



PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL QURAN DAN SENAM ERGONOMIK TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DESA GILI KETAPANG PROBOLINGGO

Muh Dani Sholehuddin Wahid¹ Rizka Yunita² Ro'isah³

^{1,2,3} STIKes Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: dn471899@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang meluas dan sering disebut "*silent killer*" yang artinya pembunuh diam-diam karena sering tidak memiliki tanda atau gejala peringatan, dan banyak orang tidak menyadari bahwa mereka memilikinya. Pengobatan Hipertensi dapat dilakukan dengan farmakologi hingga non farmakologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Terapi *Murottal Al quran* dan *Senam ergonomik* terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Desa Gili Ketapang Probolinggo. Jenis penelitian Pra Eksperimen, dengan desain studi One-group pre-post test design, sampel dalam penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi yang berjumlah 23 responden yang di ambil dengan cara purposive sampling instrument yang digunakan lembar observasia dan tensimeter digital, untuk penderita hipertensi melakukan terapi murottal al quran dan senam ergonomik tersebut secara rutin selama 1 minggu 3 kali sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah, data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai sebelum dilakukan *Murottal Al quran* dan *Senam ergonomik* terbanyak adalah hipertensi stadium 2, 12 (52.2%), hipertensi stadium 1, responden 11 orang (47.8%), dan nilai sesudah dilakukan *Murottal Al quran* dan *Senam ergonomik* hipertensi stadium 1 bertambah banyak menjadi 14 reponden (60.9%), sedangkan pra hipertensi dan hipertensi stadium 2 yakni 6 responden 26.1% dan 3 responden 13%. dengan hasil p-value 0.000 (p- value < 0,05) pada setiap variabel yang berarti bahwa ada pengaruh terapi *Murottal Al quran* dan *Senam ergonomik* terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Diharapkan untuk penderita hipertensi melakukan terapi murottal al quran dan senam ergonomik tersebut secara rutin untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci : *Hipertensi, Murottal Al quran, Senam Ergonomik*

ABSTRACT

Hypertension is a widespread health problem and is often called the "silent killer" because it often has no onset or warning symptoms, and many people do not realize they have it. Treatment of hypertension can be done with pharmacology to non-pharmacology. The purpose of this study was to determine the effect of Murottal Al-Qur'an Therapy and Ergonomic Gymnastics on blood pressure of hypertension sufferers in Gili Ketapang Village, Probolinggo. This type of research was pre-experimental, with a one-group pre-post test

design. The sample in this study were 23 hypertensive patients who were taken by means of a purposive sampling instrument using an observation sheet and digital blood pressure meter. It is expected that hypertensive patients carry out third therapy Al Quran murottal therapy and ergonomic exercise regularly for 3 days a week as non pharmacological therapy to reduce blood pressure, result obtained from this research and analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results of this study showed that the highest values before Murottal Al-Quran and Ergonomic Gymnastics were stage 2 hypertension 12 patients (52.2%), stage 1 hypertension 11 patients (47.8%), and the value after Murottal Al-Quran therapy and Ergonomic Gymnastics, namely stage 1 hypertension, increased to 14 patients (60.9%), while pre-hypertension and stage 2 hypertension are 6 patients 26.1% and 3 patients 13%. with a p-value of 0.000 ($p\text{-value} < 0,05$) for each variable, which means that there is an effect of Murottal Al-Quran therapy and ergonomic gymnastics on blood pressure in hypertension sufferers. It is expected that hypertensive patients carry out this therapy Al Quran Murottal Therapy and Ergonomic Exercise to reduce blood pressure

Keywords : Hipertension, Murottal Al Quran, Ergonomik Exercise.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang meluas dan sering disebut *silent killer* yang artinya pembunuh diam-diam karena sering tidak memiliki tanda atau gejala peringatan, dan banyak orang tidak menyadari bahwa mereka memilikinya (Centers for Disease Control and Prevention.2013). Fenomena yang terjadi dimasyarakat didapatkan bahwa penderita hipertensi seringkali menghentikan pengobatan atau tidak patuh apabila sudah tidak merasakan gejala, sedangkan secara teori pengobatan hipertensi harus dilakukan seumur hidup (Djoar & Anggarani. 2021). Hipertensi dapat menimbulkan komplikasi seperti retinopati, penebalan dinding jantung, kerusakan ginjal, jantung koroner, pecahnya pembuluh darah, stroke, bahkan dapat menyebabkan kematian mendadak (Susanti, et al., 2021).

Menurut data WHO pada tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar, Di Indonesia sendiri memiliki prevalensi sebesar 25,8% pada tahun 2013 dan naik menjadi 34,1% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2013; 2018).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2018 prevalensi penderita hipertensi pada penduduk berusia ≥ 18 tahun meningkat jumlahnya sebesar 34,1%, dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8%, tetapi yang terdiagnosis oleh tenaga kesehatan atau riwayat minum obat hanya sebesar 8,8%, dan sebanyak 13,3% orang yang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat serta 32,3% tidak rutin minum obat. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar kasus hipertensi di masyarakat belum terdiagnosis dan terjangkau pelayanan kesehatan (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Jawa Timur tahun 2019, jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jawa Timur sekitar 11.952.694 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48% dan perempuan 52%. Dari jumlah tersebut, yang mendapatkan pelayanan kesehatan penderita hipertensi sebesar 40,1% atau 4.792.862 penduduk (Dinkes Jawa Timur, 2019).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Probolinggo, dalam tiga tahun terakhir cukup tinggi angka penderita hipertensi. Tahun 2017 ada

14.027 penderita, tahun 2018 mencapai 11.307 penderita, dan tahun 2019 ada, 18.728 penderita sampai bulan November 2019. Di Kota Probolinggo hipertensi menduduki urutan pertama dari 10 penyakit terbanyak pada lansia. Berdasarkan studi pendahuluan yang

dilakukan di Puskesmas Jati Kota Probolinggo pada tahun 2021 jumlah sasaran lansia wanita yang mengalami hipertensi sebanyak 1245 orang. (Dinkes provinsi jawa timur, 2019 dalam wahyuningtyas, 2023)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 6 Maret 2023 di Desa Gili Ketapang Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo. Dengan metode wawancara kepada 10 penderita hipertensi didapatkan hasil diantaranya terdapat 7(70%) responden yang mengalami hipertensi ringan, 3 (30%) responden mengalami hipertensi sedang, sebagian penderita mengkonsumsi obat *Amlodipine besilate*, ketika lama tidak mengkonsumsi tekanan darahnya meningkat drastis. Sebagian tidak mengkonsumsi obat menurutnya jeruk nipis lebih manjur, dari seluruh responden tidak mengetahui tentang terapi murottal alquran dan senam ergonomik.

Hipertensi terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dalam tubuh. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* atau pembunuh diam- diam karena merupakan penyakit yang tidak menampilkan gejala yang khas, dimana salah satunya adalah sakit kepala dan mudah Lelah (Rahmawati, et al., 2019). hipertensi bisa diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi, secara farmakologi menggunakan obat-obatan. Seperti golongan diuretik, betabloker, antagonis kalsium, dan penghambat konversi enzim angiotensin (Junaeda, dkk 2013). Sedangkan pengobatan secara non farmakologi seperti mengubah gaya hidup yang lebih sehat, latihan fisik (senam), terapi musik, terapi relaksasi progresif dan terapi alternatif komplementer seperti hidroterapi dan terapi murottal yang bisa dilakukan setiap hari (ikbal & sari, 2021)

menurut rosyida, dkk, (2022) Regimen terapi obat antihipertensi bersifat kompleks, seperti frekuensi pemberian yang lebih dari dua kali sehari maupun banyaknya obat yang harus diminum. Selain itu, kemungkinan efek samping obat yang mengganggu seperti batuk dan gangguan pencernaan berpotensi muncul. Hal ini dapat menjadi salah satu penyebab penurunan kepatuhan terapi pasien hipertensi (Burnier et al., 2020). Farmakoterapi merupakan cara yang dianggap ampuh dalam menurunkan tekanan darah, namun cukup banyak, masyarakat yang sering merasa takut akan komplikasi yang ditimbulkan oleh obat hipertensi tersebut. Sehingga banyak masyarakat yang kini beralih ke terapi nonfarmakoterapi (Hardianti, dkk, 2018). Salah satunya terapi yang banyak digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu terapi Murottal Al Qur'an (yuningsih, dkk 2023)

Terapi murottal alquran merupakan terapi religi yang memberikan efek terapeutik bagi yang mendengarkannya, Rangsangan yang diberikan pada audio murottal memiliki dampak distraksi berupa peningkatan dan pembentukan hormon endorfin pada sistem kontrol desenden, Kenaikan pada total hormon endorfin akan mengakibatkan otot relaksasi (Rahayu et al., 2018). Mendengarkan alquran merupakan pengobatan nonfarmakologis yaitu dengan menghilangkan stres, meningkatkan rasa kebahagiaan dalam hidup dan kebahagiaan dalam tubuh manusia, karena mendengarkan murottal mampu menaikkan perasaan rileks, membetulkan sistem kiamia di tubuh sehingga menurunkan tekanan darah (Setiawan, dkk, 2022)

Menurut penelitian aini, dkk, (2018) dari hasil penelitiannya tentang pengaruh murottal al quran terhadap tekanan darah di RSUD dr. H. SOEWONDO, yang diberikan kurang lebih 15 menit selama 7 hari dengan 26 orang, didapatkan hasil sebelum terapi kategori hipertensi Berat 15 orang, 4 orang hipertensi sedang dan 7 orang hipertensi ringan. Dan setelah terapi Hanya 14 responden menjadi normal.

Menurut penelitian wahyuni, dkk, (2020) dari hasil penelitiannya tentang pengaruh murottal al quran terhadap tekanan darah di pukesmas bendosari, yang diberikan murottal surah arrahman selama 15 menit selama 3 hari dengan 20 orang, didapatkan hasil sebelum terapi, penderita hipertensi sedang 14 orang, dan 6 orang hipertensi ringan. Setelah dilakukan

terapi, menderita hipertensi ringan 10 orang dan 4 orang hipertensi sedang. Disimpulkan hanya 4 orang tetap pada hipertensi sedang (kodisi awal) dan 6 orang yang menjadi normal

Menurut penelitian sukmalara & fitria (2021) dari hasil penelitiannya tentang pengaruh murottal arrahman terhadap tekanan darah di perumahan pondok aji 2, yang diberikan murottal arrahman selama 11 menit dengan 25 responden. disimpulkan bahwa 25 lansia yang mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 19 lansia dan yang tidak mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 6 lansia. Selain terapi murottal, *The Eight Joint National Committee* (JNC VIII) merekomendasikan aktifitas fisik atau olahraga untuk meningkatkan pencegahan terhadap penyakit (James PA, dkk. (2014). Salah satu aktifitas fisik yang bisa dilakukan penderita hipertensi adalah senam ergonomis. Aktifitas fisik secara teratur dapat memungkinkan pengiriman oksigen oleh paru-paru, jantung, dan pembuluh darah ke dalam sel-sel otot secara cepat dan efisien (huda & alvita, 2020).

Senam ergonomik adalah senam fundamental yang gerakannya sesuai dengan susunan dan fungsi fisiologis tubuh. Manfaat dari senam ergonomik yaitu mengontrol tekanan darah dan bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran. Gerakan dalam senam ini sederhana dan minim gerakan, Tetapi jika dilakukan secara teratur dapat memberikan dampak sangat baik bagi kesehatan. Manfaat gerakan senam ergonomis ini antara lain: Pengaktifan fungsi organ tubuh; membangkitkan biolistrik dalam tubuh dan melancarkan sirkulasi oksigen sehingga tubuh terasa segar ber energi dan mengontrol tekanan darah tinggi. (Suswanti, dkk, 2019)

Menurut penelitian veri & amelia (2020) dari hasil penelitiannya tentang pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah dipuskesmas pisang, yang diberikan senam selama 2x seminggu dalam waktu 15-20 menit dengan 34 responden, hampir setengahnya mengalami penurunan tekanan darah menjadi normal sebanyak 11 responden (32,4%). Menurut penelitian wahyuni, dkk, (2020) dari hasil penelitiannya tentang pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah pd ny.m. yang dilakukan selama 3 hari dengan waktu $\pm$ 25 menit, Hasil nilai tekanan darah Pre test dari hari Rabu sampai Jumat ialah 180/110 mm Hg, 160/110 mm Hg, dan 140/100 mm Hg. Dapat disimpulkan bisa menurunkan tekanan darah diastol 10 mmHg.

Menurut penelitian muharni & wardhani (2019) dari hasil penelitiannya tentang pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah dipuskesmas seipancur, yang diberikan senam selama 4x dalam 3 minggu dengan 50 responden, Setelah intervensi, yang termasuk dalam kriteria Normal 20 orang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian Pra Eksperimen, dengan desain studi One-group pre-post test design, sampel dalam penelitian ini adalah pasien dengan hipertensi yang berjumlah 23 responden yang di ambil dengan cara purposive sampling instrument yang digunakan lembar observasi dan tensimeter digital, untuk penderita hipertensi melakukan terapi murottal al quran dan senam ergonomik tersebut secara rutin selama 1 minggu 3 kali sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah, data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Usia pada Hipertensi di Desa Gili Ketapang Probolinggo Pada bulan Agustus 2023

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
--------------	---------------	----------------

45-50	11	47,8
51-55	7	30,4
56-60	5	21,7
Jumlah	23	100
Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak berkerja	16	69,6
Wirasuwasta	7	30,4
Jumlah	23	100
Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Sekolah	6	26,1
SD	9	39,1
SMP	8	34,8
Jumlah	23	100
Hipertensi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Hipertensi stadium 1	11	47,8
Hipertensi stadium 2	12	52,2
Jumlah	23	100

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Agustus 2023

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 didapatkan Karakteristik responden pada penderita hipertensi berdasarkan jenis kelamin. Didapatkan Jemis kelamin responden adalah perempuan semua yaitu sejumlah 23 responden (100%). didapatkan usia responden terbanyak adalah 45-55 tahun yaitu berjumlah 11 responden (47,8%). usia responden terbanyak adalah tidak berkerja sejumlah 16 responden (69,6%). didapatkan riwayat pendidikan responden terbanyak adalah SD yaitu sejumlah 9 responden (65,2%). bahwa tingkat hipertensi di Desa Gili Ketapang Probolinggo sebelum diberikan Terapi *Murottal Al quran* dan *senam ergonomik* sebagian besar tergolong hipertensi stadium 2 sebanyak 12 responden (52,2%). menunjukkan bahwa tingkat hipertensi di Desa Gili Ketapang Probolinggo sesudah diberikan Terapi *Murottal al quran* dan *senam ergonomik* sebagian besar tergolong hipertensi stadium 1 sebanyak 14 responden (60,9%).

Tabel 2 : Pengaruh Terapi *Murottal al quran* dan *senam ergonomik* terhadap tekanan darah penderita *Hipertensi* di Desa Gili Ketapang Pada bulan Agustus 2023.

			Post		total	P
	hipertensi	Pra	Stadium 1	Stadium 2		
		hipertensi				
Pre	Stadium 1	6	5	0	11	0,00
	Stadium 2	0	9	3	12	
total		6	14	3	23	

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Agustus 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dapatkan hasil pengaruh Terapi *Murottal Al quran* dan *senam ergonomik* terhadap tekanan darah pada *Hipertensi* dengan nilai $p = 0,00$

dengan tingkat signifikan $p < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan H_1 diterima yang artinya terdapat pengaruh *Terapi Murottal Al quran* dan *senam ergonomik* terhadap tekanan darah pada *Hipertensi* di Desa Gili Ketapang Probolinggo.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Tekanan Darah pada penderita Hipertensi Sebelum Diberikan terapi Murottal Al quran dan senam ergonomik terhadap tekanan darah pada hipertensi Di Desa Gili Ketapang Probolinggo Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada tabel 1 Berdasarkan lembar observasi didapatkan mayoritas tingkatan hipertensi sebelum dilakukan terapi *Murottal Al quran* dan *senam ergonomik* terhadap 23 responden di dapatkan hasil yaitu hipertensi stadium 1 yaitu sejumlah 11 responden (47.8%), dan hipertensi stadium 2 yaitu sejumlah 12 responden (52.2%).

Berdasarkan hasil penelitian Adam (2019), bahwa kurang aktivitas/olahraga dan semakin tua seseorang berisiko hipertensi hal tersebut disebabkan karena seiring bertambahnya usia akan terjadi penurunan kemampuan organ-organ tubuh termasuk sistem kardio vaskuler pembuluh darah sempit dan terjadi kekakuan pembuluh darah sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat, hal ini sejalan dengan teori semakin meningkat umur semakin berisiko hipertensi sangat besar, hal ini terjadi karena arteri besar kehilangan kelenturan dan menjadi kaku yang menyebabkan naiknya tekanan darah dan biasanya terjadi pada usia 40 tahun ke atas (Hartani & Mifbakhuddin, 2015).

Hal ini terjadi karena beberapa faktor, faktor yang sangat mencolok mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang, semakin meningkatnya umur maka tekanan darah akan semakin tinggi, karena semakin meningkatnya umur risiko menderita penyakit hipertensi juga ikut meningkat, hal ini disebabkan elastisitas pembuluh darah yang berkurang dipengaruhi oleh terjadinya perubahan alamiah dalam tubuh, sehingga tingkat umur pasien sangat berhubungan dengan kejadian hipertensi atau dapat dikatakan lebih rentan terjadinya hipertensi pada usia separuh baya. Tingginya hipertensi sejalan dengan bertambahnya umur, disebabkan oleh perubahan struktur pada pembuluh darah besar, sehingga lumen menjadi sempit dan dinding pembuluh darah menjadi lebih kaku dan berakibat meningkatnya tekanan darah sistolik (Yanti, dkk. 2021)

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi peneliti penderita hipertensi perlu melakukan penatalaksanaan farmakologis dan non farmakologis seperti olahraga secara bersamaan. Hal tersebut bertujuan untuk menurunkan tekanan darahnya dan sekaligus mengatasi faktor-faktor penyebab hipertensi yakni pola hidup, pola makan, dan psikis.

Mengidentifikasi Tekanan Darah pada penderita Hipertensi Setelah Diberikan terapi Murottal Al quran dan senam ergonomik terhadap tekanan darah pada hipertensi Di Desa Gili Ketapang Probolinggo Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo.

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat hipertensi di Desa Gili ketapang Probolinggo sesudah diberikan *Terapi Murottal Al quran* dan *senam ergonomik* sebagian besar tergolong hipertensi stadium 1 sebanyak 14 responden (60.9%) dan pra hipertensi sebanyak 6 responden (26.1%) berdasarkan hasil observasi.

Menurut Wahyuni, dkk, (2020) dari hasil penelitiannya senam ergonomik terhadap hipertensi yaitu dapat mengembalikan atau memperbaiki posisi kelenturan sistem saraf dan aliran darah, apabila kelenturan aliran darah baik, maka akan memudahkan pembuluh darah untuk mengendur dengan cepat selama jantung memompa darah, (Umi, 2018). Pembuluh

darah yang mengendur atau rileks dapat membuat tekanan darah menurun (Rosenthal, 2009).

The Eight Joint National Committee (JNC VIII) merekomendasikan aktifitas fisik atau olahraga untuk meningkatkan pencegahan terhadap penyakit (James PA, dkk. (2014). Aktifitas fisik secara teratur dapat memungkinkan pengiriman oksigen oleh paru-paru, jantung, dan pembuluh darah ke dalam sel-sel otot secara cepat dan efisien (Davis and Arany, 2014). Salah satu aktifitas fisik yang bisa dilakukan penderita hipertensi adalah senam ergonomis.(dalam Huda & Alvita, 2020)

Suara dari murottal akan merangsang hipotalamus supaya mengeluarkan hormon endorfin, saraf parasimpatis. Rangsang saraf otonom juga akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin yang dapat menghambat angiotensin agar dapat menurunkan tekanan darah. Ketika pasien mendengarkan terapi audio sistem syaraf pusat akan mengkomunikasikan hipotalamus untuk mensekresikan atau meningkatkan hormon endorfine di kelenjar piutary dan juga menekan hormon stress epinefrine dan norepinefrine di kelenjar adrenal sehingga terapi audio tersebut bisa menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut nadi dan juga bisa memperlambat pernapasan. (Indah, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian wahyuni, dkk, (2020) dari hasil penelitiannya tentang pengaruh terapi murottal al quran terhadap tekanan hipertensi setelah diberikan terapi murottal Al-Quran menunjukkan tekanan darah rata-rata sistolik adalah 143,17 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik adalah 89,91 mmHg. Nilai tekanan darah ini masuk dalam kategori hipertensi ringan. 6 orang dikategorikan pre hipertensi setelah dilakukan terapi,.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa penderita hipertensi perlu mendapatkan terapi dari dua aspek yakni aspek fisik dan psikis untuk memaksimalkan dalam mengontrol tekanan darah. Maka peneliti memilih *Senam ergonomik* sebagai terapi dari aspek fisik, dan *Terapi Murottal Al quran* sebagai terapi psikis.

Analisis Pengaruh terapi Murottal Al quran dan senam ergonomik terhadap tekanan darah pada hipertensi Di Desa Gili Ketapang Probolinggo

Berdasarkan tabel 5.6 diatas menunjukkan dari hasil penelitian didapatkan data dengan menggunakan uji statistic wilcoxon dengan hasil ($\square = 0,000 < \alpha = 0,05$) yang artinya bahwa ada pengaruh *Terapi Murottal Al quran dan senam ergonomik* terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi di Desa Gili Ketapang Probolinggo.

Hasil ini didukung oleh penelitian Huda & Alvita,(2020) tentang pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah hipertensi dengan nilai $p= \text{value } 0,030 < 0,05$, yang menunjukkan adanya pengaruh terapi senam ergonomik terhadap tekanan darah hipertensi.

Aktivitas fisik yang teratur baik dalam usaha mengontrol tekanan darah. Aktivitas fisik yang dilakukan secara tepat dan teratur disebutkan memiliki pengaruh menurunkan prevalensi hipertensi hingga 50%. Aktivitas yang menjadi salah satu perhatian untuk mengontrol tekanan darah adalah senam ergonomik. Latihan ini dikembangkan sebagai terapi potensial non farmakologis, walaupun pada awalnya latihan ini disebutkan dapat meningkatkan tekanan darah (Carlson dkk., 2016).

Menurut wahyuni, dkk, (2020) senam ergonomic terhadap hipertensi yaitu dapat mengembalikan atau memperbaiki posisikelenturan system saraf dan aliran darah, apabila kelenturan aliran darah baik, maka akan memudahkan pembuluh darah untuk mengendur dengan cepat selama jantung memompa darah, (Umi, 2018). Pembuluh darah yang mengendur atau rileks dapat membuat tekanan darah menurun (Rosenthal, 2009).

Pengobatan hipertensi bersifat individualistis dan sepanjang masa dengan tetap memperhatikan gaya hidup. Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi nonfarmakologi dan farmakologi (PERKI,2015). hipertensi bisa diatasi dengan cara farmakologi dan non

farmakologi, secara farmakologi menggunakan obat-obatan. Seperti golongan diuretik, betabloker, antagonis kalsium, dan penghambat konversi enzim angiotensin (Junaeda, dkk 2013). Sedangkan pengobatan secara non farmakologi seperti mengubah gaya hidup yang lebih sehat, latihan fisik (senam), terapi musik, terapi relaksasi progresif dan terapi alternatif komplementer seperti hidroterapi dan terapi murottal yang bisa dilakukan setiap hari (ikbal & sari, 2021).

Menurut penelitian wahyuni, dkk, (2020) dari hasil penelitiannya tentang pengaruh murottal al quran terhadap tekanan darah di pukesmas bendosari, yang diberikan murottal surah arrahman selama 15 menit selama 3 hari dengan 20 orang, didapatkan hasil sebelum terapi, penderita hipertensi sedang 14 orang, dan 6 orang hipertensi ringan. Setelah dilakukan terapi, penderita hipertensi ringan 10 orang dan 4 orang hipertensi sedang. Disimpulkan hanya 4 orang tetap pada hipertensi sedang (kondisi awal) dan 6 orang yang menjadi normal.

Terapi *murottal* dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui diturunkannya hormon-hormon stres dan diaktifkannya hormon endorphin, dialihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, sehingga menimbulkan perasaan rileks yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi murottal surah arrahman berpengaruh dalam memperbaiki sistem biokimiawi tubuh yaitu menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Pemberian terapi murottal surah arrahman baik kepada mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Indikator perubahan fisiologis ditunjukkan dengan menurunnya tingkat depresi, kecemasan, dan kesedihan dengan diakhiri adanya ketenangan jiwa sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Rachmawati, dkk. 2021).

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa penderita hipertensi perlu mendapatkan terapi dari dua aspek yakni aspek fisik dan psikis untuk memaksimalkan dalam mengontrol tekanan darah. Maka peneliti memilih *Senam ergonomik* sebagai terapi dari aspek fisik, dan *Terapi Murottal Al quran* sebagai terapi psikis, sehingga terapi ini dapat diterapkan sebagai intervensi secara non farmakologi yang mudah dilakukan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa “Pengaruh Terapi *Murottal al quran* dan *senam ergonomik* terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Desa Gili Ketapang Probolinggo”. Tekanan darah sebelum dilakukan Terapi *Murottal al quran* dan *senam ergonomik* terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Desa Gili Ketapang Probolinggo dengan presentase terbanyak yaitu hipertensi stadium 2 yaitu sejumlah 12 responden (52.2%). Tekanan darah sesudah Terapi *Murottal al quran* dan *senam ergonomik* terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Desa Gili Ketapang Probolinggo dengan presentase terbanyak yaitu hipertensi stadium 1 sebanyak 14 responden (60.9%). Ada pengaruh Terapi *Murottal al quran* dan *senam ergonomik* terhadap Tekanan Darah pada penderita Hipertensi di Desa Gili Ketapang Probolinggo dengan presentase terbanyak yaitu hipertensi stadium, ($\square = 0,000 < \alpha = 0,05$).

Saran Bagi profesi keperawatan disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan intervensi dan implementasi rutin keperawatan sebagai salah satu pilihan intervensi untuk mengatasi hipertensi melalui latihan Terapi *Murottal al quran* dan *senam ergonomik*. Bagi institusi pendidikan disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan mata kuliah Keperawatan Medikal Bedah dan Keperawatan Komplementer untuk mengatasi hipertensi melalui latihan Terapi *Murottal al quran* dan *senam ergonomik*. Bagi lahan penelitian disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan wawasan baru dan diterapkan terapi

Murottal al quran dan senam ergonomik pada masyarakat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Gili ketapang. Bagi Responden Diharapkan Memberikan informasi bagi responden tetap diaplikasikan dirumah agar meningkatkan latihan senam sehingga bisa menurunkan tekanan darah karena banyak gerak dengan senam. Bagi Peneliti: Diharapkan sebagai bahan masukan dan pengalaman dalam menambah wawasan yang nantinya bisa menambah variabel lain antara independen dan dependen sehingga menambah pemahaman yang baru untuk dibuat referensi lain. Peneliti Selanjutnya: Bagi peneliti selanjutnya melanjutkan penelitian *Murottal al quran dan senam ergonomik* terhadap tekanan darah pada intervensi murottal dengan menggabungkan metode membaca al quran dan mendengarkan al quran.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2019a). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Agustin, A. W., & Ilyas, A. (2019). *Relationship Intimacy and Self Disclosure Young Married Couple*. Jurnal Neo Konseling, 1(1), 1-9.
- Budiman, Agus. (2020). *Hubungan Stress Akademik Dengan Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemic*. Prosiding psikologi. 6(2)
- Bleske, A. L., & Buss, D. M. (2018). *Can men and women be just friends?* Personal Relationships, 7(2), 131–151.
- Danamik, E. D. 2011. *The Measurement Of Reliability, Validity, Item Analysis And Normative Data Of Depression Anxiety Stress Scale (Dass)*. Universitas Indonesia.
- Boerner, M., Joseph, S., & Murphy, D. (2020). *The Association between Sense of Humor and Trauma-Related Mental Health Outcomes: Two Exploratory Studies*. Journal of Loss and Trauma, 22(5), 440–452. <https://doi.org/10.1080/15325024.2017.1310504>.
- Desmita.(2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- DeSousa, D. A., & Cerqueira-Santos, E. (2020). *Relacionamentos de amizade íntima entre jovens adultos. Paidéia (Ribeirão Preto)*, 22(53), 325–333. <https://doi.org/10.1590/s0103-863x2012000300004>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, “ *profil kesehatan provinsi jawa timur*” , Surabaya, 2020.
- Fajrin, AC, Mariyati, LI, & Ramon, A. (2023). *Self Talk Untuk Meredakan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo*. Inovatif: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial , 3 (2), 1633–1643. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i2.475>
- Febriani, S., Candra, I., & Nastasia, K. (2021). *Hubungan Antara Intimate Friendship dengan Self-Disclosure Pada Siswa Kelas XI SMA N 4 Kota Padang Pengguna Media Sosial Instagram*. Psyche 165 Journal, 14(2), 130-138.
- Fatimah, Siti. (2020). *Pengaruh Stress Kerja Dan Motivasi Kerja Terhadap Kepuasan Karyawan Pt. Sriwijaya Air Di Makassar*. Movere Journal Vol 2 No. 2 Juli 2020 Hal 89-92. <http://ojs.stie-tdn.ac.id/index.php/mv>
- Firdausy, A. I. (2021). *Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibn Khaldun*. Contagion : Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health, 3(2), 75–86. <https://doi.org/DOI:10.30829/contagion.v3i2.9627>.
- Indrawanto, Nugraha. (2020). *Hubungan antara Efikasi Diri dan Sense of Humor dengan Partisipasi Kerja Karyawan*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Iwan Samsugito dan Ayu Ninda Putri, (2020)“*Gambaran Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Terapi Seft pada Remaja di SMAN 14 Samarinda*,” Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan, JKPBK2(2) 2, no. 2 (202): 70–78.

- Jahan SS, Nerali JT, Parsa AD, Kabir R. *Exploring the Association between Emotional Intelligence and Academic Performance and Stress Factors among Dental Students: A Scoping Review*. Dent J (Basel). 2022 Apr 7;10(4):67. doi: 10.3390/dj10040067. PMID: 35448061; PMCID: PMC9026633
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. Laporan Nasional
- Khasanah, SMR, & Mamnuah, M. (2021). *Tingkat Stres Berhubungan dengan Pencapaian Tugas Perkembangan pada Remaja*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa , 4 (1), 10
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan RI, 2021. Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Ri. Jakarta, 20 Juni 2021.
- Kurniawan. (2020). *The Relationship between Stress Levels and Blood Pressure in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus (DMT2) at Karsa Husada General Hospital, Batu City*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Latifa, Rena. (2019). *Adaptasi Alat Ukur Rasa Humor 'Multidimensional Sense of Humor Scale (Adaptasi, Uji Reliabilitas dan Validitas) Pada Kelompok Sampel Masyarakat Di Jobodetabek*. Jakarta: Tugas Akhir Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (2020). *Sense of Humor as a Moderator of the Relation Between Stressors and Moods*. Journal of Personality and Social Psychology, 45(6), 1313–1324. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1313>
- Mills, C. B., Keller, M., Chilcutt, A., & Nelson, M. D. (2020). *No Laughing Matter: Workplace Bullying, Humor Orientation, and Leadership Styles*. Workplace Health & Safety, 67(4), 159–167. <https://doi.org/10.1177/2165079918811318>
- Nabila, S., & Hadiyati, F. N. R. (2021). *Hubungan Sense Of Umor Dan Intimate Friendship*. Jurnal Empati 10(5), 305-309
- Notoatmodjo, S. (2018). Ilmu perilaku kesehatan
- Nurfallah, dkk (2022). *Perbandingan Tingkat Stres Berorganisasi Internal Remaja Berdasarkan Tipe Kepribadian Di PPM MBS Putri Yogyakarta*. Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam. 6 (1), hal: 75-92.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Selemba medika.
- Oktiarini, Dea Ari. 2018. *Pengaruh Kegigihan (Grit) Stres Akademik pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Ilmu-Ilmu Kesehatan PTS Kabupaten Banyumas*, Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Parman, R. (2018). *Penyesuaian Diri Laki-laki dan Perempuan Dengan Mengendalikan Variabel Sense of Humor*. Jurnal Online Psikologi. Vol.1. No.2. <http://ejournal.umm.ac.id>.
- PDSKJ “Masalah Psikologis Di Era Pandemic Covid 19” Dipublikasi 14 Mei 2021. Tersedia : www.pdskj.org. (Diakses 9 februari 22).
- Pérez-aranda, A., Hofmann, J., Feliu-soler, A., Andrés-rodríguez, L., Ramírez-maestre, C., Ruch, W., & Luciano, J. V. (2020). *Laughing Away the Pain: A Narrative Review of Humour, Sense of Humour and Pain*. European Journal of Pain, 23(2), 220–233. <https://doi.org/10.1002/ejp.1309>
- Pramesti., Amalia, N. (2022). *Persepsi Psychological Well Being Tentang Stress Pada Remaja Dimasa Pandemic Covid – 19*. Borneo Student Research. 3 (2).
- Priscillia, R., Putri, Eka, Y. (2022). *Perancangan Pusat Terapi Mental Dengan Pendekatan Healing Architecture Di Kabupaten Probolinggo*. Arsitektir Uin Malang.
- Rahayu, E., & Hadriami, E. (2020). *Stres dan Sense of Humor pada Guru SLB C*. PSIKODIMENSIA, 14(2), 41–54. <https://doi.org/10.24167/psiko.v14i2.899>.

- RISKESDAS (2020). Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-hasil-survei/>.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence : an introduction*. McGraw Hill.
- Sharabany, R., Eshel, Y., & Hakim, C. (2019). *Boyfriend, girlfriend in a traditional society: Parenting styles and development of intimate friendships among Arabs in school*. International Journal of Behavioral Development, 32(1), 66–75. <https://doi.org/10.1177/0165025407084053>.
- Špiljak B, Vilibić M, Glavina A, Crnković M, Šešerko A, Lugović-Mihic L. A Review of Psychological Stress among Students and Its Assessment Using Salivary Biomarkers. Behav Sci (Basel). 2022 Oct 18;12(10):400. doi: 10.3390/bs12100400. PMID: 36285968; PMCID: PMC9598334.
- Suharsono, Yudi, Anwar, Zainul. (2020). *Analisis Stress Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa*. Jurnal Online Psikologi. 8 (1) : 1 – 12
- Sukoco, A. S. P. (2021). *Hubungan Sense of Humor dengan Stres pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi*. Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 3(1), 1–10.
- Swasti, Idey., Lazuardini, A. (2022). *The Role Of Friendship Quality On Stress Levels With Loneliness As A Mediator*. Gadjah Mada Journal Of Psychology, 8 (1), 2022: (Page 82-94) E-ISSN 2407-7798 <https://Jurnal.Ugm.Ac.Id/Gamajop>.
- Syafrida Hafni Sahir. 2021. *Metodologi Penelitian*. Penerbit Kbm Indonesia. Isbn: 978-623-6155-06. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/16455>.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., Choo, F. N., Tran, B., Ho, R., Sharma, V. K., & Ho, C. (2020). *A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China*. Brain, Behavior, and Immunity, 87(April), 40–48. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.028>
- WHO. (2022). world health organization. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus>
- Wijaya, E. (2020). *Peranan Humor terhadap Stres dengan Subjective Well Being (SWB) sebagai Mediator pada Dewasa Awal*. Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni, 1(1), 353–360. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.377>
- Wilkinson, R. B. (2020). *Best friend attachment versus peer attachment in the prediction of adolescent psychological adjustment*. Journal of Adolescence, 33(5), 709–717. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.10.01>
- Yolivia, A., putri, rahmi. (2022). *Pengaruh penggunaan sosial media terhadap tingkat stress pada remaja dimasa pandemi*. Journal of multidisciplinary research and development. 5 (1).
- Yosep, H. Iyus., Titin Sutini. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Bandung: PT Refika Aditama; 2016.
- Yudha Prayetno., Zulian Fikry. (2021). *Hubungan Sense Of Humor Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang*. Socio Humanus. 3 (4) Halaman: 289-302 <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum>
- Ikbali, R. N., & Sari, R. P. (2021). *Terapi Murrotal Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia*. Jurnal Abdidas, 2(5), 1086-1091.
- Muharni, S., & Wardhani, U. C. (2020). *Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik*. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 5(1), 71-78.
- Muharni, S., & Wardhani, U. C. (2020). *Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi dengan Senam Ergonomik*. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 5(1), 71-78.

- Nuraini, A. (2020). Perbedaan Terapi Murottal dan Pemberian Air Kelapa Muda Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Klien Hipertensi, *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 4 (2), 63-79.
- Nursalam. (2017). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Jakarta : EGC.
- PRISCCILLA LEMONE, KEPERAWATAN MEDDIKAL BEDDAH, VOL 3 EEDISI 5. jakarta : Buku kedokteran ECG
- Priwahyuni, Y., Purba, CVG, Alamsyah, A., & Ikhtiaruddin, I. (2020). Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Masyarakat Rt 05 Rw 12 Kelurahan Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru Tahun 2020. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 9 (2), 110-121.
- Rachmawati, AS, & Baehaki, I. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar- Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien. *Jurnal Keperawatan Kesehatan*, 3 (2), 132-135.
- Rizal, Y., Putri, N. M. A., Kaloka, R. M., Al-Farisy, A. F., Nihayah, S., & Ulwanda, R. S. (2022). “Sakti” Mengendalikan Hipertensi di UPT Puskesmas Sambit Kabupaten Ponorogo. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 207-217.