

Menurunkan Tekanan Darah dengan Terapi Murotal Al-Quran pada Pasien Hipertensi Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Bendosari

Wahyuni^{1*}, Ika Silvitasari², Indarwati³

¹Sarjana Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Surakarta

² Sarjana Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Surakarta
Diploma III keperawatan /Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyiyah Surakarta

*Yunyskh@gmail.com

Kata Kunci

Hipertensi, Murotal Al-Quran, tekanan darah

Abstrak

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) prevalensi penderita hipertensi pada golongan penyakit tidak menular yang ditentukan berdasarkan hasil wawancara, diagnosis dokter dan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada umur lebih dari 18 tahun sebesar 25,8% dari jumlah penduduk usia lebih dari 18 tahun pada tahun 2013. Terapi untuk menurunkan tekanan darah salah satunya yaitu terapi non farmakologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh murotal Al-Quran pada pasien hipertensi usia dewasa dalam menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Bendosari. Penelitian ini merupakan penelitian Quasy experimental design dan metode one group pre and post test design dengan jumlah sampel 20 responden. Analisa data menggunakan uji Mann Whitney dengan taraf signifikan 5%. Hasil yang diperoleh ada pengaruh terapi murotal Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah diketahui p value tekanan darah sistole adalah 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai tekanan darah diastole adalah 0,001 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan bahwa terapi murotal Al -Quran dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Lowering Blood Pressure With Murotal Al-Quran Therapy In Adult Hypertension Patients In The Work Area Of Bendosari Health Center

Key Words:

Hypertention,
Murotal Al-Quran,
Blood presure

Abstract

Based on the Basic Health Research (Riskesdas), the prevalence of hypertension in non-communicable disease groups which was determined based on the results of interviews, doctor's diagnosis and based on the results of blood pressure measurements at the age of more than 18 years was 25.8% of the population over 18 years of age in 2013. One of the therapies to lower blood pressure is non-pharmacological therapy. The purpose of this study was to determine the effect of murotal Al-Quran on adult hypertensive patients in reducing blood pressure in the work area of Bendosari Health Center. This research was a Quasy experimental design and one group pre and post test design method with a total sample of 20 respondents. This data analysis used Mann Whitney with a significant level of 5%. The results obtained were that there was an effect of Al-Quran murotal therapy on reducing blood pressure, it was known that the p value of systolic blood pressure was 0.000 ($p < 0.05$) and the diastolic blood pressure value was 0.001 ($p < 0.05$). The Quran can lower blood pressure in hypertensive patients.

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO data penderita hipertensi tahun 2015 adalah 22,1% dari jumlah penduduk dunia yang berusia lebih dari 18 tahun atau 1.13 milyar orang di dunia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi penderita hipertensi pada golongan penyakit tidak menular yang ditentukan berdasarkan hasil wawancara, diagnosis dokter dan berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah pada umur lebih dari 18 tahun sebesar 25,8% dari jumlah penduduk usia lebih dari 18 tahun pada tahun 2013 (Balitbang Kemenkes RI, 2013)

Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg (Aspiani, 2016).

Faktor resiko hipertensi dibagi menjadi dua yaitu faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor resiko yang dapat dimodifikasi. Faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi antara lain faktor keturunan, jenis kelamin dan umur, sedangkan faktor resiko yang dapat dimodifikasi adalah merokok, obesitas, stres, aktifitas fisik dan asupan baik asupan natrium, kalium atau magnesium (Purwanto, 2012). Tujuan terapi hipertensi adalah mencapai dan mempertahankan tekanan darah sistolik di bawah 140 mmHg, tekanan darah diastolik dibawah 90 mmHg dan mengendalikan faktor resiko dari hipertensi. Terapi tersebut dapat dilakukan dengan terapi farmakologis atau obat-obatan dan non farmakologis atau memodifikasi gaya hidup (Sofro dan Dito, 2013). Terapi non farmakologis adalah mengurangi stres, mengontrol berat badan, olahraga, diet rendah kolesterol, dan mengurangi konsumsi garam (Kurniadi dan Ulfah, 2014). Terapi relaksasi dapat menurunkan tekanan darah, dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan Sulistyarini (2013) yang membuktikan terapi relaksasi dapat menurunkan tekanan darah.

Salah satu terapi relaksasi adalah mendengarkan musik. Musik klasik seringkali menjadi acuan untuk terapi musik, musik karya Mozart merupakan salah satunya. Musik karya Mozart memiliki nada-nada dengan frekuensi tinggi, rentang nada yang luas dan tempo yang dinamis. Rangsangan musik dapat mengaktifasi jalur spesifik di dalam beberapa area otak, sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional merupakan salah satu yang teraktifasi.

Sistem limbik yang teraktifasi karena mendengarkan musik ini mengakibatkan tubuh menjadi rileks, saat keadaan inilah tekanan darah menurun (Kurniadi dan Ulfa, 2014). Terapi musik klasik yang berpengaruh terhadap hipertensi diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Sulistyarini (2015), penelitian tersebut menunjukkan terapi musik klasik lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan relaksasi nafas dalam.

Suara bacaan Al-Quran yang mengandung unsur suara manusia merupakan sebuah instrumen penyembuh, suara tersebut dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang (Yuniarsih, 2017). Mendengarkan murotal Al-Quran dapat menurunkan tekanan darah, hal tersebut dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Kartini dkk (2016) pengaruh mendengarkan murotal Al-Quran menunjukkan terdapat pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil preeklamsi di Tangerang. Al-Qur'an yang dibaca secara murottal atau pelan mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an secara tartil akan menimbulkan gelombang suara yang akan diterima oleh auricular eksterna atau telinga bagian luar lalu diteruskan ke membran timpani yang berfungsi mengubah gelombang udara menjadi gelombang mekanik kemudian ke tulang-tulang pendengaran yakni maleus, inkus dan stapes untuk diteruskan ke foramen ovale pada koklea yang menyebabkan organ kochi terangsang sehingga timbul potensial aksi yang akan diteruskan oleh nervus auditorius (N. VIII) sebagai implus listrik ke otak (Al Kaheel, 2013)

Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon *endorfin* alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Siswantinah, 2011).

Terapi musik dan terapi murotal 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 (Aini, 2017). 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. (Aini, 2017)

Berdasarkan data-data diatas penulis tertarik untuk mengetahui apakah terapi murotal Al- Quran dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasy Experimental Design* dengan rancangan *one group pre and post test design*

Populasi pada penelitian ini adalah penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu penderita hipertensi stage 1 dan stage 2, usia responden 40-65 tahun dan beragama islam. Jumlah responden sebanyak 20 responden, Teknik sampling adalah purposive sampling. Dengan analisa data menggunakan uji Mann Whitney dan taraf signifikan yang digunakan adalah 5%. Instrumen yang digunakan adalah terapi Murotal Al Quran ayat Ar Rahman diberikan kepada responden selama 3 hari berturut-turut dan dilakukan 15 menit setiap kali terapi. Alat yang digunakan untuk mengetahui tekanan darah menggunakan alat tensimeter/ sphygmanometer yang telah dilakukan kalibrasi sebelumnya.

Penelitian ini dilengkapi dengan etika penelitian yang meliputi informed concent dan suarat kesediaan dari responden, anonymity jadi penelitian tidak memaksa sifatnya dan di lakukan pada responden yang bersedia

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Kelompok Murotal Al-Quran Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase %
Laki-laki	1	5
Perempuan	19	95
Total	20	100

Tabel 1 distribusi frekuensi responden kelompok murotal diketahui responden terbanyak adalah jenis kelami perempuan yaitu 95% (19orang).

Tabel 2. Tekanan darah sebelum dilakukan terapi Murotal Al-Qur'an

Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase %
Ringan	6	30
Sedang	14	70
Total	20	100

Tabel 2. menunjukkan 20 responden sebelum dilakukan terapi, sebagian besar menderita hipertensi sedang 70% (14 orang) dan sebagian kecil 30% (6 orang) menderita hipertensi ringan.

Tabel 3. Tekanan darah sesudah dilakukan terapi Murotal Al-Qur'an

Hipertensi	Frekuensi (n)	Presentase %
Pre Hipertensi	6	30
Ringan	10	50
Sedang	4	20
Total	20	100

Tabel 3 menunjukkan 20 responden setelah dilakukan terapi, sebagian besar menderita hipertensi ringan 50% (10 orang) dan sebagian kecil 20% (4 orang) menderita hipertensi sedang.

Analisis Bivariat

Tabel 4 Tekanan darah responden terapi Murotal Al-Qur'an

	Murotal Al-Quran					
	Sistolik			Diastolik		
	Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
Mean	150,06	143,17	6,90	93,18	89,91	3,27
Median	146,67	141,33	7,00	92,98	90,00	3,33
Modus	147	139	7	90	90	0
SD	7,018	6,880	2,783	3,830	4,643	2,528

Tabel 4 dapat diketahui bahwa pada 20 responden penelitian diberikan terapi murotal Al-Quran, tekanan darah sistolik antara pretest dan posttest terdapat penurunan tekanan darah sistolik

sebesar $6,90 \pm 2,783$. Sedangkan pada tekanan diastolic antara pretest dan posttest terdapat penurunan tekanan darah diastolic sebesar $3,27 \pm 2,528$.

Tabel 5 Pengaruh Terapi Murotal Al Quran terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi

Tekanan darah	Pretest	Posttest	P value	Selisih
Sistolik (mean)	150,06	143,17	0,000	6,90
Diastolik (mean)	93,18	89,91	0,000	3,27

Tabel 5 didapatkan pada data pretest dan posttest tekanan darah sistole dan diastole dapat diketahui p value tekanan darah sistole adalah 0,000 ($p < 0,005$) dan nilai tekanan darah diastole adalah 0,001 ($p < 0,005$) sehingga pada kelompok murotal Al-Quran menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Nilai penurunan tekanan darah sistole sebanyak 6,90 mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 3,27 mmHg. Data statistic tersebut menunjukkan bahwa mengetahui pengaruh murotal Al-Quran pada pasien hipertensi usia dewasa dalam menurunkan tekanan darah di wilayah kerja Puskesmas Bendosari

Pembahasan

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 16 sampai 28 Juli 2019 di wilayah kerja Kelurahan Sidorejo, Kecamatan Bendosari. Penelitian ini dilakukan pada 20 responden usia dewasa pertengahan (umur 40-65 tahun) yang menderita hipertensi stage 1 dan stage 2. Sebanyak 20 responden diberikan terapi Murotal Al-Quran. Setiap Responden diukur tekanan darahnya kemudian diberikan terapi selama 15 menit

dalam satu kali pertemuan yang dilakukan selama 3 hari kemudian dilakukan observasi berupa pengukuran tekanan darah.

1. Tekanan Darah Pasien Sebelum Dilakukan Terapi Murottal Al-Quran

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok murotal Al-Quran yang berjumlah 20 orang responden sebelum dilakukan perlakuan rata-rata tekanan darah sistolik adalah 150,06 dan rata-rata tekanan darah diastolik adalah 93,18, sehingga masuk dalam kategori hipertensi sedang. Mayoritas responden kelompok terapi murotal Al-Quran berjenis kelamin perempuan, dengan jumlah 13 dan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang. Dari 16 orang kelompok murotal Al-Quran, 9 orang menderita hipertensi ringan dan 7 orang responden menderita hipertensi sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Erlina dan Setio B (2016) yang menunjukkan tekanan darah responden sebelum dilakukan terapi murotal Al-Quran masuk dalam kategori hipertensi sedang, dengan nilai rata rata tekanan darah sistolik 149,5 mmHg dan nilai

diastolik 95,00 mmHg. Menurut Yanti, *et al.*, (2016) terdapat perbedaan tekanan darah dari setiap responden karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi besarnya tekanan darah setiap orang berbeda. Menurut Purwanto (2012) Secara umum faktor resiko terjadinya hipertensi yang teridentifikasi dibagi menjadi dua antara lain faktor yang dapat dimodifikasi seperti merokok, obesitas, stres dan aktifitas fisik. Kedua faktor yang tidak dapat dimodifikasi, seperti umur, keturunan dan jenis kelamin.

Terapi murottal Al-Quran adalah suatu terapi religi yang akan memberi efek terapeutik bagi orang yang mendengarkannya. Rangsangan yang diberikan pada auditori murottal memiliki dampak dari distraksi yaitu peningkatan pembentukan hormon endorfin pada sistem kontrol desenden. Kenaikan pada total hormon endorfin akan mengakibatkan otot relaksasi maupun (rahayu hidayati dan imam 2018)

2. Tekanan Darah Pasien Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Quran

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan terapi murottal Al-Quran menunjukkan tekanan darah rata-rata sistolik adalah 143,17 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik adalah 89,91 mmHg. Nilai tekanan darah ini masuk dalam kategori hipertensi ringan. Kelompok murottal Al-Quran setelah dilakukan terapi, 6 orang dikategorikan pre hipertensi, 6 orang dikategorikan hipertensi ringan dan 4 orang responden dikategorikan hipertensi sedang.

Dalam penelitian yang dilakukan Pratiwi, *et al.*, (2015) menunjukkan hasil rata-rata tekanan darah sesudah dilakukan terapi murottal Al-Quran masuk dalam kategori hipertensi ringan dengan nilai rata-rata tekanan darah 147,93/87,27 mmHg. Menurut Heru dalam Handayani *et al.*, (2014) lantunan Al Quran secara fisik mengandung unsur suara manusia yang merupakan instrumen penyembuh dan memiliki manfaat yaitu mengalihkan rasa takut, cemas, tegang dan menurunkan tekanan darah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mahatidanar A dan Nisa K (2017) yang menunjukkan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan nilai

rata-rata sebelum dilakukan terapi adalah 149/90,8 mmHg dan sesudah terapi adalah 145,2/86,4 mmHg. Penelitian ini dikuatkan juga dalam penelitian yang dilakukan Sarayar, *et al.*, (2013) yang menunjukkan adanya pengaruh terapi music terapi musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pasien pre-hemodialisa di BLU RSUP. Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Menurut Nurrahmani dalam Sarayar, *et al.*, (2013) mendengarkan musik klasik dapat mengubah secara efektif ambang otak dalam stress menjadi rileks, karena musik klasik secara mudah dapat diterima oleh organ pendengaran melalui saraf pendengaran kemudian diartikan oleh otak yang yang mengaktifasi sistem limbik. Sistem limbik mengatur emosi seseorang menjadi lebih rileks. Keadaan rileks ini pembuluh darah pembuluh darah berdilatasi sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Penelitian tidak sejalan dengan penelitian Herawati, *et al* (2018) yang menunjukkan tidak adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi pada kelompok hipertensi berat. Peneliti berasumsi perbedaan ini terjadi karena berbedanya responden yang digunakan. Penelitian tersebut menggunakan responden dengan hipertensi berat, sedangkan peneliti menggunakan responden dengan hipertensi ringan sampai hipertensi sedang. Menurut Herlambang (2013) tekanan darah yang sangat tinggi diakibatkan arteri yang kehilangan kelenturannya dan menjadi kaku, sehingga tidak dapat mengembang pada saat jantung memompa darah. keadaan inilah yang menyebabkan terapi relaksasi tidak dapat efektif menurunkan tekanan darah.

3. Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah

Rata-rata tekanan darah responden sebelum dilakukan terapi murottal Al-Quran adalah 150,06 mmHg dan 93,18 mmHg. Rata-rata tekanan darah sesudah diberikan terapi dilakukan terapi murottal Al-Quran adalah 143,17 mmHg, dan 89,91 mmHg. Perbedaan tampak pada p value sistolik yaitu 0,000 ($p < 0,05$) dan p value diastolik adalah 0,001 ($p < 0,05$). Sehingga disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara tekanan

darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi murotal Al-Quran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Erlina dan Setio (2016) yang menunjukkan bahwa terapi murotal Al-Quran surat Ar-Rahman dapat menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi dengan di RSUDZA Banda Aceh. Penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Pratiwi (2015) tentang pengaruh teknik relaksasi benson dan murotal Al-Quran terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi primer menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan pada kelompok eksperimen. Menurut Erlina dan Setio B (2015) terapi murotal Al-Quran surat Ar-Rahman dapat memberikan efek ketenangan kepada responden yang mendengarkan di lingkungan yang tenang dan tanpa suara yang mengganggu, hal ini memberikan respon terhadap hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphen yang membuat seseorang merasa bahagia, sehingga dapat menurunkan tekanan darah. mengakibatkan otot relaksasi maupun sebagai perubahan perhatian dari rasa sakit. Terapi murottal akan menstimulasi hipotalamus yang berguna untuk memproduksi neuropeptida, neuropeptida nantinya akan mempunyai dampak bagi tubuh yaitu kenyamanan diperoleh melalui penurunan jumlah hormon kortisol, epineprin, norepinefrin, dan dopam Menurut penelitian Rastia irmachatsalihah., R Yunie., A (2019) bahwa Ada pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di buktikan dengan p value 0,000 ($p < 0,05$). menurut penelitian Agus Susilawati (2019) Ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PSTW Budi Luhur Kota Jambi. Hasil uji analisis ttest pada tekanan darah sistol didapatkan p-value $0,000 < \alpha < (0,05)$ dan hasil t-test pada tekanan darah diastol adalah $0,000 < \alpha < (0,05)$. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitiannya (Mayrani dan hartati, 2013) bahwa terapi musik Murottal Surah *Ar-Rahman* juga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. belum diketahui banyak orang dan terapi ini tidak mempunyai efek samping dan

mudah dialukan serta aman (Mayrani dan Hartati, 2013). al ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sadriyah (2014) tentang pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tingkat stress pada pasien hipertensi dan didapatkan hasil bahwa surah *Ar-Rahman* terbukti efektif untuk menurunkan tingkat stres sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Sedangkan menurut hasil penelitiannya Widyatuti.I.K., et all (2013) bahwa Ada pengaruh terapi suarat Ar-Rahman terhadap tekanan sebelum dan sesudah intervensi terhadap penurunan tekanan darah. Menurut Oktarosada .D., Nikki.A.P.,(2020) Ada pengaruh terapi murottal qur'an surat ar-rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

4. SIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, sebelum dilakukan terapi sebagian besar kategori hipertensinya sedang setelah dilakukan perlakuan kategori hipertensi ringan. Terdapat selisih penurunan tekanan darah antara systole dan diastole pada responden sebelum dan setelah diberikan terapi Murottal Al Qur'an. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi murottal Al Quran dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pendanaan

Penelitian ini didukung dan didanai oleh hibah penelitian Universitas Aisyiyah Surakarta tahun anggaran 2019 yang digunakan dalam penelitian ini.

5. Referensi

Aini, D. N. & Astuti, S. P. (2017). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang cempaka rsud dr. h. soewondo kendal. *Jurnal Ners*.

- Al-Kaheel, A., D. (2013). *Pengobatan Qur'ani Manjurnya Berobat Dengan Al Qur'an*. Jakarta : Amzah.
- Astia irmachatshalihah., R Yunie., A (2019) Murottal Therapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patients *Media Keperawatan Indonesia*, 2 (3) : 97-104.
- Balitbang Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Erlina., dan Setio, B. (2016). Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di RSUDZA Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 1(1).
- Handayani, R., Dyah, F., Dwi, R., dan Dewi, N. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 5(2) : 1-15
- Herawati, N., Kurniati, M. S., dan Amanda, T. (2018). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi Di Kelurahan Simpang Rumbio Wilayah Kerja Puskesmas K.tk Kota Solok. *Menara Ilmu* .12(3) : 91-98.
- Herlambang. (2013). *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes : Mendeteksi Mencegah Dan Mengobati Dengan Cara Medis Dan Herbal*. Jakarta : Tugu Publisher.
- Kartini., Yudhia, F., dan Heni, K. (2016). Pengaruh Mendengrkan Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Preeklamsi di RSIA PKU Muhammadiyah Tangerang. *JKFT*. 1(2) : 40-47
- Kurniadi, H., dan Ulfah, N. (2014). *Stop! Diabetes Hipertensi Kolesterol Tinggi Jantung Koroner*. Yogyakarta : Istana Media.
- Mahatidanar A dan Nisa K. (2017). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. *J AgromedUnila* 4(2). 264-268
- Mayrani, E.D. dan Hartati, E. (2013). Intervensi Terapi Audio dengan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perilaku Anak Autis. *Jurnal Keperawatan. Soedirman*. 8(2) : 69-76.
- Oktarosada.D dan Nikki A.P. (2020) Ada pengaruh terapi murottal Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran Tahun. *Jurnal Jurnal manajemen Pendidikan Islam*. 6(1).
- Pratiwi, L., Yesi, H., dan Juniar, E.(2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *JOM*. 2(2).
- Purwanto, B. (2012). *Hipertensi*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Rahayu, D. A., Hidayati, T. N., & Imam, T. A. (2018). The Effect Of Murottal Therapy In Decreasing Depression Of Patients Undergoing Hemodialysis, 1(18), 9. <https://doi.org/10.26714/mki.1.2.2018.6-10>
- Saraya C. *et.al*. (2013). Pengaruh Musik Klasik terhadap penurunan Tekanan Darah Pada pasien Pra-Hemodialisa di ruang dahlia BLU RSUP Prof DR R.D Kandau Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT. Ejournal keperawatan* .1(1)
- Siswantinah. (2011). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Sadriyah. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pasien Hipertensi di RSUD Kraton Pekalongan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Semarang.

- Susilawati., A. (2019) Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Arrahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Pstw Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*. 8(2).
- Sofro, M. A. U., dan Dito, A. (2013). *5 Menit Memahami 55 Problematika Kesehatan*. Jogjakarta : DMedika.
- Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi* .40(1) : 28-38.
- World Health Organization. (2015). *A Global Brief on Hypertension*. Switzerland : WHO.
- Widyastuti.I.K. Maria Fudji Hastuti. ,Berthy Sri Utami Adiningsih (2015), Therapeutic Effect of Murottal Ar-Rahman Towards Blood Pressure Changes of the Elderly with Hypertension at Posyandu Lansia Kenanga Work Area in UPK Puskesmas Siantan HuluKecamatan Pontianak Utara. *Jurnal Proners*. 3(1).
- Yuniarsih, L. (2017). *Keajaiban Murottal Al Quran Bagi Kesehatan*. . Diakses 7 Maret 2018.
- Yanti D, Mahardika L, Prapti G. (2016). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Timur. *Nurscope. Jurnal Keperawatan dan Pemikiran Ilmiah*. 2 (4) : 1-10