



Cendekia Sehat : Jurnal Penelitian Keperawatan



Pengaruh terapi murottal terhadap kecemasan pada lansia penderita hipertensi

The effect of murottal therapy on anxiety in elderly sufferers hypertension

Selpia¹, Sri Nur Hartiningsih², Supriyadi³, Eka Oktavianto⁴
^{1,2,3,4}STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 30 Oktober 2024
Revised : 15 November 2024
Accepted: 18 November 2024
Available online: 30 November 2024

Keywords: anxiety, elderly, murottal therapy.

Kata kunci: kecemasan, lansia, terapi murottal.

Correspondence

Name: Selpia
Phone: -
E-mail: selpiasel31@gmail.com

ABSTRACT

Background: Anxiety is an experience of painful and unpleasant feelings. It arises from a reaction of tension within or internal to the body, this tension is the result of a push from within or from outside and is controlled by the autonomic nervous system. One of the non-pharmacological treatments for hypertension is murottal therapy in Surah Al-Mulk verses 1-30.

Objective: This study aims to determine the effect of murottal Al-Qur'an therapy on anxiety in elderly people with hypertension at the Budhi Dharma Giwangan Umbulharjo Yogyakarta Elderly Social Service Home.

Method: The type of research is quasi-experimental with a pretest posttest two group design with control design. The research was carried out at the Budhi Dharma Giwangan Umbulharjo Elderly Social Services House, Yogyakarta. The population of this study were elderly people aged 60-79 years and living in the guest house, Budhi Dharma Elderly Social Service House with a population of 62 people. The intervention carried out was murottal therapy from Surah Al-Mulk verses 1-30. The instrument used was the Getriantric Anxiety Scale (GAS) questionnaire. Data analysis using t test.

Results: There were changes in the anxiety scores of hypertensive elderly before and after being given murottal therapy. The average score before intervention was 38.40 ± 10.308 and after therapy it changed to 17.80 ± 7.485 . There was a decrease in anxiety scores by 20.6. The p value from the t test was obtained at 0.000 (p value <0.05).

Conclusion: There is an influence of murottal Al-Qur'an therapy on anxiety in elderly people with hypertension at the Budhi Dharma Giwangan Umbulharjo Yogyakarta Elderly Social Services.

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan merupakan pengalaman perasaan yang menyakitkan serta tidak menyenangkan. Ia timbul dari reaksi ketegangan dalam atau intern dari tubuh, ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam atau dari luar dan dikuasai oleh susunan urat saraf yang otonom. Salah satu penatalaksanaan hipertensi nonfarmakologi adalah terapi murottal surah Al-Mulk ayat 1-30.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan pada lansia penderita hipertensi di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Giwangan Umbulharjo Yogyakarta.

Metode: Jenis penelitiannya adalah *quasy eksperimen* dengan rancangan *pretest posttest two group with control design*. Penelitian dilaksanakan di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Giwangan Umbulharjo Yogyakarta. Populasi penelitian ini adalah lansia yang berumur 60-79 tahun dan tinggal di wisma UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma dengan jumlah populasi sebanyak 62 orang. Intervensi yang dilakukan adalah terapi murottal surah Al-Mulk ayat 1-30. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecemasan Getriantric Anxiety Scale (GAS). Analisis data dengan uji t test.

Hasil: Terdapat perubahan skor kecemasan lansia hipertensi sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal. Skor rata – rata sebelum intervensi sebesar $38,40 \pm 10,308$ dan sesudah terapi berubah menjadi $17,80 \pm 7,485$. Terjadi peneurunan skor kecemasan sebesar 20,6. Nilai p dari uji t test didapatkan sebesar 0,000 (nilai $p < 0.05$).

Simpulan: Ada pengaruh terapi murottal al-Qur'an terhadap kecemasan pada lansia penderita hipertensi di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Giwangan Umbulharjo Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional ditandai dengan meningkatnya usia angka harapan hidup manusia (AHH), Peningkatan jumlah usia lanjut di masa depan dapat memiliki dampak positif dan negatif. Hal tersebut akan berdampak positif bagi lansia dalam keadaan sehat, aktif dan produktif. Di sisi lain, peningkatan jumlah lansia akan menjadi beban jika lansia mengalami gangguan kesehatan (Fitriyah, 2021)

Menurut WHO lansia dapat dibagi menjadi 3 kelompok yaitu lansia awal berusia 46-55 tahun, lansia akhir berusia 56-65 dan manula >65 tahun. Prevalensi lansia Indonesia memasuki masa populasi menua, dimana di Indonesia pada tahun 2020 populasi orang yang berusia di atas 65 tahun akan mencapai 20% dari populasi dunia dan sekitar 70% dari mereka tinggal di negara berkembang. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 diperkirakan 33,69 juta, tahun 2035 diperkirakan mencapai 48,19 juta, sehingga diperkirakan terdapat 9,03% lansia tinggal di Indonesia (Setyarini, 2022).

Persentase populasi lansia didapatkan provinsi di Indonesia yaitu di Jawa Timur 13,86 %, di Bali 13,53 %, di Jawa Tengah 13,07 %, Sulawesi Utara 12,98 %, di Papua 5,02 %, dan di Daerah Istimewa Yogyakarta menduduki urutan pertama dengan angka harapan hidup (AHH) tertinggi di Indonesia, baik untuk laki-laki maupun perempuan yang didapat pada tahun 2022, sebesar 16,69 % sehingga sementara ini menjadi paling unggul. Dibuktikan bahwa ada (BPS, 2020) mencatat Kabupaten Bantul memiliki penduduk sebesar 985.770 jiwa, dan sekitar 143.191 jiwa diantaranya merupakan penduduk yang berusia di atas 60 tahun. Dengan kata lain, sekitar 14,5% penduduk di Kabupaten Bantul adalah lansia (Astuti, 2022).

Menurut WHO (2019), pada tahun 2025 mendatang jumlah penderita hipertensi di prediksi akan ada 1,5 milyar orang. Di Indonesia, angka kejadian hipertensi terbaru berdasarkan hasil (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Hasniati et al., 2022). Masalah ini harus diwaspadai mengingat hipertensi merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskuler yang menyebabkan kematian.

Penderita hipertensi menjadi cemas disebabkan penyakit hipertensi yang cenderung memerlukan pengobatan yang relatif lama, terdapat risiko komplikasi dan dapat memperpendek usia (Hartiningsih et al., 2022). Penelitian Bacon menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor risiko peningkatan hipertensi, seseorang yang mengalami cemas beresiko empat kali menderita hipertensi (Sholihah, 2021). Kecemasan akan melatar belakangi dan memperparah hipertensi karena pada saat cemas pembuluh darah akan menyempit sehingga tekanan darah akan meningkat (Marliana et al., 2019).

Berdasarkan hasil study pendahuluan yang dilakukan bulan Desember 2022 dengan kepala pengelola panti didapatkan data jumlah lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma, Giwangan Umbulharjo Yogyakarta berjumlah 62 lanjut usia yang terdiri dari laki-laki 27 orang dan perempuan 35 orang. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan 6 lansia penderita hipertensi tekanan darah tinggi dengan rata-rata nilai sistolik sebesar ≥ 140 mmHg dan ≥ 90 mmHg pada nilai tekanan darah diastolik yang sering alami seperti 3 orang sering gelisah, susah tidur, 2 orang pusing dan lemes dan 1 orang terbangun saat malam

hari hingga mereka sulit untuk tidur kembali. Alasan yang menyebabkan lansia yang sering terbangun tengah malam adalah terpisah dengan keluarganya yang membuat lansia merasa terlantar dan ingin bertemu dengan keluarganya yang sudah tidak ada, alasan lansia mudah tersinggung karena tidak akur dengan teman sekamar, lansia teringat masa lalunya, lansia merasa tidak tenang. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi murottal terhadap kecemasan pada lansia penderita hipertensi di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma, Giwangan Umbulharjo Yogyakarta.

METODE

Jenis penelitiannya adalah quasy eksperiment dengan rancangan pretes posttest two group with control design. Penelitian dilaksanakan di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Giwangan Umbulharjo Yogyakarta. Populasi penelitian ini adalah lansia yang berumur 60-79 tahun dan tinggal di wisma UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma dengan jumlah populasi sebanyak 62 orang. Intervensi yang dilakukan adalah memperdengarkan murottal ayat suci Al-Qur'an surah al-Mulk dari ayat 1 sampai ayat 30 selama 9 menit 11 detik yang diberikan 1x sehari pada pagi hari jam 09.00 selama 7 hari berturut-turut melalui Mp3 dan *sound system*/pengeras suara sehingga bisa memberikan efek ketenangan dan relaksasi kepada lansia penderita hipertensi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kecemasan *Getriantric Anxiety Scale* (GAS). Analisis data dengan uji *t test*. Peneliti melakukan uji etik penelitian ke Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKes Surya Global Yogyakarta dengan nomor surat No. 5.10/KEPK/SSG/V/2023.

HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi yang mengalami kecemasan yang berada di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Dinas Sosial Kota Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Dinas Sosial Kota Yogyakarta selama 1 minggu. Respondenya adalah lansia yang berjumlah 30 Responden dengan kelompok kontrol 15 responden dan kelompok intervensi 15 responden. Data yang diperoleh dari penelitian ini meliputi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan, lama penderita hipertensi. Distribusi frekuensi responden dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden ILansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Dinas Sosial Kota Yogyakarta (n=30 lansia)

Karakteristik Responden	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Usia				
60 – 69 tahun	10	66.7	7	46.7
70 – 79 tahun	5	33.3	8	53.3
Jenis Kelamin				
Laki – laki	6	40.0	4	26.7
Perempuan	9	60.0	11	73.3
Pendidikan				
SD	6	40.0	6	40.0
SMP	4	26.7	5	33.3

SMA	3	20.0	3	20.0
Perguruan Tinggi	2	13.3	1	6.7
Lama penderita hipertensi				
1-3 tahun	4	26.7	6	40.0
>4 tahun	11	73.3	9	60.0
Total	15	100 %	15	100 %

Tabel 2. Hasil uji normalitas data *pre* dan *posttest* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Kelompok		n	p value
Intervensi	Pretest	15	.001
	Postes	15	.001
Kontrol	Pretest	15	.000
	Postes	15	.002

Uji Shapiro Wilk test: p value < 0.05

Berdasarkan hasil normalitas data menggunakan Uji *Shapiro Wilk Test* pada didapatkan *p-value* < 0.05, sehingga disimpulkan penyebaran datanya normal baik pada kelompok Intervensi maupun kelompok kontrol. Hasil uji perbandingan kecemasan pre test dan post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol disajikan pada table berikut.

Tabel 3. Skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal pada kelompok Intervensi

Data		Paired t- Test			
		Mean±SD	IK 95%	Selisih±SD	p value
Intervensi	Pretest	38,40 ± 10,308	16-24	20,6±2,823	0,000*
	Posttest	17,80 ± 7,485			

* Paired T Test *p* < 0.05 maka terdapat pengaruh yang signifikan

Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil uji *Paired t-test* terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum terapi nilai Mean±SD sebesar 38,40±10,308 dan sesudah terapi berubah menjadi 17,80±7,485. Nilai *p* didapatkan sebesar 0,000 (nilai *p* < 0.05) dengan nilai selisih ± SD sebesar 20,6 ± 2,823 yang artinya setiap responden yang diberikan terapi murottal al-qur'an mempunyai penurunan kecemasan.

Tabel 4. Skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal pada kelompok kontrol

Data		Paired t- Test			
		Mean ± SD	IK 95%	Selisih±SD	p value
Kontrol	Pretest	23,60±7,139	-17-1	-7,73±(-7,497)	0,1108
	Posttest	31,33±14.636			

*Paired T Test: *p value* > 0.05

Pada tabel 4 dapat dilihat bahwa hasil uji *Paired T Test* tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol dimana sebelum terapi nilai Mean±SD sebesar 23,60±7,139 dan sesudah menjadi

31,33±14.636. Nilai p yang didapatkan sebesar 0,110 (nilai $p > 0.05$) dengan nilai selisih±SD sebesar -7,73±(-7,497) yang artinya perbedaan skor kecemasan yang bermakna antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 5. Hasil uji perbedaan kecemasan *posttest* pada lansia kelompok intervensi dan kelompok kontrol

	Kelompok	<i>t Tes Independent</i>			
		Mean ± SD	IK 95%	Selisih±SD	<i>p value</i>
<i>Posttest</i>	Intervensi	17,80±7,485	-22-(-4)	-13,53±-7,151	0,004*
	Kontrol	31,33±14.636	-22-(-4)		

**t-Test Independent: p value < 0.05*

Pada tabel 5 dapat dilihat bahwa hasil uji *t Test Independent* mendapatkan nilai p sebesar 0,004 (nilai $p > 0.05$) yang bermakna terdapat perbedaan skor kecemasan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan terapi murottal pada kelompok intervensi.

PEMBAHASAN

Hipertensi mengharuskan lansia menjalani pengobatan dalam jangka waktu yang lama dan semakin banyaknya obat yang dikonsumsi ini menyebabkan penderita tersebut dapat mengalami masalah mental yaitu kecemasan. Kecemasan dapat menyebabkan penderita ketakutan dan bahkan kecemasan bisa bertahan lama meningkat meskipun tidak ada situasi ancaman nyata, dan ketika perasaan ini meningkat secara berlebihan dibandingkan dengan bahaya akibatnya, perasaan ini menjadi maladaptif. Kecemasan berlebihan juga bisa berdampak buruk pada pikiran tubuh dapat menyebabkan penyakit fisik (Hermansyah, 2017; Timiyatun et al., 2021).

Upaya pengendalian kecemasan yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan, kekhawatiran, dan stres, yaitu dengan penatalaksanaan farmakologi yaitu dengan dua obat utama yang sering digunakan adalah buspiron dan benzodiazepine memiliki fungsi sebagai obat penenang. Efek samping umum penggunaan obat tersebut adalah pusing, sakit kepala, gugup, kepala terasa ringan, mengantuk, gangguan pencernaan, efek samping serius yaitu efek jantung berdetak kencang, ketidaksadaran, nyeri dada, otot kaku, kejang. Tetapi karena efek samping diterapi farmakologi, terapi nonfarmakologi dapat menjadi alternatif yang baik untuk menurunkan kecemasan (Setyawan et al., 2021). Salah satunya dengan mendengarkan terapi murottal memberikan efek kestabilan hemodinamik, ketenangan jiwa, dan menurunkan kecemasan. Mendengarkan ayat-ayatnya Al-Qur'an dapat mengubah sirkulasi darah, perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, detak jantung dan kadar darah di kulit. Terapi murottal Al-Qur'an Pengaruh positif pada psikologi, menggunakan suara sebagai sarana relaksasi pada kecemasan usia lanjut, efek akustik suara terkait dengan proses nadi suara yang merambat ke tubuh dan mempengaruhi sel-sel tubuh (Astuti et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa kelompok Intervensi *posttest* (sesudah) diberikan terapi murottal surat Al-Mulk ayat 1-30 selama 9 menit 11 detik melalui Mp3 dapat menurunkan kecemasan dengan nilai Mean±SD sebesar 17,80±7,485 dan *p-value* sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ sehingga setelah diperdengarkan murottal Al-Qur'an kecemasan dan tekanan darah penderita hipertensi menurun dari sebelumnya. Hal ini dikarenakan setelah diperdengarkan murottal Al-Qur'an perasaan cemas penderita hipertensi berkurang, rasa takut tanpa alasan yang jelas berkurang, perasaan mudah panik mengenai penyakitnya berkurang dan rasa

ketakutan apabila terjadi hal yang tidak diinginkan akibat penyakitnya juga berkurang. Menurut peneliti, murottal AlQur'an dengan surah-surah tersebut dapat menurunkan tingkat kecemasan penderita hipertensi menunjukkan bahwa yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok intervensi. Kecemasan menurun mendengarkan ayat-ayatnya Al-Qur'an dapat mengubah sirkulasi darah, perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, detak jantung dan kadar darah di kulit. Terapi murottal Al-Qur'an Pengaruh positif pada psikologi, menggunakan suara sebagai sarana relaksasi pada kecemasan usia lanjut, efek akustik suara terkait dengan proses nadi suara yang merambat ke tubuh dan mempengaruhi sel-sel tubuh (Astuti et al., 2020; Oktavianto et al., 2023).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Hartiningsih et al., (2022), tentang terapi murottal berpengaruh terhadap tekanan darah dan kecemasan pada lansia penderita hipertensi diperoleh bahwa nilai mean kecemasan lansia penderita hipertensi sebelum diberikan terapi murottal adalah 28,25 dan sesudah diberikan terapi murottal nilai mean mengalami penurunan menjadi 13,48, serta diketahui p-value yaitu 0,000, hal ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bahwa terapi murottal dapat menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

Terapi murottal Al-Quran bekerja di otak karena stimulasi merangsangnya dari luar (pengobatan Al-Qur'an), maka otak menghasilkan zat kimia yang disebut Neuropeptida, molekul ini akan mengirimkan reseptor di tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa ketenangan, kenyamanan dan kesenangan. Terapi murottal untuk hipertensi dalam tubuh yaitu akan mengaktifkan gelombang positif sebagai terapi relaksasi. Hal ini akan menstimulasi adanya relaksasi yang dihasilkan oleh Murottal Al-Qur'an (Sunny et al., 2023; Timiyatun et al., 2023). 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 H, 2021). Sebagaimana firman Allah : “ Dan kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, Sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an) hanya akan menambah kerugian “ (QS Al-Isra: 82).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hasniati, et al. (2022), bahwa intervensi menggunakan audio surah Ar-Rahman dengan durasi waktu 20 menit dilakukan selama 2 minggu 6 kali, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan Pre dan Post pada kelompok intervensi yang diberikan Murottal Al-Qur'an. Penelitian yang dilakukan oleh Tryastuti (2022), dengan judul: “Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Dengan Terapi Murottal Al-Quran.” Terapi diberikan kepada kelompok intervensi selama $\pm$ 10 menit sebelum tidur selama 1 minggu dengan cara diperdengarkan murottal Al-Qur'an melalui MP4 Player yang telah diisikan data rekaman Murottal Al-Qur'an. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur.

Pemberian intervensi murottal Al Qur'an mempunyai dampak yang signifikan terhadap penurunan kecemasan. Dapat dilihat dari perbedaan nilai p-value pada kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pendapat responden yang mendapat perlakuan, mendengarkan murottal Al Qur'an membuat perasaan lebih tenang dan nyaman, sehingga tingkat kecemasan menurun. Hal ini berdampak pada penurunan tekanan

darah. Maka peneliti menyimpulkan bahwa terapi murottal surah Al-Mulk ini efektif untuk menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi Di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Budhi Dharma Giwangan Umbulharjo Yogyakarta. Peneliti juga sependapat bahwa lantunan suara Al-Qur'an (Murottal) mempunyai manfaat yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan, karena mengandung unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi. Terapi murottal ini juga merupakan terapi tanpa efek samping yang aman dan mudah sehingga dapat dilakukan secara rutin oleh lansia sebagai terapi mandiri di rumah.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal terhadap penurunan skor kecemasan pada lansia penderita hipertensi di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma, Giwangan Umbulharjo Yogyakarta. Diharapkan pengurus panti bisa mengaplikasikan terapi murottal ini kepada lansia agar lebih terkontrol kecemasannya. Penelitian selanjutnya disarankan untuk membandingkan beberapa kelompok responden dengan dosis intervensi yang berbeda misalkan membandingkan intervensi lantunan terapi murottal dengan cara 2 atau 3 kali pemberian murottal per harinya sehingga efektivitas dapat teruji.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, F. Y., Sukamdi, & Susilastuti, D. (2022). Implementasi Kebijakan Bina Keluarga Lansia di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pembangunan Manusia dan Kebudayaan*, 2(2), 162-173.
- Fitriyah, N. (2021). *Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia (Skripsi)*. Jember: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dr Soebandi Jember.
- Harmawati, Hardini, S., & Patricia, H. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanah Kampung. *Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika*, 515-527. Diambil kembali dari <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS>
- Hartiningsih, S. N., Nurhayati, P., Oktavianto, E., & Setyorini, A. (2022). Terapi murottal berpengaruh terhadap tekanan darah dan kecemasan pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1129–1134.
- Hasniati, Suardi, Suriani, Y., Zendrawati, Harbaeni, Kada, & Rante, M. K. (2022). Pengaruh Murottal AlQuran Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman Pantai. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 08(02), 170-183.
- Hermansyah, B. (2017). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lanjut Usia*. Skripsi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "Inshan Cendikia Medika", Jombang.
- Marliana, T., Kaban, I. S., & Chasanah, U. (2019). Hubungan Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati Jakarta Timur. *Konas Jiwa XVI Lampung*, 4(11), 306-311.
- Oktavianto, E., Timiyatun, E., Sunny, S., & Lutfah, F. Z. (2023). Efektifitas terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap penurunan nyeri dismenorea: effectiveness of surat ar-rahman's murottal therapy to reduce dysmenorhore pain. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 26–37.
- Setyawan, A., Oktavianto, E., & Hendrawati, N. P. O. (2021). Apakah Aromaterapi Peppermint Efektif terhadap Penurunan Kecemasan Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19? *Jurnal Keperawatan*, 13(3), 773–778.
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21-27.
- Sholihah, N. A., Maliga, I., Handayani, A. R., & Sakinah, S. (2022). Penyuluhan Kesehatan dan Senam Hipertensi di Posyandu Keluarga Semong Kabupaten Sumbawa. *Jurnal Abdidas*, 3(2), 350-354.
- Sunny, S., Oktavianto, E., Timiyatun, E., & Sumiyati, S. (2023). Efektifitas murottal Ar-Rahman disertai pemberian aromaterapi lemon terhadap penurunan nyeri dismenorea. *Health Sciences and Pharmacy*

Journal, 7(2), 55–61.

- Timiyatun, E., Oktavianto, E., & Sunny, S. (2023). Pengaruh terapi murottal terhadap penurunan kecemasan pada primipara: the effect of murottal therapy on reducing anxiety in primipara. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 11(2), 18–25.
- Timiyatun, E., Saifudin, I. M. M. Y., Rahmayanti, I. D., & Oktavianto, E. (2021). Hubungan pengetahuan premenstrual syndrome dengan tingkat kecemasan pada remaja putri di SD Negeri Kauman dan SD Negeri Pungkuran Pleret Bantul Yogyakarta. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 2(1), 8–14.
- Tryastuti, D. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Dengan Terapi Murottal Al-Quran. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 289-296. doi:<https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3546>.