

PENGARUH TERAPI MUROTTAL SURAH AR-RAHMAN IRAMA JIHARKAH TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI UPT GADING REJO

Janu Purwono*¹, Rita Sari¹

¹Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

*korespondensi penulis, e-mail: janupurwono@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi penderita hipertensi di dunia dan Indonesia meningkat. Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi. Salah satu terapi komplementer yang dapat mengendalikan tekanan darah adalah terapi murottal surah Ar-Rahman. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Gading rejo Pringsewu Lampung. Desain penelitian kuantitatif dengan metode *quasi-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest* dan *posttest design* tanpa adanya kelompok kontrol. Populasi penelitian adalah penderita hipertensi di UPT Puskesmas Gading Rejo pada bulan September 2023. Jumlah sampel 70 responden dengan teknik metode *purposive sampling*. Analisa menggunakan uji t berpasangan pada tekanan darah sistolik dan uji Wilcoxon pada tekanan darah diastolik. Hasil uji statistik dengan uji t berpasangan didapatkan bahwa nilai *p-value* tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman adalah 0,002 dan hasil uji Wilcoxon tekanan darah diastolik sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman didapatkan nilai *p-value* adalah 0,000. Kesimpulan terdapat pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah terhadap tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi pada penderita hipertensi, sehingga terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci: hipertensi, surah ar-rahman irama jiharkah, terapi murottal

ABSTRACT

The prevalence of hypertension sufferers in the world and Indonesia is increasing. Various factors related to genetics and lifestyle such as lack of physical activity, intake of salty and fat-rich foods as well as smoking and drinking habits play a role in soaring hypertension rates. One of the complementary therapies that can control blood pressure is murottal surah Ar-Rahman therapy. The aim of the research was to determine the effect of murottal therapy of surah Ar-Rahman with the jiharkah rhythm on changes in blood pressure in hypertension sufferers in the working area of the UPT Puskesmas Gading Rejo Pringsewu Lampung. Quantitative research design with a quasi-experimental method with a one group pretest and posttest design without a control group. The research population was hypertension sufferers at the UPT Puskesmas Gading Rejo in September 2023. The total sample was 70 respondents using the purposive sampling method. Analysis used a paired test on systolic blood pressure and the Wilcoxon test on diastolic blood pressure. The results of statistical tests using the paired t test showed that the p-value of systolic blood pressure before and after murottal therapy of surah Ar-Rahman was 0,002 and the results of the Wilcoxon test of diastolic blood pressure before and after murottal therapy of surah Ar-Rahman obtained a p-value is 0,000. In conclusion, there is an effect of murottal therapy of surah Ar-Rahman with jiharkah rhythm on blood pressure before and after intervention is given to hypertension sufferers, so that murottal therapy of surah Ar-Rahman with jiharkah rhythm is effective for lowering blood pressure in hypertension sufferers.

Keywords: hypertension, murottal therapy, surah ar-rahman jiharkah rhythm

LATAR BELAKANG

Penyebab utama kematian secara global adalah Penyakit Tidak Menular (PTM). Salah satu PTM yang menjadi masalah kesehatan yang paling serius saat ini yakni hipertensi. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa prevalensi global hipertensi saat ini sebesar 22% dari total populasi dunia. Prevalensi hipertensi tertinggi di Afrika yaitu 27%. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total populasi (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%, tertinggi di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan terendah di Papua sebesar (22,2%). Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Prevalensi hipertensi di Indonesia adalah 31,7% yang berarti hampir 1 dari 3 penduduk usia dari 18 tahun ke atas menderita hipertensi. Di Indonesia pada tahun 2019 tercatat prevalensi penderita hipertensi naik dari tahun sebelumnya menjadi 38,7% (Kemenkes RI, 2019). Berbagai faktor terkait dengan genetik dan pola hidup seperti aktivitas fisik yang kurang, asupan makanan asin dan kaya lemak serta kebiasaan merokok dan minum alkohol berperan dalam melonjaknya angka hipertensi (Riskesdas, 2018).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Lampung sebesar 29,94%, naik 3,32% dari tahun 2017 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI 2018). Kabupaten Pringsewu pada tahun 2021 terjadi peningkatan pada penderita hipertensi. Penderita hipertensi di Kabupaten Pringsewu tahun 2022 berjumlah 9.713 orang, terdiri 3.890 orang laki-laki dan 5.823 orang perempuan sedangkan pada tahun 2022 berjumlah 27.321 terdiri dari 10.950 orang laki-laki dan 16.371 perempuan. Jumlah penderita hipertensi tertinggi di Kabupaten Pringsewu adalah Puskesmas Gadingrejo

yaitu 10.224 orang terdiri dari 487 orang laki-laki dan 764 orang perempuan (Profil Dinkes, 2021).

Tindakan non farmakologis untuk mengatasi masalah tekanan darah tinggi pada pasien dapat berupa tindakan mandiri yang dilakukan perawat, seperti teknik relaksasi dan distraksi (Potter, 2005). Jenis distraksi meliputi distraksi penglihatan, distraksi pendengaran, distraksi pernafasan, distraksi intelektual, teknik pernafasan dan imajinasi terbimbing, sedangkan jenis relaksasinya adalah teknik relaksasi dengan pernafasan dalam. Relaksasi adalah teknik manajemen diri yang didasarkan pada aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Teknik relaksasi umum digunakan karena terbukti efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan, mengatasi insomnia, dan asma (Ramdani 2006, dalam Triyanto, 2014).

Teknik distraksi terdapat beberapa macam, yaitu distraksi visual, distraksi pendengaran, distraksi pernafasan, distraksi intelektual, teknik pernafasan, dan imajinasi terbimbing. Salah satu teknik distraksi yang digunakan untuk mengatasi hipertensi adalah dengan murottal (mendengarkan bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an), karena teknik distraksi merupakan tindakan untuk mengalihkan perhatian seperti mendengarkan musik dan murottal Alquran (Siswantina, 2010).

Terapi murottal surah Ar-Rahman merupakan terapi tanpa efek samping, aman, dan mudah dilakukan (Mayrani dan Hartati, 2013). Menurut penelitian Matin (2012) menunjukkan bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik setelah mendengarkan terapi Murottal Al-Qur'an mengalami penurunan 15,83 mmHg. Penelitian Tamaroh (2008) juga menunjukkan bahwa bacaan Alquran berpengaruh besar hingga 97% dalam menimbulkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit. Sejalan dengan penelitian Widyastuti (2015) menyatakan ada pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi pada lansia penderita

hipertensi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sadriyah (2014) tentang pengaruh terapi murottal dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi dan hasilnya menunjukkan bahwa surat Ar-Rahman terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres.

Bacaan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia. Suara manusia adalah alat penyembuhan yang luar biasa dan alat yang paling mudah diakses. Suara dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perasaan takut, cemas, stres, memperkuat sistem kimia tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah. Hal ini disertai dengan penurunan frekuensi pernafasan, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Siswantinah, 2011).

Murottal juga dapat didefinisikan sebagai pembacaan ayat suci Al-Qur'an yang dilantunkan oleh seorang qori (penghafal Al-Qur'an), direkam, dan dimainkan dengan tempo lambat dan harmonis (Purna, 2006). Lantunan Alquran secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik untuk menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Heru, 2008).

Belum banyak penderita hipertensi menerapkan terapi komplementer (terapi murottal). Pemberian terapi komplementer untuk mengatasi masalah hipertensi secara berkelanjutan sangat penting pada kondisi ini. Penelitian pengobatan hipertensi non farmakologi akhir-akhir ini dikembangkan, meliputi terapi relaksasi Benson, pernafasan

dalam, hipnoterapi dan terapi musik dengan murottal Al-Qur'an. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja UPT Puskesmas Gading Rejo tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest* dimana kelompok perlakuan diukur tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi mendengarkan murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah. Populasi penelitian ini adalah pasien hipertensi yang berkunjung ke Puskesmas Gading Rejo Kabupaten Pringsewu. Penelitian dilakukan pada bulan September 2023. Kriteria inklusi adalah pasien hipertensi yang bersedia melakukan intervensi berupa mendengarkan murottal, pasien yang berada di wilayah kerja Puskesmas Gading Rejo.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini berjumlah 70 orang. Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik sebagai variabel dependen dan murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah sebagai variabel independen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tensimeter air raksa sebagai alat untuk mengukur tekanan darah dan lembar observasi untuk mengumpulkan data karakteristik beserta hasil pengukuran tekanan darah responden.

Responden dikumpulkan di ruang aula UPTD Puskesmas Gading Rejo. Responden yang mengikuti terapi murottal adalah responden yang telah dikonsultasikan dengan petugas UPTD Puskesmas Gading Rejo. Responden diukur tekanan darah dalam posisi duduk kemudian diberi intervensi terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah selama 1 kali dengan durasi 25 menit dengan menggunakan *tape recorder* yang dibunyikan dengan suara medium.

Tahap pertama: responden dilakukan pengukuran tekanan darah. Tahap kedua: responden mendengarkan murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah. Tahap ketiga: dilakukan pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden.

Teknik analisa data menggunakan uji bivariat dengan uji t berpasangan pada tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman

irama jiharkah dan uji Wilcoxon pada tekanan darah diastolik sebelum dan setelah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah. Penelitian ini telah mendapat persetujuan Komisi Etik tentang pelaksanaan penelitian bidang kesehatan dari Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu dengan nomor: 0016/KEPK/FKes/2023.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	21,4
Perempuan	55	78,6
Usia		
20 - 40 tahun	8	11,4
41 - 59 tahun	7	1,0
60 - 80 tahun	55	78,6
Tingkat Pendidikan		
SD	8	11,4
SMP	15	21,4
SMA	42	60,0
Perguruan Tinggi	5	07,1
Pekerjaan		
Swasta	60	85,7
PNS/TNI/POLRI	10	14,3

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa penderita hipertensi pada penelitian berjenis kelamin perempuan (78,6%), berumur 60-80

tahun (78,6%), berpendidikan SMA (60,0%) dan pekerjaannya swasta (85,7%).

Tabel 2. Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Penderita Hipertensi pada Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Irama Jiharkah

No	Variabel	Mean	Median	SD	Minimal-maksimal
1.	TD sistolik <i>pre</i> -intervensi	141,00	130,00	24,68	120-210
2.	TD sistolik <i>post</i> -intervensi	116,27	120,00	47,22	60-193
3.	TD diastolik <i>pre</i> -intervensi	90,96	90,00	13,50	70-140
4.	TD diastolik <i>post</i> -intervensi	78,42	88,05	31,06	60-127

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik *pre*-intervensi pada responden penderita hipertensi sebelum mendengarkan terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah diperoleh rata-rata sebesar 141 mmHg dengan median 130 mmHg dan standar deviasinya sebesar 24,68 mmHg dan tekanan darah minimal adalah 120 mmHg dan maksimal adalah 210 mmHg.

Adapun tekanan darah sistolik *post*-intervensi pada responden penderita hipertensi setelah mendengarkan terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah diperoleh rata rata sebesar 116,27 mmHg, nilai median 120 mmHg, standar deviasinya sebesar 47,22 mmHg dan tekanan darah minimal adalah 60 mmHg dan maksimal adalah 193 mmHg.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tekanan darah diastolik *pre*-intervensi pada responden hipertensi sebelum mendengarkan terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah diperoleh rata-rata sebesar 90,96 mmHg dengan median 90 mmHg dan standar deviasinya sebesar 13,50 mmHg dan tekanan darah minimal adalah 70 mmHg dan maksimal adalah 140 mmHg.

Adapun tekanan darah sistolik *post*-intervensi pada responden hipertensi setelah mendengarkan terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah diperoleh rata-rata sebesar 78,42 mmHg, nilai median 88,05 mmHg, standar deviasinya sebesar 31,06 mmHg dan tekanan darah minimal adalah 60 mmHg dan maksimal adalah 127 mmHg.

Tabel 3. Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar Rahman Irama Jiharkah Terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik

Variabel	Jumlah (N)	<i>p-value</i>
Sistolik (<i>pre</i> dan <i>post</i> intervensi)	70	0,002
Diastolik (<i>pre</i> dan <i>post</i> intervensi)	70	0,000

Berdasarkan uji t berpasangan di dapatkan hasil bahwa *p-value* tekanan darah sistolik adalah 0,002 sedangkan hasil uji Wilcoxon pada diastolik didapatkan *p-value* adalah 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa

terdapat pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah terhadap tekanan darah penderita hipertensi di UPT Puskesmas Gading Rejo.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa penderita hipertensi pada penelitian berjenis kelamin perempuan (78,6%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Purbashinta (2014) mengenai pengaruh terapi musik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang dirawat di Eka Hospital. Akibatnya, perempuan lebih banyak menderita hipertensi yaitu 24 orang (55%), dibandingkan laki-laki sebanyak 20 orang (45%). Perubahan hormon estrogen pada wanita pada umumnya terjadi pada saat usia 45-55 tahun, setelah melewati batas ini, maka peningkatan tekanan darah pada lanjut usia perempuan akan semakin terjadi, hingga pada saat lanjut usia berumur 75 tahun (Nuraini, 2015). Udjianti juga mengatakan bahwa wanita pasca menopause beresiko tinggi untuk mengalami hipertensi (Udjianti, 2011). Pada penelitian ini, penderita hipertensi terbanyak adalah pada usia 60 hingga 80 tahun sebanyak 55 orang (78,6%). Penderita hipertensi terbanyak adalah pada usia 60 hingga 74 tahun sebanyak 22 orang (91,7%). Menurut Anggraini dkk, setelah usia 45 tahun, dinding arteri menebal akibat penumpukan kolagen pada lapisan otot

pembuluh darah sehingga menyebabkan pembuluh darah berangsur-angsur menyusut dan menegang (Anggraini dkk, 2009). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Puspita dan Haskas dengan hasil penelitian yang berfokus pada faktor risiko hipertensi menunjukkan bahwa responden berusia > 45 tahun berjumlah 45 orang (60,8%). Dari responden yang menderita hipertensi sebanyak 28 orang (37,8%) dan tidak menderita hipertensi sebanyak 17 orang (23,0%) (Puspita dan Haskas, 2014).

Pada penelitian ini, pendidikan terbanyak adalah SMA (60%). Menurut Suriyasa dkk (2004) dalam penelitiannya ditemukan bahwa pendidikan dasar menurunkan risiko hipertensi sebesar 66%, sedangkan pada orang yang belajar di pendidikan menengah sekitar 72%. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin rendah pula risikonya terkena hipertensi. Selain gaya hidup, tingkat pendidikan yang rendah juga bisa menjadi faktor risiko tekanan darah tinggi. Responden yang berada di wilayah kerja Puskesmas Palaran sebagian besar mempunyai tingkat pendidikan yang rendah, karena pada masa

lalu sebagian besar dari mereka lebih mengutamakan kualifikasi ekonomi dan lebih memilih bekerja dibandingkan melanjutkan studi. Prevalensi cenderung tinggi pada masyarakat dengan tingkat pendidikan rendah dan dapat meningkat seiring bertambahnya usia seseorang dan didominasi oleh perempuan (WHO, 2013). Pekerjaan terbanyak pada penelitian ini adalah swasta (85,7%). Penelitian sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Debora & Widanarko yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kerja *shift* malam dengan hipertensi (Debora & Widanarko, 2020). Orang dengan aktivitas fisik rendah berisiko 1,22 kali lebih tinggi menderita hipertensi daripada mereka yang aktif. Indeks aktivitas fisik yang rendah, dapat menurunkan produksi *nitric oxide* (NO) yang secara paralel menurunkan produksi *endothelium-derived relaxing factor* (EDRF) sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah (Maeda dkk, 2004).

Tingkat ekonomi dan jenis pekerjaan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Windarsih dkk (2017) tentang hubungan tingkat sosial ekonomi, dimana tingkat ekonomi ini juga mempengaruhi jenis pekerjaan, dan kejadian hipertensi, mayoritas responden termasuk dalam kategori sedang 23,9%, sedangkan menurut hasil uji statistik diperoleh nilai *p* sebesar 0,029 artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat sosial ekonomi dengan prevalensi hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Michelle dkk bahwa pada tingkat kelompok berpenghasilan rendah memiliki peningkatan risiko hipertensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok berpenghasilan tinggi. Studi meta analisis yang dilakukan oleh Sarki dkk bahwa negara dengan penghasilan rendah dan menengah menunjukkan hasil signifikan untuk terjadinya hipertensi (Sarki, 2015). Tingkat sosial ekonomi yang rendah dapat menjadi faktor risiko hipertensi. Kebanyakan dari mereka merupakan masyarakat dengan

ekonomi menengah ke bawah, yang lebih banyak menggunakan penghasilannya untuk memenuhi kebutuhan pokok daripada memeriksakan kesehatan. Bahkan terkadang meskipun telah mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi, mereka mengabaikan nasihat dari petugas kesehatan tentang pengobatan hipertensi, karena kecenderungan orang-orang yang hidup sendiri dan daya ingatnya sudah mulai menurun (Wirawan, 2012). Penelitian Windarsih & Devianto (2017) juga menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat sosial ekonomi dengan kejadian hipertensi pada lansia di Dusun Bibis Krambil Sawit Saptosari Gunung Kidul.

Hasil penelitian pada 70 responden didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah adalah 141,00 mmHg dan tekanan darah sistolik setelah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah adalah 116,27 mmHg. Tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah adalah 90,00 mmHg dan tekanan darah diastolik setelah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah adalah 78,42 mmHg. Hasil penelitian didukung oleh penelitian Afriyani dkk (2022) menunjukkan bahwa rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman adalah 150,00 mmHg untuk sistolik dan 93,00 mmHg untuk distolik sedangkan setelah perlakuan adalah 145,00 mmHg untuk sistolik dan 90,00 mmHg diastolik. Penelitian Widyastuti tentang terapi murottal surat Ar-Rahman untuk penderita hipertensi juga diperoleh hasil rata-rata nilai tekanan darah sistolik sebesar 139,42 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 85 mmHg (Widyastuti, 2015). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Umam dkk (2023) yang menyatakan bahwa mayoritas lansia mengalami penurunan rata-rata tekanan darah sistolik sebelum implementasi terapi murottal sebesar 163,08 mmHg dan

setelah implementasi murottal sebesar 140,40 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum implementasi adalah 97,20 mmHg dan setelah implementasi adalah 86,80 mmHg. Hal ini menunjukkan penurunan sistolik sebesar 22,68 mmHg dan diastolik sebesar 10,4 mmHg. Penelitian yang sama menunjukkan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 1 hingga 2 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 2 hingga 4 mmHg, dengan penurunan sistolik $p = 0,034$ dan diastolik $p = 0,025$.

Terapi murottal Alquran merupakan terapi religi yang akan memberikan efek terapeutik dengan mendengarkannya. Rangsangan yang didalamnya terdapat suara murottal mempunyai efek meningkatkan pembentukan hormon endorfin. Peningkatan total hormon endorfin akan menyebabkan relaksasi otot (Rahayu dkk, 2018). Mendengarkan Al-Qur'an adalah pengobatan non farmakologis yaitu dengan menghilangkan stres, meningkatkan rasa bahagia dalam hidup, dan meningkatkan rasa kebahagiaan dalam tubuh manusia dikarenakan mendengarkan Al-Qur'an mampu meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia di dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah (Al-Kaheel, 2011).

Adanya gelombang delta ini menandakan bahwa keadaan seseorang sedang dalam keadaan rileks, sehingga perangsang dari Al-Qur'an ini dapat mendatangkan ketenangan, ketentraman, dan kenyamanan bagi seseorang (Widyastuti, 2015). Sebagian besar responden mengatakan setelah mendengarkan terapi murottal surah Ar-Rahman ini merasa tenang, damai, dan rileks. Perasaan tenang ini dapat dijelaskan dengan komponen gelombang otak dalam terapi musik. Stimulan Al-Qur'an (murottal) mempunyai persamaan yaitu diatur oleh gelombang delta. Mendengarkan Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan dalam tubuh sebab adanya unsur meditasi, autosugesti, dan relaksasi yang terkandung di dalamnya (Ernawati, 2013). Di dalam Al

Qur'an telah diturunkan ayat sebagai berikut: "Dan apabila dibacakan Al Qur'an maka dengarlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapat rahmat" (Al-A'raf:204).

Berdasarkan hasil penelitian, teori, penelitian terkait dan observasi proses pada penelitian maka peneliti berasumsi bahwa tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman irama jiharkah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPT Gading Rejo mengalami penurunan. Hal ini disebabkan karena ketika suara murottal Ar-Rahman irama jiharkah diterima oleh otak sehingga mempengaruhi dan merelaksasi organ-organ seperti jantung dan otot-otot, melancarkan sirkulasi di dalam darah. Peneliti merekomendasikan pada penderita hipertensi untuk mendengarkan murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah untuk menurunkan tekanan darah sebagai terapi alternatif selain obat.

Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji t berpasangan pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah didapatkan hasil bahwa $p\text{-value}$ ($0,002$) $< 0,05$. Hasil uji Wilcoxon pada tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah didapatkan hasil bahwa nilai p ($0,000$) $< 0,05$. Hasil penelitian pada tekanan darah sistolik dan diastolik menunjukkan $p\text{-value}$ $< 0,05$ yang berarti ada pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman irama jiharkah dengan tekanan darah di UPT Gading Rejo.

Hal ini sesuai dengan penelitian Heni & Syifaa (2021) yang menunjukkan perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik setelah mendapat terapi murottal surah Ar-Rahman dari Al-Qur'an dengan nilai selisih 11,33 mmHg untuk sistolik dan 12 mmHg untuk diastolik, berarti penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik berkurang secara signifikan dengan $p\text{-value}$ sistolik = 0,000 dan $p\text{-value}$ diastolik = 0,001.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hendriana (2019) bahwa terapi murottal Surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah sistolik. Penelitian Pratiwi (2015) mengenai pengaruh benson dan murottal Al-Qur'an teknik relaksasi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan $p\text{-value} < 0,05$. Penelitian Irmachatsalihah (2019) menyatakan tentang murottal surah Al-Qur'an Ar-Rahman yang efektif sebagai obat. Terapi penurunan tekanan darah yang menghasilkan penurunan yang signifikan setelah mendapat terapi ini, baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik.

Selain itu menurut Erlina & Raharjo (2016), terapi murottal surah Ar-Rahman Al-Qur'an dapat menghasilkan efek menenangkan bagi responden yang mendengarkan dalam suasana tenang tanpa suara-suara yang mengganggu. Hal ini menimbulkan respon hipotalamus untuk mengeluarkan hormon *endorphin* yang membuat seseorang bahagia sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Efek menenangkan diperoleh dari saat otak

menerima suara hingga mempengaruhi dan mengendurkan organ tubuh seperti jantung dan otot, melancarkan peredaran darah sehingga menghasilkan efek menenangkan (Ganong, 2014).

Mendengarkan murottal Al-Qur'an akan menimbulkan efek vasodilatasi, mempengaruhi volume jantung atau menyebabkan penurunan tekanan darah (Al-Kaheel, 2011). Menurut Potter & Perry (2005), terapi berupa musik atau suara harus didengarkan minimal 10 menit untuk menimbulkan efek terapeutik, sedangkan menurut Yuanitasari (2008), durasi musik atau suara terapi selama 10-15 menit dapat mendatangkan efek relaksasi. Menurut Anwar (2010), murottal Al-Qur'an akan membawa efek menenangkan pada tubuh berkat unsur meditatif, sugestif, dan relaksasi yang dikandungnya. Perasaan tenang ini kemudian akan memunculkan kembali respon emosi positif, sangat berpengaruh dalam menciptakan persepsi positif. Temuan ini semakin menunjukkan bahwa terapi melalui membaca Al-Qur'an akan mendatangkan ketenangan dan relaksasi bagi yang mendengarkannya (Al-Kaheel, 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas UPT Gading Rejo Pringsewu tahun 2023 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman irama

jiharkah terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan $p\text{-value}$ tekanan darah sistolik 0,002 dan $p\text{-value}$ tekanan darah diastolik sebesar 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, R. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskemas Merdeka Palembang. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12(23), 84-91.
- Al-Kaheel, A. (2011). *Al-Qur'an the Healing Book*. Tarbawi Press-Analysis. Medicine (Baltimore).2015;94(50):1959-1975
- Anggraini, A. D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S. S (2009). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien yang Berobat di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang*. Pekanbaru: Faculty of Medicine, University of Riau.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*.
- Debora, H. S. and Widanarko, B. (2020) 'The association between night shift work and hypertension among workers at a construction company in jakarta', *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(3), pp. 100–105.
- Erlina, & Raharjo, S. Budi. (2016). *Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan*

- Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Rsdza Banda Aceh Therapy Murottal Ar-Rahman Letter of Changes in Blood Pressure in Hypertension Patients in Rsdza Banda Aceh.* Ernawati. (2013). Dinas Pengaruh Mendengarkan Murottal Q.S Ar Rahman Terhadap Pola Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta. *Universitas Muhammadiyah (KTI).*
- Hendriana, Y. (2019). Efektivitas Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Poskesdes Kedungarum Uptd Pkm Kuningan Kab. Kuningan Jawa Barat Tahun 2016. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.35974/jsk.v5i1.777>
- Heni, H., dan Syifaa, A. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran An Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(1), 41-54.
- Heru. (2008). *Efektifitas Pemberian Terapi Murottal dengan Terapi Musik Klasik.*
- Irmachatsalihah, R. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang*).
- Kemendes RI. 2019. *Hari Hipertensi Dunia 2019: "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan Cerdik.* Artikel. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/hari-hipertensi-dunia2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>.
- Maeda, S., Tanabe, T., Otsuki, T., Sugawara, Iemitsu, M., Miyauchi, T., et al. (2004). Moderate Regular Exercise Increases Basal Production of Nitric Oxide in Elderly Women. *Hypertens res.* 27:947-53.
- Matin. (2012). *Efektifitas Pemberian Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Tekanan Darah*
- Mayrani, E.D. dan Hartati, E. (2013). Intervensi Terapi Audio dengan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perilaku Anak Autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 8(2), 69-76.
- Nuraini B. Risk Factors of Hypertension. (2015). *J Major [Internet]*. 4(5):10-9. Available from: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/602/606>
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik.* Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
- Pratiwi, L. (2015). Pengaruh teknik relaksasi benson dan murottal al-quran terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Riau. *JOM Vol 2 No 2: 1212-1220.*
- Profil Dinkes (2021). *Kabupaten Pringsewu Tahun 2021 Dinas Kesehatan.*
- Purbashinta, H. (2014). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rawat Inap Eka Hospital Bsd Tangerang. Universitas Esa Unggul (*Skripsi*).
- Purna. (2006). *Murottal.* Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Puspita, E., & Haskas, Y. (2014). Faktor risiko kejadian hipertensi pada pasien yang berobat di poliklinik rumah sakit umum daerah labuang baji makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(1), 58-64.
- Rahayu, D. A., Hidayati, T. N., & Imam, T. A. (2018). The Effect of Murottal Therapy in Decreasing Depression of Patients Undergoing Hemodialysis. *Media Keperawatan Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.26714/mki.1.2.2018.610>
- Ramdhani. (2006). *Pengembangan Terapi Progresif.*
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas.* Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sadriyah. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pasien Hipertensi di RSUD Kraton Pekalongan. *Universitas Muhammadiyah Semarang (Skripsi).*
- Sarki, A.M., Nduka, C.U., Stranges, S., Kandala, N.B., & Uthman, O.A. *Prevalence of Hypertension in Low-and Middle-Income Countries: A Systemic Review and Meta.*
- Siswantinah. (2011). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. *Universitas Muhammadiyah Semarang (Skripsi).*
- Suriyasa, P. Balgis, R.S, Mantrini I.H. (2004). Tingkat Pendidikan Menurunkan Risiko Hipertensi. *BKM/XX/04:* 147-153.
- Tamaroh. (2008). *Pengaruh Mendengar Bacaan Al Qur'an terhadap Skor Depresi Lansia.*
- Udjianti, W. J. (2011). *Keperawatan Kardiovaskular.* Jakarta: Salemba Medika.
- Umam, K., Ayubhana, S., & Utami, I. T. (2023). Penerapan Terapi Murottal Qur'An terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 378-385.
- WHO. (2013). *A global brief on Hypertension: silent killer, global public health crises.* Geneva.
- Widyastuti, I. W. (2015). Pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi di posyandu lansia kenanga wilayah

- kerja upk puskesmas siantan hulu kecamatan Pontianak utara. *ProNers*, 3(1).
- Windarsih, A. D., & Devianto, A. (2017). Hubungan antara stres dan tingkat sosial ekonomi terhadap hipertensi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 5(1), 62-71.
- Wirawan. (2012). *Menghadapi Stres dan Depresi*. Jakarta: Platinum.
- Yuanitasari, L. (2008). *Terapi musik untuk anak balita*. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.