO. (2018). *Global status report onnoncommunicable diseases*.
https://www.who.int/nmh/publications/ncd_profiles-2018/en/
- Yudistiro, Rahardian, E. (2017). *Pengaruh suara terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok Sleman D. I Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.