

**PENERAPAN TERAPI MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH  
AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN  
HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH SUKOHARJO**

**Maya Fatimah Azzahra<sup>1)</sup>, Diyanah Syolihan Rinjani Putri<sup>2)</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2</sup> Dosen Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Penyakit darah tinggi (hipertensi) digolongkan sebagai *the silent killer* karena dapat menyebabkan kematian tanpa menunjukkan tanda dan gejala apapun. Hipertensi apabila tidak segera ditangani akan menyebabkan komplikasi seperti stroke, gagal jantung, gangguan otak dan gangguan penglihatan. Salah satu penanganan nonfarmakologi untuk hipertensi yaitu dengan terapi mendengarkan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yang bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

**Skenario Kasus :** Didapatkan subjek bernama Tn. W berusia 66 tahun, dengan keluhan pusing kepala belakang terasa cekot-cekot, badan lemas, dan dilakukan pemeriksaan fisik dengan hasil TTV dengan hasil tekanan darah 173/92 mmHg, nadi 83 x/menit, suhu 36,6°C, spO<sub>2</sub> 97%, GCS 15 (E4V5M6), pasien mengatakan tidak memiliki Riwayat hipertensi.

**Metode Penelitian :** Penelunsuran karya ilmiah ners dilakukan dengan menelusuri bukti berupa jurnal *evidence based practice* dalam PubMed, *Google Scholar* didapatkan 4 jurnal pendukung. Pemberian terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman 1 kali/hari selama 3 hari durasi 14 menit 14 detik pada pasien hipertensi.

**Hasil :** Didapatkan hasil terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Dibuktikan dengan pengukuran tekanan darah pada hari pertama yaitu 173/92 mmHg dengan kategori hipertensi derajat 2 turun, hari kedua 149/86 mmHg dan setelah hari ke tiga menjadi 125/80 mmHg dengan kategori hipertensi derajat 1 setelah dilakukan penerapan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman.

**Kesimpulan :** Terdapat pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Murottal Al-Qur'an, Tekanan Darah

**Daftar Pustaka :** 20 (2019-2024)

## PENDAHULUAN

Hipertensi adalah penyakit yang sering dikenal sebagai tekanan darah tinggi dan salah satu penyakit tidak menular (PTM) yang umum terjadi di masyarakat (Sudaryano, 2023). Hipertensi merupakan masalah pada sistem kardiovaskular yang tekanan darah sistolik diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Peningkatan pembuluh darah dapat merusak pembuluh darah organ (Pebrisiana *et al.*, 2023). Gejala hipertensi biasanya ditandai dengan peningkatan tekanan darah yang melebihi batas normal, jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai berat pada tengkuk leher, gelisah, rasa sakit di dada, mudah lelah, muka memerah serta mimisan (Hastutik *et al.*, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021) prevalensi penderita hipertensi mencapai angka 22% dari total penduduk dunia. Prevalensi kejadian hipertensi tertinggi berada dibenua Afrika dengan prevalensi sebesar 27% dan terendah dibenua amerika sebesar 18%, sedangkan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk dunia (Puspitasari *et al.*, 2023). Menurut Riskesdas (2021) Prevalensi hipertensi di Indonesia dengan jumlah penduduk sekitar 250 juta jiwa adalah sebesar 34,1% yang artinya 1 dari 3 penduduk yang berusia  $\geq 15$  tahun ke atas menderita hipertensi. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021, Kabupaten sukoharjo berada di urutan ke-21 dengan prevalensi kejadian hipertensi 43%. Sedangkan prevalensi hipertensi di Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2020 sebanyak 110.116 kasus (69,18%), terdiri dari 49.510 laki-laki, 60.606 perempuan. (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2020).

Hipertensi mengakibatkan keadaan yang berbahaya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan. Hipertensi merupakan penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Hipertensi juga sering disebut sebagai silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan (Kurniawan & Sulaiman, 2019). Hipertensi harus segera ditangani agar tidak berdampak pada munculnya penyakit lainnya. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis yaitu terapi dengan menggunakan obat-obat antihipertensi. Sedangkan terapi nonfarmalogis untuk mengurangi masalah tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi dapat berupa tindakan mandiri oleh perawat seperti tehnik relaksasi dan distraksi (Setiawan *et al.*, 2022). Terapi relaksasi yaitu tehnik relaksasi nafas dalam sedangkan tehnik distraksi yaitu distraksi visual, distraksi pendengaran, distraksi pernafasan, dan imajinasi terbimbing. Salah satu tehnik distraksi yang digunakan untuk mengatasi hipertensi adalah dengan mendengarkan murottal al-qur'an (Ayu *et al.*, 2021).

Murottal al-qur'an adalah rekaman suara al-qur'an yang dilagukan oleh seorang qori atau pembaca al-qur'an. Lantunan suara murottal al-qur'an memiliki irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Di dalam Al-Qur'an terdapat beberapa surah salah satunya adalah Surah Ar-Rahman yang memiliki efek terapeutik. (Apriyeni & Patricia, 2021). Mendengarkan murottal al-qur'an memberikan efek relaksasi sehingga merangsang hipotalamus sehingga menyebabkan pembuluh darah nadi dan denyut jantung mengalami penurunan. Hal ini akan menstimulasi adanya relaksasi yang dihasilkan oleh Murottal Al-Qur'an. Saat otak diberikan stimulus berupa suara, dan suara berbanding lurus

dengan frekuensi natural sel, maka sel akan beresonansi kemudian dapat aktif memberikan sinyal ke kelenjar. Selanjutnya tubuh akan mengeluarkan hormon endorphine kondisi inilah yang akan membuat tubuh rileks. Ketika tubuh rileks maka akan terjadi penurunan epinephrine dan tekanan darah (Harmawati & Helena Patricia, 2020). Stimulant murottal al-qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11%. Intensitas suara yang rendah yaitu kurang dari 60 desibel dapat menimbulkan kenyamanan. Murrottal memiliki intensitas suara 50 desibel yang membawa pengaruh positif bagi pendengarnya (Putri *et al.*, 2023).

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh Penerapan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi” ?

#### **METODE STUDI KASUS**

Metode yang dilakukan dalam studi kasus ini adalah deskripti analitik dengan desain studi kasus. Pelaksanaan asuhan keperawatan kasus ini pada tanggal 5-7 Juni 2024 dengan fokus studi pemberian terapi terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-rahman yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut sebanyak 1/1 hari dengan durasi selama 14 menit 14 detik .

Studi kasus dilaksanakan pada ruang al-kautsar RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo. Pasien yang disesuaikan dengan kriteria inklusi yaitu pasien yang bersedia menjadi responden, responden beragama islam, tidak mengalami masalah gangguan pendengaran, responden menderita terdiagnosa hipertensi, responden yang mampu berkomunikasi dengan baik dan mempunyai pendengaran yang baik, dan eksklusi responden yang memiliki gangguan masalah kesehatan pada telinga, responden yang tidak

terdiagnosa hipertensi. responden yang tidak mengikuti.

#### **HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN**

Studi kasus yang berjudul “Penerapan Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Sukoharjo”. Penerapan implementasi ini telah dilakukan di ruang al-kautsar RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo yang berlangsung dari tanggal 5-7 Juli 2024. setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1.** Observasi pre test dan Post Test Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

	<b>Pengukuran Tekanan Darah</b>	
	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
Hari ke 1	173/92 mmHg	161/89 mmHg
Hari ke 2	168/100 mmHg	149/86 mmHg
Hari ke 3	138/87 mmHg	125/80 mmHg

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tekanan darah pada pasien setelah diberikan terapi murottal. Hal ini sejalan dengan penelitiannya dilakukan oleh (Harmawati & Helena Patricia, 2020), Hasil penelitian didapatkan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah diberikan terapi murottal surat Ar-Rahman adalah 148,44 mmHg dan diastolic 91,88, dan sesudah terapi murottal surat Ar-Rahman adalah 125,63 mmHg dan diastolik 82,50 mmHg. Berdasarkan uji wilcoxon untuk sistolik di dapatkan p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ) untuk sistolik dan p value = 0,001 untuk diastolic. Artinya terdapat pengaruh terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Wilayah

Kerja Puskesmas Tanah Kampung Kota Sungai Penuh tahun 2020, sistolik didapatkan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) untuk sistolik dan  $p$  value = 0,000 untuk diastolic. Selanjutnya menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Oktarosada & Pangestu, 2020) juga didapatkan hasil yang sejalan yaitu menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman adalah sistolik 185,30 mmHg dan diastolik 105,60 mmHg dan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman adalah sistolik 156,10 mmHg dan diastolik 87,60 mmHg. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dalam penelitian sebelum-sebelumnya didapatkan hasil bahwa terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hipertensi mengakibatkan keadaan yang berbahaya sering kali tidak disadari dan kerap tidak menimbulkan keluhan (Ayu *et al.*, 2021). Hipertensi tidak hanya beresiko tinggi menderita penyakit jantung tetapi juga menderita penyakit lain seperti penyakit saraf ginjal dan pembuluh darah dan makin tinggi tekanan darah, makin besar risikonya (Apriliani *et al.*, 2021). Komplikasi hipertensi dapat diminimalkan dengan menggunakan dua cara, yang pertama yaitu pengobatan farmakologi dan pengobatan non-farmakologi (Setiawan *et al.*, 2022).

Penatalaksanaan non farmakologi pasien hipertensi yaitu dengan memberikan terapi komplementer terapi murottal Al-Quran. Tindakan untuk mengembalikan tekanan darah, adalah dengan terapi komplementer terapi murottal Al-Quran. Terapi komplementer adalah terapi yang dapat mempercepat penyembuhan dan

penurunan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi yaitu terapi murottal (Hastutik *et al.*, 2022). Murottal adalah membaca Al-Quran dengan memfokuskan pada kebenaran bacaan dan lagu Al-Quran (Silvitasari *et al.*, 2020). Perangsangan auditori murottal adalah perangsangan pendengaran dengan bacaan ayat – ayat suci Al – Qur'an yang dikemas dalam bentuk MP3. Ayat – ayat suci Al – Qur'an mempunyai efek terapeutik bagi yang membaca dan mendengarkan (Oktarosada & Pangestu, 2020).

Murottal adalah lantunan ayat-ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh seorang 50 qori direkam serta diperdengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis. Bacaan Al-Quran secara murottal mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo murottal juga berada antara 60-70 db/menit serta nadanya rendah sehingga mempunyai efek relaksasi (Amelia *et al.*, 2022). Lantunan Murottal Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Mekanisme suara Murottal Surat Ar-Rahman dalam tubuh yaitu akan mengaktifkan gelombang positif sebagai terapi relaksasi karena surat Ar-Rahman memiliki karakteristik mendayu-dayu. Hal ini akan menstimulasi adanya relaksasi yang dihasilkan oleh Murottal Al-Qur'an. Saat otak diberikan stimulus berupa suara, dan suara berbanding lurus dengan frekuensi natural sel, maka sel akan beresonansi kemudian dapat aktif memberikan sinyal ke kelenjar. Selanjutnya tubuh akan mengeluarkan hormon endorphine kondisi inilah yang akan membuat tubuh rileks. Ketika tubuh rileks maka akan terjadi penurunan epinephrine dan tekanan darah (Harmawati *et al.*, 2021). Stimulan Al Qur'an rata-rata didominasi oleh gelombang delta. Stimulan terapi

ini sering memunculkan gelombang delta di daerah frontal dan sentral baik sebelah kanan dan kiri otak. Adapun fungsi dari daerah frontal yaitu sebagai pusat intelektual umum dan pengontrol emosi, sedangkan fungsi dari daerah sentral yaitu sebagai pusat pengontrol gerakan-gerakan yang dilakukan. Sehingga, stimulan Al Qur'an ini dapat memberikan ketenangan, ketentraman dan kenyamanan responden (Adinda, 2021).

Berdasarkan fakta dan teori yang diatas peneliti berasumsi bahwa pemberian stimulus membaca Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Stimulus membaca Al-Qur'an memberikan efek relaksasi bagi pembaca maupun pendengar, ditambah lantunan kandungan surah Ar-Rahman yang termasuk kedalam surah yang mengandung unsur kesehatan membuat efek yang dirasakan semakin kompleks. Pasien yang merasa rileks akan mengeluarkan hormon epinefrin dan kortisol yang akan menurunkan tekanan darah.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus diatas penulis menyimpulkan bahwa pemberian murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah efektif untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

### SARAN

1. Bagi Instansi Rumah Sakit  
Diharapkan pihak rumah sakit dapat meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan yang optimal pada pasien hipertensi. Perawat diharapkan mampu menerapkan pemberian terapi mendengarkan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada pasien hipertensi di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Sukoharjo.
2. Bagi Institusi Pendidikan

Studi kasus ini diharapkan dapat membantu dan menambah referensi dalam mengembangkann terapi nonfarmakologi terutama pada tindakan keperawatan mandiri yaitu terapi mendengarkan Murottak Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

3. Bagi Pasien  
Hasil studi kasus mendengarkan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman ini dapat di terapkan secara mandiri oleh responden dalam menurunkan tekanan darah tinggi
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Studi kasus ini diharapkan dapat menjadikan sumber informasi dan menjadi referensi tambahan bagi penelitian selanjutnya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, D. (2021). Komponen Dan Jenis-Jenis Evaluasi Dalam Asuhan Keperawatan. *Jurnal Manajemen: Untuk Ilmu Ekonomi Dan Perpustakaan*, 4(1), 141–149.
- Amelia, S., Kartika, I. R., & Apriliani, Y. (2022). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Murottal Al-Quran terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pendahuluan Hipertensi merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular ( PTM ) yang terjadi akibat kondisi tekanan darah lebih dari 140 / 90 mmHg ( WHO. *Jurnal Media Karya Kesehatan*, 5(1), 68–78.
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Terapi Murottal Al-Qur'an Berpengaruh terhadap Stres Perawat pada Masa Pandemi. ... *Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional ...*, 9(3), 523–528.
- Astuti, M. P. (2020). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Hasratlansia Kadipiro Surakarta*.

- Ayu, I. A., Rochmawati, D. H., & Wigyo, S. (2021). *Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tlogosari Kulon*. 464–470.
- Harmawati, S. H., & Helena Patricia. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanah Kampung. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Sainika, 1*, 1.
- Hartiningsih, S. N., Nurhayati, P., Oktavianto, E., & Andri, S. (2022). *Terapi Murottal Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi*. 4(November), 1129–1134.
- Hastutik, K. P., Ningsih, R., & Syahleman, R. (2022). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Ruang Rawat Inap Rsud Sultan Imanuddin Pangkalan Bun*. 6(1), 66–75.
- Herdiman, & Ilbert, R. (2019). The Effect of Murottal and Music Therapy on Reducing Blood Pressure in Palimanan Climbon. *Knowledge, 2019(2013)*, 818–823. <https://doi.org/10.18502/cls.v4i13.5341>
- Murwani, A., & Anggoro, and S. (2022). The Effect of Murottal Therapy on Blood Pressure in Elderly Patients With Hypertension at Jambidan Posyandu , Banguntapan 1 Community Health Center. *Journal Of Noncommunicable Diseases, 3(1)*, 8–15.
- Nursalam. (2020). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Oktarosada, D., & Pangestu, N. A. (2020). Pengaruh Terapi Murotal Qur'an Surah Ar-Rahmanterhadap Penurunan Tekanan Darah Padapenderita Hipertensidi Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten pesawaran. *Jurnal Kesehatan, 2(1)*, 32–38.
- Pebrisiana, Tambunan, Iensi N., & Oktarosada, D., & Pangestu, N. A. (2020). Pengaruh Terapi Murotal Qur'an Surah Ar-Rahmanterhadap Penurunan Tekanan Darah Padapenderita Hipertensidi Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten pesawaran. *Jurnal Kesehatan, 2(1)*, 32–38.
- Baringbing, E. P. (2023). Pengaruh Karakteristik Pendidikan dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika, 9(3)*, 124–130. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6492>
- Puspitasari, F., Suyanto, & Khadijah, S. (2023). *Menurunkan Hipertensi Lansia Menggunakan Latihan Brisk Walking*.
- Putri, R. R., Silvitasari, I., & Susanto, H. (2023). Penerapan Terapi Murotal Qur ' An Surah Ar -Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita. *Jurnal Keperawatan, 2(1)*, 96–107.
- Setiawan, Apriani, Afriyani, R., & Firmansyah, M. R. (2022). *Murotal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Merdeka*. 12(23), 84–91.
- Silvitasari, I., Wahyuni, & Indarwati. (2020). *Menurunkan Tekanan Darah dengan Terapi Murotal Al-Quran pada Pasien Hipertensi Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Bendosari*. 18(2), 124–131.
- Sudaryanyo dan Sowan, Muhammad. 2023. Kenali Hipertensi Sejak Dini Guna Mencegah Komplikasi Pada

Oran Tua Wali Santri Sdit Darul  
Hikmah Karanggan Sidoharjo  
Sragen. Jurnal Pengabdian  
Masyarakat Vol. 2(No. 2).  
Akademi Keperawatan YAPPI  
Sragen.

Sugiyono. (2018). prof. dr. sugiyono,  
metode penelitian kuantitatif  
kualitatif dan r&d. intro (   
PDFDrive ).pdf. In *Bandung Alf* (p.  
143).

*World Health Organization (WHO)*.  
(2023).