

ABSTRAK

Penerapan Terapi Murottal Terhadap Kualitas Penerapan Terapi Murottal Surat Ar-rahman Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Keluarga Dengan Hipertensi Di Desa Asemdayong Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang

Ela Dwi Safitri¹, Herni Rejeki²

Diploma Tiga Keperawatan FIKES UMPP

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah abnormal dan terjadi secara terus-menerus yang sistoliknya diatas 140 dan diastoliknya diatas 90 mmHg. Gejala yang paling sering muncul pada pasien hipertensi jika hipertensinya sudah bertahun tahun dan tidak diobati antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur, serta mengalami penurunan kesadaran. **Tujuan** dilakukan karya tulis ilmiah adalah untuk meningkatkan kualitas tidur menggunakan terapi murottal surat ar-rahman pada keluarga dengan hipertensi. **Metode** yang digunakan adalah asuhan keperawatan dengan menerapkan terapi murottal surat ar-rahman. **Hasil** setelah dilakukan terapi murottal selama 2 Minggu sehari 2 kali selama 15 menit pada keluarga 1 terjadi peningkatan kualitas tidur dari skor PSQI 17 (tidur buruk) menjadi 7 (skor ringan) serta terjadi penurunan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 120 /80 mmHg dan pada keluarga 2 terjadi peningkatan kualitas tidur dari skor PSQI 18 (tidur buruk) menjadi 8 (tidur sedang) serta terjadi penurunan tekanan darah dari 185 /90 mmHg menjadi 160/80 mmHg. **simpulannya** adalah Setelah dilakukan terapi murottal dapat meningkatkan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah bila dilakukan secara rutin. **Saran** bagi keluarga dapat mengontrol hipertensi dengan gangguan pola tidur menggunakan terapi murottal

Kata kunci: Gangguan tidur, kualitas tidur, hipertensi, terapi murottal surat ar-rahman.

