



PENGARUH TERAPI MUROTTAL SURAH AR-RAHMAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN

Aida Sri Rachmawati¹, Imam Baehaki²

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Tasikmalaya, 46196, Indonesia

Article Information

Received: April 2021

Revised: June 2021

Available online : July 2021

Keywords

Terapi, Murottal Surah Ar-Rahman, Hipertensi

Correspondence

Phone: (+62)82118075000

E-mail: aidadadang@gmail.com

ABSTRACT

Angka kejadian penyakit hipertensi cukup tinggi di masyarakat, dan dapat menimbulkan dampak yang cukup serius. Terapi farmakologis dan non farmakologis dilakukan sebagai upaya penatalaksanaan hipertensi. Terapi non farmakologis menggunakan murottal surah Ar-Rahman merupakan salah satu terapi yang dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan literature review ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pencarian artikel dilakukan dengan mengakses jurnal dari internet dengan *search engine Google Scholar* dan *Portal Garuda*, terdiri dari 119 populasi di dapat 7 jurnal *full text* yang sesuai kriteria inklusi dan eklusi. Hasil menunjukkan murottal surah Ar-Rahman terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi Murottal surah Ar-Rahman dapat menurunkan hormon-hormon stres dan mengaktifkan hormon endorphine, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, menimbulkan perasaan rileks sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Literature review ini diharapkan dapat menjadi referensi dan menambah wawasan pada penelitian selanjutnya yang akan meneliti terkait penatalaksanaan pasien hipertensi

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit asimtomatika, dimana tanda dan gejala tidak dapat dilihat dari luar, sehingga penyakit hipertensi seringkali menyebabkan kematian, tanpa sebelumnya menunjukkan tanda dan gejala apapun “*silent killer*” (Widyastuti 2015). Hipertensi merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia dari satu juta penduduk setiap tahunnya. Berdasarkan *The International Society of Hypertension* (ISH), mengungkapkan dari 600 juta kasus kasus hipertensi, 3 juta diantaranya meninggal setiap tahunnya, dan 7 dari setiap 10 penderita tersebut tidak mendapatkan pengobatan secara adekuat.

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi dilakukan melalui pemberian obat antihipertensi, yang dapat menimbulkan berbagai efek samping. Penatalaksanaan non farmakologi yaitu dengan mengubah gaya hidup sehari-hari, dilakukan untuk mendukung terapi farmakologi, dengan mengurangi garam, menurunkan berat badan berlebih, berolahraga, mengubah pola makan, menghindari stres, tidak merokok dan mengkonsumsi alkohol (Aronow, 2013) Terapi Murotal Al-Quran, yaitu mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran, merupakan salah satu dari upaya pengobatan non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah dengan menghilangkan stres dan meningkatkan rasa kebahagiaan dalam hidup manusia (Al-kaheel 2011)

Terapi Murottal dengan memperdengarkan salah satu ayat suci Al Qur’an bertujuan mengurangi kecemasan dan mempercepat proses penyembuhan. Terapi murottal menunjukkan pengaruh dalam menurunkan tekanan darah dengan menurunkan ketegangan urat saraf reflektif (Al Khadi , 2009). Penelitian Hendriana (2016) menunjukan ada pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap perubahan tekanan darah sistol pada lansia dengan hipertensi sebelum dan sesudah terapi dengan p value 0,025 ($p < 0,05$).

Berdasarkan uraian diatas,murottal surah Ar-Rahman dapat diberikan pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah. Maka penulis tertarik unuk melakukan literature review dengan

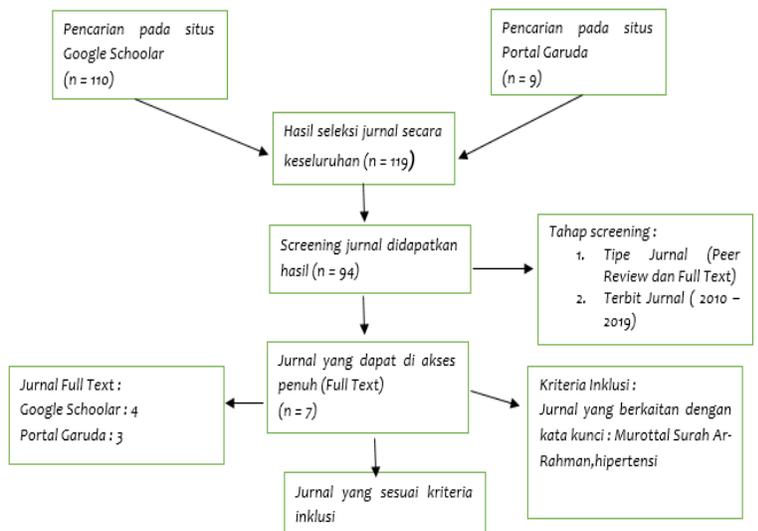
telaah jurnal mengenai pemberian murottal surah Ar-Rahman untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

METODE

Tujuan penelitian *literature review* ini adalah untuk melihat pengaruh murottal surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independent (variabel bebas) yaitu terapi murottal surah Ar-Rahman dan variabel dependent (variabel terikat) yaitu penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara mengakses *database* (*Google Scholar, Portal Garuda*) dengan *keyword* kata kunci: Pengaruh, Murottal Surah Ar-Rahman, Hipertensi. Jurnal nasional dengan tahun terbit 2010-2020, dengan *full text* sesuai dengan kriteria 7.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisa data pada 7 artikel dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan setelah mendengarkan murottal surah ar-rahman selama \pm 15 menit sebanyak 2 kali sehari selama 1 minggu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi dibandingkan dengan sebelum diberikan murottal surah Ar-Rahman.



PEMBAHASAN

Penyakit hipertensi sebagai “the silent killer” yaitu penyakit yang dapat menyebabkan kematian tanpa sebelumnya menunjukkan tanda dan gejala apapun (Widyastuti 2015). Hipertensi dapat terjadi diantaranya diakibatkan faktor stres, kurang olahraga, asupan garam yang tinggi, merokok. Stress salah satunya dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivasi sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten (tidak menentu) (Putri, 2016). Selain itu jenis kelamin juga memiliki hubungan yang significant terhadap angka kejadian hipertensi (Falah, 2019).

Penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah salah satunya yaitu dapat dilakukan dengan memperdengarkan lantunan surat Al-Qur’an yaitu surah ar-rahman. Terapi murottal surah ar-rahman dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui diturunkannya hormon-hormon stres dan diaktifkannya hormon endorphin, dialihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, sehingga menimbulkan perasaan rileks yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi murottal surah ar-rahman berpengaruh dalam memperbaiki sistem biokimiawi tubuh yaitu menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Pemberian terapi murottal surah ar-rahman baik kepada mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Indikator perubahan fisiologis ditunjukkan dengan menurunnya tingkat depresi, kecemasan, dan kesedihan dengan diakhiri adanya ketenangan jiwa sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Erlina, 2016 ; Astuti, 2017 ; Wahyudi, 2012).

Menurut Wahyudi (2012) mendengarkan Al-Qur’an akan memberikan perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan perubahan kadar darah pada kulit. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2013) mendengarkan murottal surah ar-rahman selama ± 15 menit sebanyak 2 kali sehari selama 1 minggu terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistol dan diastol dengan signifikan.

Penelitian sejalan, dilakukan Erlina, Setio Budi Raharjo pada tahun 2016 pada pasien hipertensi di

RSUDZA Banda Aceh, desain penelitian ini menggunakan jenis praeksperimen dengan desain one group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan, dengan sebelumnya di cek terlebih dahulu nilai tekanan darah, kemudian diberikan murottal surah ar-rahman selama ± 15 menit sebanyak 2 kali sehari selama 1 minggu, dan cek kembali nilai tekanan darah setelah pemberian terapi. Berdasar uji statistik menggunakan willcoxon didapatkan nilai p-value 0,000 (<0,05), nilai mean tekanan darah diastol pada pasien hipertensi (p-value = 0.019), artinya dengan kata lain Ho ditolak dan Ha diterima karena ada pengaruh terapi murottal pada pasien hipertensi.

Perawat berperan sebagai care giver dalam memberikan asuhan keperawatan sebagai upaya menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi yang beragama Islam dengan menggunakan terapi murottal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Terapi murottal surah Ar-Rahman terbukti efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Surah Ar-Rahman bermanfaat bagi penderita hipertensi yaitu dengan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh. Mendengarkan murottal surah ar-rahman selama ± 15 menit sebanyak 2 kali sehari selama 1 minggu terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistol dan diastol dengan signifikan. Literature review ini diharapkan dapat menjadi referensi dan menambah wawasan pada penelitian selanjutnya yang akan meneliti terkait penatalaksanaan pasien hipertensi.

REFERENSI

- Notoatmodjo, soekidjo (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulistyaningsih (2011). *Metodologi Penelitian Kebidanan: Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Arikunto, suharsimi. (2011). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asikin, (2016). *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Erlangga.
- Notoatmodjo, (2010). *Promosi kesehatan dan Ilmu Prilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Al-kaheel, A. (2011). *Al-Qur'an The Healing Book*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Erlina, Setio Budi Raharjo. (2016). Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di RSUDZA Banda Aceh. Diunduh pada tanggal 26 November 2019.
- Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin dengan Angka Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal mitraencana keperawatan dan kebidanan*, 3(1).
- Hendriana, Y. (2019). Efektivitas Terapi Audio Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Poskesdes Kedungarum UPTD PKM Kuningan Kab. Kuningan Jawa Barat Tahun 2016. *Jurnal skolastik keperawatan* vol, 5, No.1 januari-juni 2019. Diakses pada tanggal 26 November 2019.
- Mulyadi, Putri, dan Fahdi. (2016). Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal ilmu kesehatan*, Diakses pada tanggal 26 November 2019.
- WHO. (2015). *Global Health Observatory data repository*.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Widyastuti, Hastuti dan Adiningsih. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Surat 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. *Jurnal ilmu kesehatan*. Diakses pada tanggal 26 November 2019.
- Aini, Wulandari dan Astuti. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal. Diakses pada tanggal 26 November 2019.
- Susilawati.(2019). Pengaruh terapi murottal Al-Quran surah ar-rahman terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PSTW Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal ilmu Kesehatan*. Diakses pada tanggal 12 april 2020.
- Syaifullah, Rejeki, dan Ernawati. (2015). Pengaruh Mendengarkan Murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Nilai Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Pre Eklampsia Di Puskesmas Genuk Kota Semarang. *Jurnal ilmu Kesehatan*. Diakses pada tanggal 12 april 2020.
- Gunawan, Sureskiarti. (2017). Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) dengan Intervensi Inovasi Terapi Meditasi Dzikir dan Mendengarkan Murottal Surat Ar Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah di Ruang Hemodialisa RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2017. *Jurnal ilmu Kesehatan*. Diakses pada tanggal 12 april 2020.
- Hendriana. (2016). Efektivitas terapi audio murottal surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan pada lansia dengan hipertensi di Poskesdes Kedungar UM UPTD PKM Kuningan Jawa Barat Tahun 2016. *Jurnal ilmu kesehatann*. Diakses pada tanggal 12 april 2020.
- Erlina, Raharjo. (2016). Terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di RSUDZA Banda Aceh. *Jurnal ilmu kesehatan*. Diakses pada tanggal 12 april 2020.
- Ernawati, Sagiran. (2013). Pengaruh Mendengarkan Murottal Q.S. Ar Rahman Terhadap Pola Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta. *Jurnal ilmu kesehatan*. Diakses pada tanggal 12 april 2020.
- Widyastuti, Hastuti, dan Adiningsih. (2015). Pengaruh Terapi Murottal Surat 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. *Jurnal ilmu Kesehatan*. Diakses pada tanggal 12 april 2020