

PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TEKANANDARAH PADA PASIEN HIPERTENSIDI RUANG CEMPAKA RSUD dr. H. SOEWONDO KENDAL

Dwi Nur Aini⁽¹⁾, Priharyanti Wulandari⁽²⁾ Sri Puji Astuti⁽³⁾

¹ Dosen Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang

² Dosen Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang

Email : sripujiastuti868@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi merupakan pencetus atau penyebab utama terjadinya stroke dan penyakit jantung koroner. Berdasarkan studi pendahuluan terdapat 5 pasien hipertensi dan ditemukan penanganan penderita hipertensi yaitu hanya dengan pemberian obat antihipertensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. **Metode :** Analisa pada penelitian ini dengan menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon Match Pair Test* karena skala data dalam penelitian ini adalah skala data ordinal. **Hasil :** Dalam penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di ruang Cempaka RSUD H. Soewondo Kendal ($p \text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$) yang diperoleh dari uji *Wilcoxon Match Pair Test*. **Kesimpulan :** Ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal. **Kata Kunci :** Hipertensi, Terapi Murottal Al-Qur'an

ABSTRACT

Background : Hypertension is the main cause of stroke and coronary heart disease. Based on the preliminary study there were 5 patients with hypertension and found the handling of hypertensive patients is only by the administration of antihypertensive drugs. This study aims to determine the influence of murottal therapy of the Qur'an on the decrease in blood pressure in patients with hypertension. **Method :** Analysis in this research by using non parametric test *Wilcoxon Match Pair Test* because the scale of data in this research is ordinal data scale. **Result :** In this study there was a significant influence between the murottal Al-Qur'an treatment on the decrease of blood pressure in hypertensive patients in Cempaka RSUD H. Soewondo Kendal ($p \text{ value} = 0,000 \leq \alpha = 0,05$) obtained from *Wilcoxon Match Pair Test*. **Conclusion :** There is influence of murottal Al-Qur'an therapy on blood pressure in hypertensive patients in chest room RSUD dr. H. Soewondo Kendal. **Keywords :** Hypertension, Murottal Therapy Al-Qur'an.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang sering dikenal sebagai tekanan darah tinggi dan merupakan faktor resiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga disebut sebagai “*the silent diseases*” karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. Penyakit hipertensi berkembang secara perlahan, tetapi secara potensial sangat berbahaya (Dalimarta et al, 2008). Penyakit hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia. Prevalensi hipertensi ringan sebesar 2% pada usia 25 tahun atau kurang, meningkat menjadi 25% pada usia 50 tahun dan 50% pada usia 70 tahun (Davey, 2009).

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 7 di dunia dari satu juta penduduk setiap tahunnya. Badan penelitian kesehatan dunia WHO tahun 2012 menunjukkan diseluruh dunia sekitar 982 juta orang atau 26,4% penghuni bumi mengidap hipertensi dengan perbandingan 26,6% pria dan wanita 26,1% wanita. Hipertensi juga menyebabkan 1,5 juta kematian per tahun di Wilayah Asia Tenggara. Bahkan, diperkirakan jumlah penderita hipertensi akan meningkat menjadi 1,6 miliar atau 29,2% menjelang tahun 2025.

Hipertensi esensial belum diketahui penyebabnya secara pasti, sedangkan hipertensi sekunder dapat diketahui penyebabnya antara lain stenosis arteri ginjal, gagal ginjal, kelebihan noradrenalin, sindroma chusing dan aldosteronisme, alkohol dan stres. Peranan stres sebagai faktor penyebab hipertensi tidak dapat diragukan lagi. Stres dapat

meningkatkan tekanan darah dalam jangka waktu yang pendek, dengan cara mengaktifkan otak dan sistem saraf yang biasanya mengendalikan tekanan darah secara otomatis (Dalimartha, 2008).

Gaya hidup dengan tingkat stres tinggi merupakan salah satu faktor penyebab utama timbulnya hipertensi setelah kebiasaan makan yang buruk, merokok, dan kebiasaan mengkonsumsi alkohol yang terjadi di Indonesia. Stres dapat meningkatkan tekanan darah yang bersifat sementara, tetapi apabila terjadi berkepanjangan, peningkatan tekanan darah dapat meningkat. Hasil penelitian *Framingham Heart Study* terhadap kesehatan penduduk Framingham menunjukkan bahwa stres pada pekerjaan cenderung menyebabkan hipertensi berat. Pria yang menjalani pekerjaan penuh tekanan akan mengalami tekanan darah yang lebih tinggi selama jam kerjanya, dibandingkan dengan rekan kerja dengan tanggung jawab yang lebih ringan (Vitahealth, 2006).

Terapi yang diberikan bagi penderita hipertensi secara garis besar terbagi menjadi dua bagian yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa diberikan antara lain ialah obat-obatan jenis diuretik seperti HCT, alpha, beta dan alpha-beta blocker seperti propanolol, penghambat simpatetik seperti metildopa, vasodilator seperti hidralasin, dan banyak yang lainnya. Untuk terapi non farmakologi sendiri biasanya penderita hipertensi dianjurkan untuk bergaya hidup sehat dan mengatur pola makan. Selain itu tidak jarang juga penderita hipertensi dianjurkan untuk tidak mudah

mengalami stress (Dalimartha dkk, 2008).

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stres yaitu dengan cara olah raga, rekreasi dan relaksasi. Terapi relaksasi terbukti dapat mencegah akibat stres pada diri manusia dengan menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, serta memberikan rasa tenang. Relaksasi dapat dilakukan dengan meditasi, latihan pernafasan dalam, pemijatan dan doa (Widyarini, 2009). Terapi relaksasi dalam mengatasi stres secara islami dapat dilakukan dengan terapi musik yaitu menggunakan terapi murotal.

Terapi musik telah banyak diterapkan sebagai alternatif untuk mempercepat penyembuhan, namun belum banyak yang tahu bahwa terapi pembacaan Al-Qur'an ternyata juga dapat membantu proses penyembuhan. Terapi pembacaan Al-Qur'an yang diperdengarkan di rumah sakit ternyata bisa mengurangi kecemasan dan mempercepat penyembuhan. Itulah sebabnya terapi religi telah banyak dimanfaatkan untuk mendukung percepatan pengobatan di rumah sakit di negara-negara maju. Terapi religi dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Ahmad al Khadi, direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah Missouri AS, Ahmad Al-Qadhi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Quran pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut

menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Quran memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Remolda, 2009).

Adapun pengaruh terapi pembacaan Al-Quran berupa adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi musik dan terapi murotal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Quran), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

Berdasarkan wawancara pada tanggal 25 Januari 2017 di ruang cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal terdapat 5 pasien hipertensi mereka mengatakan bahwa di rumah sakit RSUD dr. H. Soewondo Kendal khususnya di ruang cempaka belum pernah dilakukan terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, biasanya penderita hipertensi diberikan obat anti hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Mengingat tingginya pasien dengan hipertensi di RSUD dr. H. Soewondo kendal dan keinginan mereka untuk sembuh dengan tanpa obat, maka akan dilakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondokendal?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (*quasy experiment*) dengan desain *pre and post test without control*. Rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melakukan pengukuran variabel tergantung dari satu kelompok subjek (*pretest*), subjek diberi perlakuan untuk jangka waktu tertentu (*exposure*), kemudian dilakukan pengukuran ke-2 (*posttest*) terhadap variabel bebas dan hasil pengukuran *pretest* dibandingkan dengan hasil pengukuran *posttest* tanpa menggunakan kelompok kontrol. Rancangan penelitian *pre and post test without control*.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pasien yang menderita hipertensi di RSUD dr. H. Soewondo Kendal
2. Tidak mengalami gangguan Pendengaran
3. Pasien beragama Islam.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien yang mengalami Hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan

pertimbangan tertentu, sesuai dengan syarat-syarat kriteria sampel yang sudah ditetapkan oleh peneliti sebagai sampel penelitian. Sehingga didapatkan sebanyak 26 pasien sebagai sampel penelitian.

Langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan pemeriksaan tekanan darah *pre test* pada responden
- b. Memberikan terapi murottal kepada responden selama \pm 15 menit selama 1 minggu (7 hari) *Post test* dilakukan setelah perlakuan (5-10 menit) dengan menggunakan lembar pemantauan tekanan darah.

Data yang telah diolah kemudian dianalisa menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat. Analisa bivariat dilakukan untuk menguji variabel penelitian menggunakan uji statistik tertentu. Untuk menganalisis pengaruh murottal AL-Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dengan menggunakan uji non parametrik Wilcoxon Match Pair Test karena menit) dengan menggunakan lembar pemantauan tekanan darah. pada pasien hipertensi dengan menggunakan uji non parametrik Wilcoxon Match Pair Test karena skala data dalam penelitian ini adalah skala data ordinal. Penelitian ini tidak dilakukan uji normalitas karena skala data berupa ordinal dan termasuk dalam statistik non parametrik (Sugiyono, 2012).

Untuk memutuskan penerimaan hipotesis penelitian, peneliti menggunakan tingkat kesalahan 5% (0,05), dengan ketentuan sebagai berikut ;

- a. Bila diperoleh nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal.
- b.
- c. Bila diperoleh nilai $p\text{-value} > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak yaitu tidak ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisa Univariat

- Gambaran Tekanan Darah Sebelum Mendapat Terapi Murottal Al-Qur'an.

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Hipertensi Ringan	7	26,9
Hipertensi Sedang	4	15,4
Hipertensi Berat	15	57,7
Total	26	100

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa penderita hipertensi di ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal yaitu dalam kategori hipertensi Berat dengan jumlah 15 orang, 4 orang mengalami hipertensi Sedang dan 7 orang mengalami hipertensi ringan.

Menurut penelitian yang pernah dilakukan Sairaoka (2012)

yang menjadi standar dalam menentukan derajat hipertensi adalah diastolik. Hal ini terjadi karena kebanyakan penderita hipertensi merupakan responden dengan usia dewasa akhir (36-45 tahun), yaitu usia dimana penyakit-penyakit kronis mulai muncul dan menyerang penderita. Sehingga hasil penelitian menunjukkan sebagian besar penderita mengalami hipertensi berat yaitu sebanyak 71 orang.

National Kidney Foundation (2013), berpendapat bahwa bila tekanan darah penderita hipertensi berbedakan klasifikasi, sebagai contoh TDS 170 mmHg sedangkan TDD 90 mmHg maka derajat hipertensi ditentukan dari tekanan sistolik (TDS) karena merupakan tekanan yang terjadi ketika jantung berkontraksi memompakan darah.

Menurut peneliti selama ini yang ada dilapangan menganggap bahwa seorang terkena hipertensi dilihat dari tekanan darah sistoliknya. Hipertensi yang dialami oleh pasien di ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal dikarenakan kurang aktivitas, pola makan yang kurang baik, stress karena beban pikiran.

Maka pasien yang mengalami hipertensi diharapkan dapat mengatur pola hidup sehat dengan selalu menjaga pola makan yang baik, melakukan aktifitas olahraga secara rutin, konsumsi kopi dan makanan yang mengandung kolesterol tinggi. Serta pasien juga dapat mengontrol tingkat stress supaya tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

2. Gambaran Tekanan Darah Setelah Mendapat Terapi Murottal Al-Qur'an

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tekanan Darah Normal	14	53,8
Hipertensi Ringan	12	46,2
Total	26	100

Berdasarkan hasil penelitian tekanan darah responden menunjukkan adanya penurunan pada pengukuran kedua (*posttest*). Penderita hipertensi berat dan sedang sudah tidak ada, 12 responden mengalami penurunan tingkat hipertensi menjadi hipertensi ringan dan 14 responden menjadi normal.

Joint National Committee on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (JNC)

yang mengatakantekanandarahsistolik 140-159 dan diastolik 90-99 mmHg merupakan dalam keadaan hipertensi ringan. Hal tersebut disebabkan oleh faktor keelastisan pembuluh darah, keelastisan pembuluh darah akan mempengaruhi aliran darah, salah satu pembuluh darah yang mengalami keelastisan adalah arteri. Berkurangnya keelastisan pembuluh darah, akan mengganggu aliran darah ke jantung. Akibatnya, jantung kekurangan oksigen dan nutrisi, jantung mengalami kerusakan dan tidak dapat bekerja sebagaimana mestinya. Kurangnya elastisitas juga menyebabkan kenaikan tekanan

sistolik karena pembuluh darah tidak efektif. Naiknya tekanan darah diastolik akibat penyempitan pembuluh darah tersebut. Terapi religi dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Ahmad al Khadi, direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah Missouri AS, Ahmad Al-Qadhi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Remolda, 2009).

Terapi musik dan terapi murottal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang pernah dilakukan Haesodo, A. (2008) yang meneliti responden 30 orang yaitu 15 responden kelompok eksperimen dan 15 kelompok control. Kriteria inklusi penelitian dilakukan pada rentang

30-60 tahun, beragama Islam, tidak memiliki gangguan pendengaran. Pengukuran dilakukan 3 kali dalam satu minggu, yang dilakukan selama 2 minggu, diperdengarkan menggunakan *handphone* penelitian untuk mendengarkan rekaman murottal selama ± 10 menit dan dilakukan pengukuran kembali selang waktu 5-10 menit.

Saran dari peneliti diharapkan untuk pasien di ruang Cempaka RSUD H. Soewondo Kendal yang mengalami hipertensi dapat menerapkan secara teratur terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an untuk membantu mengontrol dan menstabilkan tekanan darah.

B. Analisa Bivariat

1. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap

Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal.

Perbedaan TD	Frekuensi	Z _{hitung}	p value
<i>Negative Rank</i>	26		
<i>Positive Rank</i>	0	-4,559	0,000
<i>Ties</i>	0		
Total	26		

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan intervensi terhadap penderita hipertensi dengan memberikan terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu terdapat penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sebelum

diberikan terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an, diketahui bahwa penderita hipertensi di ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal yaitu dalam kategori hipertensi Berat dengan jumlah 15 orang, 4 orang mengalami hipertensi Sedang dan 7 orang mengalami hipertensi ringan.

Setelah diberikan intervensi berupa terapi murottal Al-Qur'an, Penderita hipertensi di ruang Cempaka RSUD H. Soewondo Kendal mengalami penurunan yaitu hipertensi dengan kategori berat dan sedang sudah tidak ada, 12 responden mengalami penurunan tingkat hipertensi menjadi hipertensi ringan dan 14 responden menjadi normal.

Setelah dilakukan analisa menggunakan uji *wilcoxon* di dapatkan bahwa 100% responden mengalami penurunan tekanan darah yang cukup signifikan. Tidak ada responden yang mengalami peningkatan dan yang tetap. Berdasarkan uji *wilcoxon* didapatkan hasil *p value* $0,00 < 0,05$ berarti

H_0 ditolak H_a diterima yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal.

Terapi murottal memberikan dampak positif bagi psikologis. Peneliti menggunakan audio murottal surat Ar-rahman sebagai sarana relaksasi pada pasien hipertensi, terapi diperdengarkan kepada pasien, efek suara dari audio berkaitan dengan proses implus suara yang di transmisikan kedalam tubuh dan mempengaruhi sel-sel tubuh. Suara

yang diterima oleh telinga kemudian diterima oleh saraf pusat kemudian di transmisikan keseluruh bagian tubuh. Selanjutnya saraf vagus dan system limbic membantu kecepatan denyut jantung, respirasi, 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 (Abdurrahman, 2008).

Ketika pasien di dengarkan terapi audio system saraf mengkomunikasikan hipotalamus untuk mensekresi atau meningkatkan hormon endofrin di kelenjar piutary dan menekan hormon stress, epineprin dan norepinefrin di kelenjar adrenal sehingga terapi audio mampu menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut nadi, memperlambat pernapasan, detak jantung, dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2008).

Murottal yang digunakan dalam penelitian ini adalah surat Ar-Rahman merupakan surat ke 55 dan terdiri dari 78 ayat. Di dalam surat ini terdapat ayat yang di jadikan acuan para dokter muslim untuk menangani masalah kesehatan yang dinyatakan sebagai "*state of equilibrium*" dan merupakan sumber terbaik pada prinsip sehat menurut islam (Ernawati, 2013). Dasar pemilihan surah Ar-Rahman dalam penelitian ini adalah surat ini memiliki makna mengenai kemurahan dan sifat kasih sayang Tuhan kepada hambaNya serta terdapat 31 ayat yang diulang yang artinya " maka nikmat Tuhan kamu yang makanakah yang kamu dustakan" ayat ini mengajarkan rasa

syukur yang harus kita lakukan setiap saat kepada Tuhan (Qadhi, 2013).

Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian Mahardika et al (2012) yang melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah dengan hasil ada pengaruh mendengarkan terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah. Menurut Mustamir (2009) persepsi positif yang didapat dari murottal Al-Quran akan memberikan efek dalam tubuh akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia. Saraf parasimpatis berfungsi untuk mempersarafi jantung dan memperlambat denyut jantung. Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebelum diberikan terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an pada penderita hipertensi di ruang Cempaka RSUD H. Soewondo Kendal yaitu dalam kategori hipertensi berat dengan jumlah 15 orang, 4 orang mengalami hipertensi Sedang dan 7 orang mengalami hipertensi ringan.
2. Setelah dilakukan terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an pada penderita hipertensi di ruang Cempaka RSUD H. Soewondo Kendal diketahui

tekanan darah responden menunjukkan adanya penurunan pada pengukuran kedua (*posttest*). Penderita hipertensi berat dan sedang sudah tidak ada, 12 responden mengalami penurunan tingkat hipertensi menjadi hipertensi ringan dan 14 responden menjadi normal.

3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di ruang Cempaka RSUD H. Soewondo Kendal ($p \text{ value} = 0,00 < \alpha = 0,05$).

Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan
Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan salah satu pembahasan pengobatan hipertensi dalam kegiatan penyuluhan pada masyarakat luas.
2. Bagi Penderita Hipertensi
Bagi penderita hipertensi terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menjadi terapi alternatif dalam pengobatan hipertensi, dengan cara melakukan secara rutin dan disiplin pada malam hari menjelang tidur sehingga tekanan darah dapat teregulasi normal $\leq 130/80$ mmHg. Diharapkan dapat menambah pengetahuan penderita hipertensi akan pengobatan alternatif dalam menurunkan tekanan darah dan mulai sadar agar tidak tergantung dengan obat penurun hipertensi.
3. Bagi Pengembangan Profesi/Keilmuan.
Bagi pengembangan keilmuan profesi selanjutnya dapat

menambahkan ilmu dan wawasan dalam khasanah keilmuan khususnya dibidang ilmu keperawatan medikal bedah tentang penyakit kardiovaskuler. Bagi pengembangan profesi selanjutnya dapat menambah wawasan dan salah satu terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi pada kalangan komunitas dan gerontik tentang salah satu alternatif dalam terapi non farmakologi.

4. Bagi penelitian Selanjutnya
Penelitian yang akan datang hendaknya dilakukan dengan memperhatikan kecukupan sampel penelitian dan dapat juga dengan membandingkan terapi lain seperti terapi SEFT, Akupuntur atau Akupresure.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, A. Perdana(2008). *Murottal Al-Qur'an Alternatif Terapi Suara Baru*. Jurnal Prosiding Seminar Nasional Sains Dan Teknologi-II.
- Dalimarta, setiawan. et al. (2008). *Care You Self Hipertensi*. Jakarta : Penebar Plus.
- Davey, Patrick. 2009. *Obesitas , In : At a Glance Medicine*. Jakarta : Erlangga
- Ernawati, (2013). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Q.S. Ar Rahman terhadap pola Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta*.

- Heru, (2008). *Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal*, Diakses tanggal 15 Februari 2017. <http://trainermuslim.com/feed/rss>.
- Haesodo, A. (2008). *Kajian Klinis musik sebagai alat terapi kesehatan*. Di akses pada tanggal 18 februari 2017. http://indonesiapower.co.id/index.php?option=com_content&view=artikel&indonesiapower=1302:pola-makan-penderita-hipertensi
- Mustamir, P. (2009). *Metodologi Supernol Menaklukkan Stres*. Jakarta : Hikmah.
- Qadhi, (2013). *Pengaruh Al-Qur'an Pada Manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi*. Diakses pada tanggal 15 februari 2017 <http://www.theedc.com>
- Remolda, P. (2009). *Pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi*. Diakses tanggal 05 januari 2017.
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Suiraka (2012). *Penyebab Dan Cara Menurunkan Tekanan Darah Tinggi Diastolik*. <http://www.tips caramanfaat.com/penyebab-dan-cara-menurunkan-tekanan-darah-tinggi-diastolik-2413.html>
- Tim Agromedia, 2009. *Solusi Sehat Mengatasi hipertensi*. Jakarta : Agromedia Pustaka
- Vitahealth, 2006. *Hipertensi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Widyarini, Nilam. 2009. *Kunci Pengembangan Diri*. Jakarta : PT. Elex Media