

Pengaruh terapi murottal al-qur'an surah Ar- rahman terhadap penurunan tekanan Darah pada penderita hipertensi Di wilayah kerja puskesmas Kedungwuni 1

Irhas Didik Darmawan^{1*}, Dafid Arifiyanto²

Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

*email: didikirhas01@gmail.com

Received:

Revised:

Accepted:

Abstract

Hypertension is characterized by systolic blood pressure over 140 mmHg and diastolic blood pressure above 80 mmHg. Non-pharmacological interventions, such as reciting specific verses from the Quran, particularly Surah Ar- Rahman, have been explored as a potential approach for managing hypertension and regulating blood pressure. Sound treatment has the potential to generate nitric oxide (NO) molecules, which possess the ability to impact blood arteries and induce a reduction in blood pressure levels. This study aims to investigate the impact of Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman therapy on the reduction of blood pressure among patients with hypertension. This study employs a quantitative research design, specifically the Quasi-Experimental research design. Statistical tests used paired t-test to measure the different mean before and after the intervention, while an independent t-test was used to differentiate between the intervention group and the control group. The result of this study showed that both systolic and diastolic blood pressure significantly decreased after the intervention ($p\text{-value} < 0.01$). Similarly, the intervention group's average systolic and diastolic blood pressure was significantly better than the control group ($p\text{-value} < 0.01$). Qur'anic recitation therapy is able to reduce blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Murottal therapy, blood pressure, hypertension

Abstrak

Hipertensi terjadi jika tekanan darah sistole lebih dari 140 mmhg dan diastole lebih dari 80 mmhg. Penanganan hipertensi untuk mengontrol tekanan darah dapat dilakukan melalui terapi non farmakologi seperti murottal al-qur'an surah ar-rahman. Terapi suara dapat menghasilkan molekul no (*nitric oxide*), yang bekerja di pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal al-qur'an surah ar-rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian quasy experiment. Hasil pengaruh terapi murottal pada kelompok intervensi dengan menggunakan uji t-dependent diperoleh hasil tekanan darah sistol p-value nya 0,001. Diastole untuk pre test dan post test dengan p-value nya 0,001 yang artinya pada sistole dan diastole kelompok intervensi memiliki nilai nilai p value $\leq 0,05$ yang berarti ada pengaruh pada kelompok intervensi. kesimpulan pada penelitian ini terapi murottal surah ar-rahman mampu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kedungwuni i.

Kata kunci: Terapi murottal; tekanan darah; hipertensi

1. Pendahuluan

Hipertensi adalah penyakit yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah tinggi atau kenaikan persisten dari tekanan darah sistole dan diastole. Hipertensi terjadi jika tekanan darah sistole lebih dari 140 mmHg dan diastole lebih dari 80 mmHg. Kondisi dan tingkat keparahan hipertensi dapat meningkat karena penyebab yang tidak dicegah,

sehingga berakibat pada tingginya angka penyakit yang didahului dengan hipertensi seperti seperti stroke dan gagal jantung (Black & Hawks, 2014, h.901).

Kenaikan kasus hipertensi disebabkan oleh beberapa faktor resiko yang muncul. Faktor resiko hipertensi dapat di lihat dari faktor resiko yang tidak dapat diubah seperti riwayat keluarga, usia, jenis kelamin, dan etnis. Kemudian faktor resiko yang dapat diubah seperti stress, obesitas, nutrisi, merokok, dan penyalahgunaan obat. Apabila faktor tersebut tidak bisa dicegah atau dibiarkan maka akan meningkatkan resiko seseorang terkena hipertensi. Upaya penyembuhan pada penyakit hipertensi bisa dilaksanakan dengan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan farmakologi pada dasarnya menggunakan obat-obatan. Akan tetapi perlu mempertimbangkan adanya potensi efek samping dari obat yang dikonsumsi. Salah satu obat seperti ACE (*angiotensin converting enzyme*) atau CCB (*calcium channel blockers*) memiliki efek kecanduan pada tekanan darah. Penanganan dari banyaknya jumlah obat antihipertensi harus difikirkan saat tekanan darah penderita sudah terkontrol (Black & Hawks, 2014, h.912). Penanganan hipertensi dengan terapi non farmakologis bisa dilakukan dengan terapi relaksasi rendam kaki hangat, relaksasi aroma lavender, terapi benson dan terapi musik. Salah satu terapi yang bisa digunakan adalah terapi musik dengan menggunakan audio murottal Al-Qur'an (Lita et al., 2021).

Mendengarkan terapi suara memiliki efek menenangkan. Terapi suara mampu mengaktifkan sistem limbik yang berhubungan dengan emosi. Ketika sistem limbik diaktifkan, itu menghasilkan efek relaksasi dan pada saat itu tekanan darah turun. Terapi suara dapat menghasilkan molekul NO (*nitric oxide*), yang bekerja di pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Terapi suara murottal dapat mempengaruhi kondisi dengan mengalihkan fokus ke hal-hal yang menyenangkan atau mengganggu. Terapi suara memiliki efek relaksasi, dimana proses relaksasi menginformasikan hipotalamus untuk mengurangi sekresi *neuropeptida* dan juga untuk mengurangi pelepasan *katekolamin*, mengakibatkan penurunan denyut nadi, tekanan darah dan resistensi pembuluh darah, menciptakan perasaan nyaman (Lita et al., 2021, h.46)

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Quasy Experiment* merupakan bentuk desain yang melibatkan dua kelompok paling sedikitnya. Satu kelompok sebagai kelompok *eksperimen* dan satu kelompok lainnya sebagai kelompok kontrol (Riyanto, 2017, h.57). Sampel pada penelitian eksperimen sederhana yang menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, jumlah anggota sampelnya masing-masing kelompok antara 10 sampai dengan 20 (Sugiyono, 2013, h.91). Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 30 responden, peneliti akan menggunakan sampel sebanyak 30 responden yang di ambil dari wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni I dengan menggunakan teknik *convenience sampling* dimana pengambilan sampel dilakukan secara bebas dan subjek yang dipilih merupakan pilihan peneliti yang sesuai dengan topik yang sedang diteliti.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian ini mengambil data tekanan darah pada responden baik sebelum maupun setelah diberikan intervensi. Adapun hasil dari penelitian sebagai berikut :

Tabel V.1

Hasil Rata-Rata Tekanan Darah Pre-test dan Post-test
pada Kelompok Intervensi (n=30)

Kelompok	Mean	SD	Min-max
Pre sistole intervensi	159.7	8.6	145-173
Post sistole intervensi	151.7	9.0	136-166
Pre diastole intervensi	87.7	1.3	86-90
Post diastole intervensi	83.6	1.8	81-88

Berdasarkan data Tabel 5.1 menunjukkan perolehan rata-rata tekanan darah sistole, diastole *pre-test* pada kelompok intervensi sebesar 159,7/87 mmHg, setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman menjadi 151,7/83,6 mmHg. rata-rata tekanan darah sistole dan diastole *pre-test* pada kelompok kontrol sebesar 162,5/87.1 mmHg, kemudian setelah diistirahatkan 15 menit dilakukan pengukuran kedua didapatkan hasil 163.1/87,6 mmHg.

Tabel V.2

Pengaruh Tekanan Darah Sistole dan Diastole pada Kedua Kelompok Terhadap Penurunan Tekanan Darah (n=30)

Kelompok	Variable	Mean	Min-Max	SD	p-value t-test	p-value wilcoxon
Intervensi	Pre sistole	159,5	145-173	8.6	0,001	0,001
	Post sistole	151,5	136-166	9.0		
Intervensi	Pre diastole	87.7	86-90	1.3		
	Post diastole	83.6	81-88	1.8		

Berdasarkan data pada kelompok intervensi yang membandingkan rata-rata sistole sebelum dan sesudah diberikan perlakuan guna melihat adanya pengaruh terapi murottal pada kelompok intervensi dengan menggunakan uji *T-dependent* diperoleh hasil tekanan darah sistole untuk *pre-test* dan *post-test* diperoleh *p-value* 0,001 yang artinya nilai $p \leq 0,05$ yang berarti ada pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Diastole untuk *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi dengan menggunakan uji Wilcoxon *p-value* 0,001 yang artinya nilai $p \leq 0,05$ yang berarti ada pengaruh pada kelompok intervensi pada tekanan darah diastole terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas kedungwuni I.

PEMBAHASAN

Hipertensi ialah kenaikan tekanan darah tinggi merupakan kenaikan persisten dari tekanan darah sistole lebih dari 140 mmHg atau lebih tinggi dari tekanan darah diastolik pada 90 mmHg. Kondisi dan tingkat keparahan Pada hipertensi dapat meningkat karena faktor resiko yang tidak dicegah yang berakibat tingginya angka penyakit yang didahului dengan hipertensi sebagai contoh seperti *aterosklerosis*, *stroke*, *nefropati*, penyakit *vascular peripheral*, *aneurisma aorta* dan gagal jantung (Black & Hawks, 2014, h.901)

Surah yang digunakan pada penelitian ini adalah Al-Qur'an surah Ar-Rahman yang dibacakan oleh rekaman dari seorang Qori Muzammill Hasballah dengan durasi 15 menit memiliki arti yaitu maha pemurah, surah ini merupakan surat ke 55 yang terdiri dari 78 ayat yang diturunkan di Mekah sesudah surah Ar-Ra'adu. Ar-Rahman sendiri adalah nama allah yang maha pemberi nikmat baik di dunia dan akhirat terhadap makhluknya. Allah mengajarkan manusia semua makhluk akan hancur kecuali Allah. Allah menyebutkan dalam

surat ini seluruh alam merupakan nikmat Allah yang diberikan kepada manusia. Makna dari surat ini sebagai motivasi para muslim untuk semakin beriman kepada Allah dan mensyukuri nikmat yang diberikan sehingga manusia akan lebih sadar tentang apa yang Allah berikan (Kemenag RI, 2013).

Pada penelitian ini diperoleh hasil adanya pengaruh antara terapi musik murottal terhadap kontrol tekanan darah yang dibuktikan dengan adanya penurunan pada rata-rata tekanan darah sistole dan tekanan darah diastole. Sebagian besar responden sebelum dilakukan relaksasi terapi murottal mengeluhkan sering mengalami sulit tidur, nyeri kepala, dan sulit tidur saat malam hari sehingga seringkali merasa cemas akan kondisi kesehatannya. Setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman responden mengatakan nyeri kepala berkurang, kualitas tidur semakin baik, bahkan pada saat diberikan relaksasi terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman beberapa responden merasa nyaman sejuk dan hati merasa tenang. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa Terapi suara dapat menghasilkan molekul NO (*nitric oxide*), yang bekerja di pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah. Terapi suara berulang dapat mempengaruhi kondisi dengan mengalihkan fokus ke hal-hal yang menyenangkan atau mengganggu. Terapi suara memiliki efek relaksasi, dimana proses relaksasi menginformasikan *hipotalamus* untuk mengurangi sekresi *neuropeptida* dan juga untuk mengurangi pelepasan *katekolamin*, mengakibatkan penurunan denyut nadi, tekanan darah dan resistensi pembuluh darah, menciptakan perasaan nyaman (Lita et al., 2021, h.46)

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa jika otot polos di arteri mengendur dan menyebabkan relaksasi, maka akan terjadi vasodilatasi yaitu pembesaran dari pembuluh darah yang akan memberi respon aliran darah mengalir lebih lancar dan cepat, pembuluh darah yang mengendur akan menyebabkan jantung memompa lebih lambat dan akan terjadi penurunan tekanan darah.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartini et al., pada tahun (2017) yang berjudul “pengaruh mendengarkan murottal terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil preeklamsi di PKU Muhammadiyah Tangerang”. Rata-rata tekanan darah responden sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an adalah 165/95 mmHg. Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan terapi dilakukan terapi murottal Al-Qur'an adalah 152/85 mmHg. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan da pengaruh terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Secara fisiologis terapi murottal Al-Qur'an Terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui diturunkannya hormon-hormon stres dan diaktifkan nya hormon endorfin, dialihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang , sehingga menimbulkan perasaan rileks yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Transyah pada tahun (2018) yang berjudul “Pengaruh terapi murottal al quran terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi”. Rata-rata tekanan darah responden sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an adalah 150/90 mmHg. Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan terapi dilakukan terapi murottal Al-Qur'an adalah 136/85 mmHg. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan da pengaruh terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Secara fisiologis terapi murottal Al-Qur'an berupa adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi musik dan terapi murottal ini bekerja pada otak,

dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Quran), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni pada Tahun (2020) yang berjudul “Menurunkan Tekanan Darah dengan Terapi Murotal Al-Quran pada Pasien Hipertensi Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Bendosari”. Rata-rata tekanan darah responden sebelum dilakukan terapi murotal Al-Quran adalah 150,06 mmHg dan 93,18 mmHg. Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan terapi dilakukan terapi murotal Al-Quran adalah 143,17 mmHg, dan 89,91 mmHg. yang artinya terapi menggunakan ayat suci Al-Qur’an utamanya dengan surah Ar-Rahman memiliki pengaruh menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Menurut Shalihah & Yunie., (2019 dalam Wahyuni, 2020) menjelaskan secara fisiologis terapi murottal Al-Qur’an dapat memberikan efek ketenangan kepada responden yang mendengarkan di lingkungan yang tenang dan tanpa suara yang mengganggu, hal ini memberikan respon terhadap hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphin yang membuat seseorang merasa bahagia, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. mengakibatkan otot relaksasi maupun sebagai pengubahan perhatian dari rasa sakit. Terapi murottal akan menstimulasi hipotalamus yang berguna untuk memproduksi neuropeptida, neuropeptida nanti- nya akan mempunyai dampak bagi tubuh yaitu kenyamanan diperoleh melalui penurunan jumlah hormon kortisol, epineprin, norepinefrin, dan dopam.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur’an surah Ar-Rahman dapat mempengaruhi tekanan darah dibuktikan dengan adanya penurunan pada tekanan darah sistole dan diastole. Akan tetapi responden pada penelitian merupakan penderita hipertensi yang mengkonsumsi obat antihipertensi dengan aturan minum yang sesuai dengan aturan minum yang diberikan di Puskesmas, namun pada saat penelitian berlangsung tidak keseluruhan responden meminum obat antihipertensi yang diberikan di Puskesmas, responden kebanyakan minum obat tersebut jika keluhan sudah mulai muncul dan kebanyakan responden mengatakan malas meminum obat secara teratur.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi murottal Al-Qur’an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungwuni I” dapat diambil kesimpulan Pada kelompok intervensi terdapat perbedaan rata-rata tekanan darah yang signifikan dengan nilai rerata antara tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah diberi perlakuan terapi murottal Al-Qur’an surah Ar-Rahman diperoleh tekanan darah sistolik 159.7 mmHg setelah diberikan terapi murottal Al-Qur’an surah Ar-Rahman menjadi 151.7 mmHg dan penurunan tekanan darah diastole dari 87.7 mmHg menjadi 83.7mmHg.

Referensi

- [1] Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., & Oktaviani, N. P. W. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- [2] Black, J. M., & Hawks, jane hokanson. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah* (Edisi 8 Bu). Singapore: Saunders Elsiver.

- [3] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2018). *Profil kesehatan Profinsi Jawa Tengah Tahun 2018*. 3511351(24), 1–112.
- [4] Donsu, jenita doli tine. (2016). *metodologi penelitian keperawatan*. pustakabarupress.
- [5] Hastono, sutanto priyo. (2021). *Analisis data pada bidang kesehatan (ke-5)*. PT Rajagrafindo persada.
- [6] Hastuti, A. puji. (2019). *Hipertensi (ke-1)*. Lakeisha.
- [7] Kartini, K., Fratidhina, Y., & Kurniyati, H. (2017). Pengaruh Mendengarkan Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Preeklamsi Di Rsia Pku Muhammadiyah Tangerang. *Jurnal JKFT*, 1(2), 40.
<https://doi.org/10.31000/jkft.v2i2.61>
- [8] kemenag RI. (2013). *Al-Qur'an dan Terjemahan*. CV. Adi Gravika semarang.
- [9] Kemenkes. (2019). *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*. kementerian kesehatan republik indonesia.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>
- [10] Lita, Hamid, A., Anggreini, silvia nora, & Kasrin, R. (2021). *Tekanan daeah & Musik suara alam (ke-1)*. CV. Global Aksara Pres.
- [11] Manurung, N. (2018). *Keperawatan medikal bedah jilid 2 (ke-1)*. Trans Info Media.
- [12] Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- [13] Nugroho, purwo setiyo. (2020). *Analisis data penelitian bidang kesehatan (ke-1)*. Goysen Publishing.
- [14] Oktarosada, D., & Pangestu, A. N. (2020). Pengaruh Terapi Murotal Qur ' an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Al Idarah*, 6, 32–39.
- [15] Pekalongan, dinas kesehatan kabupaten. (2021). *Data hipertensi*.
- [16] Pranata, andi eka, & Prabowo, E. (2017). *keperawatan medikal bedah gangguan sistem kardiovaskuler (ke-1)*. Nuha medika.
- [17] Riyanto, A. (2017). *Aplikasi metodologi penelitian kesehatan*. Nuha medika.
- [18] Savitri, D. A. (2019). *Pengaruh Terapi Meditasi Diiringi Musik Religi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas*
- [19] Septadina, indri seta, Prananjaya, bBintang A., Roflin, E., Rianti, kaima ishmata, & Shafira, N. (2021). *Terapi murottal Al-Quran untuk menurunkan ansietas dan memperbaiki kualitas tidur* (M. Nasrudin (ed.); ke-1). Nasya Expanding management.
- [20] Smeltzer, susan C. (2017). *Keperawatan medikal bedah (handbook for brunner & suddarth's Textbook of medical-surgical Nursing)* (Edisi 12). Buku kedokteran EGC.
- [21] Sugiyono. (2013). *metode penelitian kuantitatif dan kualitatif R&D*. alfabeta, cv.

- [22] Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); ke-2). Alfabeta.
- [23] Susila, & Suyanto. (2015). *Metodologi Penelitian cross sectional*. bossscript.
- [24] Susilawati, A. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di PSTW Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(2), 1–5.
<https://doi.org/10.36565/jabj.v8i2.5>
- [25] Transyah, C. H. (2018). *Pengaruh Terapi Murotal Al Quran Terhadap the Effect of Murotal Al Quran Therapy on Decreasing*. 3(1), 54–60.
- [26] Wahyuni, I. (2020). Menurunkan Tekanan Darah dengan Terapi Murotal Al-Quran pada Pasien Hipertensi Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Bendosari. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 18(2), 124–131.
- [27] WHO. (2021). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- [28] Zahro, A., & Muiz, A. (2022). *motif dan dampak murottal Al-Quran dalam kehidupan sehari-hari* (Sriyanti (ed.)). Haura utama.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
