



PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DUSUN NGABLAK MOJOLABAN KABUPATEN SUKOHARJO

Raihan Satria Alam Sakti Perdana¹, Eska Dwi Prajayanti²

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email Korespondensi: raihan.03.satria@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan kondisi tekanan darah >140/90 mmHg. Prevalensi hipertensi dari tahun ke tahun semakin meningkat mulai dari tingkat dunia sampai tingkat Kabupaten. Profil kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2021 menunjukkan kasus hipertensi sebanyak 115.801 kasus. Kecamatan tertinggi yaitu Mojolaban dengan 21.576 kasus. Kasus hipertensi di Desa Joho yaitu 1.242 dan di Dukuh Ngablak terdapat 116 kasus hipertensi. Akibat jika hipertensi tidak ditangani adalah dapat menyebabkan stroke, serangan jantung dan komplikasi lainnya. Penanganan hipertensi non farmakologis salah satunya adalah terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Tujuan: Mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Metode: Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan desain penelitian studi kasus kepada 2 responden di Dusun Ngablak, Desa Joho, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Lama pemberian terapi kepada responden adalah selama 11 menit dengan menggunakan earphone selama 3 hari dari tanggal 31 Mei sampai 2 Juni 2023. Hasil: Tekanan darah kedua responden sebelum dilakukan terapi adalah 150/95 mmHg dan 145/95 mmHg. Setelah dilakukan terapi, tekanan darah turun menjadi 140/85 mmHg dan 135/85 mmHg. Kesimpulan: Penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman mampu menurunkan tekanan darah pada kedua penderita hipertensi di Dusun Ngablak, Desa Joho, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo.

Kata kunci: Tekanan darah, Hipertensi, Murottal Al-Quran.

ABSTRACT

Hypertension is a condition of blood pressure >140/90 mmHg. The prevalence of hypertension from year to year is increasing, starting from the world level to the district level. The 2021 Sukoharjo Regency health profile shows 115,801 cases of hypertension. The highest district is Mojolaban with 21,576 cases. Cases of hypertension in Joho Village are 1,242 and in Ngablak Hamlet there are 116 cases of hypertension. The impact of hypertension if left untreated is that it can cause stroke, heart attack and other complications. One of the non-pharmacological treatments for hypertension is murottal therapy of the Qur'an Surah Ar-Rahman. Objective: Knowing the effect of murottal therapy of Al-Qur'an Surah Ar-Rahman on blood pressure in

patients with hypertension. Methods: The method used is descriptive with a case study research design to 2 respondents in Ngablak Hamlet, Joho Village, Mojolaban District, Sukoharjo Regency. The duration of therapy for respondents was 11 minutes using earphones for 3 days from May 31 to June 2, 2023. Results: The blood pressure of the two respondents before therapy was 150/95 mmHg and 145/95 mmHg. After the therapy, the blood pressure dropped to 140/85 mmHg and 135/85 mmHg. Conclusion: The application of Qur'anic murottal therapy Surah Ar-Rahman is able to reduce blood pressure in both hypertensive patients in Ngablak Hamlet, Joho Village, Mojolaban District, Sukoharjo Regency.

Keywords: Blood pressure, Hypertension, Qur'anic murottal

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu penyakit jantung dan pembuluh darah yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah. Seseorang dapat dikatakan mengalami peningkatan tekanan darah jika angka tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg (Heni dan Syifaa, 2021). Terjadinya hipertensi dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berkaitan dengan gaya hidup. Faktor tersebut diantaranya adalah obesitas, riwayat hipertensi dalam keluarga atau faktor genetik, jenis kelamin, berat lahir rendah, konsumsi garam yang tinggi, merokok, aktivitas fisik atau olahraga dan pengetahuan rendah. (Siswanto et al., 2020).

Prevalensi orang dewasa dengan hipertensi berdasarkan *World Health Organization* tahun 2019 bertambah dari 594 juta pada tahun 1975 menjadi 1,28 miliar pada tahun 2019, dengan peningkatan yang terlihat mayoritas di negara-negara berpendapatan rendah serta menengah dan 39%-nya terjadi di Asia Tenggara. (WHO, 2022) Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk Indonesia usia diatas 18 tahun sebesar 34,1% dari populasi, prevalensi tersebut diperoleh dengan melakukan pengukuran tekanan darah yaitu apabila tekanan darah $> 140/90$ mmHg. (Kemenkes, 2019). Hasil Riskesdas provinsi Jawa Tengah 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penduduk di Provinsi Jawa Tengah dengan hipertensi sebesar 37,57 % dari populasi. Prevalensi semakin meningkat seiring dengan pertambahan umur. Jumlah estimasi penderita hipertensi berusia diatas 15 th tahun 2021 sebanyak 8.700.512 orang. (Badan Pusat Statistik, 2022). Laporan Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2021 dilakukan pengukuran tekanan darah kepada penduduk > 15 tahun sebanyak 466.714 orang (79,07%) didapatkan penderita Hipertensi sebanyak 115.801 kasus (43%). Kasus terbanyak ditempati oleh Kecamatan Mojolaban 21.576 kasus. (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2021). Hasil wawancara dengan kepala ketua bidang Penyakit Tidak Menular (PTM) puskesmas wilayah kerja Kecamatan Mojolaban didapatkan prevalensi hipertensi yang tinggi adalah Kelurahan Joho dengan 1.242 kasus hipertensi. Kelurahan joho terdiri dari 15 Dusun, Dusun Ngablak merupakan dukuh yang paling padat oleh penderita hipertensi dengan 116 kasus hipertensi.

Akibat yang ditimbulkan jika hipertensi tidak diobati dengan benar dan terus berlanjut adalah dapat menyebabkan stroke, serangan jantung dan merupakan penyebab primer gagal ginjal kronis. Penanganan tekanan darah tinggi yang memadai diperlukan untuk menghindari komplikasi dan secara kasar dibagi menjadi dua bagian, yaitu farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis hipertensi memerlukan penggunaan berbagai jenis obat, yaitu *angiotensin-converting enzyme (ACE)*, *beta-blocker*, *direct renin inhibitor*, dll. (Heni dan Syifaa, 2021)

Penanganan farmakologis yang dilakukan secara berkepanjangan dapat membuka peluang terkena komplikasi lain, misalnya gangguan pada saluran cerna seperti mual, diare, dan perlukaan pada lambung. Selain itu penggunaan obat secara berkepanjangan dapat menyebabkan kerusakan pada liver. (Wahyuni dan Susanti, 2021). Maka dari itu, terdapat

beberapa terapi alternatif atau non farmakologi untuk mengatasi hipertensi. Terapi non farmakologi adalah terapi yang tidak menggunakan obat-obatan. atau senyawa yang mempengaruhi tekanan darah pasien. (Heni dan Syifaa, 2021). Terapi non farmakologi antara lain, modifikasi gaya hidup (aktivitas fisik secara teratur dan menghindari stres), mengurangi konsumsi alkohol, mengatur pola makan dengan tingginya asupan buah-buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, tinggi protein (daging unggas, ikan, dan kacang-kacangan), rendahnya asupan natrium, air rebusan daun salam, terapi pernapasan dalam (slow deep breathing), terapi murottal Al-Quran, terapi relaksasi genggam jari, dll. (Iqbal dan Handayani, 2022)

Terapi non farmakologis salah satunya dengan cara mendengarkan ayat suci Al-Qur'an (murottal). Mendengarkan ayat suci Al-Qur'an (murottal) sangat baik untuk kesehatan dapat digunakan sebagai terapi menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi karena dapat meningkatkan perasaan rileks. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Heni dan Syifaa, 2021) dengan menerapkan terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an Surah Ar- Rahman selama kurang lebih 11 menit dalam kurun waktu 3 hari terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum pemberian terapi murottal Al-Qur'an sebesar 152.00 mmHg untuk sistolik dan 100.00 mmHg diastolik sedangkan sesudah perlakuan sebesar 140.67 mmHg untuk sistolik dan 88.00 mmHg untuk diastoli. Surah Ar- Rahman mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dinikmati yang akan menimbulkan efek relaksasi oleh pendengar atau orang awam . Bentuk gaya bahasa pada surat ini terdapat 31 ayat yang diulang-ulang, pengulangan ayat tersebut berguna untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat. Maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. (Heni dan Syifaa, 2021). Pengulangan ayat ini juga bisa merupakan suatu bentuk meditasi yaitu memusatkan pikiran pada satu obyek yang dilakukan dengan kesadaran penuh, dirasakan bagaimana proses itu berefek pada tubuhnya sehingga bisa menimbulkan efek relaksasi maupun sebagai penyembuhan pada tubuh. (Wirakhmi, 2018). Murottal diputar dengan volume 60 decibel yang memiliki dampak relaksasi, dengan posisi berbaring rileks mata terpejam. Responden mendengarkan lantunan ayat suci (Fitriyadi dan Setyawati, 2021)

Penelitian oleh Heni dan Syifaa pada tahun 2021 sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, dkk pada tahun 2022. Pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman mampu memberikan efek terapeutik bagi orang yang mendengarkannya, sehingga terdapat penurunan nilai tekanan darah pada responden yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yang awalnya 150/93 mmHg turun menjadi 145/90 mmHg. Rangsangan yang diberikan pada audio murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman memiliki dampak dari distraksi yaitu peningkatan pembentukan hormone endorphen pada sistem control desenden. Kenaikan pada total hormone endorphen akan mengakibatkan otot relaksasi. (Setiawan et al., 2022). Murotal surah Ar-Rahman juga diterapkan oleh Izzati, dkk kepada penderita hipertensi sebanyak 16 responden. Rerata nilai tekanan darah sebelum dilakukan perlakuan adalah 157,25 / 91,25 mmHg dan rerata nilai tekanan darah setelah dilakukan perlakuan adalah 129,94/82,06 mmHg, lantunan surah Ar-Rahman secara fisik mengandung suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan dan alat yang mudah dijangkau. Suara bisa menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, detak jantung normal. (Izzati et al., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyadi dan Setiawati pada tahun 2021 menggunakan murottal Surah Al-Kahfi yang di berikan kepada penderita hipertensi melalui Mp3 dengan volume 60 db selama 15 menit dalam 3 hari mendapatkan hasil penurunan tekanan darah sistolik 56 mmHg dan diastolik 36 mmHg. (Fitriyadi dan Setyawati, 2021)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kecamatan Mojolaban,

Kabupaten Sukoharjo melalui wawancara terhadap kepala bidang Penyakit Tidak Menular (PTM). Pihak puskesmas menyarankan untuk melakukan penerapan terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman di dusun Ngablak karena dusun tersebut merupakan dusun yang paling kecil wilayahnya diantara dusun lain di Kelurahan Joho namun dengan penderita hipertensi yang tinggi jika dibandingkan dengan dusun lain di Kelurahan Joho. Peneliti mewawancarai sebanyak 20 penderita hipertensi yang diperoleh secara acak dari data yang diperoleh sebelumnya. Dari hasil wawancara didapatkan hasil bahwa terdapat sejumlah 15 orang mengatakan sudah melakukan penatalaksanaan farmakologis dengan mengkonsumsi obat anti hipertensi secara rutin. Sebanyak 5 sisanya yang menderita hipertensi mengatakan tidak mengkonsumsi obat anti hipertensi dan hanya melakukan terapi non-farmakologis dengan mengkonsumsi daun sledri dan mentimun. Sejumlah 5 responden tersebut bersedia untuk dijadikan subjek penelitian pemberian terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman. Diambil 2 responden secara acak dengan situs pengambilan sampel acak, 3 responden lainnya akan dijadikan peneliti sebagai responden cadangan jika terjadi hal-hal yang tidak memungkinkan untuk dilakukan intervensi saat masa pemberian intervensi pemberian terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman.

Berdasarkan uraian diatas dan hasil penelitian yang dilakukan peneliti sebelumnya bahwa terdapat pengaruh antara pemberian terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Dengan demikian maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian deskriptif dengan metode atau pendekatan studi kasus (*case study*). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. (Sugiyono, 2019). Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada penderita hipertensi, hasil pengukuran akan dijabarkan menggunakan tabel yang berisikan tentang hasil tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman.

HASIL PENELITIAN

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Tabel 1. Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

No	Nama	Tanggal	Tekanan Darah
1	Tn. P	31 Mei 2023	150/95 mmHg (Derajat 1)
2	Ny. S	31 Mei 2023	145/95 mmHg (Derajat 1)

Berdasarkan Tabel 1. diatas, sebelum dilakukan tindakan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit dengan volume 60 db didapatkan data bahwa tekanan darah Tn. P dengan nilai sistole 150 mmHg dan diastole pada angka 95 mmHg sedangkan Ny. S diperoleh angka sistole 145 mmHg dan diastole 95 mmHg termasuk hipertensi derajat 1 yaitu diantara rentang angka (140/90 – 159/99 mmHg) .

Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Tabel 2. Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

No	Nama	Tanggal	Tekanan Darah
1	Tn. P	2 Juni 2023	140/85 mmHg (Derajat 1)
2	Ny. S	2 Juni 2023	135/85 mmHg (Derajat 1)

Berdasarkan Tabel 2. diatas, menunjukkan hasil pengamatan tekanan darah pada Tn. P dan Ny. S mengalami perubahan sesudah dilakukan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit dengan volume 60 db dalam 3 hari, pada Ny. S dari tekanan darah sistole 150 mmHg dan diastole 95 mmHg (Derajat 1) menjadi nilai sistole sebesar 140 mmHg dan diastole 85 mmHg (Derajat 1). Sedangkan pada Ny. s dari tekanan sistole 145 mmHg dan diastole 95 mmHg (Derajat 1), menjadi nilai sistole sebesar 135 mmHg dan diastole sebesar 85 mmHg (Prahipertensi). Ada perubahan pada derajat tekanan darah, tetapi belum termasuk kategori normal (kategori hipertensi dan prehipertensi).

Perbedaan Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Tabel 3. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada Responden

No	Tanggal	Responden	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	31 Mei 2023	Tn.P	150/95 mmHg	145/90 mmHg	-
		Ny S	145/95 mmHg	140/95 mmHg	-
2	1 Juni 2023	Tn. P	145/95 mmHg	145/90 mmHg	-
		Ny. S	145/90 mmHg	145/85 mmHg	-
3	2 Juni 2023	Tn. P	145/90 mmHg	140/85 mmHg	-
		Ny. S	140/90 mmHg	135/85 mmHg	-

Berdasarkan Tabel 3. diatas, penerapan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dilakukan selama 11 menit dengan volume 60 db dalam 3 hari dengan 1 kali dalam sehari dalam waktu 11 menit. Dilaksanakan di Dukuh Ngablak pada tanggal 31 Mei – 2 Juni 2023. Penerapan ini diawali dengan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman, kemudian melakukan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit dengan volume 60 db. Berdasarkan hasil tekanan darah yang didapat oleh peneliti terhadap Tn. P pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan nilai tekanan diastole sebesar 150 mmHg dan diastole 95 mmHg, dan pada hari ketiga sesudah dilakukan penerapan nilai tekanan darah Tn. P pada sistole sebesar 140 dan diastole sebesar 85 mmHg. Didapatkan hasil adanya perubahan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg.

Tabel 3. diatas, juga memaparkan hasil penerapan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dilakukan selama 11 menit dengan volume 60 db dalam 3 hari dengan 1 kali sehari pada Ny. S. Dilaksanakan di Dukuh Ngablak pada tanggal 31 Mei – 2 Juni 2023. Penerapan ini diawali dengan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman, kemudian melakukan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit dengan volume 60 db. Berdasarkan hasil tekanan darah yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. S pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan nilai diastole sebesar 145 mmHg dan sistole 95 mmHg, dan pada hari ketiga sesudah dilakukan penerapan tekanan darah Ny. N pada nilai diastole sebesar 135 mmHg dan sistole 85 mmHg. Didapatkan hasil adanya perubahan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg.

Perbandingan Hasil Akhir Antara Kedua Responden sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran surah Ar-Rahman

Tabel 4. Perbandingan Hasil Akhir Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada Responden

No	Nama	Tanggal	Tekanan Darah		Selisih	
			Sebelum	Sesudah	Sistole	Diastole
1	Tn. P	2 Juni 2023	150/95 mmHg (Derajat 1)	140/85 mmHg (Derajat 1)	10 mmHg	10 mmHg
2	Ny. S	2 Juni 2023	145/95 mmHg (Derajat 1)	135/85 mmHg (Derajat 1)	10 mmHg	10 mmHg

Penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit dengan volume 60 db pada 2 responden memiliki hasil akhir yang berbeda pada masing-masing responden. Tn. P dengan nilai sistole setelah dilakukan terapi adalah 140 dan diastole sebesar 85. Terjadi penurunan masing-masing sebesar 10 mmHg pada nilai sistole dan diastole. Pada Ny.S hasil pengukuran setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar Rahman selama 11 menit dengan volume 60 db didapatkan nilai sistole sebesar 135 mmHg dan nilai diastole sebesar 85 mmHg. Terjadi penurunan masing masing sebesar 10 mmHg pada nilai sistole dan diastole.

PEMBAHASAN

Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman tanggal 31 Mei 2023 pada Tn. P didapatkan nilai 150/95 mmHg (derajat 1) dan pada Ny. S 145/95 mmHg (derajat 1). Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti terhadap Tn. P di dukuh Ngablak yang sudah menderita hipertensi kurang lebih 4 tahun. Terdapat factor yang menyebabkan hipertensi pada Tn. P yaitu factor usia dan Nutrisi. Faktor penyebab hipertensi pada Tn. P sesuai dengan teori dari (Dafriani, 2019) dan (Kurnia, 2020). Dijelaskan bahwa Bertambahnya usia menjadi salah satu faktor yang memperbesar peluang terkena hipertensi. Hal ini dikarenakan perubahan pada struktur jaringan dan organ tubuh yang mengalami penurunan fungsi, khususnya pada struktur pembuluh darah yang menjadi kurang elastis sehingga meningkatkan kecepatan aliran darah didalamnya. Faktor nutrisi juga menjadi factor penyebab hipertensi, klien mengatakan dirinya suka mengkonsumsi makanan gurih dan asin. Konsumsi garam berlebih akan meningkatkan peluang seseorang terkena hipertensi. Hormon natriouretik akan mengalami pengeluaran yang berlebihan jika asupan garam melebihi kebutuhan harian yaitu tidak lebih dari 14 gram perhari atau 2 sendok makan.

Hasil wawancara terhadap Ny. S di Dukuh Ngablak menderita hipertensi kurang lebih 2 tahun dan dirinya memiliki tekanan darah tinggi dikarenakan faktor usia, jarang olahraga, dan faktor stress. Meskipun Ny. S tinggal satu rumah dengan Tn. P, Ny. S tidak memiliki kebiasaan makan makanan yang asin dan gurih seperti Tn. P. Etiologi yang dikatakan oleh Ny. S juga sejalan dengan teori dari (Dafriani, 2019) dan (Kurnia, 2020). Dijelaskan bahwa Bertambahnya usia akan mempengaruhi struktur pada jaringan dan organ tubuh yaitu mengalami penurunan fungsi, khususnya pada struktur pembuluh darah besar yang menjadi kurang elastis sehingga meningkatkan kecepatan aliran darah didalamnya. Kondisi stress juga meningkatkan tekanan darah pada tubuh, aktifitas syaraf simpatik yang berlebihan saat stress dapat meningkatkan tekanan darah. Emosi yang ditahan dapat meningkatkan tekanan darah karena adanya pelepasan

adrenalin tambahan oleh kelenjar adrenal yang terus menerus. Terapi relaksasi dianjurkan pada penderita hipertensi agar terhindar dari stress.

Tekanan darah pada kedua responden Tn. P dan Ny. S masuk dalam kategori hipertensi tingkat 1 yaitu nilai tekanan darah dalam rentang 140/90 sampai 159/99 mmHg. Kondisi ini disebabkan karena beberapa etiologi antara lain pertambahan usia, jenis kelamin, kondisi stress, kebiasaan olahraga, dan diet sehari-hari.

Perubahan Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Penderita hipertensi perlu adanya terapi farmakologis dan terapi non farmakologis untuk menghindarkan dari komplikasi yang tidak diinginkan. Salah satu terapi non farmakologis hipertensi yaitu terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. (Kurnia, 2021) dan (Oktarosada, 2020). Hasil pengukuran tekanan darah tanggal 2 Juni 2023 didapatkan pada Tn. P 140/85 mmHg dan pada Ny. S 135/85 mmHg.

Terapi ini dilakukan selama 11 menit dalam kurun waktu 3 hari berturut turut. Penerapan ini dilakukan didalam ruangan yang tenang dan minim distraksi. Responden diinstruksikan untuk memposisikan tidur telentang, rileks dan memejamkan mata terlebih dahulu sebelum dilakukan terapi. Hal-hal tersebut dilakukan untuk menunjang keefektifan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman.

Penurunan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit dalam 3 hari berturut-turut pada responden adalah 10 mmHg sistole dan diastole pada masing masing responden. Penurunan tekanan darah ini dapat terjadi dikarenakan kondisi responden yang rileks saat dilakukan terapi. Terapi ini mampu menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami dan meningkatkan perasaan rileks pada tubuh sehingga dapat menimbulkan vasodilatasi pada pembuluh darah yang mampi menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, serta denyut nadi (Ririn, 2022) dan (Aini, 2018).

Efek dari terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman juga terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh (Oktarosada, 2020) dengan melantunkan surah Ar-Rahman dengan qori' Misyari Rasyid Al-'Afasi kepada 10 responden di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran. Penelitian ini mendapatkan hasil pengukuran sebelum dilakukan terapi rata rata nilai tekanan darah sistole 185,30 mmHg dan diastole 105,60 mmHg. Setelah dilakukan terapi, rata-rata hasil pengukuran tekanan darah sistole turun menjadi 156.10 mmHg dan diastole menjadi 87.60 mmHg. (Oktarosada, 2020)

Pengukuran tekanan darah setelah dilakukan terapi didapatkan pada Tn. P adalah 140/85 mmHg dan pada Ny. S adalah 135/85 mmHg. Penurunan tekanan darah dapat terjadi karena proses dilatasi pembuluh darah saat kondisi responden rileks. Posisi telentang dan mata terpejam dapat membantu meringankan beban jantung dan mempermudah tubuh mencapai kondisi rileks. Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman juga memiliki efek yang sama meskipun dilantunkan oleh qori' yang berbeda.

Perubahan Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perubahan tekanan darah pada Tn. P (60 tahun) dan Ny. S (60 tahun) sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman tekanan darah pada responden dilakukan pengukuran terlebih dahulu dan mendapatkan hasil tekanan darah pada Tn. P adalah 150/95 mmHg dan Ny. S 145/95 mmHg.

Terapi murottal surah Ar-rahman yang diterapkan kepada responden ini dilakukan selama 11 menit dalam kurun waktu 3 hari berturut turut dengan volume 60 db. Sebelum itu,

penerapan ini dilakukan pada lingkungan yang tenang, sehingga pemilihan tempat yang tenang atau kondusif menjadi salah satu aspek yang harus dilakukan karena berpengaruh besar pada keefektifan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Posisi klien dalam terapi ini juga diperhatikan, klien diposisikan tidur telentang sehingga memudahkan seluruh anggota tubuh untuk rileks. Setelah itu klien dianjurkan untuk memejamkan mata agar tidak mudah terganggu dengan gangguan visual yang dapat mengganggu focus klien saat mendengarkan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman.

Penurunan tekanan darah tidak terjadi setiap hari pada kedua responden. Hal ini terjadi dikarenakan kondisi responden yang tidak menentu setiap harinya, responden memiliki kesibukan tersendiri yang tidak bisa dikontrol selama proses penerapan. Misalnya kondisi diet responden yang masih kurang patuh khususnya pada Tn. P. Kondisi pikiran responden yang dalam keadaan stress khususnya pada Ny. S. Kondisi fisik responden yang sangat tergantung dari kegiatan pada saat bekerja di siang hari.

Hari pertama terjadi penurunan pada kedua responden kecuali pada Ny. S tidak terjadi penurunan pada nilai diastol. Peristiwa ini dapat terjadi dikarenakan kebiasaan Ny. S yang sudah jarang berolahraga, Hal ini dapat membuat tubuh perhalan kehilangan kemampuan untuk mengontrol elastisitas pada pembuluh darah. Olahraga mampu membuat kondisi pembuluh darah semakin elastis karena olahraga dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah, sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar. (Kardi dkk, 2019)

Kondisi yang berbeda terjadi pada hari kedua, tidak terdapat penurunan pada nilai sistole pada kedua responden Tn. P dan Ny. S. Hal ini terjadi kemungkinan besar dipengaruhi oleh kondisi diet pada Tn. P yang berisiko meningkatkan peluang menaikkan tekanan darah. Beban stress yang kemungkinan sedang dialami oleh Ny. S juga berpengaruh pada kondisi yang terjadi pada hari kedua ini. Peneliti pada hari kedua melakukan edukasi tentang berbagai macam hal yang dapat meningkatkan peluang terkena hipertensi.

Penerapan pada hari ketiga terjadi penurunan pada Tn. P dan Ny. S pada nilai sistol dan diastol. Hal ini dapat terjadi kemungkinan besar dikarenakan edukasi yang diberikan pada hari kedua tentang hal-hal yang berpeluang meningkatkan risiko hipertensi. Penurunan nilai tekanan darah terjadi karena kedua responden kemungkinan besar sudah mampu memodifikasi gaya hidup untuk menghindari dari risiko terkena hipertensi.

Tekanan darah sesudah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman pada Tn. P adalah 140/85 mmHg dan Ny. N 135/85 mmHg. Terdapat perubahan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg pada Tn. P, sedangkan perubahan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan tekanan darah diastolik 10 mmHg pada Ny. S. Kondisi ini jika merujuk pada teori dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain kondisi fisik responden saat dilakukan terapi dan kondisi stress atau emosional responden saat dilakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman.

Perbandingan Hasil Akhir Antara Kedua Responden sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran surah Ar-Rahman

Terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman memiliki pengaruh dalam perubahan tekanan darah pada kedua responden, perubahan yang dialami oleh kedua responden adalah penurunan nilai sistole dan diastole. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan penelitian dari (Heni & Syifaa, 2021) yang menguraikan tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja Tahun 2020 yang mendapatkan hasil bahwa rata-rata tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman sebesar 152.00 mmHg untuk sistolik dan 100.00 mmHg diastolik sedangkan sesudah perlakuan sebesar 140.67 mmHg untuk sistolik dan 88.00 mmHg diastolik.

Pada penerapan kali ini terdapat dua responden yaitu Tn.P dan Ny.S. Kedua responden telah diberikan terapi Murottal Al-Quran surah Ar-Rahman selama 11 menit dengan volume 60 db dalam kurun waktu 3 hari berturut-turut. Perubahan yang terjadi pada kedua responden adalah penurunan nilai sistole dan diastole. Pada Tn. P nilai sistole mengalami penurunan dari 150 mmHg turun 10 mmHg menjadi 140 mmHg, dan nilai diastole dari 95 mmHg turun 10 mmHg menjadi 85 mmHg. Sedangkan pada Ny. S nilai sistole yang sebelumnya 145 mmHg turun 10 mmHg menjadi 135 mmHg, dan nilai diastole yang sebelumnya 95 mmHg mengalami 10 mmHg menjadi 85 mmHg.

Hasil pengukuran tekanan darah terhadap Tn. P dan Ny. S sebelum penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman adalah Tn. P memiliki tekanan darah lebih tinggi daripada Ny. S. Hal ini dikarenakan faktor jenis kelamin sesuai dengan teori dari Kurnia (2020) bahwa pria memiliki kecenderungan menderita hipertensi lebih besar daripada wanita. Hal tersebut dikarenakan hormon estrogen pada wanita berperan dalam pengaturan system renin angiotensin-aldosteron yang menguntungkan pada system kardiovaskular, seperti pada jantung dan pembuluh darah. Peranan proteksi terhadap perkembangan hipertensi dimiliki oleh kadar estrogen pada wanita.

Hasil akhir pada Ny. S lebih mendekati nilai normal yaitu 135 mmHg untuk nilai sistole dan 85 mmHg untuk nilai diastole daripada Tn.S yang nilai sistole berada di angka 140 mmHg dan diastole di angka 85 mmHg dikarenakan pada awal sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an tekanan darah Ny. S lebih rendah dibandingkan Tn.P yaitu 145/95 mmHg banding 140/95 mmHg.

Perbandingan nilai penurunan tekanan darah setelah dilakukan terapi murottal Al-Quran surah Ar-Rahman pada Tn. P dan Ny. S adalah 1:1 atau sama karena nilai sistole dan diastole pada kedua responden mengalami perubahan masing masing turun 10 mmHg. Kedua responden mengalami angka penurunan yang sama yaitu 10 mmHg, hal ini dapat terjadi karena pada saat dilakukan penerapan terapi murottal Al-Quran surah Ar-Rahman pada kedua responden, peneliti memberikan porsi yang sama terhadap kedua responden. Jika pemberian intervensi pada tiap responden sama, maka besar kemungkinan perubahan yang terjadi akan sama juga. Sebaliknya, jika dosis terapi pada tiap tiap responden berbeda, maka besar kemungkinan juga akan memiliki hasil perubahan yang berbeda.

Merujuk pada teori yang dipaparkan oleh Kurnia (2020) tentang kecenderungan wanita yang lebih mudah untuk mengatur system kardiovaskular daripada pria, seharusnya nilai penurunan tekanan darah pada Ny. S lebih besar dari Tn. P. Faktor lain yang berkaitan dengan hal ini adalah stress yang dialami oleh Ny. S. Dipaparkan pada teori (Dafriani, 2019) stress merupakan salah satu factor yang memerlukan pengkajian lebih lanjut, factor ini berpengaruh dalam sistem kardiovaskuler, kondisi Ny. S yang mungkin sedang mengalami stress dalam tingkat ringan, sedang, maupun berat berpengaruh dalam perubahan tekanan darah Ny. S.

Faktor stress akan mempengaruhi hasil akhir pada penerapan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman ini, responden Tn. P yang mengatakan tidak sedang dalam kondisi stress mampu memfokuskan pikiran serta emosinya kepada suara murottal Al-Qur'an yang diputar, kemungkinan besar dengan tingkat focus yang tinggi, keefektifan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman akan lebih tinggi. Ny. S yang mengatakan sedang dalam stress memikirkan masalah sehari-hari mengakibatkan tingkat focus tidak dalam kondisi yang maksimal dikarenakan terdistraksi dengan stressor-stressor yang sedang dialami oleh Ny. S, hal ini akan berpengaruh terhadap keefektifan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yang mana seharusnya Ny. S dengan kelamin perempuan mampu mengatur tekanan darah kembali ke nilai normal dan menghasilkan selisih yang lebih besar daripada Tn. P yang berkecenderungan laki-laki.

Kondisi penurunan tekanan darah pada masing-masing responden sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan tekanan darah antara lain jenis kelamin yang mempengaruhi kemampuan tubuh mengontrol tekanan darah, kondisi stress pada responden

yang mampu mengurangi keefektifan terapi murottal Al-Qur'an, tingkat fokus responden saat terapi akan berpengaruh pada hasil akhir terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan pemberian terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit terhadap perubahan tekanan darah pada Tn. P dan Ny. S di Dukuh Ngablak RT 04 RW 11 Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo dalam 3 kali pertemuan terdapat kesimpulan sebagai berikut : Pemeriksaan tekanan darah pada Tn. P 150/95 mmHg dan Ny. S 145/95 mmHg termasuk ke dalam hipertensi derajat 1 sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Pemeriksaan tekanan darah pada Tn. P 140/85 mmHg dan Ny. S 135/85 mmHg termasuk ke dalam pre-hipertensi sesudah diberikan Penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada Tn. P dengan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg, sedangkan Ny. S dengan tekanan darah sistolik 10 mmHg dan diastolik 10 mmHg. Perbandingan penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada Tn. P dan Ny. S adalah masing masing mengalami penurunan tekanan sistole dan diastole 10 mmHg. Bagi Masyarakat : Hasil penerapan ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang penanganan hipertensi secara mandiri dengan terapi murottal Al-Quran surah Ar-Rahman Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan : Diharapkan metode terapi murottal Al-Qur'an dapat digunakan sebagai penelitian lanjutan terhadap penatalaksanaan hipertensi secara non-farmakologis dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan. Bagi Penulis: Dengan dilaksanakannya penerapan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman pada penderita hipertensi ini diharapkan penulis memperoleh pengalaman dan minat lebih dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan terapi murottal Al-Quran surah Ar-Rahman selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. 2018. *Pengaruh Terapi Audio Murotal Al Qur'an Terhadap Konsentrasi Belajar pada Pembelajaran Mmatematika*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel. Surabaya.
- Badan Pusat Statistik, 2022. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah 2021*.
- Dafriani, P., 2019. *Pendekatan Herbal Dalam Mengatasi Hipertensi*. Edisi Pertama. Cetakan pertama. CV. Berkah Prima. Padang
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2021. *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2021*.
- Fitriyadi, M., dan Setyawati, D. 2021. Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Menggunakan Terapi Murotal. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(2), 49-54..
- Heni, H., dan 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.
- Iqbal, M. F., dan Handayani, S. 2022. Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1): 41-51.
- Izzati, W., Bungsu, P. P., dan Afriola, M. 2022. Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Artinya Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 6(1): 229-235.
- KEMENKES RI, 2019. *Hipertensi Penyakit Paling Banyak Diidap Masyarakat*.
- Kurnia, A., 2020. Diagnosis dan Tatalaksana Infark Miokard Akut Ventrikel Kanan. *KalbeMed*, 47(6). 413-416.
- Oktarosada, D., dan Pangestu, N. A. 2021. Pengaruh Terapi Murotal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran Tahun 2020. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Al-Idarah*, 6(1): 32-38.

- Ririn, S., 2022. *Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Soal Matematika (Math Anxiety)*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Raden Intan. Lampung.
- Setiawan., Apriani., Afriyani, R., dan Firmansyah, M. 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.
- Siswanto, Y., Widyawati, S., Wijaya, A., Salfana, B. dan Karlina, K. (2020) "Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang", *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1): 11-17.
- Wahyuni, K., dan Susanti, V. 2021. Viktimisasi Konsumen Jamu Berbahan Kimia Obat Merek Tawon Liar. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(2): 840-855.
- Wirakhmi, I. N., dan Hikmanti, A. 2018. Respon Fisiologis Pasien Pasca Operasi Caesar Setelah Terapi Murottal Ar-Rahman. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2): 89-97.
- WHO, 2022. *World health statistics*. WHO. 19 Mei 2022
<<https://www.who.int/data/gho/publications/world-health-statistics>>. Diakses 14 Februari 2023.