

**Efektivitas Melafadzkan Al-fatihah Terhadap Penurunan
Tekanan Tarah Lansia Hipertensi Di Pantl Pelayanan Sosial
Lanjut
Usia Bisma Upakara Pemalang**

**The Effectiveness of Reciting Al-Fatihah To Reduce Blood
Pressure of the Elderly Hypertension in Social Home
Bisma Upakara Pemalang**

Wildan Aditya Prasetya
Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Herni Rejeki
Staf Pengajar Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang menyebabkan suplai oksigen serta nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh. Salah satu penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi adalah dengan melafadzkan ayat suci Al-Qur'an yaitu surat Al-Fatihah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas melafadzkan surat Al-Fatihah terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi di Pantl Pelayanan Sosial Bisma Upakara Pemalang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperiment design* dengan tipe *one grup pretest-posttest design*. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah melafadzkan surat Al-fatihah sebanyak 3 kali yang dilakukan selama seminggu. Sempel yang digunakan sebanyak 15 responden. Data yang didapatkan dianalisa menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil dari analisa tersebut yaitu ($0,000 < 0,05$) pada tekanan darah sistolik, dan pada tekanan darah diastolik adalah ($0,001 < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah melafadzkan surat Al-Fatihah efektif untuk menurunkan tekanan darah lansia hipertensi di Pantl Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang. Rekomendasi untuk tenaga keperawatan agar melafadzkan surat Al-Fatihah dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi.

Kata kunci : Al-fatihah, Hipertensi, Melafadzkan

ABSTRAK

Hypertension is a disorder in the blood vessels which causes the supply of oxygen and nutrients carried by the blood to the body's tissues to be blocked. One of the treatments that might reduce blood pressure in hypertensive is reciting the holy Qur'an, the Surah Al-Fatihah. This study aimed to determine the effectiveness of reciting the Al-Fatihah letter to reduce blood pressure in elderly hypertension in Social Home Bisma Upakara Pemalang. This study used a quasi experimental design with type one grup pretest-posttest design. Blood pressure measurements were carried out before and after reciting the Al-Fatihah three times repeatedly withing one by week. Sample 15 respondents were treated as samples of the research. The obtained data were analyzed using wilcoxon test. The results of the analysis were the systolic blood pressure was $0,000 < 0,05$ and were the diastolic blood pressure was $0,001 < 0,05$. The conclusion of this study is that reciting the Al-Fatihah is effective to reduce blood pressure in elderly hypertension in Social Home Bisma Upakara Pemalang. Recommendations for nurses to recite the Al-Fatihah can be used as complementary therapy to reduce blood pressure.

Keywords : Al-Fatihah, Hypertension, Reciting

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang menyebabkan suplai oksigen serta nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh (Pratiwi, Hasneli, dan Ernawaty, 2015). Salah satu faktor yang berpengaruh dengan kejadian Hipertensi yaitu usia. Semakin bertambahnya usia maka semakin meningkat juga resiko kejadian Hipertensi, Hal ini disebabkan banyaknya perubahan yang terjadi pada lanjut usia, dimana secara bertahap lansia mengalami perubahan atau penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi, serta sistem tubuh secara fisiologis (Manungkalit, 2017).

Perubahan yang berkaitan dengan Hipertensi adalah perubahan pada sistem kardiovaskuler, seperti arteri yang kehilangan elastisitasnya, kemampuan elastisitas aorta menurun, sedangkan pada organ jantung terjadi

penebalan pada katup yang mengakibatkan kekakuan. Hal ini menyebabkan terjadi penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah sehingga mengakibatkan menurunnya kontraksi, peningkatan nadi dan tekanan darah sistolik. Peningkatan tekanan darah biasanya terjadi karena meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer (Dongoran, 2014).

Hasil survei Riskesdas 2013 dari 10 penyakit terbanyak di Indonesia pada lansia usia 55 tahun sampai usia 75 tahun. Hipertensi menduduki peringkat pertama. Kelompok umur 55-64 tahun dengan persentase 45,9%, kelompok umur 65-74 tahun dengan persentase 57,6%, dan kelompok umur diatas 75 tahun dengan persentase 63,8% (Riskesdas, 2013, dalam Info Datin, 2016). Prevalensi Hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosa dokter pada tahun 2018 Provinsi Sulawesi Utara menduduki tingkat tertinggi

yaitu 13,2% dan Provinsi terendah adalah Papua dengan persentase 4,4%. Sedangkan Jawa Tengah berada diperingkat 18 dengan persentase 8,4% (Riskesdas, 2018). Upaya untuk memperkecil angka kejadian hipertensi, Pemerintah Dinas Kesehatan Jawa Tengah pada tahun 2017 telah mengembangkan program kesehatan pengendalian Penyakit tidak menular sejak tahun 2001. Upaya pengendalian yang telah dilakukan berupa promosi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, deteksi dini, dan pengendalian masalah tembakau (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2017).

Hasil Riskesdas Provinsi Jawa Tengah tahun 2017 menunjukkan bahwa penyakit Hipertensi menempati tingkat pertama dalam kasus penyakit tidak menular di Jawa Tengah pada tahun 2017, dengan persentase 64,83%, sedangkan urutan kedua adalah Diabetes Melitus dengan

presentase 19,22 %. Angka kejadian hipertensi di Jawa Tengah yang tertinggi yaitu di Kota Salatiga dengan presentase 77,72 %, dan terendah adalah Kabupaten Kendal dengan presentase 2,72%. Sedangkan Kabupaten Pemalang berada di urutan 26 dengan presentase 7,41% (Riskesdas Jawa Tengah, 2017).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Panti Bisma Upakara Pemalang dari hasil wawancara dengan pegawai klinik kesehatan di panti tersebut, mengatakan bahwa jumlah lansia yang ada di panti tersebut adalah 110 lansia, kemudian peneliti melakukan study pendahuluan, diketahui ada 110 lansia. Jika ada lansia yang tekanan darahnya tinggi Penatalaksanaan di Panti tersebut menggunakan terapi farmakologis, yaitu dengan obat generik. Obat antihipertensi yang digunakan tersebut yaitu Captopril.

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua cara yaitu farmakologis dan non farmakologis. farmakologis adalah penanganan hipertensi yang menggunakan obat-obatan kimiawi, contohnya diuretik, Antagonis kalsium, penghambat Enzim konversi angiotensin, dan lainnya. Sedangkan non farmakologis adalah penanganan hipertensi yang dilakukan dengan mengontrol hipertensi seperti mengatur pola makan serta penggunaan berbagai macam terapi untuk menurunkan tekanan darah (Priyanto, 2018). Penatalaksanaan Hipertensi pada lansia menunjukkan tekanan darah pada lansia cenderung tetap meningkat walaupun lansia sudah mengkonsumsi obat-obatan antihipertensi (Dewi, 2016). Penatalaksanaan yang dianjurkan untuk lansia penderita Hipertensi yaitu penatalaksanaan dengan terapi nonfarmakologis (Tage, 2015).

Salah satu penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah pada klien Hipertensi adalah dengan Al-Qur'an sebagai medianya. Al-Qur'an disebut juga dengan As-syifa yang berarti penyembuh, mempunyai kekuatan untuk menangani dan menyembuhkan penyakit (Nugraheni, Mabruri dan Sugiyarta, 2018). Hal ini didukung dengan penelitian Khan (2010) yang menunjukkan bahwa membaca Al-Quran dengan menggunakan visualisasi dan sistem multimedia dapat memberikan relaksasi, menghilangkan kebosanan, kelelahan, depresi dan stres (Julianto, 2015).

Salah satu surat Al-Qur'an yang paling populer dan paling dihafal oleh umat islam adalah surat Al-Fatihah. Bahkan setiap sholat kaum muslimin selalu membaca surat Al-Fatihah. Surat Al-fatihah merupakan surat yang diletakkan di urutan pertama dalam mushaf Al-Qur'an (Kardiatur,

2015). Terdapat keunikan yang hanya ada pada surat Al-fatihah. Setiap ayat surat Al-fatihah yang dibaca akan di jawab langsung oleh Allah. Oleh karena itu, terdapat dialog langsung dari hamba dan Tuhan (Mudzkiah, Nashori dan Sulistyarini, 2016). Selain itu, terdapat Dalil tentang surat Al-Fatihah, dari Abdul Malik bin Umair, Rasulullah SAW bersabda : *Dalam surat Al-fatihah terdapat obat setiap penyakit* (Sunan Ad-Darmi, Hadits No.3236).

Berdasarkan studi pendahuluan diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Efektivitas Melafadzkan Surat Al-Fatihah Terhadap Penurunan Teknan Darah Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang”.

RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka dapat memunculkan rumusan masalah yaitu “Apakah Ada Efektivitas Melafadzkan

Surat Al-Fatihah Terhadap Penurunan Teknan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang?”.

TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum :

Mengetahui efektivitas melafadzkan surat Al-Fatihah terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi

2. Tujuan khusus :

- a. Mengetahui karakteristik responden
- b. Mengetahui tekanan darah sebelum melafadzkan surat Al-Fatihah
- c. Mengetahui tekanan darah sesudah melafadzkan surat Al-Fatihah
- d. Mengetahui efektivitas melafadzkan surat Al-Fatihah terhadap penurunan tekanan darah

DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment Design*, dengan desain *one group pretest-posttest design*.

POPULASI

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Bisma Upakara Pemalang yang berjumlah 110.

SAMPEL

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Total sampling yaitu Cara pengambilan sampel dengan mengambil semua anggota populasi sebagai sampel, dengan dibatasi kriteria inklusi dan eksklusi

INSTRUMEN PENELITIAN

1. *Spygmomanometer* digunakan untuk mengukur tekanan darah responden yang memiliki satuan milimeter hydrargyrum disingkat mmHg.
2. SOP pengukuran tekanan darah digunakan sebagai acuan dalam mengukur tekanan darah.

3. SOP melafadzkan surat Al-Fatihah digunakan sebagai acuan dalam pengukuran tekanan darah darah sebelum dan sesudah melafadzkan surat Al-Fatihah.
4. Lembar observasi digunakan untuk mencatat data responden yang berisi tentang nomer responden, usia, serta hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

TEKNIK ANALISA DATA

1. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2010, h. 182). Dalam penelitian ini analisa univariat yang digunakan untuk mengetahui variabel dependen berupa hasil pengukuran tekanan darah sebelum melafadzkan Al-fatihah dan sesudah melafadzkan Al-fatihah.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga atau

berkolerasi (Notoatmodjo 2012, h. 183). Analisa ini digunakan untuk mengetahui ada perubahan tekanan darah atau tidak dari intervensi yang akan dilakukan. Dalam penelitian ini uji statistik yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon*, karena dari hasil uji normalitas didapatkan hasil data tidak berdistribusi normal. Kesimpulan : p value $< 0,05$, maka H_0 ditolak, yang berarti melafadzkan Al-fatihah efektif terhadap penurunan tekanan darah lansia di Panti Pelayanan Sosial Lnjut Usia Bisma Upakara Pemalang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Tekanan darah sebelum melafadzkan surat Al-fatihah pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lajut Usia Bisma Upakara Pemalang

Hasil penelitian tekanan darah sebelum melafadzkan surat Al-Fatihah, menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik tertinggi sebelum melafadzkan

surat Al-Fatihah adalah 190 mmHg dan terendah adalah 140 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik tertinggi adalah 110 mmHg dan terendah adalah 90 mmHg. Berdasarkan hasil tekanan darah yang didapat sebelum melafadzkan surat Al-Fatihah menunjukkan angka yang masih tinggi, hal ini karena belum adanya intervensi yang dilakukan. Berdasarkan study pendahuluan peneliti yang lakukan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah menggunakan Al-Qur'an (Nugraheni, Mabruri dan Sugiyarta, 2018).

Salah satu faktor yang berpengaruh dengan kejadian Hipertensi yaitu usia. Semakin bertambahnya usia maka semakin meningkat juga resiko kejadian Hipertensi, Hal ini disebabkan banyaknya perubahan yang terjadi pada lanjut usia, dimana secara bertahap lansia mengalami perubahan atau penurunan kemampuan berbagai

organ, fungsi, serta sistem tubuh secara fisiologis (Manungkalit, 2017).

2. Tekanan darah sesudah melafadzkan surat Al-fatihah pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Bisma Upakara Pemalang

Hasil penelitian tekanan darah sesudah melafadzkan surat Al-Fatihah sebanyak 3 kali selama 10-20 menit dilaksanakan selama 7 hari, menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik tertinggi sesudah melafadzkan surat Al-Fatihah adalah 180 mmHg dan terendah adalah 130 mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik tertinggi adalah 100 mmHg dan terendah adalah 80 mmHg. Hasil ini menunjukkan terjadi penurunan tekanan darah. Penurunan rata-rata pada tekanan darah sistolik adalah 8.00 mmHg, sedangkan pada tekanan darah diastolik adalah 6.50 mmHg. Akan tetapi ada dua responden yang masih aktif merokok, mengakibatkan hasilnya tidak maksimal. Serta ada satu responden

yang mengkonsumsi obat yang mengakibatkan hasilnya sangat berpengaruh penurunannya lebih maksimal dibanding responden yang lain.

Penurunan tekanan darah responden sesudah melafadzkan surat Al-Fatihah sesuai dengan Qur'an Surat Yunus ayat 10 :57, yang artinya "hai sekalian manusia, sesungguhnya telah datang kepada kalian pelajaran dari Rabb kalian, dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berbeda) dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman". Banyak cara memanfaatkan Al-Qur'an untuk kesehatan, seperti membaca dan mendengarkan bacaan ayat-ayat dalam Al-Qur'an tersebut (Cahyani, 2018).

Penelitian dari Cahyani (2018) menjelaskan bahwa meditasi Al-Qur'an merupakan salah satu terapi yang dapat dilaksanakan khususnya bagi umat islam dalam mengendalikan stress dan peningkatan tekanan darah.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Nugraheni, Mabruri, dan Stanislaus (2018) tentang pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap penurunan stres. Hasil penelitian tersebut menyatakan p value $0,007 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an efektif untuk menurunkan stress akademik pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen.

Hasil tersebut sependapat dengan Nugraheni, Mabruri dan Stanislaus (2018), mengatakan bahwa terapi membaca Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormone stress, mengaktifkan hormone endorphine yang dapat meningkatkan perasaan rileks serta memperbaiki kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung dan aktifitas gelombang otak. Selain dari pada itu membaca atau mendengarkan Al-Qur'an terbukti untuk merangsang hipotalamus untuk

mengeluarkan hormone adrenalin yang berlebih dan akan berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah dan stress (Irawati dan Lestari, dalam Nugraheni, Mabruri dan Stanislaus 2018).

3. Efektivitas melafadzkan surat Al-fatihah terhadap penurunan tekanan darah lansia di Panti Pelayanan Sosial Bisma Upakara Pemalang

Melafadzkan surat Al-fatihah efektif terhadap penurunan tekanan darah pada responden. Hal ini diperkuat dengan hasil uji *wilcoxon* dimana nilai p value (Sig. (2-tailed) adalah $(0,001 < 0,05)$, sehingga H_0 ditolak, sehingga ada pengaruh melafadzkan surat Al-fatihah terhadap penurunan tekanan darah lansia di Panti Pelayanan Sosial lanjut usia Bisma Upakara Pemalang.

Hal ini sesuai dengan penelitian Finaldiansyah (2016) yang berjudul Pengaruh dzikir terhadap penurunan tekanan darah usia pertengahan di Wilayah kerja UPK Puskesmas

Kampung Dalam Kecamatan Pontianak Timur. Hasil penelitian tersebut menyatakan analisa bivariat pada kelompok intervensi adalah $p = 0,001$ pada tekanan darah sistolik dan diastolik. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai $p = 0,130$ pada tekanan darah sistolik, dan $p = 0,001$ pada tekanan darah diastolik. Dapat disimpulkan dari hasil tersebut bahwa ada pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tekanan darah.

Hal tersebut terjadi karena respon emosional yang positif atau dari pengaruh psikoreligius berjalan mengalir dalam tubuh dan diterima oleh batang otak. Setelah diformat dengan bahas otak, selanjutnya diteruskan ke bagian otak besar yaitu hipotalamus, kemudian hipotalamus merangsang mengeluarkan hormon endorfin dan diteruskan impuls hipokampus (pusat memori yang vital untuk mengkoordinasikan segala hal yang diserap indera) untuk

mensekresikan GABA (*Gamma Amino Batiric Acid*) yang bertugas untuk mengontrol respon emosi, dan menghambat *asethycholine*, serotonin dan akan terjadi proses homeostasis (keseimbangan). terkendalinya hormon epinefrin dan nonepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin dan akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah arteril jantung menurun yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah (Finaldiansyah, 2016)

SIMPULAN

1. Tekanan darah lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang sebelum melafadzkan surat Al-Fatihah, menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik terendah adalah 140 mmHg dan tertinggi adalah 190 mmHg, dengan nilai mean 151,33 mmHg. Sedangkan tekanan darah

diastolik nilai terendahnya adalah 90 mmHg dan nilai tertinggi adalah 110 mmHg, dengan nilai mean 94,67 mmHg.

2. Tekanan darah lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang setelah melafadzkan surat Al-Fatihah, menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik terendah adalah 130 mmHg dan tertinggi adalah 180 mmHg, dengan nilai mean 140 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastolik nilai terendahnya adalah 70 mmHg dan nilai tertinggi adalah 100 mmHg, dengan nilai mean 82,67 mmHg.
3. Hasil dari analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon (Sig.(2-tailed) adalah $(0,000 < 0,05)$, sehingga H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh melafadzkan surat Al-fatihah terhadap penurunan tekanan darah lansia di Panti

Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara Pemalang.

SARAN

1. Bagi profesi keperawatan
Diharapkan penelitian ini dapat menambah referensi dan informasi mengenai terapi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
2. Bagi Panti Pelasayanan Sosial Lanjut Usia Bisma Upakara
Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan tentang intervensi untuk penghuni panti yang menderita tekanan darah tinggi.
3. Bagi peneliti lain
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti penurunan tekanan darah selain menggunakan terapi melafadzkan surat Al-fatihah, sehingga dapat mengembangkan macam-macam terapi yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

REFERENSI

- Abdurachim, Hariyawati & Suryani. (2015). *Asupan Natrium, Frekuensi, Dan Durasi Aktivitas Fisik Berdampak Terhadap Tekanan Darah Lansia Di Panti Sosial Kota Banjarbaru*. STIKES Husada Borneo.
- Alfiyanto, S. (2017). *Pengaruh Dzikir Asmaul Husna Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda*. STIKES Muhammadiyah Samarinda.
- Annisa, T. (2017). *Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa*. UIN Allaudin Makasar.
- Cahyani. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Terapi Dzikir Murotal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi*. UIN Alauddin Makassar.
- Dewi, S.,R. (2016). *Spiritualitas Dan Persepsi Kesehatan Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Mayang Jember*. The Indonesian Journal Health Science, 6(2).
- Dinkes. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. Dinkes Jawa Tengah, Semarang.
- Dongoran, N.,A. (2014). *Pengaruh Pemberian Senam Tai Chi Terhadap Penurunan Denyut Nadi Pada Lansia*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Finaldiansyah, R. (2016). *Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Usia Pertengahan Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Kampung Dalam Kecamatan Pontianak Timur*. Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- Ibrahim. (2018). *Kesehatan Ala Hipnoterapi Islam*. Syi'ar, 18(02).
- Julianto, V. (2015). *Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif Untuk Menurunkan Depresi Dan Meningkatkan Imunitas*. Jurnal Psikologi, 42(1).
- Kardiatun, T. (2015). *Pengaruh Terapi Murotal Surah Al-fatihah Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di RSUD Dr. Soedarso Pontianak Kalimantan Barat*. JKK, 6(3).
- Kemenkes. (2016). *Pusat Data Dan Infprmasi Kementrian Kesehatan*. Kemenkes RI, Jakarta.
- Kemenkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Kemenkes RI, Jakarta.
- Manungkalit, M. (2016). *Perbedaan Aktivitas Senam Kebugaran Jasmani 2012 Dan Rendam Kaki Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Ringan*. Jurnal Ners LENTERA, 4(2).
- Mudzkiyyah, Nashori, & Sulistyarini. (2016). *Terapi Zikir Al-Fatihah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pecandu Narkoba Dalam Masa Rehabilitasi*. Universitas Islam Yogyakarta.
- Notoatmodjo. (2014). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Edisi Cetakan ke 2. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugraheni, Mabruhi, & Stanislaus. (2018). *Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen*. Instuisi Jurnal Psikologi Ilmiah, 10(1).
- Nursalam (2017). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Ode, S.,L. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Cetakan Kedua. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Pratiwi, Hasneli & Ernawaty. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Terhadap Tekanan*

Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. JOM, 2(2).

- Priyanto, S. (2018) *Pengaruh Rebusan Daun Sihir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Pasuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang*. Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Rahmadani, W. (2017). *Respon Fisiologis dan Psikologis Saat Terjadi Halusinasi Dengar Pada Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Soedjarwi Adi Klaten*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sastroasmoro, Sudigdo dan Ismael, Sofyan. (2014). *Dasar- dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi 5. Jakarta: Sagung Seto.
- Setyoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik* . Cetakan Pertama. Jakarta: Salemba Medika.
- Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Edisi 1. Yogyakarta: Andi.
- Tage, P.,K. (2015). *Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Sistolik Terisolasi Di Panti Sosial Budi Agung Kupang*. Universitas Airlangga Surabaya.
- Tarwoto & Wartonah (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Widyanto, F.,S dan Triwibowo, Cecep. (2013). *Trend Penyakit Saat Ini*. Cetakan Pertama. Jakarta: Trans Info Media