

Penerapan Terapi Murottal Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi: Case Study

Devi ayu Wulandini¹⁾, Dwi Retnaningsih²⁾

¹⁾ **Mahasiswa Program Studi Ners, Universitas Widya Husada Semarang**

²⁾ **Program Studi Ners Universitas Widya Husada Semarang**

Email: deviaayuu23@gmail.com, dwiretnaningsih81@yahoo.co.id,

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi atau disebut juga dengan tekanan darah tinggi adalah sebuah kondisi dimana orang dengan tekanan darah yang rneningkat diatas normal yaitu 140/90 mmHg yang beresiko kesakitan (morbiditas) bahkan kematian (mortalitas). Banyak lansia belum mengetahui tentang pengobatan nonfarmakologi yaitu dengan Terapi Murotal untuk menurunkan tekanan darah. Mendengarkan lantunan Al- Qur'an dapat mempengaruhi pada manusia terutama anatomi fisiologi baik yang menggunakan bahasa Arab maupun bahasa yang lain, dimana mereka bisa mendapatkan manfaat secara langsung perubahannya. Perubahan yang dimaksud adalah menurunnya tingkat depresi, rasa cemas, dan kesedihan dengan efek adanya ketenangan pada jiwa sehingga dapat mengurangi berbagai macam gejala penyakit. Tujuan: Untuk memberikan pengobatan non farmakologi Terapi Murottal terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Lasem Kabupaten Reimbang. Metode: Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kasus pada lansia yang menderita hipertensi inulai tanggal 3 Agustus sampai dengan 10 Agustus 2020. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi dan penguinpulan data menggunakan pedoman wawancara, pengukuran tekanan darah menggunakan tensimeter (mmHg). Sasaran adalah lansia, pemberian terapi Murottal ini diberikan selama 7 kali , sehari 2 kali yaitu pagi dan sore hari selama 15 menit, Surah Ar-Rahman..

Hasil penelitian: Rata-rata nilai tekanan darah sebelum diberikan terapi murottal (pre-test) adalah 160/100 - 170/110 mmHg dan nilai tekanan darah sesudah diberikan Terapi murottal (posttest) adalah 130/90 - 140/100 mmHg.

Kesimpulan: penelitian ini terbukti efektif dalam pemberian terapi murottal dalam penurunan tekanan darah.

Kata Kunci : Terapi Murottal, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

Background: *Background: Hypertension or also known as high blood pressure is a condition in which people with higher than normal blood pressure of 140/90 mmHg are at risk of pain (morbidty) and even mortality. Many elderly people do not know about nonpharmacology treatment with Murotal Therapy to lower blood pressure. Listening to the Qur'an can affect humans, especially physiolytic anatomy, both arabic and other languages, where they can benefit directly from it. The change in question is a decrease in the level of depression, anxiety, and sadness with the effect of calmness on the soul so as to reduce various symptoms*

of the disease. Purpose: To provide non pharmacological treatment murottal therapy to elderly blood pressure with hypertension in Lasem Reinbang Regency. Method: The study used a descriptive method with a case approach on lansia suffering from inulai hypertension from August 3 to August 10, 2020. The Instruments used are observation sheets and penguinpulan data using interview guidelines, blood pressure measurements using tensimeters (mmHg). The target is the elderly, the treatment of Murottal Therapy is given for 7 times, 2 times a day i.e. morning and evening for 15 minutes, Surah Ar-Rahman..

Results: *The mean value of blood pressure before being given murottal therapy (pre-test) was 160/100 - 170/110 mmHg and the value of blood pressure after being given murottal therapy (posttest) was 130/90 - 140/100 mmHg.*

Conclusion: *This study proved to be effective in administering murottal therapy in reducing blood pressure.*

Keywords: *Murottal Therapy, Hypertension, Elderly*

PENDAHULUAN

Perkembangan lansia di Provinsi Jawa tengah meningkat dilihat dari data pada tahun 2013 yaitu 33,36 juta jiwa (11.10%) kemudian pada tahun 2017 meningkat menjadi 4,3 juta jiwa (12.59%) diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah akan semakin meningkat (Kesehatan, 2014).

Pada tahun 1980 penduduk lansia di Indonesia hanya 7,9 juta orang (5,45%) dari total jumlah penduduk di Indonesia dengan UHH 52,2 tahun. Tahun 1990 lansia mengalami peningkatan jumlah populasi mencapai angka 11,3 juta (6,29%) dari jumlah penduduk di Indonesia dengan UHH 59,8 tahun. Sekitar tahun 2000 jumlah lansia meningkat menjadi 14,4 juta orang (7,18%) dari total penduduk di Indonesia dengan UHH 67,4 tahun. Awal tahun 2006 angka meningkat hingga dua kali lipat menjadi 19 juta orang (8,9%) dari jumlah penduduk di Indonesia dengan UHH 66,2 tahun dan pada tahun 2020 ditaksir jumlah lansia mencapai 28,8 juta orang (11,34%) dari jumlah penduduk di Indonesia dengan UHH 71,1 tahun (Efendi, 2009)

Perubahan fisiologis yang terjadi pada lansia di negara maju yaitu perubahan pada sistem kardiovaskuler yang merupakan peringkat pertama yang memakan banyak korban karena akan berdampak pada penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, jantung pulmonik, kardiomiopati, stroke, gagal ginjal (Fatmah, 2010).

Ada beberapa penyakit degeneratif yang banyak terjadi pada lansia dan mempunyai tingkat mortalitas yang tinggi serta dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang salah satunya yaitu hipertensi (Hamid, 2013). Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua. Hipertensi sering kali disebut dengan silent killer karna penyakit ini dapat menyebabkan kematian tanpa ada gejala sebelumnya.

Hipertensi merupakan suatu peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang tidak normal. (WHO, 2010) hasil pengukuran tekanan darah yang menunjukkan 130/85mmHg sudah dikategorikan pra hipertensi sehingga dapat diklasifikasikan sesuai derajat keparahannya. Tekanan darah normalnya yaitu 120/80 mmHg, mempunyai rentan sehingga dapat dikategorikan tekana darah

tinggi. Keadaan ini dikategorikan sebagai primer atau esensial (hampir 90% dari semua kasus) atau sekunder, terjadi sebagai akibat dari kondisi patologi yang dapat dikenali, sering kali dapat diperbaiki (Noer, 2010)

Penatalaksanaan hipertensi untuk pencegahan komplikasi dapat dengan berbagai cara antara lain terapi baik secara terapi farmakologis ataupun non farmakologis. Terapi farmakologi atau obat kimia yang biasa diberikan antara lain ialah obat-obatan jenis diuretik seperti HCT, alpha, beta dan alpha-beta blocker seperti propranolol, 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 stress (Suddarth, 2014). Pengobatan non farmakologi bagi mereka yang muslim dapat dilakukan dengan terapi musik Al Quran yaitu menggunakan terapi murottal Al Quran doa (Pratiwi, 2015).

Terapi murottal al-qur'an adalah suatu pengobatan terapi kesehatan menggunakan lantunan ayat suci alqur'an dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan penderita secara lahir dan batin. Terapi murottal al-qur'an dapat berdampak positif untuk mengatasi stress/kecemasan. Terapi murottal alqur'an merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya menunjukkan betapa besar murottal dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang, karena dapat merangsang pengeluaran endorphine dan serotonin yaitu sejenis morfin alami tubuh dan juga melatonin sehingga bisa merasa lebih rileks pada tubuh seseorang yang mengalami stress/kecemasan (Suhartini, 2008). Tujuan peneliti melakukan studi kasus ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian Terapi Murottal terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Lasem Rembang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif pada lansia yang menderita hipertensi dilakukan mulai tanggal 3 Agustus - 10 Agustus 2020. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, sphygmomanometer dan stetoskop. Data dianalisis berdasarkan hasil wawancara, pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi Terapi Murottal. Terapi Murottal dilakukan 2 kali dalam sehari selama 7 hari berturut turut dengan waktu 15 menit, pada waktu pagi pukul 09.00 WIB dan sore hari pukul 16.00 WIB. Penelitian dilakukan Lasem Rembang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi:

1. Kriteria Inklusi
 - a. lansia yang berusia 59-70 tahun
 - b. lansia yang mengalami hipertensi
 - c. lansia tanpa penyakit penyerta seperti jantung, gagal ginjal
 - d. lansia yang hipertensi bersedia menjadi responden
2. Kriteria Eksklusi
 - a. Penderita hipertensi dengan penyakit penyerta (jantung, gagal ginjal, DM, Stroke dll)

- b. Lansia yang mengkonsumsi obat-obatan
- c. Lansia yang tidak bersedia menjadi responden

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Lasem Rembang. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 Agustus 2020 sampai dengan tanggal 10 Agustus 2020. Terdapat 2 pasien yang menderita hipertensi yang tidak memiliki riwayat penyakit penyerta (DM, Jantung, Gagal Ginjal, Asam Urat, Kolesterol), yang tidak mengkonsumsi obat-obatan. Penelitian ini dilakukan dengan pemberian terapi murtotal yang dilakukan 2x dalam sehari. Data yang didapatkan yaitu 2 responden dengan usia 59 tahun dan 68 tahun dan kondisi pre dan post pada pasien yang menderita Hipertensi. Untuk menilai tekanan darah pasien menggunakan sphygmomanometer dan lembar observasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifitasan dalam pemberian terapi murtotal terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di Lasem Rembang.

Tabel 1
Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah Pre dan Post Intervensi
(n=2)

No.Responden	Pemeriksaan tekanan darah (Pre)	Pemeriksaan tekanan darah (Post)
1 P1	160/100 mmHg	130/90 mmHg
2 P2	170/110 mmHg	140/80 mmHg

Partisipan	Data Fokus (Pre)	Data Fokus (Post)
1 P1	“Saya sering merasakan pusing dan saya selalu memeriksakan ke tempat pelayanan kesehatan”	“Pusing saya sudah berkurang dan saya merasa senang ketika telah diberi tau terapi murtotal yang dapat memberikan pengobatan non farmakologi”
2 P2	Saya sering merasakan pusing dan jantung berdebar-debar ketika makan daging kambing. Dan saya sering rasa marah.	“Setelah saya melakukan terapi murtotal yang telah diajarkan, saya merasakan ada perbedaan. Pusing saya sudah berkurang dan saya juga jarang marah..”

Partisipan	Data Fokus (Pre)	Data Fokus (Post)
	<i>Dan saya juga sering memeriksakan ke tempat pelayanan kesehatan.</i>	

PEMBAHASAN

Dari hasil tabel 1 menunjukkan hasil dari intervensi yang diberikan kepada 2 responden terapi murottal bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Karena data yang ditunjukkan dari pre dan post hasil wawancara ada pengaruh.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susilawati, 2019) dengan judul "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Arrahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di PSTW Budi Luhur Kota ambi" di dapatkan hasil terdapat penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PSTW Budi Luhur Kota Jambi dengan $p\text{-value} = (0.000) < (0.05)$.

Ada beberapa faktor yang menyebabkan tekanan darah tinggi pada lansia tidak dapat turun karena pola makan yang tidak teratur dan kondisi lingkungan yang membuat kondisi marah

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh agus Susilawati, 2019 dengan judul "Pengaruh Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu" dari hasil penelitian ini kondisi lingkungan panti yang tidak kondusif dapat menyebabkan tekan darah pada lansia tidak bisa normal karena stimulus lansia marah (Al-Kaheel, 2011)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Faridah, 2015) tentang "Terapi Murottal Al Quran mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi" di RSUD dr. Soegiri Lamongan didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat cemas pasien setelah diberikan terapi murottal Al Quran diketahui dari tingkat cemas sedang menjadi tingkat cemas ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ernawati, 2013) bahwa terjadi penurunan tekanan darah dari sistolik dan diastolic setelah diberikan terapi murottal Ar-Rahman selama 11 menit 56 detik terjadi penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik pada semua lansia yang berjumlah 24 orang. Sebagian besar dari responden bahwa setelah mendengarkan terapi murottal surah Ar-Rahman mereka merasakan tenang, damai dalam hati dan rileks.

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk, 2014 tentang "Pengaruh Terapi Murottal Al Quran untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan kecemasan Ibu bersalin Kala Satu fase Aktif" di RSUD. Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwekerto didapatkan hasil bahwa terapi murottal Al Quran dapat menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan pada ibu bersalin kala satu fase aktif.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyastuti, 2015) tentang “Pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) penderita hipertensi di Posyandu Lansia Kenanga wilayah kerja UPK Puskesmas Siantan Hulu Kecamatan Pontianak Utara”. Uji statistik dengan uji t berpasangan didapatkan bahwa nilai p tekanan darah sistolik sebelum dan setelah diberikan terapi murottal surah Ar-Rahman adalah 0.000 dan hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan bahwa nilai p tekanan darah diastolik sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman adalah 0.000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai p tekanan darah sistolik dan diastolik < 0.05.

Penelitian (Pratiwi, 2015) tentang “Pengaruh teknik relaksasi benson dan murottal al-quran terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok eksperimen dengan pvalue < α (0,05). Pengukuran diperoleh dari nilai mean tekanan darah pre-test sistol pada kelompok eksperimen sebesar 165,53 mmHg, pre-test diastol sebesar 91,60 mmHg dan post-test sistol sebesar 147,93 mmHg, posttest diastol sebesar 87,27 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dan murottal Al-Qur’an efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi primer.

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 murottal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik Al Quran), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan (Al-Kaheel, 2011).

KESIMPULAN

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal yang mengakibatkan peningkatan kesakitan (morbiditas) dan angka kematian atau mortalitas (Triyanto, 2014). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia apabila pemberiannya secara signifikan waktu yang terjadwal dengan hasil penurunan tekanan berkisar antara 30 mmHg Berdasarkan hasil penelitian pada lansia dengan hipertensi yang diberikan terapi murottal terdapat hasil adanya penurunan tekanan darah. Yang didapatkan dari hasil penelitian di Lasem Rembang jawa tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kaheel, A. (2011). *Al-Qur'an The Healing Book*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Efendi, F. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: salemba medika.
- Ernawati. (2013). *Pengaruh mendengarkan murrotal Q>S Ar-Rahman Terhadap pola Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta*.
- Faridah, V. N. (2015). Terapi Murotal Al Quran Mampu Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi. *Jurnal Keperawatan. PISSN 2086-3071. E-ISSN 2443- 0900., Volume 6 N.*
- Fatmah. (2010). *Gizi lanjut usia*. Jakarta: erlangga.
- Hamid. (2013). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Keluarga Tentang Pencegahan Hipertensi dengan Kejadian Hipertensi*.
- Kesehatan, D. (2014). *Survey Kesehatan Rumah Tangga*. jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Noer, S. (2010). *Buku Ajar Penyakit Dalam*. FKUI.
- Pratiwi, L. (2015). *Pengaruh teknik relaksasi benson dan murottal al-quran terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer. JOM Vol 2.*
- Suddarth, B. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Suhartini. (2008). *“Effectiveness Of Music Therapy Toward Reducing Patient’s Anxiety In Intensive Care Unit. vol 2. no.*
- 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 Jambi, 8(2), 1–5.* <https://doi.org/10.36565/jabj.v8i2.5>
- Triyanto. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- WHO. (2010). *Medical Healthy Of Hipertensy*. America : WHO.
- Widyastuti, ika W. (2015). *PENGARUH TERAPI MUROTTAL SURAH AR-RAHMAN TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANZIA) PENDERITA HIPERTENSI DI POSYANDU LANZIA KENANGA WILAYAH KERJA UPK PUSKESMAS SIANTAN HULU KECAMATAN PONTIANAK UTARA. vol 3. no.* <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/11012>