



**PENGARUH TERAPI MUROTTAL SURAT AR-RAHMAN TERHADAP
PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN
HIPERTENSI DI POSYANDU SEDAP MALAM DUA JATI CEMPAKA
PONDOK GEDE BEKASI**

***The Effect of Surah Ar-Rahman Murottal Therapy on
Changes in Blood Pressure in the Elderly With
Hypertension at the Posyandu Sedap Malam Dua Jati
Cempaka Pondok Gede Bekasi***

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

Url Jurnal: <https://uia.e-journal.id/afiat/article/2772>

[https://DOI : 10.34005/afiat.v9i01.2772](https://DOI:10.34005/afiat.v9i01.2772)

Wulan Safitri

wulantri413@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi'iyah

Zuhriya Meilita

zuhriya27@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi'iyah

ABSTRAK

Memasuki usia tua fungsi fisiologis menurun, sehingga tubuh mengalami kerentanan terhadap berbagai penyakit. Salah satu penyakit yang paling populer di kalangan lanjut usia yakni tekanan darah tinggi (hipertensi). Penatalaksanaan non farmakologi untuk menurunkan stres dan meningkatkan perasaan rileks pada lansia hipertensi yang mempengaruhi tekanan darah, yaitu dengan relaksasi, mengaji, maupun terapi murottal surat Ar-Rahman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi. **Metode penelitian** yang digunakan adalah *Pre Eksperimen* dengan pendekatan *one group pre test-post test design*. Penelitian ini diikuti oleh 30 responden dengan hipertensi. Pengumpulan data dengan mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal surat Ar-Rahman sebanyak 7 kali dalam 1 minggu. **Hasil penelitian** analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Paired Samples T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan sistol dan diastol sebelum terapi murottal surat Ar-Rahman adalah sistol 148,33 mmHg dan diastol 90,73 mmHg, sesudah terapi murottal surat Ar-Rahman adalah sistol 123,00 mmHg dan diastol 77,53 mmHg. Hasil uji *Paired Samples T-Test* menunjukkan tekanan darah sistol dan diastol nilai Sig. (2-tailed) 0,000 < 0,05. **Simpulan** penelitian ini ada pengaruh antara penerapan terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Sedap Malam 2 Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi. **Saran** untuk peneliti selanjutnya agar hasil penurunan tekanan darah lebih valid dapat menambahkan kelompok kontrol dan alat terkalibrasi dengan akurat.

Kata kunci : Hipertensi, Lansia, Surat Ar-Rahman, Terapi Murottal.



ABSTRACT

Entering old age physiological functions decline, so the body experiences susceptibility to various diseases. One of the most popular diseases among the elderly is high blood pressure (hypertension). Non-pharmacological management to reduce stress and increase feelings of relaxation in the elderly with hypertension that affects blood pressure, namely by relaxation, reading the Koran, and murottal therapy from Ar-Rahman's letter. This study aimed to determine the effect of murottal therapy from Ar-Rahman's letter on changes in blood pressure in the elderly with hypertension at the Sedap Malam Dua Posyandu Jti Cempaka Pondok Gede Bekasi. The research method used is Pre Experiment with a one-group pre-test-post-test design approach. This study was followed by 30 respondents with hypertension. Data collection by measuring was collected by measuring blood pressure before and after the Ar-Rahman letter murottal therapy week. The results of the univariate and bivariate analysis used the Paired Samples T-Test. The results showed that the average systolic and diastolic pressure before Ar-Rahman's murottal therapy was 148.33 mmHg systolic and 90.73 mmHg diastolic after Ar-Rahman's murottal therapy was 123.00 mmHg systolic and 77.53 mmHg diastolic. The Paired Samples T-Test results showed Sig's systolic and diastolic blood pressure values. (2-tailed) $0.000 < 0.05$. The conclusion of this study is that there is an influence between the application of ar-rahman's murottal therapy on changes in blood pressure in the elderly with hypertension at the Sedap Malam 2 Posyandu Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi. Suggestions for further researchers research results of lowering blood pressure are more valid can add a control group and an accurately calibrated instrument.

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

PENDAHULUAN

Angka harapan hidup di negara berkembang antara 40-60 tahun, namun di negara maju lebih tinggi bahkan mencapai usia 90 tahun. Semakin tinggi angka harapan hidup, maka populasi lansia diperkirakan akan meningkat. *World Health Organization* (WHO) menyatakan antara 2015 dan 2050, proporsi populasi dunia usia di atas 60 tahun akan meningkat hampir dua kali lipat dari 12% menjadi 22%, dimana satu dari enam orang di dunia berusia di atas 60 tahun. Jumlah orang berusia 80 tahun atau lebih antara tahun 2020 dan 2050 diperkirakan mencapai 426 juta (WHO, 2021). Data Badan Pusat Statistik (BPS) sensus penduduk tahun 2021, penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 29,3 juta jiwa, Angka ini setara dengan 10,82% dari total penduduk Indonesia (BPS, 2021). Data dari Dinas Pemberdayaan Masyarakat dan Desa Jawa Barat tahun 2020 menunjukkan jumlah lansia sebanyak 2,8 juta jiwa (DPMD Jabar, 2021). Berdasarkan data yang diperoleh dari Posyandu Sedap Malam 2 ditetapkan terdapat 92 lansia di wilayah Posyandu Sedap Malam 2.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang umumnya tekanan darah bertambah secara perlahan dengan bertambahnya umur (Triyanto, 2017). Faktor risiko dari hipertensi sendiri bermacam-

macam diantaranya jenis kelamin, pendidikan dan usia. Prevalensi tekanan darah tinggi berdasarkan jenis kelamin badan pusat statistik tahun 2018 jumlah laki-laki dengan hipertensi 31,34 % dan perempuan dengan hipertensi 36,85 % (BPS, 2022), Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013) menyatakan bahwa hipertensi cenderung lebih tinggi dengan pendidikan yang lebih rendah dan lebih rendah dengan pendidikan yang lebih tinggi. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 melaporkan hipertensi tertinggi terjadi pada kelompok usia 55-64 tahun sebesar 55,2% (Anitasari, 2019).

Lansia dengan hipertensi semakin meningkat setiap tahunnya. US National Health and Nutrition Examination Survey (2020) menyatakan 70% orang berusia 65 tahun menderita hipertensi, diperkirakan pada tahun 2050 mengalami peningkatan sebanyak 20%. Prevalensi berdasarkan data dari Kemenkes (2018) bahwa angka kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 55,2% untuk usia 55-64 tahun, 63,2% usia 65-74 tahun dan 69,5% usia >75 tahun. Data dari Dinas Kesehatan Jawa Barat jumlah penderita hipertensi di Kota Bekasi sebanyak 115.089 orang (Dinkes Jabar, 2019). Data dari Posyandu Sedap Malam 2 dari 92 lansia terdapat 30 lansia dengan hipertensi atau sekitar 33% dari jumlah keseluruhan.

Lansia yang memiliki tekanan darah melebihi dari normal dapat mengakibatkan dampak negatif yang bisa menyebabkan komplikasi dan kerusakan organ seperti gagal jantung, gagal ginjal, stroke, dan kerusakan pada mata (Aspiani, 2018). Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu mengonsumsi makanan rendah natrium (sodium), membatasi konsumsi alkohol dan pemberian terapi murottal, dengan gaya hidup sehat tekanan darah tinggi dapat terkendali (Wijaya & Yessie, 2013).

Terapi murottal merupakan terapi yang menggunakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Qur'an) (Mulyati, 2015). Saat memberikan murottal gelombang suara akan masuk melalui telinga kemudian menggetarkan gendang telinga dan mengguncangkan cairan di telinga lalu sel-sel rambut di koklea juga bergetar. Setelah melintasi saraf koklea ke otak akan diterima oleh hipotalamus, kemudian hipotalamus akan mempengaruhi struktur dasar otak depan termasuk sistem limbik, hipotalamus merupakan sistem saraf otonom pusat yang mengatur fungsi pernapasan, fungsi endokrin, tekanan darah, denyut jantung dan memori (Rilla, Ropi & Sriati, 2014).

Ayat Al-Qur'an yang diperdengarkan yakni surat Ar-Rahman. Surat Ar-Rahman merupakan surat kasih sayang yang memiliki arti Yang Maha Pemurah yang tersusun atas 78 ayat. Seluruh ayat pada surat Ar-Rahman termasuk dalam surat makiyah yang memiliki ciri-ciri ayat yang pendek, maka dari itu ayat ini nyaman didengarkan dan memberikan efek relaksasi bagi pendengarnya yang masih awam sekalipun (Zahra, Hadiyanto dan Siregar, 2020). Mendengarkan murottal mempunyai manfaat seperti menurunkan hormon-hormon penyebab stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, memulihkan sistem kimiawi tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah serta melambatkan pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Maulida, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Harmawati & Patricia (2021),

didapatkan hasil terdapat pengaruh pemberian terapi murottal surah Ar-Rahman pada hipertensi, pada kelompok posttest responden selalu diberikan terapi murottal surat Ar-Rahman selama 7 hari kemudian mengalami penurunan tekanan darah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Susilawati (2019) didapatkan hasil juga ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di PSTW BudiLuhur Kota Jambi, pada lansia dengan hipertensi primer dan mengkonsumsi obat tetapi masih mengalami peningkatan tekanandarah kemudian dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman selama 6 hari mengalami penurunan tekanan darah. Penelitian yang sama juga dilakukan Heni & Syifaa (2021) didapatkan pula hasilnya ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman pada penderita hipertensi selama 3 hari berturut-turut penderita hipertensi mengalami penurunan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah preekperiment dengan pendekatan one group pre test-post test design dimana sebelum adanya perlakuan dilakukan pengukuran di depan (pre test) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (post test) (Juliansyah, 2016). tempat penelitian ini adalah di Posyandu Sedap Malam 2 Jati Cempaka PondokGede Bekasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia dengan hipertensi di Posyandu Sedap Malam 2 Jati Cempaka tahun 2022 dengan jumlah populasi 30 lansia penderitahipertensi. Pengambilan sampel dengan *total sampling* dengan berbagai pertimbangan yang telah ditentukan. Pelaksanaan terapi murottal surat Ar-Rahman dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Setiap harinya sebelum dan sesudah melakukan terapi murottal surat Ar-Rahman, akan dilakukan pengukuran tekanan darah, pemantauan tekanandarah responden menggunakan lembar observasi yang sudah terlampir untuk mengetahui perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi sebelum dan setelah melakukan terapi murottalsurat Ar-Rahman.

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, pendidikan, dan usia serta gambaran tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal surat Ar-Rahman pada lansia dengan hipertensi. Analisis bivariat dengan uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji shapiro-wilk karena jumlah responden yang diambil < 50. Data berdistribusi normal dan data yang dimiliki adalah data interval dapat menggunakan uji Paired Samples T-Test. Selanjutnyadilakukan uji regresi non linear sederhana dengan model Quadratic untuk mengetahui pengaruh dan besarnya pengaruh terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

Tabel 1.1
Gambaran Karakteristik Responden Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi Tahun 2022

No	Variabel	Lansia Dengan Hipertensi	
		F	%
1.	Jenis Kelamin		
	a. Laki-laki	8	26,7
	b. Perempuan	22	73,3
2.	Pendidikan		
	a. SD	21	70,0
	b. SMP	9	30,0
3.	Usia		
	a. 60-65	30	100,0

Berdasarkan tabel 1.1 dapat terlihat bahwa sebagian besar jenis kelamin responden pada lansia dengan hipertensi adalah perempuan (73,3%), mayoritas pendidikan responden adalah SD (70%), dan seluruh responden 60-65 tahun (100%).

Tabel 1.2
Gambaran Tekanan Darah Sistol Dan Diastol Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Terapi Murottal Surat Ar- Rahman Di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi Tahun 2022

Berdasarkan tabel 1.2 menunjukkan rata-rata tekanan darah sistol pada lansia dengan hipertensi sebelum terapi murottal surat ar-rahman

No	Tekanan Darah	Mean	SD	Min-Maks
1.	Sistolik	148,33	3,827	140-158
2.	Diastolik	90,73	6,528	80-104

148,33 mmHg, standar deviasi 3,827, tekanan darah terendah adalah 140 mmHg dan tekanan darah tertinggi adalah 158 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik pada lansia dengan hipertensi sebelum terapi murottal surat ar-rahman 90,73 mmHg, standar deviasi 6,528, tekanan darah terendah adalah 80 mmHg dan tekanan darah tertinggi adalah 104 mmHg.

Tabel 1.3

Gambaran Tekanan Darah Sistol Dan Diastol Pada Lansia Dengan Hipertensi Sesudah Terapi Murottal Surat Ar- Rahman Di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi Tahun 2022

No	Tekanan Darah	Mean	SD	Min-Maks
1.	Sistolik	123,00	3,184	116-130
2.	Diastolik	77,53	2,813	72-84

Berdasarkan tabel 1.3 menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistol pada lansia dengan hipertensi sesudah terapi murottal surat ar-rahman 123,00 mmHg, standar deviasi 3,184, tekanan darah terendah adalah 116 mmHg dan tekanan darah tertinggi adalah 130 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik pada lansia dengan hipertensi sebelum terapi murottal surat ar-rahman 77,53 mmHg, standar deviasi 2,813, tekanan darah terendah adalah 72 mmHg dan tekanan darah tertinggi adalah 84 mmHg.

2. Analisis Bivariat

Tabel 1.4
Uji Normalitas Tekanan Darah Sistol Dan Diastol Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi Tahun 2022

Variabel	<u>Shapiro-Wilk</u>		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest sistol	0,955	30	0,228
pretest diastol	0,943	30	0,112
posttest sistol	0,946	30	0,153
posttest diastol	0,948	30	0,146

Berdasarkan uji normalitas dengan Shapiro-Wilk test, diperoleh bahwa tekanan darah sistolik sebelum terapi murottal surat ar-rahman p value = 0,228 dan tekanan darah diastolik sebelum terapi murottal surat ar-rahman p value = 0,112. Adapun tekanan darah sistolik sesudah terapi murottal surat ar-rahman p value = 0,153 dan tekanan darah diastolik sesudah terapi murottal surat ar-rahman p value = 0,146. Dapat diartikan tekanan darah sistolik dan diastolik baik sebelum dan sesudah terapi murottal surat ar-rahman memperoleh p value > 0,05 yang berarti data berdistribusi normal.

Tabel 1. 5
Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar- Rahman Terhadap

**Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di
Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi
Tahun 2022**

Variabel	Mean	SD	Sig. (2-tailed)
Pretest sistol – Posttest sistol	25,333	4,405	0,000
Pretest diastol – Posttest diastol	13,200	5,573	0,000

Berdasarkan tabel 1.5 hasil uji Paired Samples T-Test menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ untuk tekanan darah sistol makaterdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi murottal surat ar-rahman. Adapun nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ untuk tekanan darah diastol maka terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah diastol sebelum dan sesudah terapi murottal surat ar-rahman. Sehingga dapat ditarik kesimpulan dengan H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti bahwa ada pengaruh antara penerapan terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka.

Tabel 1.6
**Besarnya Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap
Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu
Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi Tahun 2022**

Variabel	R	R Square
Pretest sistol – Posttest sistol	0,274	0,075
diastol – Posttest diastol	0,572	0,327

Berdasarkan tabel 1.6 diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,075 untuk tekanan sistol sebelum dan sesudah terapi murottal surat ar-rahman, yang berarti pengaruh terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah menurun sebesar 7,5 %. Adapun untuk tekanan diastol sebelum dan sesudah terapi murottal surat ar-rahman nilai R Square sebesar 0,327, yang berarti pengaruh terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah menurun sebesar 32,7 %.

PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Gambaran Karakteristik Responden Pada Lansia Dengan Hipertensi Di

Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi Tahun 2022

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden pada lansia dengan hipertensi adalah perempuan (73,3%). Berdasarkan penelitian sebelumnya penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harmawati & Patricia (2021) lebih dari separuh (70%) responden dengan jenis kelamin perempuan, hasilnya pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Narasari (2021) mayoritas jenis kelamin responden yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 19 responden dengan presentase 57,6%. Hal ini sesuai dengan penjelasan dalam Kurnia (2021) dimana risiko hipertensi meningkat pesat pada perempuan dibandingkan laki-laki dikarenakan pada perempuan dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam mengatur sistem renin angiotensin- aldosteron yang memiliki dampak yang menguntungkan pada sistem kardiovaskular, seperti pada jantung, pembuluh darah dan sistem syaraf pusat adapun kadar estrogen memiliki peranan protektif terhadap perkembangan hipertensi.

Berdasarkan karakteristik responden selanjutnya yaitu pendidikan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pendidikan responden adalah SD (70%) yang berarti pendidikan responden tergolong dalam pendidikan rendah penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chasanah & Syarifah (2017) hasilnya menunjukkan pendidikan rendah sebanyak 31 responden (25,5%), pendidikan tinggi sebanyak 24 responden (43,6%). Adapun penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Widyastuti, Yasin & Kristina (2019) Karakteristik tingkat pendidikan paling banyak pada pendidikan tingkat dasar sebesar 51,3%. Penelitian yang selaras juga dilakukan oleh Tambuwun, Kandou & Nelwan (2021), menunjukkan responden berpendidikan rendah sebanyak 20 responden (54,1%) dan responden yang berpendidikan tinggi sebanyak 8 responden (40,0%). Hasil RISKESDAS tahun 2013 dalam Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013) menyatakan bahwa penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi) cenderung tinggi pada pendidikan rendah dan menurun sesuai dengan peningkatan pendidikan.

Karakteristik responden berdasarkan usianya dalam penelitian ini diperoleh bahwa seluruh responden berusia 60-65 tahun (100%). Hasil ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan oleh Harmawati & Patricia (2021) lebih dari separuh responden (62%) berusia 60-65 tahun. Adapun penelitian pendukung lainnya yang dilakukan oleh Chasanah & Syarifah (2017) pada kategori usia sebagian besar usia terbanyak <65 tahun sebanyak 37 responden (67,3%) yang mendukung penelitian ini. Korneliani & Meida (2012) menyatakan semakin tua seseorang maka arteri akan kehilangan elastisitasnya yang menyebabkan kemampuan memompa darah berkurang sehingga tekanan darah meningkat. Sebenarnya wajar apabila tekanan darah meningkat dengan bertambahnya usia karena hal tersebut disebabkan oleh perubahan alami pada jantung, pembuluh darah, dan hormon.

2. Gambaran Tekanan Darah Sistol Dan Diastol Pada Lansia Dengan Hipertensi Sebelum Terapi Murottal Surat Ar- Rahman Di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi Tahun 2022

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistol pada lansia dengan hipertensi sebelum terapi murottal surat ar-rahman 148,33 mmHg, adapun rata-rata tekanan darah diastol pada lansia dengan hipertensi sebelum terapi murottal surat ar-rahman 90,73 mmHg. Dengan hasil tekanan darah sistol dan diastol tersebut responden merupakan penderita hipertensi stadium 1. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harmawati & Patricia (2021) dengan rata-rata tekanan sistol sebelum perlakuan 148,13 mmHg dan tekanan darah diastol sebelum perlakuan 91,56 mmHg yang termasuk dalam hipertensi stadium 1. Penelitian yang dilakukan oleh Mukaromah (2019) selaras dengan penelitian ini dengan rata-rata tekanan darah sistol sebelum perlakuan 153,35 mmHg dan tekanan darah diastol sebelum perlakuan 91,06 mmHg yang termasuk dalam hipertensi stadium 1. Adapun penelitian lain yang mendukung penelitian ini dilakukan oleh Jhodi Putri (2021) dengan penelitian ini dengan rata-rata tekanan darah sistol sebelum perlakuan 156,36 mmHg dan tekanan darah diastol sebelum perlakuan 91,50 mmHg yang termasuk dalam hipertensi stadium 1.

Dalam Triyanto (2017) menjelaskan meningkatnya tekanan darah di dalam arteri bisaterjadi melalui beberapa cara yaitu jantung memompa lebih kuat sehingga mengalirkan lebih banyak cairan pada setiap detiknya arteri besar kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku sehingga mereka tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah melalui arteri tersebut. Darah pada setiap denyut jantung dipaksa untuk melalui pembuluh yang sempit dari pada biasanya dan menyebabkan naiknya tekanan. inilah yang terjadi pada usia lanjut, di mana dinding arterinya telah menebal dan kaku karena arteriosklerosis.

3. Gambaran Tekanan Darah Sistol Dan Diastol Pada Lansia Dengan Hipertensi Sesudah Terapi Murottal Surat Ar- Rahman Di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi Tahun 2022

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sistol pada lansia dengan hipertensi sesudah terapi murottal surat ar-rahman 123,00 mmHg, adapun rata-rata tekanan darah diastolik pada lansia dengan hipertensi sesudah terapi murottal surat ar-rahman 77,53 mmHg. Dengan hasil tekanan darah sistol dan diastol tersebut tekanan darah responden dalam kategori normal. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harmawati & Patricia (2021) dengan rata-rata tekanan sistol sesudah perlakuan 125,31 mmHg dan tekanan darah diastol sesudah perlakuan 81,25 mmHg yang termasuk dalam kategori normal. Penelitian yang dilakukan oleh Jhodi Putri (2019) selaras dengan penelitian ini dengan rata-rata tekanan darah sistol sesudah perlakuan 125,86 mmHg dan tekanan darah diastol sesudah perlakuan 75,73 mmHg yang termasuk dalam kategori normal.

Hal ini selaras dengan pernyataan Maulida (2021) bahwa mendengarkan murottal mempunyai manfaat seperti menurunkan hormon-hormon penyebab stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, memulihkan sistem kimiawi tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah serta melambatkan pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Ditambahkan dengan pendapat dari Zahra, Hadiyanto dan Siregar (2020) bahwa

seluruhayat pada surat Ar-Rahman termasuk dalam surat makiyah yang memiliki ciri-ciri ayat yang pendek, maka dari itu ayat ini nyaman didengarkan dan memberikan efek relaksasi bagipendengarnya yang masih awam sekalipun.

4. Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi Tahun 2022

Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa nilai Sig. (2- tailed) $0,000 < 0,05$ untuk tekanan darah sistol maka terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi murottal surat ar-rahman. Adapun nilai Sig. (2- tailed) $0,000 < 0,05$ untuk tekanan darah diastol maka terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah diastol sebelum dan sesudah terapi murottal surat ar-rahman yang berarti ada pengaruh antara penerapan terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harmawati & Patricia (2021) bahwa hasil uji statistik didapatkan untuk sistolik dengan p value $0,000 (p \leq 0,05)$ dan diastolik dengan p value $0,000 (p \leq 0,05)$ yang berarti ada pengaruh antara penerapan terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Penelitian lain yang selaras dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Narasari (2021) diperoleh hasil pemberian terapi murottal Al-Qur'an: Ar-rahman dengan irama nahawand dapat mempengaruhi tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium II. Penelitian pendukung yang dilakukan oleh Heni & Syifaa (2021) hasil uji statistik didapatkan ada pengaruh antara penerapan terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Adapun penelitian pendukung lainnya yang dilakukan oleh Susilawati (2019) hasil uji statistik didapatkan pvalue ($< 0,05$) yang berarti ada pengaruh antara penerapan terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Besarnya pengaruh terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah dapat diketahui dari nilai R Square sebesar $0,075$ untuk tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah terapi murottal surat ar-rahman, yang berarti pengaruh terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah sebesar $7,5\%$. Adapun untuk tekanan darah diastol sebelum dan sesudah terapi murottal surat ar-rahman nilai R Square sebesar $0,327$, yang berarti pengaruh terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah sebesar $32,7\%$.

Hal ini sesuai dengan penjabaran dalam Wijaya & Yessie (2013) pemberian terapi murottal merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan. Terapi murottal merupakan terapi yang menggunakan rekaman suara Al- Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al- Qur'an) (Mulyati, 2015). Terapi Murottal ini bekerja pada otak, dan ketika didorong oleh rangsangan eksternal (rekaman bacaan Alquran), otak menghasilkan bahan kimia yang disebut neuropeptida. Molekul- molekul ini mengikat reseptor dalam tubuh dan

memberikan umpan balik dalam bentuk kegembiraan dan kenyamanan (O'riordan, 2002; Suwanto dkk., 2016).

Menurut Anwar (2010) dalam Erlina dan Raharjo (2016) murottal Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan dalam tubuh sebab adanya unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi yang terkandung di dalamnya. Rasa tenang ini kemudian akan memberikan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan persepsi positif. Temuan fakta ini semakin membuktikan bahwa terapi bacaan Al-quran akan memberikan ketenangan dan relaksasi bagi mendengarkan yang berefek menurunkan tekanan darah. Didukung dengan Mayrani dan Hartati (2013) dimana terapi murottal surat ar-rahman merupakan terapi tanpa efek samping dan mudah dilakukan. Sehingga aman dan nyaman bagi lansia dengan hipertensi yang ingin melakukan terapi murottal surat ar-rahman untuk menurunkan atau mengontrol tekanan darah tingginya.

KESIMPULAN

1. Gambaran karakteristik responden pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Sedap Malam 2 Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden pada lansia dengan hipertensi adalah perempuan (73,3%). Kemudian berdasarkan Pendidikan mayoritas berpendidikan sampai jenjang SD (70%) yang berarti pendidikan responden tergolong dalam pendidikan rendah. Karakteristik responden berdasarkan usianya dalam penelitian ini diperoleh seluruh responden berusia 60-65 tahun (100%).
2. Gambaran tekanan darah lansia sebelum dilakukan terapi murottal surat Ar-Rahman di Posyandu Sedap Malam 2 Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi rata-rata tekanan darah sistol sebesar 148,33 mmHg, dan tekanan darah diastol sebesar 90,73 mmHg. Dengan hasil tekanan darah sistol dan diastol tersebut responden merupakan penderita hipertensi stadium 1.
3. Gambaran tekanan darah lansia sesudah dilakukan terapi murottal surat Ar-Rahman di Posyandu Sedap Malam 2 Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi rata-rata tekanan darah sistol sebesar 123,00 mmHg, dan tekanan darah diastolik sebesar 77,53 mmHg. Dengan hasil tekanan darah sistol dan diastol tersebut tekanan darah responden dalam kategori normal.
4. Ada pengaruh antara penerapan terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Posyandu Sedap Malam 2 Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi diketahui dari nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ untuk tekanan darah sistol dan diastol maka terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan sesudah terapi murottal surat ar-rahman. Besarnya pengaruh terapi murottal surat ar-rahman pada tekanan darah sistol sebesar 7,5% dan tekanan darah diastol sebesar 32,7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anitasari. 2019. Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan Cerdik". Diakses 09 Juli 2022, dari <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number->

- kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik
- Aspiani, R. Y. (2018). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Edisi 1. Jakarta: EGC.
- Badan Pusat Statistik. (2022). Prevalensi tekanan darah tinggi menurut jenis kelamin 2013-2018. Jakarta : Badan Pusat Statistik. Diakses dari <https://www.bps.go.id/indicator/30/1780/1/prevalensi-tekanan-darah-tinggi-menurut-jenis-kelamin.html>
- _____. (2021). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Jakarta : Badan Pusat Statistik. Diakses dari <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Diakses : 09 Juni 2022 dari <http://depkes.go.id/downloads/riskesda2013/Hasil%20Riskesda%202013.pdf>
- Chasanah, S. U., & Syarifah, N. (2017). Hubungan Karakteristik Individu Penderita Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi Di Puskesmas Depok II Sleman Yogyakarta. In Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati (Vol. 2, No. 1).
- Dinkes Jawa Barat. (2019). Jumlah Penderita Hipertensi yang Mendapat Pelayanan Kesehatan Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat. Diakses 02 April 2022 dari <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penderita-hipertensi-yang-mendapat-pelayanan-kesehatan-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>
- DPMD Jawa Barat. (2021). Jumlah Penduduk Desa Berdasarkan Kategori Usia di Jawa Barat. Diakses 02 April 2022 dari <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penduduk-desaberdasarkan-kategori-usia-di-jawa-barat>
- Harmawati, H., & Patricia, H. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanah Kampung. In Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika (Vol. 1, No. 1). Diakses dari <http://www.jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/958>
- Heni, H., & Syifaa, A. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka, 9(1), 41-54. Diakses dari <http://e-journal.stikesypib.ac.id/index.php/JK/article/view/97>
- Kemenkes, R. I. (2018). Hasil Utama Riskesda 2018. Jakarta: Kemkes RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Diakses dari https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesda-2018_1274.pdf

- Kholifah, N.S. (2016). Keperawatan Gerontik. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, BPPSDMK. Jakarta.
- Korneliani, K., & Meida, D. (2012). Hubungan Obesitas dan Stress dengan Kejadian Hipertensi Guru SD Wanita. 7(24), 111–115.
- Kurnia, Anih. (2021). Self-Management Hipertensi. Surabaya : CV. Jakad Media Publishing. Diakses dari https://www.google.co.id/books/edition/SELF_MANAGEMENT_HIPERTENSI/a18XEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1
- Mayrani, E.D. dan Hartati, E. (2013). Intervensi Terapi Audio dengan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perilaku Anak Autis. Jurnal Keperawatan. Soedirman, 8(2), 69-76. Diakses dari <https://www.jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/470>
- Maulida, Ulyaeni. (2021). Makna Murottal dan Rekomendasi Qari Muda Indonesia. Diakses 03 april 2022 dari <https://www.dream.co.id/your-story/makna-murottal-dan-rekomendasi-qari-muda-indonesia-Ar-Rahman-Dengan-Irama-Nahawand-Terhadap-Tekanan-Darah-pada-Lansia-Penderita-Hipertensi-Stadium-II> (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Suwanto, S., Basri, A. H., & Umalekhoa, M. (2016). Efektivitas Klasik Musik Terapi Dan Murrotal Terapi Untuk Menurunkan Tingkat Pasien Kecemasan Pre Operasi Operation (Effectiveness Of Classical Music Therapy And Murrotal Therapy To Decrease The Level Of Anxiety Patients Pre Surgery Operation). Journals Of Ners Community, 7(2), 173-187.
- Tambuwun, A. A., Kandou, G. D., & Nelwan, J. E. (2021). Hubungan karakteristik individu dengan kepatuhan berobat pada penderita hipertensi di puskesmas wori kabupaten minahasa utara. KESMAS, 10(4).
- Triyanto, Endang. (2017). Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- US National Health and Nutrition Examination Survey. (2020). Older Adults and Hypertension: Beyond the 2017 Guideline for Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults. Diakses 21 Februari 2022 dari <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2020/02/26/06/24/older-adults-and-hypertension>
- WHO. (2021). Ageing and health. Diakses 21 Februari 2022, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- _____. (2021). Health Topics: Hypertension. Diakses 30 Januari 2022, dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widyastuti, S., Yasin, N. M., & Kristina, S. A. (2019). Pengaruh home pharmacy care terhadap pengetahuan, kepatuhan, outcome klinik dan kualitas hidup pasien hipertensi. Majalah Farmasetik, 15(2), 105-112.
- Wijaya & Yessie. (2013). Kmb Keperawatan Medikal Bedah (Keperawatan Dewasa). Makassar : Nuha Media.
- Zahra, M., Hadiyanto, A. dan Siregar, K. (2020). Karakteristik Pendidik Rahmani dalam Surah Ar-Rahman, Jurnal Studi Al-Qur'an, 16(1), hal.89–100.