

## EFEKTIVITAS MENDENGARKAN MUROTTAL TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA IBU HAMIL PREEKLAMSI

*Annisa Nurhayati Hidayat, Depi Prawitasari*  
*Universitas Faletehan*  
[annisa.fannisa13@gmail.com](mailto:annisa.fannisa13@gmail.com)

### ABSTRAK

Preeklamsia merupakan salah satu penyebab Angka Kematian Ibu (AKI). Tingginya angka Kematian ibu terkait dengan banyak faktor, di antaranya kualitas perilaku ibu hamil yang tidak memanfaatkan Antenatal Care (ANC) pada pelayanan kesehatan, sehingga kehamilannya berisiko tinggi. Salah satu terapi komplementer yang dapat mengendalikan tekanan darah adalah terapi Murottal dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an. **Tujuan** dari artikel ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh mendengarkan murottal terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil preeklamsia. **Metode** yang digunakan adalah studi tinjauan (*literature review*) yang mencoba menggali informasi mengenai efektivitas mendengarkan murottal terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil preeklamsia. Sumber untuk melakukan tinjauan literature ini meliputi studi pencarian sistematis *database* terkomputerisasi (Scopus dan Google cendekia) dalam bentuk jurnal penelitian yang berjumlah 3 jurnal. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka American Psychological Association (*APA Format 6<sup>th</sup> Ed*). **Hasil penelitian** Ada pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi pada ibu hamil dengan preeklamsia, sehingga terapi murottal efektif untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil. Hal ini dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi kebidanan.

**Kata Kunci :** Preeklamsi, Tekanan Darah, Murottal.

### ABSTRACT

*Preeclampsia is one of the causes of Maternal Mortality Rate (MMR). The high maternal mortality rate is related to many factors, including the quality of behavior of pregnant women who do not use Antenatal Care (ANC) in health services, so that their pregnancies are at high risk. One of the complementary therapies that can control blood pressure is Murottal therapy by listening to the reading of the Qur'an. The purpose of this article is to determine whether there is an effect of listening to murottal on decreasing blood pressure in preeclampsia pregnant women. The method used is a literature review that tries to find information about the effectiveness of listening to murottal on reducing blood pressure in preeclampsia pregnant women. Sources for conducting this literature review include a systematic search of computerized databases (Scopus and Google Scholar) in the form of research journals totaling 3 journals. The writing of this scientific article uses the bibliography of the American Psychological Association (APA Format 6th Ed). The results of the study There was an effect of murottal therapy in Surah Ar-Rahman on blood pressure before and after the intervention was given to pregnant women with preeclampsia, so that murottal therapy was effective for lowering blood pressure in pregnant women. It can be recommended as one of the obstetric interventions.*

**Keywords:** *Preeclampsia, Blood Pressure, Murottal.*

## PENDAHULUAN

Preeklamsia merupakan masalah medis yang serius dan memiliki tingkat kompleksitas yang tinggi. Besarnya masalah ini bukan hanya karena preeklamsia mempengaruhi ibu selama kehamilan dan persalinan, tetapi juga menyebabkan masalah setelah melahirkan karena disfungsi endotel di berbagai organ, seperti risiko penyakit kardiometabolik dan komplikasi lainnya. Dampak jangka panjang juga bisa terjadi pada bayi yang lahir dari ibu dengan preeklamsia, seperti berat badan lahir rendah karena mengalami persalinan prematur. Pertumbuhan janin yang terhambat juga berisiko mengalami penyakit metabolik saat dewasa (Mulastin & ., 2019).

Prevalensi preeklamsia yang tinggi (5%), berhubungan dengan kehidupan ibu yang berisiko tinggi, yang mencapai 10-15% dari seluruh kematian ibu selama kehamilan. Preeklamsia dapat terjadi *antenatal*, *intranatal*, dan *postnatal*. Di antara mereka memiliki preeklamsia, 5% menderita hipertensi dan 1-2% menderita hipertensi kronis (Arrohman, 2020).

Faktor penyebab tekanan darah tinggi pada kehamilan preeklamsia adalah paritas, genetik, vaskularisasi plasenta, iskemia plasenta, pola makan yang tidak sehat, penyakit seperti jantung dan ginjal. Dampak dari preeklamsia dapat mengancam nyawa ibu, antara lain: perdarahan, eklamsia berat, anemia berkelanjutan, infeksi nifas, ketakutan akan kehamilan berikutnya, syok, kolaps, bahkan

kematian. Preeklamsia adalah suatu keadaan klinis multifaktorial yang mempengaruhi hampir semua organ vital wanita hamil. Setelah setengah abad tersandung dalam memahami dasar molekuler penyakit, dekade terakhir telah menyaksikan kemajuan besar dalam penelitian preeklamsia yang dibuktikan dengan penemuan baterai biomarker baru yang memungkinkan diagnosis dini penyakit dan prediksi hasil (Arrohman, 2020).

Menurut Al Kaheel (2010), dari berbagai macam pengobatan yang paling baik adalah Al-qur'an. Alqur'an memiliki semua jenis program dan data yang perlu untuk mengobati beragam sel yang terganggu, bahkan pada jenis penyakit yang sulit untuk disembuhkan bagi kalangan medis. Pengobatan dalam islam sebenarnya sudah ada sejak 40-247 Hijriyah atau 661-861 sesudah masehi sebelum kemunculan Ibnu Sina (Kartini et al., 2017).

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah studi tinjauan (*literature review*) yang mencoba menggali informasi mengenai efektivitas mendengarkan murottal terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil preeklamsi. Sumber untuk melakukan tinjauan literature ini meliputi studi pencarian sistematis *database* terkomputerisasi (Scopus dan Google cendekia) dalam bentuk jurnal penelitian yang berjumlah 3 jurnal. Penulisan artikel ilmiah ini menggunakan penulisan daftar pustaka American

Psychological Association (*APA Format 6<sup>th</sup> Ed*)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sebelum dan sesudah pemberian murottal Arroham terjadi penurunan ROT pada ibu preeklamsia. Ibu preeklamsia yang didengar surat murottal Arroham akan merasa lebih rileks dan tenang karena ibu hamil preeklamsia merasa lebih dekat dengan penciptanya, sehingga mereka percaya bahwa walaupun sedang sakit akan ada seseorang yang membantu agar ibu cepat sembuh dan melalui ini dengan baik dan lancar (Arrohman, 2020).

Mengaji al-Quran secara fisik mengandung unsur suara manusia. Suara dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, meningkatkan sistem kimiawi tubuh sehingga menurunkan tekanan darah. Mendengarkan al-Quran akan memberikan efek menenangkan pada tubuh karena unsur meditasi, sugesti, dan relaksasi yang terkandung di dalamnya. Mendengarkan Alquran memiliki efek yang sangat baik bagi tubuh, seperti memberi efek menenangkan, meningkatkan kreativitas, meningkatkan kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menyembuhkan berbagai macam penyakit, menciptakan suasana damai dan menghilangkan ketegangan saraf otak, menghilangkan kecemasan, mengatasi rasa

takut, dan memperkuat kepribadian (Arrohman, 2020).

Menurut Campbell (2001) dalam Salim (2013) berbagai tempo musik mempunyai efek fisiologis pada tubuh, salah satu efeknya adalah mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai frekuensi, tempo, dan volumenya.

Jantung cenderung mengikuti dan mencoba menyamai tempo suatu bunyi. Surah Ar-Rahman memiliki durasi 11 menit 19 detik dengan tempo 79,8 beats per minute (bpm). Tempo 79,8 bpm merupakan tempo yang lambat. Tempo yang lambat mempunyai kisaran antara 60 sampai 120 bpm. Tempo lambat itu sendiri merupakan tempo yang seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara (Mayrani dan Hartati, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salim (2013) tentang pengaruh tempo musik cepat dan lambat terhadap tekanan darah dan denyut jantung, yang didapatkan hasil bahwa tempo yang cepat dapat meningkatkan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung, sedangkan musik bertempo lambat mempunyai efek yang berlawanan yaitu dapat menurunkan tekanan darah dan frekuensi denyut jantung.

Suara musik murottal surah Ar-Rahman yang bertempo lambat sebagai gelombang suara yang akan diterima oleh daun telinga kemudian menggetarkan membran timpani. Setelah itu getaran diteruskan hingga organ korti dalam

kokhlea dimana getaran akan diubah dari sistem konduksi ke sistem saraf melalui nervus auditorius (N.VIII) sebagai impuls listrik (Prasetyo, 2005).

Impuls listrik musik tersebut berlanjut ke korteks auditorius. Dari korteks auditorius yang terdapat pada korteks serebri, jaras pendengaran berlanjut ke sistem limbik melalui korteks limbik. Dari korteks limbik, jaras pendengaran dilanjutkan ke hipokampus, tempat salah satu ujung hipokampus berbatasan dengan nuklei amigdaloïd. Amigdala yang merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, menerima sinyal dari korteks limbik lalu menjalarkannya ke hipotalamus.

Di hipotalamus yang merupakan pengaturan sebagian fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti halnya banyak aspek perilaku emosional, jaras pendengaran diteruskan ke formatio retikularis sebagai penyalur impuls menuju seraf saraf otonom. Seraf saraf tersebut mempunyai dua sistem saraf yaitu sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis (Pedak, 2009). Seraf parasimpatis berfungsi untuk mempersarafi jantung dan memperlambat denyut jantung, sedangkan seraf simpatis sebaliknya.

Lantunan Murottal tersebut dapat memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis, sehingga terjadi keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan parasimpatis (Asti, 2009 dalam Destiana, 2013). Rangsangan seraf otonom

yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin oleh medula adrenal menjadi terkendali pula. Terkendalinya hormon epinefrin dan norepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah (Ernawati, 2013).

Hasil tekanan darah secara signifikan lebih tinggi pada intervensi dibandingkan kasus kelompok kontrol. Yang berarti ada pengaruh moral surat Ar-Rahman pada penurunan tekanan darah pada wanita hamil yang mengalami preeklamsia. Mendengarkan Al-Qur'an memiliki manfaat yang sangat baik pada tubuh, seperti memberi efek menenangkan, meningkatkan kreativitas, meningkatkan kekebalan, meningkatkan kemampuan konsentrasi, menyembuhkan berbagai penyakit, menciptakan ketenangan suasana dan menghilangkan ketegangan seraf otak, menghilangkan kecemasan, mengatasi takut, dan memperkuat kepribadian (Kartini et al., 2017).

Sedangkan untuk durasi pemberian terapi murottal hanya 3 artikel yang menjelaskan dengan detil. Satu artikel memberikan terapi murottal selama  $\pm$  10 menit (Pratiwi et al., 2015), satu artikel memberikannya selama 15 menit selama 1 minggu (Aini et al., 2018) dan 1 artikel lagi memberikan selama  $\pm$  25 menit (Wulansari, 2017).

Dalam studi kasus peneliti memutuskan untuk memilih salah satu durasi yang akan digunakan untuk

memberikan intervensi, yaitu selama 15 menit dalam 7 hari.

Dari hasil ke tiga jurnal yang telah dianalisis didapatkan hasil, jurnal penelitian satu menyebutkan bahwa Ibu hamil yang mendengarkan murottal Al-Qur'an yaitu  $0,001 < P$  artinya ada pengaruh murottal surat ar-rahman terhadap penurunan tekanan darah ibu hamil yang mengalami preeklamsia. Hasil dari jurnal kedua Dalam penelitian ini menggunakan Uji Shapiro-Wilk digunakan untuk menguji normalitas data. Uji statistik menggunakan One paired T-test bergantung pada hasil distribusi. Data dianggap signifikan secara statistik pada nilai  $P = 0.00$  ( $p < 0,05$ ) artinya Murottal Arrohman dapat menurunkan ROT dan MAP ibu hamil preeklamsia.

Begitupun jurnal ketiga menyebutkan hasil analisa diperoleh  $p \text{ value} = 0,000$  [ $p < \alpha$  ( $\alpha=0,05$ )] artinya ada pengaruh mendengarkan murrotal terhadap penurunan tekanan darah diastolik pada ibu hamil preeklamsi.

Sehingga dari ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mendengarkan murottal al-qur'an ini efektif dapat menurunkan tekanan darah pada ibu hamil yang mengalami preeklamsia.

Hal ini sependapat menurut Mahmudi (2011) lantunan al-qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin, 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. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Mulastin & ., 2019).

Berdasarkan hasil paparan diatas peneliti menyimpulkan bahwa teknik murottal al-qur'an terbukti dapat memberikan efek ketenangan dan rileks karna akan memberikan respons persepsi positif yang selanjutnya dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia sehingga dapat menurunkan tekanan darah (Mulastin & ., 2019).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dapat disimpulkan bahwa terapi murottal surah Ar-Rahman ini efektif untuk menurunkan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklamsia. 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 ibu hamil sebagai terapi mandiri di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arrohman, M. (2020). <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>. 11–16.
- Kartini, K., Fratidhina, Y., & Kurniyati, H. (2017). Pengaruh Mendengarkan Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Preeklamsi Di Rsia Pku Muhammadiyah Tangerang. *Jurnal JKFT*, 1(2), 40. <https://doi.org/10.31000/jkft.v2i2.61>
- Mulastin, M., & . S. (2019). Influence of Murottal Al-Qur'an Ar-Rahman Letter to Decrease of Blood Pressure of Pregnant Women with Preeclampsia. *KnE Social Sciences*, 2019, 104–109. <https://doi.org/10.18502/kss.v3i18.4703>
- Ika Wahyu W. 2015. 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. Universitas Tanjungpura. Pontianak.
- Retno, Diki, Melyana, Dyah, Anita, Rusmini. 2018. Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu Hamil Dengan Preeklampsia : Literature Review Dilengkapi Studi Kasus. *Jurnal Kebidanan* Vol. 8 No. 2 October 2018. P-Issn.2089-7669 E-Issn. 2621-2870.
- Ernawati. (2013). Pengaruh Mendengarkan Murottal Q.S Ar-Rahman Terhadap Pola Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (KTI).
- Salim, F. N (2013). Pengaruh Tempo Musik Cepat dan Lambat Terhadap Tekanan Darah dan Denyut Jantung. Universitas Kedokteran Maranatha Bandung (Skripsi).
- Aini, D. N., Wulandari, P. & Astuti, S. P. 2018. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanandarah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Cempaka RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ners Widya Husada Semarang*.
- Asghari, E., Famarzi, M. & Mohammadi, A. K. 2016. The Effect of Cognitive Behavioural Therapy on Anxiety, Depression and Stress in Women with Preeclampsia. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*, 104-7.
- Purbashinta, H. (2014). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rawat Inap Eka Hospital Bsd Tangerang. Universitas Esa Unggul (Skripsi).