Cendekia Mengabdi : Jurnal Pengabdian Masyarakat
CMJPM Cendekia Mengabdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Manfaat terapi murotal dalam menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada penderita hipertensi pada lansia

Murottal therapy influence on blood pressure and anxiety in elderly hypertension patiens

Angger Rais[1], Sri Nur Hartiningsih[2], Eka Oktavianto[3]
[1,2,3] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Surya Global, Yogyakarta

Article Information
Received: 3 Maret 2024
Revised : 6 Maret 2024
Accepted: 10 Maret 2024
Available online: 31 Mei 2024

Keywords: Hypertension, Anxiety, Murrotal Therapy

Kata kunci:
Hipertensi, Kecemasan, Terapi murrotal

Correspondence
Name: Angger Rais
Phone: 0895612734477
E-mail:
anggerrais@gmial.com

ABSTRACT

Background: *With increasing age, in the elderly the risk of hypertension increases, physiological change in the circulatory system, especially in blood vessels, the risk is even greater. Non pharmacological therapy can be used as an alternative for patients with hypertension, one of the non-pharmacologycal therapies can be murrotal therapy. Murrotal therapy has been shown to lower blood pressure and reduce anxiety.*

Objective: *This study aims to determine the effect murrotal therapy on blood pressure and anxiety in the elderly with hypertension.*

Methods: *Community service activities were carried out at Posyandu for the elderly in Pandak Bantul, with a total of 27 elderly people. Murotal therapy uses the Al Mulk letter, before carrying out murotal therapy, blood pressure is checked and anxiety is measured. On the 7 th day, the blood pressure was checked again and anxiety questionnaire was filled out. The Instruments used were pressure mater and questionnaire sheet, then analysed using a parametrick analysis test, namely the paired t tes.*

Result: *After being given murrotal therapy the change in systolic blood pressure was 8,81 mmHg with a p value of 0,000, diastolic blood pressure was 4,41 mmHg with a p value and anxiety with an average score of 14,72 ±2,47 p value 0,000*

Latar belakang: Semakin bertambahnya usia, pada masa lansia resiko hipertensi semakin meningkat, perubahan fisiologis sistem peredaran darah terutama pada pembuluh darah,resikonya semakin besar. Penatalaksaan terapi non farmakologis bisa sebagai alternatif bagi penderita hipertensi, salah satu terapi nonfarmakologis bisa dengan terapi murrotal. Terapi murotal terbukti dapat menurunkan tekanan darah dan menurunkan kecemasan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murotal terhadap tekanan darah dan kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

Metode: Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan di Posyandu lansia Pandak Bantul, dengan jumlah lansia 27 lansia. Terapi murotal dengan menggunakan surat Al Mulk, sebelum dilakukan terapi murotal dicek tekanan darah dan pengukura kecemasan. Pada hari ke 7 dilakukan kembali pengecekan tekanan darah dan pengisian kuesioner kecemasan. Instrument yang digunakan tensi meter dan lembar kuesioner, kemudian dianlisis dengan menggunakan uji analisis parametik yaitu uji *paired t-test*.

Hasil: Setelah diberikan terapi murotal perubahan tekanan darah sistolik sebesar 8,81 mmHg dengan p value 0,000, tekanan darah distolik sebesar 4,41 mmHg dengan p value dan kecemasan dengan skor rata-rata 14,72±2,47 nilai P value 0,000.

Simpulan: Kegiatan pengabdian berupa terapi murotal dalam menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada penderita hipertensi.

PENDAHULUAN

Menjadi tua merupakan siklus kehidupan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Lansia bukan suatu penyakit, namun tahap usia lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dari stress lingkungan. Lansia secara biologis secara terus menerus mengalami proses penuaan yang ditandai dengan menurunnya daya tahan fisik yaitu semakin rentannya terhadap penyakit yang dapat menyebabkan kematian. Lansia erat kaitannya dengan empat penyakit yakni gangguan metabolik hormonal, gangguan persendian, gangguan sirkulasi darah, seperti kelainan pembuluh darah, gangguan pembuluh darah di otak (koroner), ginjal dan hipertensi . Resiko hipertensi akan meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena adanya perubahan fisiologis sistem peredaran darah terutama pada pembuluh darah. Pembuluh darah mengalami penurunan elastisitas dan kemampuan memompa jantung harus lebih keras sehingga terjadi hipertensi (Azizah 2018).

Prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 45,9% untuk umur 55-64 tahun, 57,6%. Usia 65-74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran tekanan darah pada umur ≥18 tahun mengalami peningkatan bila dibandingkan pada tahun 2013 yaitu dari 28,5% menjadi 34,1% (Kemenkes RI, 2019). Prevalensi hipertensi di provinsi DIY berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥18 tahun sebesar 32,86%. Prevalensi tertinggi di Gunungkidul (39,25%), diikuti Kulonprogo (34,7%), Sleman (32,01%), Bantul (29,89%), dan Yogyakarta (29,28%). Bantul merupakan salah satu dari lima kabupaten yang ada di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan luas wilayah seluruhnya mencapai 506,9 km2 dan merupakan 15,91% dari seluruh luas wilayah provinsi DIY. Umur Harapan Hidup (UUH) waktu lahir dikabupaten Bantul pada tahun 2018 adalah 73.56 tahun meningkat bila dibandingkan dengan tahun 2017 adalah sebesar 73,5 kasus (Kemenkes RI, 2019).

Penatalaksanaan hipertensi bertujuan untuk menurunkan resiko serangan jantung, gagal jantung, dan stroke yang disebabkan oleh hipertensi. Terapi nonfarmakologis adalah tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya, sehingga tidak menimbulkan efek samping. Penatalaksanaan nonfarmakologis hipertensi dapat dijadikan sebagai pendamping atau pendukung terapi farmakologis yang sudah didapatkan (Bere, Slemetzer, 2011) Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi murrotal. Salah satu jenis terapi komplementer yang saat ini dikembangkan dengan tujuan untuk merelaksasikan pasien dan sedang mulai digunakan adalah jenis terapi religi. Terapi murottal bekerja pada otak, dimana ketika didorong dengan rangsangan dari luar (terapi Al-Quran) maka otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul-molekul ini mengangkut reseptor-reseptor mereka yang ada didalam tubuh sehingga tubuh memberi umpan balik berupa rasa nyaman (Hajiri, Pujiastuti, & Siswanto, 2019).

Terapi komplementer dapat mempercepat penyembuhan dan menurunkan tekanan darah pada lansia yang hipertensi, yaitu terapi murottal. Murottal adalah membaca Al- Quran dengan memfokuskan pada kebenaran bacaan Al-Qur'an dan merupakan pengobatan non farmakologis yang dapat menghilangkan stress dan kecemasan sehingga meningkatkan rasa Bahagia sehingga membuat jiwa lebih tenang (Al-Kahell,2011). Mendengarkan terapi murrotal sangat baik untuk Kesehatan. Terapi murrotal merupakan instrumen penyembuhan yang paling mudah dijangkau (Safara M 2014)

Terapi murottal Al-Qur'an dapat mengendalikan emosi *(anger management)* dan tekanan darah pada penderita hipertensi, Mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat memberikan dampak positif, karena dapat memberikan ketenangan dan perasaan nyaman yang dapat mengendalikan emosi marah dan tekanan darah (Apriliani, Basri, and Mulyadi 2021). Terapi murotal Al Quran selama 7 hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah sistol dan diastole pada penderita hipertensi (Harmawati, Hardini, S, & Patricia, H, 2021)

METODE

Penyelenggaraan pengabdian masyarakat ini terdiri dari beberapa tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pengurus RT untuk penentuan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan selama 1 minggu dengan memberikan terapi murotal surat Al Mulk pada lansia penderita hipertensi di Posyandu Pandak Bantul, yang dilakukan pada 27 lansia. Sebelum diberikan terapi murotal dilakukan pengukuran tekanan darah, baru di hari terakhir dilakukan pengukuran tekanan darah untuk melihat tekanan darah setelah dilakukan terapi murotal.

HASIL

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan dan Lama Menderita Hipertensi Pada Lansia Penderita Hipertensi (n = 27)

Kategori	Karakteristik	f	%
Usia	60-70 tahun	20	74,1
	71-80 tahun	7	25,9
Jenis	Perempuan	23	85,2
Kelamin	Laki-laki	4	14,8
Pendidikan	Tdk Sekolah	17	62,9
	SD	10	37,1
	SMP	0	0
	SMA	0	0
	Perguruan tinggi	0	0
Lama	1-11 bulan	2	7,5
menderita	1-2 tahun	22	81,4
HT	>3 tahun	3	11,1

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan data bahwa 27 responden dalam penelitian berdasarkan kategori usia rata-rata berusia 60-70 tahun sebanyak 20 responden (74,1%), berdasarkan jenis kelamin rata-rata berjenis kelamin perempuan pada sebanyak 23 responden (85,2%), berdasarkan tingkat Pendidikan rata-rata tidak sekolah sebanyak 17 responden (62,9%), berdasarakan lama menderita hipertensi rata-rata telah menderita sekitar 1-2 tahun sebanyak 22 responden (21,4%).

Tabel 2. Analisis Perubahan Tekanan Darah Sistolik sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Murottal Pada Lansia Penderita Hipertensi (n= 27)

Sistolik	Mean	SD	Mean	P Value

Pretes	149,88	12,68	8,81	0,000
Postes	141,07	13,91		

Sumber : Data Primer 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi murrotal tekanan darah sistolik rata-rata 149,8 mmHg (12,68) dan setelah dilakukan terapi murrotal tekanan darah 141,07 dengan selisih nilai mean 8,81 dengan p value 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murrotal dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia penderita hipertensi.

Tabel 3 Perubahan Tekanan Darah Diastolik sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Murottal Pada Lansia Penderita Hipertensi (N= 27)

Sistolik	Mean	SD	Mean±SD	P Value
Pretes	94,11	7,51	5,44	0,000
Postes	88,66	7,43		

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi murrotal tekanan darah diastokik rata-rata 94,1 mmHg (12,68) dan setelah dilakukan terapi murrotal tekanan darah 88,6 dengan selisih nilai mean 5,44 dengan p value 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murrotal dapat menurunkan tekanan darah diastolik pada lansia penderita hipertensi.

Tabel 4 Analisis Perubahan Kecemasan Setelah Diberikan Terapi Murotal Pada Lansia Penderita Hipertensi (n= 27)

Kecemasan	Mean	SD	Mean±SD	P Value
Pretes	28,25	9,83	14,72±2,47	0,000
Postes	13,48	7,36		

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 4 sebelum dilakukan terapi murotal skor kecemasan 28,5 ± SD 9,83 dan setelah dilakukan terapi murotal skor kecemasan 13,4 ± SD 7,36, terdapat penurunan skor kecemasan setelah diberikan terapi murotal dengan nilai mean 14,72±2,47 nilai P value 0,000 hal ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bahwa terapi murottal dapat menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

Gambar 1. Kegiatan Pengabdian

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan data bahwa 27 responden dalam penelitian berdasarkan kategori usia rata-rata berusia 60-70 tahun sebanyak 20 responden (74,1%), Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada hubungan antara umur dengan dengan kejadian hipertensi. Usia lebih dari 30 tahun keatas umumnya fungsi organ tubuh akan semakin melemah, sehingga mudah terserang penyakit, ditambah lagi pola makan yang buruk, kurang olahraga hipertensi karena pola makan yang juga dapat memicu terjdinya hipertensi (Aristoteles, 2018)

Berdasarkan kategori jenis kelamin rata-rata berjenis kelamin perempuan pada sebanyak 23 responden (85,2%), Prevalensi terjadinya hipertensi pada pria hampir sama dengan wanita, namun wanita terlindungi dari penyakit kardiovaskular sebelum menopause,wanita yang belum mengalami menopouse dilindungi oleh hormone esterogen yang berperan dalam meningkatkan kadar High Density Lipoprotein (HDL) (Aristoteles , 2018).

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi murrotal tekanan darah sistolik rata-rata 149,8 mmHg (12,68) dan setelah dilakukan terapi murrotal tekanan darah 141,07 dengan selisih nilai mean 8,81 dengan p value 0,000, pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi murrotal tekanan darah diastokik rata-rata 94,1 mmHg (12,68) dan setelah dilakukan terapi murrotal tekanan darah 88,6 dengan selisih nilai mean 5,44 dengan p value 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murrotal Al Qur'an surat Ar-Rahman ayat 1-78 selama 13 menit 54 detik yang dilakukan, selama 4 hari dapat menurunkan tekanan darah diastolik pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian bahwa terapi murotal dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Rahmawati and Mulianda 2020)

Penelitian tentang Terapi murotal Al Qur'an surah Ar-Rahman dapat menurunkan tekanan sistolik dan distolik pada penderita hipertensi. Sebelum dilakukan terapi murotal tekanan darah sistolik 151,00 mmHg dan setelah terapi murrotal tekanan darah 146,00 mmHg. Tekanan darah diastolik sebelum terapi murrotal 93,00 dan setelah terapi murrotal tekanan darah diastolic menjadi 90,00 mmHg, dengan nilai p value 0,000 sehingga terapi murotal al Qur'an surat Ar Rahman dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Setiawan dkk, 2022).

Berdasarkan tabel 4 sebelum dilakukan terapi murotal skor kecemasan 28,5 ± SD 9,83 dan setelah dilakukan terapi murotal skor kecemasan 13,4 ± SD 7,36, terdapat penurunan skor kecemasan setelah diberikan terapi murotal dengan nilai mean 14,72±2,47 nilai P value 0,000, hasil penelitian ini berdasrakan hasil penelitian ini bahwa terapi murotal yang dilakukan selama 15 menit, 4 hari berturut-turut, dapat menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Terapi komplementer yang dilakukan dengan terapi murotal bertujuan untuk merelaksasikan pasien dan merupakan terapi religi. Terapi murotal bekerja pada otak, dengan adanya rangsangan terapi murotal otak dapat memproduksi zat kimia yang didisebut neuropeptide. Molekul dapat mengangkat menunkan efek kecemasan (Pramesthirini,Y, 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian ini bahwa terapi murotal dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 8,81 mmHg p value 0,000, tekanan darah diastolic sebesar 5,44 dan kecemasan pada lansia penderita hipertensi dengan p value 0,000 serta menurunkan kecemasan sebesar 13,4 dengan p value 0,000, sehingga terapi murrotal surat Ar-Rahman ayat 1-78 selama 15 menit terbukti efektif menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Disarankan untuk penderita hipertensi untuk melakukan intervensi dengan terapi murotal dalam menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Kahell. 2011. *L-Qur'an The Healing Book.* Jakarta : Tarbawi Press.

Amelia, A. R., Ahri, R. A., & Jiranah, J. 2020. "Pengaruh Stimulus Auditori Qur'an Atau Murottal Qur'an Terhadap Penurunan Ansietas Pada Penderita Hipertensi." *urnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia,* 10(1): 45–56.

Apriliani[1], Ega, Burhanuddin Basri, and Egi Mulyadi. 2021. "Aplikasi Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nagrak Cianjur." *Jurnal Lentera* 4(1).

Aristoteles. "Korelasi Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Penyakit Hipertensi Di Emergency Center Unit Rumah Sakit Islam Siti Khadijag Palembang 2017."

Azizah, L., M. 2018. *Keperawatan Usia Lanjut*.

Bere, Slemetzer. 2011. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. 8th ed.

Hajiri, Farid, Sri Endang Pujiastuti, and Joni Siswanto. 2019. "Terapi Murottal Dengan Akupresur Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Kadar Gula Darah Pada Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner." *Jurnal Keperawatan Silampari* 2(2): 146–59.

Hardini, Sandra, Helena Patricia, and Stikes Syedza Saintika Padang. "SEMINAR NASIONAL STIKES SYEDZA SAINTIKA Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL SURAT AR-RAHMAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TANAH KAMPUNG."

Kemenkes RI, 2020. "Situasi Dan Analisis Lanjut Usia."

PRAMESTHIRINI, Y. 2016. "PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN SURAT AR-RAHMAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN DI RUANG ICCU RSUD PROF. Dr. MARGONO SOEKARJO PURWOKERTO." *(Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO).*

Rahmawati, Luluk, and Dwi Mulianda. 2020. "JURNAL KEPERAWATAN SISTHANA." 5(2).

Safara M, Samanesadatsadidpoor. 2014. "The Effect of Spiritual Music on Health in Different Religions." *Delhi Psychiatry Journal* 17 Nomor 1: 134–37.

Setiawan dkk. 2022. "MUROTAL SURAH AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MERDEKA ." 12 Nomor 3: 84–91.

Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, R. 2018. "Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia: Literature Review Dilengkapi Studi Kasus." *Journal Kebidanan* 8(2): 79–98.