

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SLOW DEEP BREATHING*  
*EXERCISE* (SDBE) DAN AUDIO MUROTTAL AL QUR'AN  
TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI  
DI RSU ASY SYIFA' SAMBI**

**ARTIKEL PENELITIAN**



**Oleh:**

**NUR ARIFIN**

**NIM ST182031**

**PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA  
SURAKARTA**

**2023**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* (SDBE) DAN AUDIO MUROTTAL AL QUR'AN TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI RSU ASY SYIFA' SAMBI**

**Nur Arifin<sup>1)</sup>, Ratih Dwilestari Puji Utami<sup>2)</sup>, Dewi Suryandari<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>*Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*

<sup>2), 3)</sup>*Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*  
E-mail: [arifinnur24@gmail.com](mailto:arifinnur24@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan suatu peningkatan abnormal tekanan darah pembuluh darah arteri secara terus-menerus lebih dari suatu periode. Penurunan tekanan darah bisa dilakukan dengan menggunakan terapi *Slow Deep Breathing Exercise* (SDBE) yang dikombinasikan dengan terapi audio murottal Al Qur'an. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi SDBE dan audio Murottal Al Qur'an terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

Desain penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan pendekatan *Pre Test and Post Test Nonequivalent Control Group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah responden 44 orang yang dibagi menjadi 24 kelompok perlakuan dan 24 orang kelompok kontrol. Dalam penelitian ini kelompok perlakuan diberikan perlakuan kombinasi terapi SDBE dan audio Murottal Al Qur'an, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan perlakuan terapi audio Murottal Al Qur'an saja. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian menunjukkan selisih *mean* tekanan darah sistolik 17,58 mmHg (kombinasi terapi SDBE dan Audio Murottal Al Qur'an) dan 12,29 mmHg (terapi audio Murottal Al Qur'an), sedangkan selisih *mean* tekanan darah diastolik 12,91 mmHg (kombinasi terapi SDBE dan Audio Murottal Al Qur'an) dan 9,75 mmHg (terapi audio Murottal Al Qur'an). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat perbedaan rata-rata tekanan sistolik dan diastolik antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dengan nilai *p value* (sistolik) 0,019 dan *p value* (diastolik) 0,006. Kesimpulannya adalah kombinasi terapi SDBE dan audio Murottal Al Qur'an lebih efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dibandingkan dengan terapi audio Murottal Al Qur'an.

**Kata Kunci** : Hipertensi, *Slow Deep Breathing Exercise*, Murottal

## ABSTRACT

*Hypertension is an abnormal increase in arterial blood pressure over a period of time. Lowering blood pressure can be done by using Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) therapy combined with murottal al Qur'an audio therapy. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of SDBE and audio Murottal Al Qur'an therapy on blood pressure in hypertensive patients.*

*The design of this research is a quasi-experiment with a pre-test and post-test non-equivalent control group approach. The sampling technique used was purposive sampling, with 44 respondents divided into 24 treatment groups and 24 control groups. In this study, the treatment group was given a combination of SDBE and audio Murottal Al Qur'an therapy, while in the control group was given audio therapy treatment Murottal al Qur'an only. Data analysis using Wilcoxon test and Mann-Whitney test.*

*The results showed a difference in mean systolic blood pressure of 17.58 mmHg (combination of SDBE therapy and Audio Murottal Al Qur'an) and 12.29 mmHg (audio murottal al Qur'an therapy), while the difference in mean diastolic blood pressure of 12.91 mmHg (combination of SDBE therapy and Audio Murottal Al Qur'an) and 9.75 mmHg (audio murottal al Qur'an therapy). Mann-Whitney test results showed there was a difference in average systolic and diastolic pressure between the treatment group and the control group, with a p value (systolic) 0.019 and a p value (diastolic) 0.006. The conclusion is that the combination of SDBE and audio murottal al Qur'an therapy is more effective in lowering blood pressure in hypertensive patients compared to audio murottal al Qur'an therapy.*

**Keywords** : Hypertension, Slow Deep Breathing Exercise, Murottal

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM) yang menjadi masalah kesehatan penting di seluruh dunia karena distribusinya yang tinggi dan terus meningkat. Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadinya peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri dan terjadi secara terus menerus (Muriyati dan Yahya, 2018). Hipertensi merupakan penyebab kematian utama yang sering disebut sebagai *the silent killer disease* karena kebanyakan kasus hipertensi tidak menunjukkan tanda dan gejala tertentu sehingga terkadang tanpa disadari hipertensi bisa menjadi stroke dan serangan jantung yang menyebabkan penderita hipertensi meninggal (Sumartini, 2019).

Data WHO tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi (Kemenkes, 2019). Di Asia Tenggara prevalensi

sebesar 25% (Dinkes Jateng, 2019). Kasus Hipertensi di Indonesia tahun 2018 menunjukkan 34,1% penduduk menderita hipertensi (Riskesdas, 2018). Di Jawa Tengah tahun 2018 dilaporkan sebanyak 1.377.356 orang (Dinkes Jateng, 2018). Di Boyolali angka kejadian hipertensi tahun 2018 dilaporkan sebanyak 533.413 orang (Dinkes Boyolali, 2018). Survei data awal yang dilakukan oleh peneliti di RSUD Asy Syifa' Sambi didapatkan hasil hipertensi pada tahun 2019 sebanyak 1870 pasien yang mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yang berjumlah 1450 pasien.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi yaitu *Slow Deep Breathing Exercise* (SDBE). SDBE adalah salah satu terapi nonfarmakologis dengan mengandalkan teknik pernapasan secara dalam dan lambat yang dilakukan secara sadar untuk memberikan efek relaksasi (Tombakan,

2020). Terapi SDBE dapat mempengaruhi sistem saraf pusat yang menyebabkan kinerja saraf parasimpatis meningkat dan terjadi penurunan aktivitas kerja pada saraf simpatis yang menyebabkan penurunan tekanan darah (Agustin, 2018). Berdasarkan hasil penelitian Azhari (2018) tentang pengaruh SDBE terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi, hasilnya SDBE dapat menurunkan tekanan sistolik pada penderita hipertensi.

Terapi yang lain yaitu terapi audio Murrottal Al Qur'an, terapi audio Murrottal Al Qur'an adalah terapi yang menggunakan media Al Qur'an dengan cara mendengarkan untuk membantu meningkatkan perubahan yang spesifik dalam tubuh, baik secara fisiologis maupun psikologis (PPNI, 2018). Terapi audio Murrottal Al Qur'an merupakan terapi suara yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada pasien kasus hipertensi. Terapi ini bisa mengurangi dan menghilangkan hormon stres, hormon endorfin teraktifkan secara alami, membuat tubuh rileks, memberikan ketenangan, menghilangkan perasaan tegang, cemas serta takut dan memulihkan sistem kimia di dalam tubuh sehingga hal baik yang diperoleh adalah tekanan darah menurun, frekuensi pernafasan teratur, detak jantung stabil, dan denyut nadi stabil (Hendriana, 2019). Berdasarkan hasil penelitian Susilawati (2019) terbukti terapi Murrottal Al Qur'an dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Pengaruh kombinasi intervensi terapi SDBE dan audio Murrottal Al Qur'an terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi belum diketahui sehingga perlu dilakukan analisis untuk mengetahui pengaruh dari kombinasi intervensi terapi SDBE dan audio Murrottal Al Qur'an terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi SDBE dan audio Murrottal Al Qur'an terhadap tekanan darah pasien hipertensi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, metode penelitiannya menggunakan *quasy experiment* dengan pendekatan *pre test and post test nonequivalent control group*. Dalam penelitian ini kelompok perlakuan diberikan kombinasi terapi SDBE dan audio Murrottal Al Qur'an, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan terapi audio Murrottal Al Qur'an. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien hipertensi yang menjalani rawat inap di bangsal Edelweis RSUD Syifa' Sambi. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 48 yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 24 orang kelompok perlakuan dan 24 orang kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 1 Juni - 31 Juli 2020.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi, *spygomanometer*, SOP Kombinasi Terapi SDBE dan Audio Murrottal Al Qur'an dan SOP Pengukuran Tekanan Darah. Uji analisis yang digunakan uji *wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Perlakuan		Kontrol		Total	
	F	%	F	%	F	%
Laki-laki	6	25	7	29,2	13	27,1
Perempuan	18	75	17	70,8	35	72,9
Total	24	100	24	100	48	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 35 responden dengan presentase 72,9%. Adapun hasil penelitian ini yang sejalan penelitian Sumartini (2019) yang menyatakan responden terbanyak pada penelitian tersebut berjenis kelamin perempuan. Hal yang mempengaruhi prevalensi perempuan semakin meningkat karena wanita yang telah mengalami *menopause*

dengan kisaran usia 45 - 55 tahun berisiko terkena hipertensi (Riyadina, 2019).

Pada kondisi ini, hormon wanita mulai berkurang yang mengakibatkan organ tubuh wanita kehilangan fungsinya dan menjadi tidak terkontrol. Pembuluh darah atriум juga mengeras dan menjadi tegang. Sel-sel endotel dihancurkan karena kadar estrogen habis. Kerusakan endotel menyebabkan pembentukan plak dalam darah dan merangsang peningkatan tekanan darah (Sumartini, 2019).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur Responden

Usia (Tahun)	Perlakuan		Kontrol		Total	
	F	%	F	%	F	%
36-45 (Dewasa)	7	29,2	7	29,2	14	29,2
46-55 (Pra Lansia)	17	70,8	17	70,8	34	70,8
Total	24	100	24	100	48	100

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berumur 46 - 55 tahun dengan presentase 70,8%. Data tersebut sesuai dengan penelitian Yunus (2021) yang menyatakan bahwa tekanan darah umumnya meningkat pada saat umur seseorang mencapai 46 - 55 tahun. Pebrisiana (2022) menjelaskan tekanan darah pada lansia akan cenderung tinggi, sehingga lansia lebih besar berisiko terkena hipertensi. Bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lansia akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan Responden

Pekerjaan	Perlakuan		Kontrol		Total	
	F	%	F	%	F	%
Bekerja	13	27,3	17	70,8	30	62,5
Tidak Bekerja	11	72,7	7	29,2	18	37,5
Total	24	100	24	100	48	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah bekerja yaitu sebanyak 30 orang dengan presentase 62,5%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lavintang, Erwin, dan Dewi (2018) bahwa jumlah responden yang bekerja lebih banyak daripada yang tidak bekerja. Hal ini terjadi karena salah satu faktor resiko hipertensi berkaitan dengan cara hidup seperti cara menghadapi masalah dan dipengaruhi juga berat ringannya pekerjaan seseorang. Kesibukan dan kerja keras serta tujuan yang berat mengakibatkan timbulnya rasa stres dan menimbulkan tekanan yang tinggi. Perasaan tertekan membuat tekanan darah menjadi naik. Selain itu, orang yang sibuk juga tidak sempat untuk berolahraga, akibatnya lemak dalam tubuh semakin banyak dan tertimbun yang dapat menghambat aliran pembuluh darah yang terhimpit oleh tumpukan lemak menjadikan tekanan darah menjadi tinggi. Inilah salah satu penyebab terjadinya hipertensi (Setiandari, 2022).

### Uji Normalitas

Hasil uji normalitas *residual post test sistolik* dan *post test diastolik* pada kelompok perlakuan dan kelompok menunjukkan *p value* 0,000 sehingga < 0,05 maka data terdistribusi tidak normal.

### Pengaruh Kombinasi Terapi SDBE dan Audio Murottal Al Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Tabel 4. Analisis Pengaruh Kombinasi Terapi SDBE dan Audio Murottal Al Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Variabel	Mean	Selisih Mean	<i>p value</i>
Tekanan darah sistolik			
<i>Pre Test</i>	155,79	17,58	0,000
<i>Post Test</i>	138,21		
Tekanan darah diastolik			
<i>Pre Test</i>	97,33	12,91	0,000
<i>Post Test</i>	84,42		

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p value* 0,000 pada tekanan darah sistolik

dan *p value* 0,000 pada tekanan darah diastolik sehingga ada pengaruh kombinasi terapi SDBE dan audio Murottal Al Qur'an terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ikbal dan Sari (2019) yang menyatakan bahwa SDBE dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiawan, Perमान dan Yuniarti (2018) menyatakan bahwa latihan *Slow Deep Breathing* berpengaruh secara signifikan terhadap nilai tekanan darah sistole dan diastole pada pasien dengan hipertensi. Ambarwati, Masroni dan Ariyani (2021) dalam hasil penelitiannya juga menyatakan bahwa ada pengaruh signifikan pada *Slow Deep Breathing* terhadap penurunan tekanan darah dengan.

SDBE dapat memberikan pengaruh terhadap tekanan darah karena ekshalasi yang panjang dari pada metode SDBE akan menyebabkan tekanan intratoraks di paru meningkat selama inspirasi sehingga membuat peningkatan kadar oksigen di dalam jaringan. Refleks kemoreseptor yang banyak terdapat di badan karotis, badan aorta dan sedikit pada rongga thoraks dan paru menjadi teraktivasi kemudian membawa sinyal saraf menuju pusat pernapasan yaitu di medulla oblongata, sehingga aktivitas kerja saraf parasimpatis meningkat dan menurunkan aktivitas kerja saraf simpatis yang akan menyebabkan tekanan darah menurun (Suranata *et al*, 2019).

SDBE yang dilakukan sebanyak enam kali permenit selama 15 menit memberi pengaruh terhadap tekanan darah melalui peningkatan sensitivitas baroreseptor dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis pada penderita hipertensi primer. Pernapasan secara dalam akan memberikan kesempatan kepada tubuh dalam melakukan pernapasan diafragma sehingga terjadi

relaksasi otot pada abdomen. Ekshalasi yang panjang saat dilakukan SDBE menyebabkan tekanan intraoraks meningkat di paru selama inspirasi yang akan memicu peningkatan oksigen dalam jaringan tubuh. Oksigen yang meningkat akan mengaktivasi refleks kemoreseptor yang terletak di badan karotis, badan aorta, sedikit pada rongga thoraks dan paru. Aktivasi dari kemoreseptor ini akan mengirimkan sinyal ke saraf kemudian dikirim ke pusat pernapasan yang terletak di medulla oblongata. Sinyal yang dikirim ke otak akan menyebabkan kinerja saraf parasimpatis meningkat sehingga terjadi penurunan aktivitas kerja pada saraf simpatis. Hal tersebut menyebabkan penurunan tekanan darah pada tubuh (Manoppo & Anderson, 2019).

Efek SDBE dapat memperlebar dan melenturkan pembuluh darah serta mengaktifkan impuls aferen dari baroreseptor, sehingga mencapai pusat jantung yang akan merangsang kinerja saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis yang menyebabkan vasodilatasi sistemik, sehingga memperlancar peredaran darah di seluruh tubuh, menurunkan denyut dan daya kontraksi pada jantung. Terapi SDBE dapat memberikan dampak terhadap tubuh yaitu menstimulasi respon saraf otonom melalui pengeluaran neurotransmitter endorfin yang berefek pada penurunan respon saraf simpatis dan peningkatan respon parasimpatis. Stimulasi saraf simpatis meningkatkan aktivitas tubuh, sedangkan respon parasimpatis menurunkan aktivitas tubuh dan merileksasikan sehingga dapat mempengaruhi fungsi jantung terutama pada tekanan darah (Agustin, 2018).

SDBE yang dikombinasikan dengan terapi audio Murottal Al Qur'an dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Susilawati (2019) bahwa ada pengaruh pemberian terapi Murottal Al Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hal

ini dikarenakan mendengarkan Al Qur'an dapat memperbaiki sistem kekebalan pada sel-sel, karena pengaruh getaran suara yang baik dan seimbang. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, serta dapat meningkatkan perasaan rileks sehingga mengaktifkan hormon endorfin alami. Hormon endorfin adalah zat kimia seperti morfin yang dapat dihasilkan secara alami oleh tubuh dan memiliki peran dalam membantu mengurangi rasa saat sakit, tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak saat memicu perasaan positif (Nurhayati, Halim & Tsabitah, 2020).

Terapi murottal memberikan dampak positif bagi psikologis dengan menggunakan audio murottal Surah Ar-Rahman sebagai sarana relaksasi pada pasien hipertensi, terapi diperdengarkan kepada pasien, efek suara dari audio berkaitan dengan proses impuls suara yang ditransmisikan ke dalam tubuh dan mempengaruhi sel-sel tubuh. Suara yang diterima oleh telinga kemudian diterima oleh saraf pusat kemudian ditransmisikan ke seluruh bagian tubuh. Saraf vagus dan sistem limbik membantu kecepatan denyut jantung, respirasi dan mengontrol emosi. Terapi audio murottal dapat memunculkan gelombang delta di daerah frontal dan sentral di sebelah kanan dan kiri otak. Daerah frontal yaitu sebagai pusat intelektual umum dan pengatur emosi (Astuti, 2020).

### **Pengaruh Terapi Audio Murottal Al Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi**

Tabel 5. Analisis Pengaruh Terapi Audio Murottal Al Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi

Variabel	Mean	Selisih Mean	<i>p value</i>
Tekanan darah sistolik			
<i>Pre Test</i>	155,79	12,29	0,000
<i>Post Test</i>	143,50		
Tekanan darah diastolik			
<i>Pre Test</i>	98,79	9,75	0,000
<i>Post Test</i>	89,04		

Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai *p value* 0,000 pada tekanan darah sistolik dan *p value* 0,000 pada tekanan darah diastolik sehingga ada pengaruh terapi Audio Murottal Al Qur'an terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Kurniawan (2022) yang menunjukkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik maupun diastolik pada penderita hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi Murottal Surah Ar-Rahman. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan Harmawati (2021) yang menunjukkan hasil terdapat pengaruh pemberian terapi murottal surat Ar-Rahman pada hipertensi.

Menurut Aprilini (2019) surat 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 di dalamnya. Suara lantunan Al Qur'an yang ditangkap oleh gendang telinga akan diteruskan ke saraf koklearis yang menuju ke otak. Impuls elektrik musik tersebut berlanjut ke korteks auditorius yang terdapat pada korteks serebri, berlanjut ke sistem limbik melalui korteks limbik dilanjutkan ke hipokampus, tempat salah satu ujung hipokampus yang berbatasan dengan nuklei amigdaloid.

Amigdaloid yang merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, menerima sinyal dari korteks limbik lalu menjalar ke hipotalamus. Kemudian rangsangan akan diterima oleh hipotalamus di otak yang mempengaruhi forebrain pada sistem limbik. Rangsangan yang diterima Hipotalamus mengakibatkan pengeluaran hormon endoprin yang berada di kelenjar pituitari. Hormon ini membuat individu merasakan kesenangan. Sementara itu, amigdala merangsang pengaktifan dan pengendalian saraf otonom yang meliputi saraf simpatis serta parasimpatis. Saraf

parasimpatis diantaranya mempersarafi jantung serta memperlambat denyut jantung, sedangkan saraf simpatis melakukan kerja secara sebaliknya. Stimulasi saraf otonom yang terkontrol menyebabkan sekresi epinefrin serta norepinefrin oleh medula adrenal. Kontrol hormon epinefrin dan norepinefrin menghambat pembentukan angiotensin selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah (Wahyuni *et al*, 2020).

**Perbedaan Tekanan Darah Sesudah Diberikan Kombinasi Terapi SDBE dan Audio Murottal Al Qur'an dan Sesudah Diberikan Terapi Audio Murottal Al Qur'an**

Tabel 4 Hasil Uji *Mann-Whitney* Tekanan Darah pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Varia bel	Mean Pre	Mean Post	Selisih Mean	P value (post)
Perlakuan Kontrol	Sistol	155,79	138,21	17,58	0,019
		155,79	143,50	12,29	
Perlakuan Kontrol	Diastol	97,33	84,42	12,91	0,006
		98,79	89,04	9,75	

Hasil uji statistik *Mann-Whitney* menunjukan nilai *p value* 0,019 ( $P < 0,05$ ) untuk tekanan darah sistol dan nilai *p value* 0,006 ( $P < 0,05$ ) sehingga terdapat perbedaan yang bermakna pada kelompok perlakuan yang menggunakan kombinasi terapi SDBE dan Audio Murottal Al Qur'an dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan terapi Audio Murottal Al Qur'an saja atau dengan kata lain kombinasi terapi SDBE dan audio Murottal Al Qur'an lebih efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dibandingkan dengan terapi audio Murottal Al Qur'an. Hal ini dibuktikan dengan selisih *mean* tekanan darah sistolik 17,58 mmHg (kombinasi terapi SDBE dan Audio Murottal Al Qur'an) dan 12,29 mmHg (terapi audio

Murottal Al Qur'an), sedangkan selisih *mean* tekanan darah diastolik 12,91 mmHg (kombinasi terapi SDBE dan Audio Murottal Al Qur'an) dan 9,75 mmHg (terapi audio Murottal Al Qur'an).

Dari hasil penelitian yang dilakukan terapi SDBE dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Nur (2019) yang menyatakan bahwa nilai sistol dan diastol pada pasien hipertensi mengalami perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi SDBE. Hasil penelitian di atas juga didukung oleh penelitian Sumartini (2019) yang menunjukkan terdapat perbedaan antara nilai tekanan darah sebelum dan sesudah terapi SDBE pada pasien dengan hipertensi.

Terapi SDBE yang dilakukan akan memberikan kesempatan tubuh dalam melakukan pernapasan diafragma sehingga terjadi relaksasi otot abdomen. Ekshalasi yang panjang saat dilakukan SDBE menyebabkan tekanan intrathoraks meningkat di paru selama inspirasi yang memicu peningkatan oksigen dalam jaringan tubuh. Oksigen yang meningkat akan mengaktifasi refleksi kemoreseptor yang terletak di badan karotis, badan aorta, sedikit pada rongga thoraks dan paru. Aktivasi dari kemoreseptor ini akan mengirimkan sinyal ke saraf kemudian dikirim ke pusat pernapasan yang terletak di medulla oblongata. Sinyal yang dikirim ke otak akan menyebabkan kinerja saraf parasimpatis meningkat sehingga terjadi penurunan aktivitas kerja saraf simpatis. Hal tersebut menyebabkan penurunan tekanan darah (Agustin, 2018).

Terapi SDBE yang dikombinasikan dengan terapi audio Murottal Al Qur'an dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Susilawati (2019) yang menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi Murottal Al Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan



Wulandini (2022) yang menunjukkan hasil pemberian terapi murottal efektif menurunkan tekanan darah dengan rata-rata nilai tekanan darah sebelum diberikan terapi murottal pada lansia dengan hipertensi.

Terapi audio murottal Al Qur'an dapat memperbaiki sistem kekebalan pada sel-sel, karena pengaruh getaran suara yang baik dan seimbang. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, serta dapat meningkatkan perasaan rileks sehingga mengaktifkan hormon endorfin alami. Hormon endorfin adalah zat kimia seperti morfin yang dapat dihasilkan secara alami oleh tubuh dan memiliki peran dalam membantu mengurangi rasa saat sakit, tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak saat memicu perasaan tenang. (Nurhayati, Halim & Tsabitah, 2020).

Terapi murottal memberikan dampak positif bagi psikologis dengan menggunakan audio murottal Surah Ar-Rahman sebagai sarana relaksasi pada pasien hipertensi, efek suara dari audio berkaitan dengan proses impuls suara yang ditransmisikan ke dalam tubuh dan mempengaruhi sel-sel tubuh. Suara yang diterima oleh telinga kemudian diterima oleh saraf pusat kemudian ditransmisikan ke seluruh bagian tubuh. Saraf vagus dan sistem limbik membantu kecepatan denyut jantung, respirasi dan mengontrol emosi. Terapi audio murottal dapat memunculkan gelombang delta di daerah frontal dan sentral di sebelah kanan dan kiri otak. Daerah frontal yaitu sebagai pusat intelektual umum dan pengatur emosi (Astuti, 2020).

## **KESIMPULAN**

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan mayoritas adalah perempuan 72,9% (35 orang), jika berdasarkan umur menunjukkan mayoritas responden adalah 46 - 55 tahun (Pra Lansia), dan berdasarkan pekerjaan responden menunjukkan

mayoritas responden adalah bekerja 62,5% (30 orang).

2. Terdapat pengaruh kombinasi terapi SDBE dan audio Murottal Al Qur'an terhadap tekanan darah pasien hipertensi.
3. Terdapat pengaruh terapi audio Murottal Al Qur'an terhadap tekanan darah pasien hipertensi.
4. Kombinasi terapi SDBE dan audio Murottal Al Qur'an lebih efektif menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dibandingkan dengan terapi audio Murottal Al Qur'an.

## **SARAN**

1. Bagi Responden  
Diharapkan responden dapat mempraktikkan terapi SDBE dan murottal Al-Qur'an ini secara teratur sehingga penderita hipertensi terhindar dari tekanan darah yang semakin meninggi yang menyebabkan komplikasi.
2. Bagi Pengembangan Profesi/Keilmuan  
Diharapkan dapat menambah wawasan tentang salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Peneliti selanjutnya dapat memperbanyak populasi dan sampel menjadi lebih besar dengan waktu frekuensi yang lebih lama sehingga hasil penelitian yang didapatkan lebih akurat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin, R.D. (2018). "Efektivitas Progressive Muscle Relaxation dengan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer di Wilayah Kerja Puskesmas Padangsari Kota Semarang". Skripsi. Sarjana Terapan Keperawatan. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Ambarwati, R., Masroni & Ariyani, A.D. (2021). Slow Deep Breathing

- Exercise on Patients' Blood Pressure with Hypertension in Working Area of Kertosari Health Center Banyuwangi 2020. *International Journal of Social Science*. 1. (3): 233 – 240.
- Aprilini, M. (2019). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. 5. (2): 146-154.
- Astuti, M.P. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al- Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Posyandu Hasrat Lansia Kadipiro Surakarta. *Prodi Sarjana Keperawatan Dan Profesi Ners UKH Surakarta*, diakses 18 Juli 2021, <<https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/876/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20MAYA%20PUJI%20ASTUTI%20S16039.pdf>>.
- Azhari, R. (2018). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7. (2): 155 – 159.
- Dinkes Boyolali. (2018). Profil Kesehatan Kabupaten Boyolali 2018., diakses 28 September 2019 <[https://dinkes.boyolali.go.id/doc/profil/PROFIL\\_DINKES\\_2018\\_CETAK\\_FULL.pdf](https://dinkes.boyolali.go.id/doc/profil/PROFIL_DINKES_2018_CETAK_FULL.pdf)>.
- Dinkes Jateng. (2018). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2018., diakses 28 September 2019, <[http://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/profil\\_2018/files/downloads/Profil%20Jateng%202018%20cetak.pdf](http://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/profil_2018/files/downloads/Profil%20Jateng%202018%20cetak.pdf)>.
- Dinkes Jateng. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. 3511351. (24): 273 – 275.
- Harmawati. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Tanah Kampung. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika*. 1. (1): 515 - 527.
- Ikbal, R.N. & Sari, R.P. (2019). The Effect of Slow Deep Breathing on Blood Pressure of Hypertension Patients in M. Djamil Hospital Padang 2018. *KnE Life Sciences*. 4. (10): 206 - 218.
- Kemendes. (2019). Hipertensi Penyakit Paling Banyak Didap Masyarakat, diakses 28 September 2019, <<https://www.depkes.go.id/article/print/19051700002/hipertensi-penyakit-paling-banyak-diidap-masyarakat.html>>.
- Lavintang, M., Erwin & Dewi, Y.I. (2018). Pengaruh Jus Semangka Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *JOM Fakultas Keperawatan*. 5. (2): 287 – 296.
- Manoppo, A. J., & Anderson, E. (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation and Slow Deep Breathing on Blood Pressure and Heart Rate on Hypertensive Clients. *KnE Life Sciences*: 497 – 509.
- Muriyati & Yahya, S. (2018). Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Pegunungan dan Pesisir Kabupaten Bulukumba'. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*. 3. (2): 35 – 51.
- Nur, R. (2019). Aplikasi Slow Deep Breathing Exercise dalam Membantu Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, diakses 2 Mei 2021, <<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/11885>>.
- Nurhayati, Halim, A., & Tsabitah, H. (2020). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an pada Lansia yang Mengalami Hipertensi Terhadap Tekanan Darah di Lks Al Akhsan Hajimena Natar Lampung Selatan

- Provinsi Lampung Tahun 2020. *ANDASIH Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 1. (2): 1 – 8.
- Pebrisiana. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*. 8. (3): 176 - 186.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018., diakses 28 September 2019, <[https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)>.
- Riyadina, W. (2019). *Hipertensi pada Wanita Menopause*. Jakarta: LIPI Press.
- Septiawan, T., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). Pengaruh Latihan Slow Deep Breathing Terhadap Nilai Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 6. (2): 111–118.
- Setiandari, E. (2022). Hubungan Pengetahuan, Pekerjaan dan Genetik (riwayat hipertensi dalam keluarga) Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Hipertensi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 5. (4): 457 - 462.
- Sumartini, N.P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. 1. (2): 47 - 55.
- Sumartini, N.P. (2019). Pengaruh *Slow Deep Breathing* Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Puskesmas Ubung Lombok Tengah. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. 1. (1): 38 – 49.
- Suranata, F. M., Waluyo, A., Jumaiyah, W., & Natashia, D. (2019). Slow Deep Breathing dan Alternate Nostril Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2. (2): 160 –175.
- Susilawati, A. (2019). 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*. 8. (2): 145 – 151.
- Tombokan, M. (2020). Studi Literatur Pengaruh Slow Deep Breathing(SDB) Terhadap Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Media Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar*. 1. (2): 152 - 157.
- Wahyuni, W., Sinatrya, A., Utami, D., & Indarwati, I. (2020). Effectiveness of Classical Music and Qur'an Murottal Therapies on Patients With Hypertension in Middle Adulthood for Work Area of Sibela Surakarta Health Center. *Atlantis Press, 27(ICoSHEET 2019)*, 347–349.
- Wulandini, D.A. (2022). Penerapan Terapi Murottal Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi: Case Study. *Proceeding Widya Husada Nursing Conference*. 2. (1): 19 - 25.
- Yunus, M. (2021). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Haji Pemanggilan Kecamatan Anak Tuha Kab. Lampung Tengah. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 8. (3): 229 - 239.