

Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia

P-ISSN: 2477-6408 | E-ISSN: 2656-0046

Url Jurnal: <https://uia.e-journal.id/afiat/article/2140>

DOI : 10.34005/afiat.v7i01.2140

Naskah Dikirim: 05-05-2021

Naskah Direview: 11-05-2021

Naskah Diterbitkan: 12-06-2021

Dini Sukmalara

Dinisukmalara@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi'iyah

Nisa Fitria

Nisafitria@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi'iyah

Abstrak

Seiring dengan bertambahnya usia, risiko terkena hipertensi akan semakin meningkat, terutama pada lansia. Jika hipertensi pada lansia tidak dikendalikan akan dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung dan stroke, salah satu terapi komplementer yang dapat mengendalikan tekanan darah adalah terapi Murottal Al-Qur'an. Tujuan Penelitian untuk menganalisis efektifitas terapi murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia. Metode Penelitian ini merupakan *Quasi eksperiment pretest-posttest design* dengan sampel sebanyak 25 responden dengan teknik *purposive sampling* yang dilakukan di perumahan Pondok Afi 2 Babelan. **Hasil penelitian** uji statistik ditemukan adanya perubahan pada tekanan darah yaitu terjadi penurunan dengan selisih nilai mean pada sistol (150,00) dan diastol (97,60). Uji statistik menggunakan uji *t-dependent* pada sistol dan diastol menunjukkan nilai ($p=0,000$) berarti nilai $p<0,05$. **Simpulan** Terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi pada lansia penderita hipertensi, sehingga terapi murottal efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci : Terapi Murottal, Ar-Rahman, Lansia, Hipertensi.

Effectiveness of Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Therapy for Reducing High Blood Pressure in the Elderly

Abstract

Along with increasing age, the risk of developing hypertension will increase, especially in the elderly. If hypertension in the elderly is not controlled, it can cause complications such as heart disease and stroke, one of the complementary therapies that can control blood pressure is Murottal Al-Qur'an therapy. Research purposes of the study was to analyze the effectiveness of murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman therapy on reducing blood pressure in the elderly. The research method used a quasi-experimental pretest-posttest design with a sample of 25 respondents with purposive random sampling technique conducted at Pondok Afi 2 Babelan housing estate. The results of statistical tests found that there was a change in blood pressure, namely a decrease with the difference in the mean value of systole (150.00) and diastolic (97.60). Statistical test using t-dependent test on systole and diastolic shows the value ($p = 0.000$) means $p < 0.05$. Conclusion There is an effect of Al-Qur'an murottal therapy on reducing blood pressure before and after the intervention is given to the elderly with hypertension, so that murottal therapy is effective for lowering blood pressure in the elderly.

Keywords: Murottal Therapy, Ar-Rahman, Elderly, Hypertension.



Jurnal Afiat : Kesehatan dan Anak is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Banyak masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat yaitu penyakit tidak menular, salah satunya adalah hipertensi penyakit terbanyak pada lansia, dengan prevalensi sebesar 45,3% (44-54 tahun), 55,2% (56-74 tahun) dan 69,5% (≥ 75 tahun)[1]. Hal ini merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya. Hipertensi merupakan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka morbiditas dan mortalitas[2]. Hipertensi sering disebut *silent killer*, karena seringkali penderita hipertensi bertahun - tahun tanpa merasakan sesuatu gangguan atau gejala, namun tiba-tiba orang tersebut meninggal. Hipertensi faktor risiko utama dari stroke, infark miokard dan penyakit ginjal kronik[3].

Lansia penderita hipertensi diharuskan mengkonsumsi obat secara rutin untuk mengendalikan tekanan darah dalam jangka waktu panjang, membuat lansia khawatir akan efek samping, seperti batuk, kelelahan, pusing, sering buang air kecil, retensi cairan, disfungsi seksual, aritmia jantung dan reaksi alergi[4]. Terapi yang diberikan bagi lansia penderita hipertensi ada dua yaitu farmakologi (obat-obatan) dan non farmakologi (salah satunya meditasi spiritual)[5].

Meditasi spiritual digunakan untuk menurunkan denyut jantung, tekanan darah, metabolisme, laju pernafasan, meningkatkan stabilitas sistem otonom selama stress dan mengubah respon endokrin terhadap stress[6]. Salah satu contoh dari meditasi spiritual adalah Terapi Murottal Al-Quran yang dapat memberikan respon relaksasi, peningkatan usia harapan hidup, penurunan tekanan darah, penggunaan obat, depresi, marah, dan kecemasan, perbaikan kualitas hidup pasien kanker, penyakit jantung serta memberikan ketenangan dan manfaat positif bagi tubuh[7].

Murottal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori'/pembaca Al-Qur'an[20]. Bacaan Al Qur'an secara murottal mempunyai irama yang konstan, teratur, dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo murottal Al-Qur'an juga berada antara 60-70/ menit, serta nadanya rendah sehingga mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan kecemasan[21]. Manfaat Terapi Alquran (Murottal) sebagai Obat (Syifa') Al-Qur'an adalah kitab suci agama islam, sebagai pedoman hidup umatnya[20].

Membaca Al-Quran salah satu bentuk dzikir yang di tuntut oleh islam bagi umatnya, kemudian dianalogika dengan meditasi transendensi dalam memberikan manfaat positif bagi tubuh[18], maka benarlah firman Allah yang berbunyi[19]:

وَأُنزِلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Dan kami turunkan dari Al-Quran sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman (Qs. Al-isra: 82)

Terapi murottal dijadikan referensi dalam hal mengurangi stress dan kecemasan sebab dapat berpengaruh secara fisik maupun psikologis[21]. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah AS, Ahmad Al-Khadi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi[22]. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif oleh sebuah alat berbasis computer[22].

Hal ini sejalan dengan pernyataan Widyastuti, Wahyu (2015) bahwa suara Al-Qur'an (Murottal) ibarat gelombang suara yang memiliki ketukan dan gelombang tertentu, menyebar dalam tubuh kemudian menjadi getaran yang bisa mempengaruhi fungsi gerak sel otak dan membuat keseimbangan didalamnya[18]. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Syifa H, Nur A, (2021) bahwa ada pengaruh terapi murottal Alqur'an Surat Ar-rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi[22].

Berbagai tempo musik mempunyai efek fisiologis pada tubuh, salah satu efeknya adalah mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai frekuensi, tempo, dan volumenya. Jantung cenderung mengikuti dan mencoba menyamai tempo suatu bunyi[23-26]. Surah Ar-Rahman memiliki durasi 11 menit dengan tempo 79,8 beats per minute (bpm). Tempo 79,8 bpm merupakan tempo yang lambat. Tempo yang lambat mempunyai kisaran antara 60 sampai 120 bpm. Tempo lambat itu sendiri merupakan tempo yang seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara[22]. Pengaruh tempo musik cepat dan lambat terhadap tekanan darah dan denyut jantung, yang didapatkan hasil bahwa tempo yang cepat dapat meningkatkan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung, sedangkan musik bertempo lambat mempunyai efek yang berlawanan yaitu dapat menurunkan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung[17].

Tujuan Khusus dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektifitas pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada Lansia hipertensi.

Urgensi penelitian sebagai salah satu referensi terapi komplementer non farmakologi dalam menurunkan tekanan darah, dapat memberi masukan kepada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi dari hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi experiment research pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah lansia yang menderita hipertensi, Teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling* 25 responden kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal apakah ada perbedaan antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan terapi murottal, dengan cara melakukan pengukuran awal, kemudian dilakukan perlakuan dan selanjutnya *posttest* dilakukan kembali pengukuran. Bentuk intervensi yang dilakukan pada pengukuran awal yaitu pengukuran tekanan darah, memperdengarkan murottal Al Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit, selanjutnya dilakukan pengukuran tensi kembali. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat diawali dengan uji normalitas Analisis Univariat menampilkan distribusi frekuensi skor pretest dan posttest. Analisis Bivariat dengan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* untuk menguji hipotesis.

Penelitian ini dilakukan pada lansia di wilayah Perumahan Pondok Afi 2 Babelan. Penelitian dilakukan mulai bulan April - September 2020 atau selama 6 bulan, yaitu dimulai dari persiapan, pengambilan data, pengolahan data dan penulisan laporan.

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada lansia hipertensi dan variabel dependen tekanan darah pada lansia hipertensi. Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman lebih terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dan tidak adanya pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman lebih terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Tekanan Darah Responden Sebelum dan Setelah Murottal

Hasil penelitian ini berupa tekanan darah responden sebelum murottal dan setelah murottal yang dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1 Tekanan Darah Responden Sebelum Murottal

Variabel		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sistol	25	140	190	161.20	16.411
Diastol	25	100	130	108.00	8.660
Valid (N)	25				

Berdasarkan tabel diatas tekanan darah responden sebelum diberikan terapi Murottal Al-Qur'an dengan sistol minimum 140 mmHg dan maximum 190 mmHg mendapatkan mean 161.20 dengan standar deviasi 16.411, sedangkan untuk diastol minimum 100 mmHg dan maximum 130 mmHg mendapatkan mean 108.00 dengan standar deviasi 8.660. Hasil selanjutnya dibandingkan dengan tabel setelah murottal, apakah ada terjadi perubahan nilai mean dan standar deviasi.

Tabel 2 Tekanan Darah Responden Setelah Murottal

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Sistol	25	130	180	150.00	14.142
Diastol	25	80	120	99.60	10.909
Valid (N)	25				

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat tekanan darah responden setelah diberikan terapi Murottal Al-Qur'an dengan sistol minimum 130 mmHg dan maximum 180 mmHg mendapatkan mean 150.00 dengan standar deviasi 14.142, sedangkan untuk diastol minimum 80 mmHg dan maximum 120 mmHg mendapatkan mean 99.60 dengan standar deviasi 10.909.

Dari hasil tabel 1 dan tabel 2 mendapatkan hasil bahwasannya terjadi perubahan terhadap tekanan darah ketika diberikan intervensi terapi Murottal Al-Qur'an dengan melihat nilai mean dan standar deviasi.

Tabel 3 Penurunan Tekanan Darah

Menurun	Tidak Menurun	Total
19	6	25

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah setelah murottal pada 25 lansia yang mengalami penurunan sebanyak 19 lansia dan yang tidak mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 6 lansia.

2. Hasil Analisis Bivariat

Peneliti menggunakan uji normalitas yaitu dengan uji *Shapiro-wilk* karena uji ini lebih tepat dengan alasan data kurang dari 50 ($n=25$). Analisis ini menggunakan uji statistik *Wilcoxon* karena skala yang dibandingkan adalah skala ordinal. Uji *wilcoxon* berfungsi untuk mengetahui adakah pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi sebelum dan setelah intervensi dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$). Berdasarkan hasil dengan bantuan program SPSS yang disajikan pada tabel berikut:

Berdasarkan data uji normalitas nilai signifikan shapiro-wilk variabel sistol sebelum (0,021), diastol sebelum (0,000), sistol setelah (0,054), dan diastol setelah (0,016), dapat disimpulkan data sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi Murottal Al-Qur'an merupakan distribusi data dikatakan tidak normal yaitu nilai $p < 0,05$ sedangkan data normal memiliki nilai $p > 0,05$. Kesimpulan di atas menunjukkan bahwa penelitian ini dapat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 4 Jenjang Tekanan Darah Ranks

			N	Mean Rank	Sum of Ranks
sistol_setelah	-	Negative Ranks	19 ^a	10.00	190.00
sistol_sebelum		Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
		Ties	7 ^a		
		Total	25		
diastol_setelah	-	Negative Ranks	17 ^a	9.00	153.00
diastol_sebelum		Positive Ranks	0 ^e	.00	.00
		Ties	8 ^c		
		Total	25		

Berdasarkan tabel diatas diperoleh sistol setelah dan sistol sebelum dengan *Negative Rank* sama dengan 19, hal ini berarti terjadi penurunan tekanan darah sistol sebelum dilakukan intervensi dengan tekanan darah sistol setelah dilakukan intervensi, selanjutnya yang *Positif Ranks* sama dengan 0, artinya tidak ada peningkatan tekanan darah sistol, sedangkan *Ties* sama dengan 6, artinya sebanyak 6 responden tidak berubah atau sama saja sesudah dilakukan intervensi. Berdasarkan tabel 5.8 diatas juga diperoleh diastol setelah dan diastol sebelum dengan *Negative Ranks* sama dengan 17, hal ini berarti terjadi penurunan tekanan darah diastol sebelum dilakukan intervensi dengan tekanan darah diastol setelah dilakukan intervensi. Selanjutnya yang *Positif*

Ranks sama dengan 0, artinya tidak ada peningkatan tekanan darah diastol, sedangkan *Ties* sama dengan 8, artinya sebanyak 8 responden tidak berubah atau sama saja sesudah dilakukan intervensi.

Tabel 5 Uji Statistic Wilcoxon

	Sistol_sesudah - Sistol_sebelum	Diastol_sesudah- Diastol_sebelum
Z	-4.014 ^a	-3.750 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

Berdasarkan tabel 5.8 diatas diperoleh nilai Z = -4.014 dan probabilitas (*sig*) atau nilai p sebesar 0,000 untuk sistol sebelum dan setelah, 0,000 untuk diastol sebelum dan sesudah. Nilai $p \leq 0,05$ (tingkat signifikansi) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Perumahan Pondok Afi2 Babelan. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi di Perumahan Pondok Afi2 Babelan. Sebanyak 19 responden sesudah dilakukan intervensi terdapat penurunan tekanan darah, dan sebanyak 6 responden tekanan darah tetap tinggi dan tidak ada perubahannya.

Tabel 6 Analisis Bivariat Terapi Murottal Terhadap Tekanan Darah

Variabel	N	Mean	Minimum	Maximum	Std. Deviation	P
Tekanan darah sistol sebelum - Tekanan darah sistol setelah	25	10.800	140 – 130	190-180	9.092	0,000
Tekanan darah diastol sebelum - Tekanan darah diastol setelah	25	9.600	100– 80	130-120	8.406	0,000

Berdasarkan tabel diatas yang menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah (sistol dan diastol) sebelum dan setelah di berikan intervensi terapi murottal. Nilai mean sistol sebelum dan setelah (10.800) dan untuk nilai standar deviasi sistol sebelum dan setelah (9.092). Nilai mean diastol sebelum dan setelah (9.600) dan untuk nilai standar deviasi diastol sebelum dan setelah (8.406). Hasil analisa bivariat menggunakan uji *wilcoxon* pada sistol dan diastol menunjukkan nilai $p = < 0,000$ yang berarti nilai $p < 0,05$, maka hipotesis sesuai yaitu H_0 ditolak tidak adanya pengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan

intervensi terapi murottal terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Perumahan Pondok Afi2 Babelan.

PEMBAHASAN

1. Tekanan Darah Sebelum Murottal dan Setelah Murottal

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat tekanan darah responden sebelum diberikan terapi murottal dengan sistol minimum 140 mmHg dan maximum 190 mmHg mendapatkan mean 161.20 dengan standar deviasi 16.411, sedangkan untuk diastol minimum 100 mmHg dan maximum 130 mmHg mendapatkan mean 108.00 dengan standar deviasi 8.660. Hasil diatas selanjutnya dibandingkan dengan tabel setelah murottal dengan cara dibandingkan, apakah ada terjadi perubahan nilai mean dan standar deviasi.

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat tekanan darah responden setelah diberikan terapi murottal dengan sistol minimum 130 mmHg dan maximum 180 mmHg mendapatkan mean 150.00 dengan standar deviasi 14.855, sedangkan untuk diastol minimum 80 mmHg dan maximum 120 mmHg mendapatkan mean 98.40 dengan standar deviasi 12.477. Dari hasil tabel 5.5 dan tabel 5.6 mendapatkan hasil bahwasannya terjadi perubahan terhadap tekanan darah ketika diberikan intervensi pengobatan terapi murottal dengan melihat nilai mean dan standar devisi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian [5]tentang terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi didapatkan hasil bahawa ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap perubahan tekanan darah sistol pada pasien hipertensi (p value= 0.000) dan ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal terhadap perubahan tekanan darah diastol pada pasien hipertensi (p value= 0.019). pengukuran diperoleh dari nilai mean tekanan darah pretest sistol pada kelompok eksperimen sebesar 149,5 mmHg. Pretest diastol sebesar 95.00 mmHg dan posttest sistol sebesar 139.0 mmHg, posttest diastole sebesar 89.00 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Tekanan darah sistol setelah diberikan intervensi murottal menjadi 161,20 dengan standar deviasi 16.411. Terjadi penurunan sistol dari 161,20 menjadi 150,00 terjadi selisih 11,2. Penelitian ini serupa dengan efektivitas pemberian terapi murottal terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi terjadi perubahan tekanan darah 151,88 menjadi 9,980, terjadi selisih 141,9 berarti menjadi penurunan sebesar 9,42% [6].

Hasil pembahasan menunjukan sejalan dengan penelitian lainnya bahwa dengan diberikan intervensi murottal satu kali menimbulkan adanya perubahan yaitu penurunan tekanan darah sistol 168,80 menjadi 153,20 dan diastol 100,80 menjadi 91,40 [20].

Hasil analisa bivariat dengan menggunakan uji normalitas menggunakan uji *shapiro - wilk* mendapatkan nilai signifikan *shapiro-wilk* variabel sistol sebelum (0,021), diastol sebelum (0,000), sistol setelah (0,054), dan diastol setelah (0,016). Berdasarkan keterangan di atas maka dapat disimpulkan data sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi murottal merupakan distribusi data dikatakan tidak normal yaitu nilai $p < 0,05$ sedangkan data normal memiliki nilai $p > 0,05$. Lalu dilanjutkan dengan uji menggunakan uji *wilcoxon* tabel 5.9 pada sistol dan diastol menunjukkan nilai $p = < 0,000$ yang berarti nilai $p < 0,05$, maka hipotesis sesuai yaitu H_0 tidak adanya pengaruh terhadap tekanan darah pada responden hipertensi setelah dilakukan intervensi terapi murottal di Perumahan Pondok Afi 2 Babelan.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian [22] tentang pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah, yang menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik maupun diastolik pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman yaitu pada tekanan darah sistolik memiliki nilai p (0,012) $< 0,05$ dan tekanan darah diastolik memiliki nilai p (0,049) $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini bermakna bahwa ada pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan kata lain bahwa terapi murottal adalah pilihan pengobatan komplementer tanpa efek samping yang aman dan mudah dilakukan oleh lansia yang berguna untuk menurunkan tekanan darah dan dapat dijadikan terapi mandiri di rumah.

Murottal secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat menstimulasi untuk menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin secara alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang memperbaiki metabolisme tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi dan aktifitas gelombang otak [16].

Hal tersebut sejalan dengan pernyataan [22] bahwa suara Al-Qur'an (Murottal) ibarat gelombang suara yang memiliki ketukan dan gelombang tertentu, menyebar dalam tubuh kemudian menjadi getaran yang bisa mempengaruhi fungsi gerak sel otak dan membuat keseimbangan didalamnya.

Menurut Campbell (2001) dalam Salim (2013) berbagai tempo musik mempunyai efek fisiologis pada tubuh, salah satu efeknya adalah mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai frekuensi, tempo, dan volumenya. Jantung cenderung mengikuti dan mencoba menyamai tempo suatu bunyi. Surah Ar-Rahman memiliki durasi 11 menit 19 detik dengan tempo 79,8 beats per minute (bpm). Tempo 79,8 bpm merupakan tempo yang lambat. Tempo yang lambat mempunyai kisaran antara 60 sampai 120 bpm. Tempo lambat itu sendiri merupakan tempo yang

seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara [22].

Hal ini sejalan dengan penelitian [18] tentang pengaruh tempo musik cepat dan lambat terhadap tekanan darah dan denyut jantung, yang didapatkan hasil bahwa tempo yang cepat dapat meningkatkan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung, sedangkan musik bertempo lambat mempunyai efek yang berlawanan yaitu dapat menurunkan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung.

Penelitian ini mendapatkan hasil bahwasannya terapi murottal yang diberikan kepada pasien hipertensi mengalami adanya perubahan yaitu penurunan tekanan darah pada sistol dan diastol. Murottal bisa dijadikan pengobatan alternatif bagi masyarakat yang memiliki penyakit hipertensi untuk menggunakan pengobatan terapi murottal dengan rutin.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh antara terapi murottal terhadap tekanan darah pada responden hipertensi di Perumahan Pondok Afi2 Babelan. Hal ini sesuai dengan hasil uji statistic yang di peroleh nilai *p value* untuk melihat adanya pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dengan *uji wilcoxon* diperoleh hasil bahwa nilai *p value* = < 0,000 yang berarti nilai *p* < 0,05, pada tabel 5.9 hipotesis Ho ditolak. Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan intervensi terapi murottal di Perumahan Pondok Afi2 Babelan.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. 2018.
2. Prasetyaningrum YI. Hipertensi Bukan untuk ditakuti. FMedia: 2014.
3. Kemenkes RI. Data Litbangkes. Direktorat Jenderal P2P PTM. 2019.
4. Nurrahmani U, Kurniadi H. Stop!: Gejala penyakit jantung koroner, Kolesterol Tinggi, Diabetes Melitus, Hipertensi. Istana Media: 2015.
5. Oktarosada D, Pangestu NA. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran. Jurnal Al-Idarah. 2021;6(1)40-9. <https://doi.org/10.54892/jmpialidarah.v6i1.130>
6. Pratiwi L, Hasneli Y, Ernawaty J. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. JOM UNRI 2015;2(2): 1212-20

7. Susilawati, Agus. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di PSTW Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2019;1(2):1-5.
<https://doi.org/10.36565/jabj.v8i2.5>
8. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: 2018.
9. Kemenkes RI. *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Pusat Data dan Info Lansia: 2014.
10. World Health Organization. *Medical Healthy Of Hipertensy*. America : WHO. 2016.
11. World Health Organization. *Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME)* 2017. America : WHO. 2017.
12. Kemenkes RI. *Hipertensi*. Pusat Data dan Info Kemenkes RI: 2014.
13. Kemenkes RI. *Hipertensi Faktor Risiko Utama Penyakit Kardiovaskular* Pusat Data dan Info Kemenkes RI: 2014.
14. Sherwood, L. *Pembuluh Darah dan Tekanan Darah*. In *Introduction to Human Physiology*. Cengage Learning: 2013.
15. American Heart Association. *Hypertension Highlights. Understanding and Controlling Your Hight Blood Pressure*, Krames Staywell, LLC, US, page 3-4. 2014.
16. Nurhakim AI, Dewi IP, Rohmah N. Pengaruh Terapi Qur'anic Healing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi. *j.keperawatan aisyiyah*;5(1):7-15. Available from: <http://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jka/article/view/89>
17. Shafi T, Shafi ST. A Survey of Hypertension Prevalence, Awareness, Treatment, and Control in Health Screening Camps of Rural Central Punjab, Pakistan. *Journal of Epidemiology and Global Health*. 2017;7(2):135-140.
<https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.01.001>
18. Widyastuti, Wahyu. Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar - Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kenanga. *Jurnal Pro Ners*. 2015;5(1):1-14
19. Al-Qur'an. Surat al-Isra (17): Ayat 82.
20. Rachmawati, Baehaki AS, Imam. Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien. *Healthcare Nursing Journal*. 2021;3(2):132-5
21. Musyarrofah H, Rosdiana I, Wirastuti K. Pengaruh Mendengarkan Tilawah Surah Yassin terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Kedokteran Unissula*. 2018;14(1):1-9
22. Syifa H, Nur A. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'An Surah Ar- Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *E-Journal STIKES YPIB Majalengka* 2021;9(1):41-54
23. Triyono, A. Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Klien Dengan Sub Arakhnoid Hemoragik Dengan Intervensi Inovasi Terapi Musik Terhadap Peningkatan Kesadaran Di Ruang Icu Rsud Taman Husada Bontang. 2016;41(2):41-9
24. Aldwin, C. M., Park, C. L., Jeong, Y.-J., & Nath, R. Differing pathways between religiousness, spirituality, and health: A self-regulation perspective. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2014;6(1), 9–21. <https://doi.org/10.1037/a0034416>
25. Park CL, Masters KS, Salsman, JM. et al. Advancing our understanding of religion and spirituality in the context of behavioral medicine. *J Behav Med* 2017;40(2)39–51.
<https://doi.org/10.1007/s10865-016-9755-5>
26. Lee, M.T., George, J., Shahab, H. et al. Highlights of Cardiovascular Disease Studies Presented at the 2021 American Heart Association Scientific Sessions. *Curr Atheroscler Rep* (2022). <https://doi.org/10.1007/s11883-022-00985-0>.

27. Lee, Michelle T, George, Jerin, Shahab, et all. Highlights of Cardiovascular Disease Studies Presented at the 2021 American Heart Association Scientific Sessions. *Current Atherosclerosis Reports*. 2021;152(2). <https://doi.org/10.1007/s11883-022-00985-0>