

**PENERAPAN TERAPI MUROTTAL QUR'AN TERHADAP TEKANAN DARAH
PADA PASIEN HIPERTENSI DI RSUD JEND. AHMAD YANI METRO**

***THE APPLICATION OF MUROTTAL QUR'AN THERAPY ON BLOOD PRESSURE
IN HYPERTENSION PATIENTS IN RSUD JEND. AHMAD YANI METRO***

Khoirul Umam¹, Sapti Ayubbana², Indhit Tri Utami³

^{1,2,3} Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email : khoirulumam311@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu sama dengan atau lebih dari 140/90 mmHg. Penatalaksanaan hipertensi dibagi menjadi dua bagian yaitu farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan non farmakologi salah satunya adalah terapi murottal Qur'an. Suara yang dihasilkan dalam terapi murottal Qur'an dapat merangsang hormon endofrin dalam tubuh sehingga dapat menghasilkan perasaan rileks dan mempengaruhi tekanan darah pada hipertensi. Surah Al-Qur'an yang digunakan dalam penelitian ini adalah surah Ar- Rahman. Metode : penerapan ini melibatkan 2 orang subjek dengan kriteria Bersedia menjadi responden, beragama islam , laki laki maupun perempuan, usia dewasa tua (35-45 tahun), tidak memiliki gangguan pendengaran, dan hipertensi primer dengan tekanan darah sistolik > 140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Hasil : Pada subjek 1 terjadi penurunan tekanan darah dari 160/94 mmHg menjadi 159/92 mmHg, pada subjek 2 terjadi penurunan tekanan darah dari 170/90 mmHg menjadi 168/86 mmHg. Pembahasan : Pengaruh terapi murottal Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dapat terjadi karena suara yang dihasilkan dalam bacaan Al Qur'an. Kesimpulan : Berdasarkan hasil penerapan terapi murottal Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi penulis mengambil kesimpulan terkait penerapan terapi murottal Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada 2 penderita hipertensi, yang di lakukan selama 3 hari di Rumah Sakit Umum Daerah Jendral Ahmad Yani Metro.

Kunci : Hipertensi, Terapi murottal Al-Qur'an, Tekanan Darah

ABSTRACT

Background: Hypertension is a condition of a person experiencing an increase in blood pressure above normal, which is equal to or more than 140/90 mmHg. Management of hypertension is divided into two parts, namely pharmacological and non-pharmacological. One of the non-pharmacological treatments is murottal Qur'an therapy. The sound produced in murottal Qur'an therapy can stimulate endorphins in the body so that it can produce a relaxed feeling and affect blood pressure in people with hypertension. The Surah of the Qur'an used in this study is the Surah Ar-Rahman. Methods: this application involves 2 subjects with criteria Willing to be respondents, Muslim, male and female, old adult age (35-45 years), not having hearing loss, and primary hypertension with systolic blood pressure > 140 mmHg and blood pressure diastolic > 90 mmHg. Results: In subject 1 there was a decrease in blood pressure from 160/94 mmHg to 159/92 mmHg, in subject 2 there was a decrease in blood pressure from 170/90 mmHg to 168/86 mmHg. Discussion: The effect of murottal Qur'an therapy on blood pressure in patients with hypertension can occur because of the sound produced in reading the Qur'an. Conclusion: Based on the results of the application of murottal Qur'an therapy to reduce blood pressure in patients with hypertension, the authors draw conclusions regarding the application of murottal Qur'an therapy to reduce blood pressure in 2 patients with hypertension, which was carried out for 3 days at the Hospital of Ahmad Yani Metro.

Keyword : Hypertension, Murottal Al-Qur'an Therapy, Blood Pressue

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama setiap negara. Penderita hipertensi sudah mencapai seperempat jumlah populasi penduduk dunia data *World Health Organizin*¹ dan *The International Society of Hipertensi* (ISH) memuat saat ini terdapat 600 juta penderita hipertensi di seluruh dunia. Hipertensi di Indonesia juga masuk kedalam kelompok penyakit sepuluh besar dengan angka kematian yang cukup tinggi yaitu sebesar 427.218 kematian².

Berdasarkan data 10 besar penyakit di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro, hipertensi merupakan penyakit ke lima terbesar dengan jumlah penderita 85 orang atau 9 % dari penyakit yang ada dan menduduki peringkat keenam dari 10 penyakit yang ada di Kota Metro³.

Hipertensi adalah keadaan seseorang yang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yaitu 140/90 mmHg atau lebih dari 140/90 mmHg. Penatalaksanaan hipertensi dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu farmakologis dan non farmakologis⁴.

Terapi farmakologi atau obat kimia yang biasa diberikan antara lain ialah obat-obatan jenis diuretic seperti HCT (Hidroklorotiazid), Propanolol, penghambat simpatetik seperti

Metildopa, vasodilator seperti hidralasin, dan masih banyak jenis lainnya. Untuk terapi non farmakologis biasanya penderita dianjurkan untuk mengubah pola hidup sehat dengan cara mengatur pola makan serta olahraga. Selain hal yang sudah dijelaskan sebelumnya, penderita Hipertensi juga dilarang untuk stress atau lebih tepatnya mengatur tingkat stress⁵. Al Quran yang dibaca secara murottal atau pelan mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan. Lantunan ayat ayat Al Quran secara tartil akan menimbulkan gelombang suara yang akan diterima oleh auricular eksterna atau telinga bagian luar lalu diteruskan ke membrane timpani yang berfungsi mengubah gelombang udara menjadi gelombang mekanik kemudian ke tulang tulang pendengaran yakni maleus, inklus, dan stapes untuk diteruskan ke foramen ovale pada koklea yang menyebabkan organ koki terangsang sehingga akan ditimbulkan aksi yang akan diteruskan oleh nervus auditorius (N. VIII) sebagai implus elektrik ke otak⁶. Persepsi positif yang diperoleh dari murottal akan melepaskan endorphin yang merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon. Hormon ini akan membuat seseorang merasa senang. Selanjutnya amigdala akan merangsang pengaktifan dan pengendalian saraf otonom yang

terdiri dari saraf simpatis dan parasimpatis. Saraf parasimpatis berfungsi mempersarafi jantung dan memperlambat denyut jantung, sedangkan saraf simpatis bekerja sebaliknya. Stimulasi saraf otonom yang terkontrol akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medula adrenal. Kontrol hormon epinefrin dan norepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin yang kemudian dapat menurunkan tekanan darah⁷.

Surah Al-Qur'an yang digunakan dalam penelitian ini adalah surah Ar-Rahman yang memiliki arti Yang Maha Pemurah merupakan surah ke 55 di dalam Al-Qur'an terdiri dari 78 ayat. Surah ini merupakan surah kasih sayang yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan akan menimbulkan efek relaksasi oleh pendengar atau orang awam.

Tujuan Umum karya tulis ilmiah ini untuk mengetahui efektifitas terapi murottal Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah study kasus. Study kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi terapi murotal Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

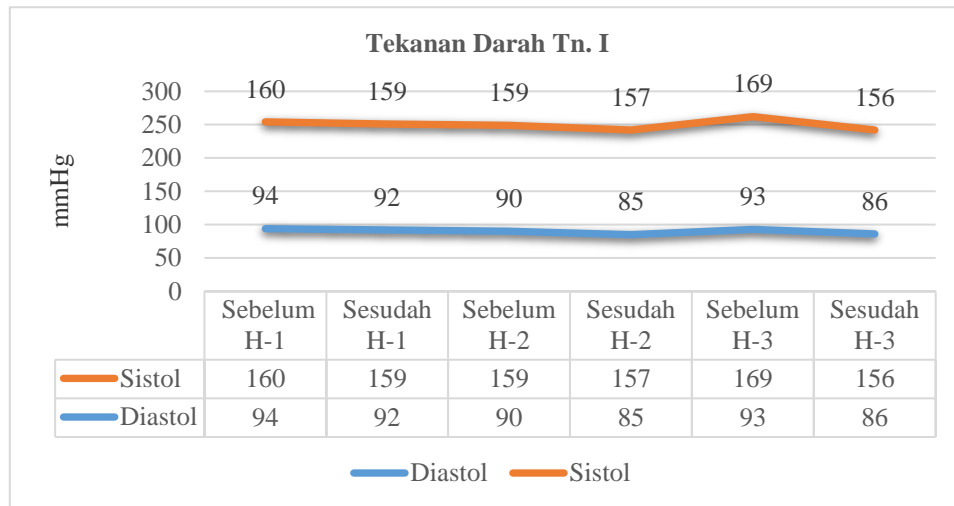
Dalam study kasus karya tulis ilmiah ini melibatkan 2 subjek yang dirawat di Ruang Penyakit Dalam di RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. Berikut kriteria subjek dalam karya tulis ilmiah, yaitu Bersedia menjadi responden, beragama islam, laki laki maupun perempuan, tidak memiliki gangguan pendengaran, dan penderita Hipertensi dengan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan tekanan darah diastolik > 90 mmHg.

Dalam penerapan ini instrument yang digunakan peneliti adalah sphygmomanometer atau tensi digital, earphone dengan instrument murotal Al-Qur'an (surah Ar-Rahman), dan lembar observasi. Penerapan ini telah melewati uji laik etik dari komite etik kesehatan (KEPK) RSUD Ahmad Yani Metro nomer : 000/247/KEPK-LE/LL-3/2022

HASIL

Adapun hasil dari tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukannya terapi murottal qur'an terhadap penderita hipertensi dapat dilihat dari table dibawah ini :

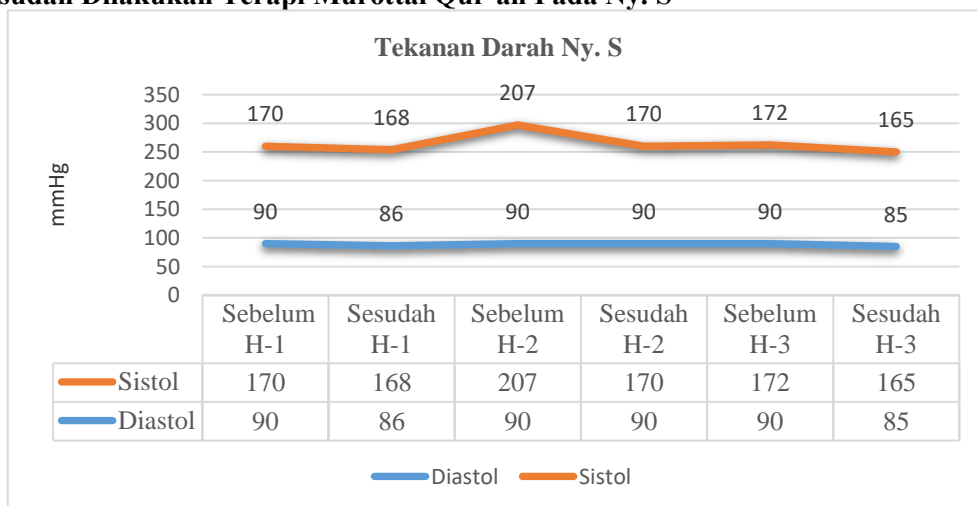
Tabel 1 Pengukuran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Qur'an Pada Tn. I



Berdasarkan tabel 1 menunjukkan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal Qur'an, pada hari pertama terjadi penurunan tekanan darah dari 160/94 mmHg menjadi 159/92

mmHg. Pada hari kedua dari 159/90 menjadi 157/85 mmHg. Pada hari ketiga terjadi penurunan dari 169/92 mmHg menjadi 156/86 mmHg.

Tabel 2 Pengukuran Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Qur'an Pada Ny. S



Berdasarkan tabel 2 menunjukkan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal Qur'an, pada hari pertama terjadi penurunan tekanan darah dari 170/90 mmHg menjadi 168/86

mmHg. Pada hari kedua dari 207/90 menjadi 170/90 mmHg. Pada hari ketiga terjadi penurunan dari 172/90 mmHg menjadi 165/85 mmHg.

PEMBAHASAN

a. Usia

Subjek 1 berusia 57 Tahun, dan subjek 2 berumur 70 Tahun. Kepekaan terhadap hipertensi akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang, individu yang berumur di atas 60 tahun 30-60% mempunyai tekanan darah lebih besar atau sama dengan 140/90 mmHg. Hal itu merupakan pengaruh degenerasi yang terjadi pada orang yang bertambah usianya⁸. Bertambahnya usia seseorang dapat menyebabkan pengaturan metabolisme terutama zat kapur atau kalsium terganggu. Ini ditunjukkan oleh banyaknya zat kapur atau kalsium yang beredar bersama darah (hypercalcemia). Apabila sudah demikian, darah akan menjadi lebih padat sehingga tekanan darah juga ikut meningkat. Begitu pula jika kalsium mengendap di dinding pembuluh darah (arteriosclerosis) akan menyebabkan penyempitan pembuluh darah. Akibatnya, terganggu aliran darah yang menjadikan tekanan darah ikut meningkat⁹.

b. Jenis Kelamin

Subjek dalam penerapan ini berjenis kelamin berbeda. Pada Tn. I berjenis kelamin laki-laki dan Ny. S berjenis kelamin perempuan. Pada kedua subjek memiliki riwayat keturunan hipertensi dari orang tua. Perempuan akan mengalami peningkatan resiko tekanan darah tinggi (hipertensi) setelah menopause yaitu usia diatas 45 tahun. Perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL). Kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*) mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi¹⁰.

c. Kebiasaan Sehari Hari Yang Mempengaruhi Kesehatan

Subjek 1 (Tn. I) mengetahui garam dapat meningkatkan resiko peningkatan tekanan darah tetapi beliau dan keluarganya tetap menggunakan garam untuk makanannya walaupun hanya

sedikit. Sedangkan subjek 2 (Ny. S) juga mengetahui garam dapat meningkatkan resiko peningkatan tekanan darah tetapi tetap menggunakan garam untuk makanannya walaupun hanya sedikit. Setelah di berikan penerapan peneliti kedua subjek juga anjuran untuk tidak menggunakan garam yang berlebihan karena dapat meningkatkan peningkatan tekanan darah. Pada subjek 1 (Tn. I) mengatakan merokok sudah sejak lama, subjek menghabiskan rokok 1 bungkus dalam satu hari. Tapi semenjak sakit subjek sudah jarang merokok dan mengurangi intensitas untuk merokok. Tidak merokok itu baik bagi kesehatan Namun, apabila sudah mempunyai kebiasaan merokok, maka ia akan sulit untuk menghentikannya. Meskipun demikian, ia masih mempunyai peluang untuk berhenti merokok atau setidaknya mengurangi kebiasaan merokoknya secara perlahan-lahan. Dalam hal ini, keberhasilannya tidak atau bahkan berhenti merokok sama sekali tergantung pada kesungguhan niatnya kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko kerusakan pembuluh darah dengan mengendapkan kolesterol pada pembuluh darah jantung koroner. Karena itu, jantung akan bekerja lebih keras¹¹.

d. Riwayat Penyakit Keluarga

Riwayat penyakit dari kedua subjek memiliki persamaan yaitu berasal dari

Ibu kandung kedua subjek yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Adanya faktor genetik pada keluarga tertentu akan menyebabkan keluarga tersebut mempunyai resiko menderita hipertensi. Individu dengan orang tua hipertensi mempunyai resiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi daripada individu yang tidak mempunyai keluarga dengan riwayat hipertensi¹².

Pengaruh Terapi Murottal Qur'an Terhadap Tekanan Darah

Penatalaksanaan penderita hipertensi dapat diberikan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi dengan menggunakan obat-obat anti hipertensi sementara pengobatan nonfarmakologis salah satunya adalah pemberian terapi murottal Qur'an pada penderita hipertensi. Dalam penerapan terapi murottal Qur'an ini menggunakan surat Ar-Rahman. Surat Ar-Rahman yang berarti Yang Maha Pemurah, merupakan surat ke 55 didalam Al-Qur'an dan terdiri dari 78 ayat. Semua ayat dalam surat Ar-Rahman merupakan surat Makiyah yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi bagi pendengar. Surat Ar-Rahman juga memiliki banyak ayat yang dibaca berulang-ulang sehingga mampu

memberikan penekanan/penegasan alunan suara bagi pendengarnya.

Pengaruh terapi murottal Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dapat terjadi karena suara yang dihasilkan dalam bacaan Al Qur'an. Hasil penelitian lain menjelaskan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an merangsang hormon endofrin dalam tubuh dengan menghasilkan perasaan rileks dan memperbaiki sistem kimia dalam tubuh¹³. Al-Qur'an ketika ditangkap oleh indra pendengaran yaitu telinga, kemudian telinga akan melalui proses mendengarkan. Fisiologinya dimulai dengan telinga menerima suara, membedakan frekuensi, dan mengirim informasi menuju sistem saraf pusat. Sinyal yang masuk akan berinteraksi dengan sel-sel otak, terutama pada *amigdala* (pusat emosi), *hipokampus* (pusat ingatan emosional), dan area *pre-frontal* (pemaknaan peristiwa) yang akan berpengaruh pada turunnya ketegangan urat saraf reflektif dan menghasilkan ketenangan. Hal tersebut menunjukkan adanya perubahan fungsi dan kinerja pada sistem saraf otonom. Susunan saraf otonom yang terdiri dari saraf simpatis

dan parasimpatis yang diaktifkan dan dikendalikan oleh amigdala sebagai pusat emosi. Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan mem-blocking pembentukan angiotensin sehingga tekanan darah menjadi turun¹⁴. Terapi murottal Qur'an surah Ar-Rahman ini diberikan sebanyak 1 kali sehari dan dilakukan selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan terapi murottal Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita Hipertensi penulis mengambil kesimpulan bahwa Terapi murottal Qur'an dapat menurunkan tekanan darah pada kedua subjek walaupun tidak signifikan karena beberapa faktor yaitu : usia, tingkat cemas/stress dan kurang aktivitas.

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis akan menyampaikan beberapa saran yaitu diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan informasi kepada pasien atau keluarga khususnya tentang terapi murottal Qur'an pada penderita hipertensi untuk membantu mengontrol tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organisation. (2018). *Aglobal brief hypertension: Silent killer, global public health disease*. Switzerland: WHO press.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hari Hipertensi Dunia 2019. *Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan Cerdik*. Diakses tanggal 15 April 2022.
3. Rumah Sakit Umum Daerah Jenderal Ahmad Yani Metro.(2020). *Profil Rumah Sakit Umum Daerah Jenderal Ahmad Yani Metro*. Metro
4. Triyanto. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
5. Suddarth, B. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
6. Al-Kaheel, A. (2011). *Al-Qur'an The Healing Book*. Jakarta: Tarbawi Press.
7. Kupper, Denolle, 2015. *Cardiovascular Reactivity to Mental Stress and Mortality in Patients With Heart Failure*.
8. Susilo, Y & Wulandari, A (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
9. Adi Trisnawan. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Semarang: Mutiara Aksara
10. Anggraini, A.D., Waren, A., Situmorang, E., Asputra H., & Siahaan, S.S. (2009). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian hipertensi pada berobat di poliklinik Puskesmas Bangkinang periode Januari sampai Juni 2008. *Medicine*, 40-41.
11. Adi Trisnawan. (2019). *Mengenal Hipertensi*. Semarang: Mutiara Aksara
12. Susilo, Y & Wulandari, A (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
13. Lukito, A. (2017). Pengaruh membaca Al-Quran terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. *Anatomica Medical Journal*
14. Pedak, M. (2009). *Mukjizat terapi Qur'an untuk hidup sukses*. Jakarta: Wahyumedia.