

EFEKTIFITAS MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI

Wijonarko¹, Hendra Jaya Putra²

¹⁻²Akademi Keperawatan Bunda Delima Bandar Lampung
Jl. Bakau No. 5 Tanjung Raya Kec. Kedamaian Kota Bandar Lampung
wijonarkosigit93@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari atau sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari atau sama dengan 90 mmHg setelah dua kali pengukuran terpisah, mendengarkan terapi murrotal al-qur'an adalah cara untuk menurunkan tekanan darah tinggi. untuk mengidentifikasi pengaruh efektifitas murrotal al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Jenis penelitian ini adalah metode dari literature riview dengan cara mengumpulkan hasil penulisan jurnal secara online. Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment pre dan post eksperiment*. Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi murrotal surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah sistol pada pasien dengan hipertensi (p -value = 0.000) dan ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi murrotal surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah diastole pada pasien hipertensi (p -value = 0.019). Ada pengaruh terapi murrotal al-qur'an yang sangat signifikan terhadap perubahan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi dan dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci : Hipertensi, Murrotal Al-Qur'an, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension is a condition where systolic blood pressure is more than 140 mmHg and diastolic is more than 90 mmHg after two separate measurements, listening to murrotal al-qur'an therapy is a way to reduce high blood pressure. to identify the effect of the effectiveness of murrotal al-qur'an on lowering blood pressure in patients with hypertension. This type of research is a method of literature review by collecting the results of online journal searches. The design of this study used a quasi-experimental pre and post-experimental. The results showed that there was a difference before and after the administration of murrotal surah ar-rahman therapy on changes in systolic blood pressure in patients with hypertension (p -value = 0.000) and there was a difference before and after administration of murrotal surah ar-rahman therapy on changes in blood pressure. diastolic blood in hypertensive patients (p -value = 0.019). There is a very significant effect of murrotal al-qur'an therapy on changes in blood pressure in patients with hypertension and can be done in everyday life.

Keywords : Hypertension, Murrotal Al-Qur'an, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg setelah dua kali pengukuran terpisah, Hipertensi dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu hipertensi primer atau esensial yang penyebabnya tidak diketahui dan hipertensi sekunder yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endokrin, penyakit jantung, dan gangguan anak ginjal. Hipertensi seringkali, tidak menimbulkan gejala, sementara tekanan darah yang terus-menerus tinggi dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan komplikasi. Oleh karena itu, hipertensi perlu dideteksi dini yaitu dengan pemeriksaan tekanan darah secara berkala (Nuraini, 2015)

Menurut World Health Organization (WHO) di dunia, pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia.² Berdasarkan The International Society of Hypertension (ISH), mengungkapkan kasus hipertensi di seluruh dunia sebanyak 600 juta kasus di dunia dan 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya, 7 dari setiap 10 penderita tersebut tidak mendapatkan pengobatan secara adekuat. Hal ini menjadikan Indonesia sebagai negara tertinggi dalam pertumbuhan penduduk lanjut usia dimana terjadi kenaikan populasi lansia sebesar 414 % dalam kurun waktu 1990-2010. Di Indonesia hipertensi masih

merupakan tantangan besar dengan prevalensi yang cukup tinggi, yaitu sebesar 25,8%. , di perkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025 (Mulyadi, 2018)

Terapi murrotal al-qur'an dengan mendengarkan salah ayat suci al-qur'an bertujuan mengurangi kecemasan dan mempercepat proses penyembuhan. Terapi murottal menunjukkan pengaruh dalam menurunkan tekanan darah dengan menurunkan urat saraf relaktif (al-khadi, 2009) Penelitian menurut erlina menunjukkan adanya pengaruh terapi murottal al-qur'an surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah sistole dan diastole sebelum dan sesudah terapi dengan p value 0,000 p value (0,019) berdasarkan uraian diatas murottal surah ar-rahman dapat diberikan pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan studi literature review tentang efektivitas murottal al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi

METODE

Tujuan penelitian literature review ini adalah untuk melihat pengaruh murottal al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah hipertensi variable dalam penelitian ini terdiri dari variable indeventent (bebas) dan variable devendent (variable terikat) yaitu penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, Desain penelitian literature riview dari penelitian quasi eksperiment pre dan post

eksperiment. Data di akses dari data base google scholar dan portal garuda dengan keyword kata kunci: efektifitas murottal al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Jurnal nasional dengan tahun terbit 2011-2021, dengan full text didapat dari 5 artikel yang sesuai dengan kriteria.

HASIL PENELITIAN

Pada jurnal 1 berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa terjadi perubahan tekanan darah setelah dilakukan terapi murrotal Al-Mulk selama 9 menit 11 detik, bahwa lantunan suara Al-Qur'an (Murrotal) mempunyai manfaat atau pengaruh terhadap kesehatan, karena mengandung unsur meditasi, autosugesti, dan relaksasi. Tanpa menggunakan efek samping dan mudah dilakukan secara rutin oleh lansia sebagai terapi mandiri di rumah

Pada jurnal 2 Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terapi murrotal surah Ar-Rahman memberikan dampak positif bagi psikologis. Terapi diperdengarkan dengan cara menggunakan handphone dengan waktu \pm 10 menit dan dilakukan pengukuran kembali selang waktu 5-10 menit. Persepsi positif yang didapat dari murrotal surah Ar-Rahman yaitu suara yang diterima oleh telinga kemudian diterima oleh saraf pusat kemudian di transmisikan ke seluruh bagian tubuh. Selanjutnya saraf vagus membantu kecepatan denyut jantung, respirasi, mengontrol emosi. Terapi audio dapat

memuncullkan gelombang delta di daerah frontal dan sentral di sebelah kanan dan kiri otak. Daerah frontal yaitu sebagai pusat intelektual umum dan pengatur emosi, sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi.

Pada jurnal 3 Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan pvalue $< \alpha$ (0,05). Pengukuran diperoleh dari nilai mean tekanan darah pre-test sistole pada kelompok eksperimen sebesar 165,53 mmHg, pre-test diastole sebesar 91,60 mmHg dan pos-test sistole sebesar 147,93 mmHg, post-test diastol sebesar 87,27 mmHg. Sehingga terapi murrotal Al-Qur'an efektif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pada jurnal 4 berdasarkan penelitian didapatkan p-value = 0,001 yang berarti p-value $< \alpha$ 0,05 untuk sistolik sebelum dan sistolik setelah dilakukan terapi murottal, sedangkan diastolik sebelum dan diastolik setelah perlakuan mendapatkan nilai p-value = 0,000 yang berarti p-value $< \alpha$ 0,05. Nilai p-value digunakan untuk menentukan apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak. Berdasarkan hasil bivariat yang sudah dilakukan maka peneliti ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Palembang.

Pada jurnal 5 Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi murrotal al-qur'an surah ar-rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD puskesmas maja tahun 2020. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa selisih rata-rata tekanan darah sistolik maupun diastolik berbeda setelah diberikan terapi murrotal al-qur'an dengan nilai selisihnya 11.33 mmHg dan untuk sistolik dan 12 mmHg untuk diastolik, yang berarti penurunan tekanan darah sistolik atau diastolik mengalami penurunan bermakna dengan value Sistolik = 0,000 dan value Diastolik = 0,001

Berdasarkan hasil analisa data pada 5 artikel dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan setelah mendengar murottal Al Qur'an selama \pm 15 menit menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi dibandingkan sebelum diberikan murottal Al-qur'an

PEMBAHASAN

Pada jurnal 1 Menurut penelitian Abdurrochman (2008) menjelaskan bahwa komponen gelombang otak pada stimulan terapi music dan al-qur'an (Murrotal) mempunyai kesamaan yaitu didominasi oleh gelombang delta. Adanya gelombang delta ini mengindikasikan bahwa kondisi seseorang dalam keadaan sangat rileks, sehingga stimulan al-qur'an ini dapat memberikan ketenangan,

ketentraman dan kenyamanan seseorang.

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian Eranawati (2013) bahwa mendengarkan Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan dalam tubuh sebab adanya unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi yang terkandung di dalamnya. Didalam al-qur'an telah diturunkan ayat sebagai berikut: "Dan apabila al-quran dibaca maka dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapatkan rahmat." (Al-A'raf : 204)

Pada jurnal 2 Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan ayat suci al-qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif hal ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh alat berbasis computer, terapi murrotal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut dengan neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor mereka yang ada didalam tubuh dan akan memberikan umpan balik.

Pada jurnal 3 Berdasarkan penelitian Pratiwi (2015) tentang pengaruh teknik relaksasi murrotal al-qur'an terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan darah yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan pvalue < a

(0,05). Pengukuran diperoleh dari nilai mean tekanan darah pre-test sistol pada kelompok eksperimen sebesar 165,53 mmHg, pre-test diastole sebesar 91,60 mmHg dan post-test sistol sebesar 147,93 mmHg, post-test diastole sebesar 87,27 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa tehnik relaksasi murrotal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi musik murrotal surah ar-rahman dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pada jurnal 4 Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 25 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman mendapatkan nilai median 151,00 mmHg dengan nilai Minimum adalah 141 mmHg dan nilai maximum adalah 154 mmHg. Dari hasil estimasi interval dapat diperoleh bahwa 95% diyakini bahwa rerata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman berada di antara 148,24 sampai dengan 151,60.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilawati, (2019) mengenai pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita lansia dengan hipertensi yang mendapatkan nilai rerata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan terapi murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman adalah 157,00 mmHg.

Pada jurnal 5 Berdasarkan hasil penelitian Heni,(2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2020. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa selisih rata-rata tekanan darah sistolik maupun diastolik berbeda setelah diberikan terapi murrotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman dengan nilai selisihnya 11,33 mmHg untuk sistolik dan 12 mmHg untuk diastolik, yang berarti penurunan tekanan darah baik tekanan darah sistolik maupun diastolik mengalami penurunan bermakna dengan value sistolik = 0,000 dan value diastolik = 0,001. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata dari responden tidak mengetahui tentang adanya salah satu terapi alternatif non-farmakologis dari hipertensi berupa terapi murrotal Al-Rahman dengan surah Ar-Rahman yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, hal ini berkaitan erat dengan rendahnya tingkat pendidikan dan pengetahuan responden.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat di tarik dari 5 Literature yang telah penulis Review adalah bahwa seluruh Literatur yang telah di Review yakni mengenai Efektifitas Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi, dari keseluruhan jurnal yang di teliti seluruh hasil menunjukan perubahan yang

signifikan. Sdilakukan Intervensi sesetelah terapi Murrotal Surah Ar-Rahman.

REFERENSI

Afriyani, R. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 84-91.

(<https://stikesmitraadiguna.ac.id/e-jurnal/index.php/jkp/article/view/145>)

Apriliani, E., Basri, B., & Mulyadi, E. (2021). Aplikasi Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nagrak Cianjur. *Lentera: Keperawatan*, 4(1), 17-27.
(<https://www.jurnal.ummi.ac.id/index.php/lentera/article/view/1395>)

Astuti, Sri Puji, Dwi Nur Aini, and Priharyanti Wulandari. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan darah pada Pasien Hipertensidi Ruang Cempaka RSUD Dr. H. Soewondo Kendal." *Jurnal Ners Widya Husada 3.2* (2018).
Astuti, Sri Puji, Dwi Nur Aini, and Priharyanti Wulandari. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan darah pada Pasien Hipertensi di Ruang Cempaka RSUD Dr. H. Soewondo Kendal." *Jurnal Ners Widya Husada 3.2* (2018).
(<http://journal.uwhs.ac.id/index.php/j>

[ners/article/view/177](#))

Erlina & Raharjo, S, Budi . (2016). Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di RSUDZA Banda Aceh. [Diakses pada tanggal 30 Februari 2022, pada pukul 11.28 WIB].

(<http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKKep/article/view/1672>)

Harmawati, H., & Patricia, H. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanah Kampung. In *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika* (Vol. 1, No. 1).

(<http://www.jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/958>)

Heni, Heni, and Annisa Nur Syifaa. "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka 9.1* (2021): 41-54.

(<http://e-journal.stikesypib.ac.id/index.php/JK/article/view/97>)

Jain, R. (2011). *Pengobatan Alternatif Untuk Mengatasi Tekanan Darah*.

Majid. (2021). *Asuha Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Sistem Kardiovaskuler*.

Mulyadi, (2018). Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal ProNers*, 3(1).

(<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/30431/75676579595>)

Jain, R. (2011). *Pengobatan Alternatif Untuk Mengatasi Tekanan Darah*.

Mulyadi, (2018). Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal ProNers*, 3(1).

(<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/viewFile/30431/75676579595>)

Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–19.

(<https://www.academia.edu/download/63969699/602-1186-1-SM20200720-93858-8j8k26.pdf>)

Nurarif & Kusuma. (2016). *Asuhan Keperawatan Praktis Berdasarkan Penerapan Diagnosa Nanda, NIC, NOC Dalam Berbagai Kasus*. Mediacion.

(http://repo.unikadelasalle.ac.id/index.php?p=show_detail&id=10725&keywords=)

Nurhayati, A. H., & Tsabitah, H. “Penerapan Terapi

Murotal Al-Qur’an Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi terhadap Tekanan Darah “Di Lks Al-Akhsan Hajimena Natar Lampung Selatan Provinsi Lampung Tahun 2020.

(<http://repository.stikesbcm.ac.id/id/eprint/111/>)

Riyadi. (2014). *Buku Keperawatan Medikal Bedah* (Edisi ke2). PUSTAKA PELAJAR.