

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Nabila Yudistya¹, Dewi Rury Arindari^{2*}, Dea Mega Arini³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan STIK Siti Khadijah Palembang

^{*)}Email korespondensi: dewirury2018@gmail.com

Abstract: The Effect of Murottal Therapy on Blood Pressure in The Elderly with Hypertension. *The incidence of hypertension in the elderly always increases every year. It is estimated that 46% of adults with hypertension are unaware of the condition. Management of hypertension in the elderly can be done pharmacologically and non-pharmacologically, one of the non-pharmacological management of hypertension that can be used as an alternative action is complementary therapy such as murottal therapy. Purpose: of this study was to determine the effect of murottal therapy on blood pressure in the elderly with hypertension. Method used One-group pre and post test. The population of this study were all elderly people with hypertension who were registered in the Bukit Sangkal Public Health Center, Palembang in January-March 2022, amounting to 628 people and the sampling technique was purposive sampling. Results showed that the average value of blood pressure before being given murottal therapy was systolic 143.90 mmHg, and diastolic 92.20 mmHg. The average value of blood pressure after being given murottal therapy was systolic 132 mmHg and diastolic was 83 mmHg. The statistical test results found that the p value of systolic blood pressure was 0.005 and the diastolic blood pressure p value was 0.011. Conclusion: there is an effect of giving murottal therapy on blood pressure in the elderly with hypertension in the Bukit Sangkal Public Health Center, Palembang. It is hoped that the Public Health Center can include murottal therapy as one of the non-pharmacological treatments in the non-communicable disease control program, namely hypertension.*

Keywords: *Hypertension, Murottal Therapy, Elderly*

Abstrak: Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Angka kejadian Hipertensi pada lansia selalu meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan Hipertensi tidak menyadari dengan kondisi tersebut. Penatalaksanaan Hipertensi pada lansia dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi, salah satu penatalaksanaan non farmakologi Hipertensi yang dapat digunakan sebagai alternatif tindakan adalah terapi komplementer misalnya terapi murottal. Tujuan: Diketahui pengaruh pemberian terapi murottal terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi. Metode penelitian menggunakan *One-group pre and post test*. Populasi penelitian ini adalah semua lansia dengan Hipertensi yang teregister di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sangkal Palembang bulan Januari-Maret 2022 yang berjumlah 628 orang dan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Hasil penelitian didapatkan nilai rerata tekanan darah sebelum diberikan terapi murottal adalah sistolik 143,90 mmHg dan diastolik 92,20 mmHg. Nilai rerata tekanan darah sesudah diberikan terapi murottal adalah sistolik 132 mmHg dan diastolik adalah 83 mmHg. Hasil uji statistik diperoleh nilai p *value* tekanan darah sistolik sebesar 0,005 dan pada tekanan darah diastolik p *value* sebesar 0,011. Kesimpulan: ada pengaruh pemberian terapi murottal terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sangkal Palembang. Saran: diharapkan pihak puskesmas agar dapat meningkatkan pengetahuan*

masyarakat mengenai penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi yaitu dengan cara terapi murottal.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi Murottal, Lansia

PENDAHULUAN

Angka harapan hidup merupakan salah satu indikator atau penilaian derajat kesehatan suatu negara dan digunakan sebagai acuan dalam perencanaan program kesehatan. Seiring dengan pertambahan usia terjadinya perubahan-perubahan secara fisiologis pada lansia yang disertai dengan munculnya berbagai masalah kesehatan yang menyebabkan tingginya penyakit degeneratif, penyakit ini membawa konsekuensi terhadap perubahan dan gangguan pada sistem kardiovaskuler antara lain Hipertensi (Rachmawati, 2021).

Hipertensi pada lansia adalah gangguan kesehatan yang umum terjadi dengan nilai tekanan darah lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Prevalensi Hipertensi pada lansia (≥ 60 tahun) semakin meningkat seiring bertambahnya usia yaitu sebesar 63,1%, dengan peningkatan yang signifikan terjadi di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2013). *World Health Organization* (WHO), (2013) mengestimasi 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita Hipertensi. Diperkirakan 46% orang dewasa dengan Hipertensi tidak menyadari status kondisi tersebut. Kurang dari setengah populasi orang dewasa (42%) dengan Hipertensi didiagnosis dan diobati. Hanya 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan Hipertensi dapat mengontrolnya. Estimasi jumlah kasus Hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 jiwa, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat Hipertensi sebesar 427.218 kematian.

Prevalensi lansia dengan Hipertensi di Indonesia pada tahun 2019 adalah 31,7% dari total populasi penduduk lansia, kemudian mengalami peningkatan pada tahun 2020 sebesar 34,11%. Pada tahun 2021 terjadi peningkatan kembali sebesar 36,4% dan lebih dari setengah penderitanya

termasuk dalam kelompok umur 55-65 tahun (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan Data Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan kejadian Hipertensi meningkat dari tahun ke tahun. Angka kejadian lansia dengan Hipertensi pada tahun 2019 diketahui sebanyak 283.390 kasus. Angka ini kemudian meningkat menjadi lebih dari 2 kali lipat pada tahun 2020 sebanyak 645.104 kasus. Selanjutnya pada tahun 2021 terjadi peningkatan kembali sebesar 987,295 kasus dari tahun sebelumnya (BPS Provinsi Sumatera Selatan, 2021).

Kejadian Hipertensi pada lansia di Kota Palembang juga mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2019 jumlah lansia dengan hipertensi sebanyak 133.097 jiwa, mengalami peningkatan di tahun 2020 sebanyak 146.220 jiwa. Pada tahun 2021 kembali mengalami peningkatan sebesar 220.902 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Palembang, 2021).

Data dari Puskesmas Bukit Sangkal Palembang menunjukkan jumlah lansia dengan Hipertensi mengalami peningkatan dalam 3 tahun terakhir. Pada tahun 2019 diketahui sebanyak 2.828 lansia menderita Hipertensi kemudian mengalami peningkatan hampir 2 kali lipat pada tahun 2020 sebesar 5.416 orang. Selanjutnya pada tahun 2021 terjadi peningkatan kembali yaitu sebesar 6.207 orang (Tanjung *et al.*, 2018)

Beberapa dampak Hipertensi yang terjadi pada lansia meliputi dampak fisik, sosial dan ekonomi. Dampak Hipertensi secara fisik adalah terjadinya komplikasi akibat Hipertensi, dampak secara sosial dimana penderita tidak ingin bergaul dengan lingkungan sekitar dengan rasa tidak nyaman, hal ini dapat berakibat menurunnya hubungan personal atau sosial. Sedangkan dampak secara ekonomi, bagi keluarga dapat menambah beban akibat biaya pengobatan yang lama

(Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Tekanan darah lansia akan cenderung meningkat pada usia di atas 60 tahun dan menurun pada usia 75 tahun/lebih. Pada lansia akan terjadi perubahan pada sistem kardiovaskuler yaitu terjadi penurunan elastisitas dinding aorta, katup jantung menebal dan menjadi kaku, serta penurunan kemampuan jantung untuk memompa darah. Hal ini menyebabkan menurunnya kontraksi dan volume darah, kehilangan elastisitas pembuluh darah, kurangnya efektivitas pembuluh darah perifer untuk oksigenisasi, serta terjadinya Hipertensi akibat meningkatnya resistensi pembuluh darah perifer. Oleh karena itu penatalaksanaan Hipertensi diharapkan menjadi lebih efektif pada rentang usia tersebut yaitu 60-75 tahun (Rachmawati, 2021).

Penatalaksanaan Hipertensi pada lansia dapat dilakukan dengan dua metode, yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi pada lansia menggunakan obat-obatan anti Hipertensi meliputi *katopril*, *reserpine*, *nipeditifin*. Penatalaksanaan farmakologi ini dapat memberikan efek negatif berupa *rebound hypertension* dimana kondisi tekanan darah mengalami peningkatan apabila konsumsi obat berhenti terutama pada kelompok Hipertensi grade I (Rasdini *et al.*, 2021). Sedangkan penatalaksanaan non farmakologi Hipertensi yang dapat digunakan sebagai tindakan adalah terapi komplementer. Salah satu terapi komplementer yang bisa digunakan dan sesuai untuk lansia adalah terapi murottal (Mahatidanar, 2017).

Murottal adalah rekaman suara yang berisi lantunan Al-Qur'an secara fisik melalui suara sebagai instrumen penyembuhan yang menakjubkan (Oktarosada, 2020). Suara pada frekuensi kurang dari 4Hz dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfinami,

meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Oktarosada, 2020).

Terapi murottal efektif terhadap penurunan tekanan darah pada grade 1 yaitu 140-159/90-99 mmHg karena terapi murottal akan merangsang saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan nonepinefrin oleh medulla adrenal menjadi terkendali pula, terkendalinya hormon epinefrin dan nonepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah, pada rentang tersebut Hipertensi belum menimbulkan komplikasi berat pada lansia (Fernalia *et al.*, 2020).

Hasil studi pendahuluan di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang diperoleh informasi bahwa Hipertensi menduduki peringkat pertama pada 10 besar penyakit yang diderita oleh lansia. Hasil wawancara dengan petugas kesehatan puskesmas mengatakan bahwa program pengendalian Hipertensi yang sudah dilakukan pada lansia di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang adalah pengobatan farmakologi sedangkan untuk non farmakologi hanya berupa edukasi tentang pola hidup yang sehat meliputi mengatur pola makan sehat, mengurangi konsumsi garam, tidak merokok, istirahat yang cukup dan berolahraga misalnya senam sedangkan untuk terapi komplementer sendiri berupa terapi murottal belum pernah dilakukan sebagai alternatif pengendalian Hipertensi lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh pemberian terapi murottal terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sangkal Palembang".

METODE

Jenis penelitian menggunakan *pre experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia dengan Hipertensi yang teregister di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sangkal Palembang bulan Januari-Maret 2022 yang berjumlah 628 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah lansia dengan Hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu sebanyak 10 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan

metode purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi untuk mengetahui tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal. Hasil uji normalitas dengan Shapiro Wilk menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal (p value <0.05) sehingga analisa bivariat yang digunakan adalah uji *wilcoxon* dengan keputusan apabila p value <0.05 maka ada pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah lansia dengan Hipertensi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Rerata Tekanan Darah Sebelum diberikan Terapi Murottal

Variabel	Mean	SD	CI 95%
Tekanan Darah Sistolik	143,9	5,744	139,79 -148,01
Tekanan Darah Diastolik	92,2	3,190	89,92 - 94,48

Dari tabel 1. didapatkan nilai rerata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi murottal 143,9 mmHg dengan standar deviasi 5,744 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan diberikan terapi murottal diantara 139,79 mmHg sampai 148,01

mmHg. Sedangkan nilai rerata tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi murottal adalah 92,2 mmHg dengan standar deviasi 3,190 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan diberikan terapi murottal diantara 89,92 mmHg sampai 94,48 mmHg.

Tabel 2. Distribusi Rerata Tekanan Darah Sesudah diberikan Terapi Murottal

Variabel	Mean	SD	CI 95%
Tekanan Darah Sistolik	132	7,888	126,36-137,64
Tekanan Darah Diastolik	83	4,830	79,54-86,46

Dari tabel 2. didapatkan nilai mean tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi murottal 132 mmHg dengan standar deviasi 7,888 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan diberikan terapi murottal diantara 126,36 mmHg sampai 137,64

mmHg. Sedangkan nilai rerata tekanan darah diastolik sesudah diberikan terapi murottal adalah 83 mmHg dengan standar deviasi 4,830 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah diastolik sesudah dilakukan diberikan terapi murottal diantara 79,54 mmHg sampai 86,46 mmHg.

Tabel 3. Pengaruh Terapi Murottal terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Tekanan darah	Mean (Minimum-Maksimum)	p value
Pre test Sistolik	143,9 (140-159)	0,005
Post test Sistolik	132 (120-150)	

Pre test Diastolik	92,2 (90-99)	0,011
Post test Diastolik	83 (80-90)	

Dari tabel 3 di atas didapatkan bahwa nilai *p value* tekanan darah sistolik sebesar $0,005 < 0,05$ dan tekanan darah diastolik *p value* sebesar $0,011 < 0,05$ yang berarti bahwa ada

pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sangkal Palembang tahun 2022.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum diberikan Terapi Murottal

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rerata tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi murottal 143,9 mmHg dengan standar deviasi 5,744. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan diberikan terapi murottal diantara 139,79 mmHg sampai 148,01 mmHg. Sedangkan nilai rerata tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi murottal adalah 92,2 mmHg dengan standar deviasi 3,190. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan diberikan terapi murottal diantara 89,92 mmHg sampai 94,48 mmHg.

Hal ini sesuai dengan teori Padila (2013), Hipertensi pada lansia yaitu salah satu penyakit yang dapat mengakibatkan kematian dimana pembuluh darah memiliki tekanan darah tinggi (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg).

Sejalan dengan penelitian Ramdani et al., (2017) dengan judul pengaruh terapi psikoreligi Murrottal Al-Quran terhadap tekanan darah dengan Hipertensi di Puskesmas Sukarasa Kota Bandung menunjukkan nilai rerata tekanan darah sebelum diberikan terapi psikoreligi Murrottal Alquran adalah 147,70/ 89,50 mmHg. Hal ini dikarenakan berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya Hipertensi antara lain adalah umur, merokok dan gaya hidup.

Namun hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Transyah

(2019) di Puskesmas Lubuk Buaya Padang tentang pengaruh terapi murottal Al Quran terhadap penurunan tekanan darah pasien Hipertensi yang menunjukkan bahwa tekanan darah responden sebelum dilakukan terapi rata-rata 150/90 mmHg dengan nilai minimum 140/90mmHg dan nilai maksimum 190/110 mmHg. Transyah (2019), menjelaskan bahwa banyak faktor risiko penyebab Hipertensi. Adapun faktor risiko terjadinya Hipertensi dapat dibedakan atas faktor risiko yang tidak dapat diubah (seperti keturunan atau genetik, jenis kelamin, dan umur) dan faktor risiko yang dapat diubah seperti kegemukan atau obesitas, kurang olahraga atau aktivitas fisik, merokok, stres, konsumsi alkohol dan konsumsi garam.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait maka peneliti berasumsi bahwa responden yang mengalami Hipertensi pada penelitian ini terjadi akibat beberapa faktor antara lain umur, pekerjaan, jenis kelamin, dan pendidikan. Hasil menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah responden penelitian berada pada usia 70-75 tahun. Tekanan darah seorang lansia akan cenderung meningkat pada usia di atas 60 tahun dan menurun pada usia 75 tahun/lebih. Selanjutnya dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin wanita dan memasuki usia menopause. Usia menopause terjadi perubahan hormonal yang dapat meningkatkan tekanan darah.

Tekanan Darah Sesudah diberikan Terapi Murottal

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rerata tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi

murottal 132 mmHg dengan standar deviasi 7,888. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah sistolik sesudah dilakukan diberikan terapi murottal diantara 126,36 mmHg sampai 137,64 mmHg. Sedangkan nilai rerata tekanan darah diastolik sesudah diberikan terapi murottal adalah 83 mmHg dengan standar deviasi 4,830. Dari hasil estimasi interval dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah diastolik sesudah dilakukan diberikan terapi murottal diantara 79,54 mmHg sampai 86,46 mmHg.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Mahatidanar (2017) yang menyatakan bahwa penatalaksanaan Hipertensi pada lansia meliputi 2 cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penatalaksanaan non farmakologi Hipertensi lansia yang dapat digunakan sebagai alternatif tindakan adalah terapi komplementer menggunakan terapi murottal Al- Qur'an yang dapat memberikan manfaat ketenangan dalam tubuh karena adanya unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi. Rasa tenang ini kemudian akan memberikan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan persepsi positif. Temuan fakta ini semakin membuktikan bahwa terapi bacaan Al-quran akan memberikan ketenangan dan relaksasi bagi yang mendengarkan dan berefek menurunkan tekanan darah (Oktarosada, 2020)

Heni (2021) dalam penelitiannya tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja menyatakan bahwa surah Ar-Rahman memiliki tempo 79,8 beats per minute (bpm), dimana itu merupakan tempo yang dikategorikan lambat. Tempo lambat sendiri mempunyai kisaran antara 60 hingga 120 bpm dan seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara. Tema utama surah ini adalah uraian tentang nikmat dan kasih sayang Allah, bermula

dari nikmat-Nya yang terbesar dan teragung yakni Al-Qur'an. Thabathaba'i berpendapat bahwa surah ini mengandung isyarat tentang ciptaan Allah dengan sekian banyak baginya di langit dan bumi, darat dan laut, manusia dan jin, dimana Allah mengatur semua itu dalam satu pengaturan yang bermanfaat bagi manusia dan jin bermanfaat untuk hidup mereka di dunia yang akan binasa dan yang kekal abadi di akhirat. Terapi murottal Al-Qur'an dapat menjadi alternatif pilihan baru pada fungsi relaksasi tubuh bahkan lebih baik daripada terapi audio yang disisi lain stimulan Al-Qur'an dapat menstimulasi aktivitas gelombang delta. Gelombang delta ialah gelombang dengan amplitudo besar dan memiliki frekuensi yang rendah dibawah 4 Hz (Fernalia *et al.*, 2020).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Oktarosada (2020) dengan judul pengaruh terapi murottal Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran yang menunjukkan nilai rata-rata setelah diberikan terapi murottal Qur'an yaitu 156,10 mmHg sistol dan 87,60 mmHg diastol. Lantunan suara Al-Qur'an (Murottal) berpengaruh terhadap kesehatan karena mengandung unsur meditasi, auto sugesti dan relaksasi. Terapi murottal ini juga merupakan terapi tanpa efek samping yang aman dan mudah sehingga dapat dilakukan secara rutin oleh penderita Hipertensi sebagai terapi mandiri di rumah.

Hasil penelitian Ropei (2017) tentang pengaruh terapi psikoreligi Murottal Alquran terhadap tekanan darah dengan Hipertensi di Puskesmas Sukarasa Kota Bandung memperoleh hasil nilai rerata sesudah diberikan intervensi pada kelompok kontrol adalah 147,20/ 87,80 mmHg. Saat melakukan penelitian lapangan, di dapatkan beberapa faktor pada pola hidup responden, seperti merokok menjadi penyebab terjadinya Hipertensi dan mengakibatkan sel-sel di dalam tubuh rusak.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait peneliti berasumsi bahwa persepsi positif yang didapat dari murottal Ar-Rahman dengan frekuensi dibawah 4 Hz selanjutnya dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yang akan membuat responden merasa bahagia dan merasa tenang sehingga membuat kerja jantung menjadi melambat dalam memompa darah dan pada akhirnya dapat menurunkan tekanan darah. Setelah mengikuti terapi murottal responden menjadi lebih rileks, menambah ketenangan sehingga dapat menurunkan ketegangan dan tentunya dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan terapi murottal dalam penelitian ini antara lain adalah dukungan dari keluarga seperti support yang diberikan pada responden oleh anggota keluarga saat diberikan terapi murottal

Pengaruh Terapi Murottal terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi

Hasil uji statistik diketahui nilai *p value* tekanan darah sistolik sebesar 0,005 dan pada tekanan darah diastolik *p value* sebesar 0,011 yang berarti bahwa ada pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sangkal Palembang tahun 2022. Sehingga hipotesis awal yang mengatakan bahwa ada pengaruh pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sangkal Palembang tahun 2022 terbukti secara statistik.

Penelitian ini juga sesuai dengan teori Fernalia et al., (2020), terapi murottal mempunyai tujuan untuk menurunkan stres dan membuat tubuh menjadi rileks. Secara fisiologis efek dari relaksasi nantinya akan membuat mekanisme hipotalamik-pituitari dan sistem adrenal. Tubuh ketika mendapat rangsangan atau mendengar dengan ritme meditative, tubuh akan terjadi stimulasi yang akan mengakibatkan

penurunan *corticotropin releasing hormone* (CTRH) di bagian hipotalamus, dengan kondisi tersebut akan menyebabkan juga menurunnya *adenocorticotropin hormone* (ACTH) pada bagian pituitary anterior sampai akhirnya terjadi penurunan kortisol dalam darah. Menurunnya kortisol tersebut akan menyebabkan juga menurunnya tekanan darah, frekuensi pernapasan dan vasodilatasi, karena terjadi penurunan kontraktilitas jantung dan resistensi pembuluh darah.

Menurut Wahyuni (2020), sebagai terapi pendukung non farmakologis terapi murottal Al-Qur'an berperan penting dalam peningkatan kemampuan perlawanan terhadap penyakit. Hal ini bisa dicapai karena terapi murottal membantu keseimbangan emosi dan menghilangkan depresi penderita dan juga menurunkan kecemasan ataupun rasa tekanan yang diperoleh, yang menjadi salah satu penyebab tingginya tekanan darah atau Hipertensi. Sebagai terapi pendukung non farmakologis, terapi murottal berperan penting dalam peningkatan kemampuan perlawanan terhadap penyakit. Hal ini bisa dicapai karena membantu keseimbangan emosi dan menghilangkan depresi pasien dan juga menurunkan kecemasan ataupun rasa tekanan yang diperoleh, yang mejadi salah satu penyebab meningginya tekanan darah atau Hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rachmawati (2021) tentang pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Hasil menunjukan murottal surah Ar-Rahman terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita Hipertensi. Terapi murottal surah Ar-rahman dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui diturunkannya hormon-hormon stres dan diaktifikannya hormon endorfin, dialihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang , sehingga menimbulkan perasaan rileks yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Sejalan dengan penelitian Fernalia et al., (2020), tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an dengan penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami Hipertensi di PSTW Pagar Dewa menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan $p\text{ value} = 0,000$ sistolik dan $p\text{ value} = 0,002$ diastolik. Terapi murottal yang dilakukan secara rutin efeknya tidak hanya menghilangkan rasa stress dan meningkatkan pelepasan endorfin yang menimbulkan efek rasa nyaman tetapi mampu mengurangi kadar kortisol, epinefrin, nonepinefrin, dopa dan hormon pertumbuhan di dalam serum sehingga mampu menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian, teori dan penelitian terkait, peneliti berasumsi bahwa terapi murottal membantu keseimbangan emosi dan menghilangkan depresi penderita dan juga menurunkan kecemasan ataupun rasa tekanan yang diperoleh, yang menjadi salah satu penyebab Hipertensi. Sebagai terapi nonfarmakologis yang dapat mendukung penggunaan obat Hipertensi oleh responden adalah kombinasi yang baik dalam menurunkan tekanan darah yang sejalan dengan *evidence based nursing practice* dalam proses mengurangi angka kejadian hipertensi. Persepsi positif yang didapat dari murottal Ar Rahman selanjutnya akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin, seperti yang kita tau hormon ini akan membuat responden merasa bahagia dan merasa tenang membuat kerja jantung menjadi melambat dalam memompa darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa Nilai tekanan darah sistolik pada sebelum diberikan terapi murottal adalah 140-159, nilai rerata sebelum diberikan terapi murottal 143,9 dengan standar deviasi 5,744. Sedangkan nilai tekanan darah diastolik

sebelum diberikan terapi murottal adalah 90-99, nilai rerata sesudah diberikan terapi murottal 92,2 dengan standar deviasi 3,190. Nilai tekanan darah sistolik pada sesudah diberikan terapi murottal adalah 120-150, nilai rerata sesudah diberikan terapi murottal 132 dengan standar deviasi 7,888. Sedangkan nilai tekanan darah diastolik sesudah diberikan terapi murottal adalah 80-90, nilai rerata sesudah diberikan terapi murottal 83 dengan standar deviasi 3,830. Hasil analisa bivariat menunjukkan ada pengaruh pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah pada lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Bukit Sangkal Palembang tahun 2022 ($p\text{ value}$ tekanan darah sistolik sebesar $0,005 < \alpha 0,05$ dan pada tekanan darah diastolik $p\text{ value}$ sebesar $0,011 < \alpha 0,05$)

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2021). *Profil Kesehatan Masyarakat. kesehatan*.
- Fernalia, F., Juksen, L., Aryanto, E., & Keraman, B. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 2(1), 19-27. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i1.2354>
- Hafifa Transyah, C. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jik: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 54-60. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i1.142>
- Heni, H., & Syifaa, A. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(1), 41-54. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.97>
- Kemenkes RI. (2021). *Hipertensi Si*

- Pembunuh Senyap*. Kemenkes. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Mahatidanar, A., & Nisa, K. (2017). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *Agromed Unila*, 4(2), 264–268.
- Mulyadi, A., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2018). Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal ProNers*, 1(3), 0–8.
- 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.
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Nuha Medika.
- Rachmawati, A. S., & Baehaki, I. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien. *Healthcare Nursing Journal*, 3(2), 132–135.
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). Volume 4 | Nomor 1 | Juni 2017. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45.
- Rasdini, I. A., Wedri, N. M., Rahayu, V. E. S., & Putrayasa, I. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Massage Punggung Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Smart Keperawatan*, 8(1), 40. <https://doi.org/10.34310/jskp.v8i1.426>
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Jumlah Kasus Penyakit Menurut Jenis Penyakit (Kasus) 2019-2021*.
- Tanjung, P., Kta, P., & Tahun, S. (2018). Vol. XII, No. 3 April 2018. XII(3), 72–79.
- 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.
- World Health Organization. (2013). A global brief on Hypertension World Health Day 2013. *World Health Organization*, 1–40.