

**EFEKTIFITAS TERAPI MUROTTAL SURAT YASIN TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI
(EXPERIMENTAL STUDY)
THE EFFECTIVENESS OF MUROTTAL THERAPY USING SURAT YASIN ON
REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PATIENTS WITH HYPERTENSION
(EXPERIMENTAL STUDY)**

Dini Sukmalara^{1,*}, Qurrota A'yun², Siti Rapingah³, Zuhriya Meilita⁴, Seniwati⁵,

Universitas Islam As-syafi'iyah,

Corresponden email: *dinisukmalara.fikes@uia.ac.id

Abstrak

Pendahuluan Hipertensi penyakit terbanyak pada lansia, yang merupakan pengaruh degenerasi saat terjadi bertambah usia. Penyakit terbanyak pada usia lanjut adalah hipertensi, dengan prevalensi 45,3% (usia 44-54 tahun), 55,2% (usia 56-74 tahun) dan 69,5% (usia ≥ 75 tahun). Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit stroke, infark miokard serta ginjal kronik. Terapi hipertensi non farmakologi salah satunya Terapi Murottal Al-Quran efektif menurunkan tekanan darah dan bebas dari efek samping kimia obat-obatan. Tujuan Penelitian menganalisis pengaruh terapi murottal Al-Quran Surat Yasin terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. **Metode Penelitian** jenis penelitian *Experimental Study* dengan desain *True Experimental Design, Pretest-Posttest Control Grup Design*, terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling* sebesar 30 responden (15 responden eksperimen dan 15 responden kontrol). **Hasil** analisis univariat pada kelompok eksperimen terdapat penurunan nilai tekanan darah sebesar (87%) setelah diintervensi terapi murottal Surah Yasin, sedangkan kelompok kontrol tidak terjadi penurunan (97%). Analisis bivariat uji *Paired Sample T Test* diperoleh nilai Sig. (2.tailed) $0,000 < 0,05$ pada nilai sistol dan diastol kelompok eksperimen, sedangkan untuk kelompok kontrol nilai sistol diperoleh nilai Sig. (2.tailed) $0,061 > 0,05$ dan nilai diastol diperoleh nilai Sig. (2.tailed) $0,872 > 0,05$. **Kesimpulan** terdapat pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan Terapi Murottal Yasin terhadap penurunan tekanan darah pada lansia pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol sebaliknya. **Saran** diharapkan kepada lansia penderita hipertensi untuk menerapkan terapi Murottal Surah Yasin menjadi aktifitas harian dengan rutin, karena efektif untuk terapi non farmakologi dalam mengontrol dan menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Efektifitas, Hipertensi, Murottal, Terapi, Yasin

Abstract

Introduction Hypertension is the most common disease among the elderly, resulting from degenerative changes that occur with increasing age. The most prevalent disease in older adults is hypertension, with a prevalence of 45.3% (ages 44–54 years), 55.2% (ages 56–74 years), and 69.5% (ages ≥ 75 years). Hypertension is a major risk factor for stroke, myocardial infarction, and chronic kidney disease. One of the non-pharmacological therapies for hypertension is Qur'an Murottal Therapy, which is effective in reducing blood pressure and is free from the chemical side effects of medications. The purpose of this study was to analyze the effect of Qur'an Murottal Therapy using Surah Yasin on reducing blood pressure in elderly patients with hypertension. Methods This study used an Experimental Study with a True Experimental Design, employing a Pretest-Posttest Control Group Design consisting of an experimental group and a control group. The sampling technique used was simple random sampling, involving 30 respondents (15 in the experimental group and 15 in the control group). The results of the univariate analysis in the experimental group showed a decrease in blood pressure values of 87% after the Surah Yasin Murottal therapy intervention, whereas the control group showed no decrease (97%). The bivariate analysis using the Paired Sample T-Test showed a Sig. (2-tailed) value of $0.000 < 0.05$ for both systolic and diastolic blood pressure in the experimental group. Meanwhile, in the control group, the systolic Sig. (2-tailed) value was $0.061 > 0.05$ and the diastolic Sig. (2-tailed) value was $0.872 > 0.05$. Conclusion There was a significant effect before and after the administration of Surah Yasin Murottal Therapy on reducing blood pressure among the elderly in the experimental group, whereas the control group showed the opposite result. Recommendation Elderly individuals with hypertension are encouraged to make Surah Yasin Murottal Therapy a regular daily activity, as it is an effective non-pharmacological therapy for controlling and reducing blood pressure.

Keywords: Effectiveness, Hypertension, Murottal, Therapy, Yasin

Pendahuluan

Masalah kesehatan pada saat ini yang banyak terjadi masyarakat salah satunya yaitu tidak menular (Kemenkes RI, 2024). Penyakit tidak menular menjadi penyumbang terbanyak sebagai penyebab kematian di wilayah Indonesia mulai dari tahun 2016, total kematian sebanyak 1,5 juta dengan penyebab kasus kematian terbanyak yaitu penyakit kardiovaskuler 36,9%, dari total 1,7 juta kematian di Indonesia didapatkan faktor risiko yang menyebabkan kematian adalah tekanan darah tinggi (hipertensi) sebesar 23,7%, Hiperglikemia 18,4%, Merokok 12,7% dan obesitas 7,7% (WHO, 2025). Salah satu penyakit tidak menular penyumbang angka kematian tertinggi adalah hipertensi (Kemenkes RI, 2022). Hipertensi merupakan suatu keadaan pada seseorang yang mengalami terjadinya peningkatan nilai tekanan darah di atas nilai normal, sehingga mengakibatkan meningkatnya angka kesakitan dan juga kematian. Hipertensi juga disebut dengan *silent killer* (pembunuh siluman), karena penderita hipertensi selama bertahun-tahun tidak merasakan adanya gangguan atau tanda gejala, namun dengan tiba-tiba meninggal (Kemenkes RI, 2024).

Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit stroke, infark miokard serta penyakit ginjal, terjadinya hipertensi meningkat seiring dengan pertambahan usia (Sherwood, L, 2023). Seseorang berusia 60 tahun keatas terdapat 50-60% memiliki tekanan darah yang tinggi, ini merupakan akibat dari degenerasi terjadi karena bertambahnya usia. Penyakit terbanyak pada usia lanjut adalah hipertensi, dengan prevalensi 45,3% (usia 44-54), 55,2% (usia 56-74), 69,5% (usia ≥ 75) (AHA, 2024).

Terapi hipertensi terbagi dua yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dengan diberikan obat-obatan (Kemenkes, 2024). Penderita hipertensi diharuskan minum obat hipertensi dengan rutin untuk menstabilkan tekanan darah dalam waktu jangka panjang, sehingga menimbulkan

masalah menjadikan penderita khawatir terhadap efek samping, seperti: batuk, lelah, nyeri kepala, sering kencing, retensi cairan, disfungsi seksualitas, aritmia pada jantung serta reaksi alergi. Sedangkan terapi non farmakologi dianjurkan untuk hidup sehat, mengatur pola makan dan mengontrol stress (Oktarosada D, Pangestu NA. 2021). Penangan stress bisa dilakukan melalui teknik relaksasi seperti meditasi yang melibatkan unsur keyakinan atau meditasi transcendental, yaitu membuat frase-frase keagamaan menjadi media untuk memfokuskan pikiran dengan konsep agama atau disebut (meditasi spiritual) yang bermanfaat dalam penurunan denyut jantung, penurunan tekanan darah, laju metabolisme, laju pernafasan, serta peningkatan stabilitas sistem otonom saat stress dan juga mengubah respon hormon endokrin terhadap stress (Shafi T, Shafi ST. 2021).

Salah satu bentuk meditasi dengan spiritual yaitu Terapi dengan mendengarkan Murottal Surah dan ayat didalam Al-Quran (Susilawati, Agus. 2019). Membaca serta mendengarkan Al-Quran merupakan salah satu bentuk dari dzikir yang diwajibkan oleh islam, kemudian dianalogika menjadi meditasi transendensi yang dapat memberikan manfaat positif bagi tubuh manusia (Widyastuti, Wahyu. 2015), maka benarlah firman Allah yang berbunyi : (Qs. Al-isra: 82)

لِّلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً شِفَاءٌ هُوَ مَا أَلْفَرَاءَانِ مِنْ وَنَزَّلَ

Kami turunkan dari Al-Quran sesuatu menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman

Murottal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori'/pembaca Al-Qur'an (Rachmawati, Baehaki AS, Imam. 2021). Bacaan Al Qur'an yang dilakukan dengan murottal memiliki irama konstan yang teratur, serta tidak terdapat perubahan mendadak, murottal ini memiliki tempo antara 60-70/ menit dengan nadan yang rendah, oleh karena itu memiliki efek yang relaksasi sehingga menurunkan kecemasan

(Musyarrofah H, Rosdiana I, Wirastuti K. 2018). Terapi Murottal merupakan Obat atau (Syifa'), karena Al-Qur'an merupakan kitab suci pedoman hidup bagi penganut agama islam (muslim) (Rachmawati, Baehaki AS, Imam. 2021).

Murottal secara fisik memiliki unsur suara manusia yang bisa menstimulasi terhadap penurunan hormon pada stress, yang secara alami bisa mengaktifkan hormon endofrin, serta meningkatkan perasaan menjadi rileks, dapat mengalihkan perasaan dan perhatian terhadap rasa takut, ansietas atau cemas dan juga ketegangan, memperbaiki metabolisme tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi dan aktifitas gelombang otak (Pratiwi L, Hasneli Y, Ernawaty J. 2015). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Widyastuti, Wahyu (2015) bahwa suara Al-Qur'an (Murottal) ibarat gelombang suara yang memiliki ketukan dan gelombang tertentu, menyebar dalam tubuh kemudian menjadi getaran yang bisa mempengaruhi fungsi pada gerakan sel otak serta menjadikan keseimbangan didalamnya. Penelitian lain yang sejalan dari Syifa H, Nur A, tahun 2021 yaitu menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi murottal terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Penelitian sebelumnya yang telah diteliti oleh penulis tahun 2019 dengan hasil terdapat pengaruh Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Dan penelitian lain oleh Safitri AI, Rochmani S, Winarni LM tahun 2022 terdapat pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap tingkat hipertensi pada lansia,

tetapi belum ada kelompok kelompok pembanding sebagai Kontrol. Berawal dengan penelitian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut untuk melihat efektifitas pengaruh dari Murottal Al-Quran Surat Yasin terhadap penurunan tekanan darah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan *experimental study* dengan desain *true experimental design, two groups independent sample t test*, dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi yaitu lansia di komunitas penderita hipertensi, sampel diambil dengan teknik *simple random sampling* 30 responden (15 eksperimen dan 15 kontrol), lalu dilakukan *pretest* untuk cek keadaan awal, dengan cara mengukur tekanan darah pada kedua kelompok, selanjutnya diberikan intervensi murottal surah yasin selama 10 menit pada kelompok eksperimen saja, sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi, lalu terakhir *posttest* dengan mengukur kembali tekanan darah pada kedua kelompok., selanjutnya dilakukan pengukuran tekanan darah kembali. Analisis yang digunakan univariat menampilkan distribusi frekuensi skor pretest dan posttest dan Analisis Bivariat dengan menggunakan *Paired T Test* untuk menguji hipotesis bivariat diawali dengan melakukan uji normalitas.

Variabel untuk independen yaitu terapi murottal Al-Qur'an Surah Yasin dan variabel untuk dependen tekanan darah pada lansia. Hipotesis apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam pemberian terapi murottal Surah Yasin".

Skema 1. Alur Penelitian

	Pretest	Variabel terikat	Posttest
Responden	E	X	E
Responden	K	-	K

Keterangan:

E : Kelompok eksperimen

K : Kelompok kontrol

X : Intervensi mendengarkan Murottal Surat Yasin

Hasil dan Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Gambaran Penurunan Tekanan Darah Lansia

Tabel 2 Gambaran Penurunan Tekanan Darah Lansia

No	Penurunan Tekanan Darah	Turun	Tidak Turun
1	Kelompok Eksperimen intervensi murottal Surah Yasin	13	2
		87%	13%
2	Kelompok Kontrol tanpa intervensi murottal Surah Yasin	1	14
		7%	93%

Berdasarkan hasil tabel 2 diatas setelah dilakukan terapi murottal Alqur'an Surah Yasin pada kelompok eksperimen dan pada kelompok control tidak diberikan dilakukan selama 7 (tujuh) hari berturut turut dapat dilihat sebagai berikut :

- 1) Mayoritas terjadi penurunan tekanan darah kelompok eksperimen sebesar **87%** sesudah dilakukan intervensi terapi murottal Alqur'an Surah Yasin

- 2) Mayoritas tidak terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol sebesar **97%**

Kesimpulan bahwa mayoritas terjadi penurunan nilai tekanan darah seduah responden dilakukan intervensi terapi murottal Surah Yasin untuk kelompok eksperimen dan mayoritas tidak terjadi penurunan nilai tekanan darah untuk kelompok kontrol selama 7 hari berturut-turut.

Tabel 3 Gambaran Penurunan Nilai Sistol dan Diastol Tekanan Darah Kelompok Eksperimen Surah Yasin

R	HARI 1			Ket.	HARI 7			Ket.
	Sistolik	Sistolik	SELISIH		Diastolik	Diastolik	SELISIH	
	Sebelum	Sesudah			Penurunan	Sebelum		
1	166	154	12	Turun	92	84	8	Turun
2	160	130	30	Turun	90	83	7	Turun
3	159	139	20	Turun	90	80	10	Turun
4	150	135	15	Turun	90	80	10	Turun
5	160	148	12	Turun	95	88	7	Turun
6	156	140	16	Turun	90	78	12	Turun
7	145	125	20	Turun	90	84	6	Turun
8	145	132	13	Turun	90	79	11	Turun
9	158	160	-2	Tidak Turun	90	90	0	Tidak Turun
10	160	162	-2	Tidak Turun	93	95	-2	Tidak Turun
11	165	150	15	Turun	90	78	12	Turun
12	145	135	10	Turun	90	82	8	Turun
13	162	156	6	Turun	88	80	8	Turun
14	180	157	23	Turun	93	84	9	Turun
15	155	152	3	Turun	91	85	6	Turun

Berdasarkan tabel diatas dapat diskethui bahwa mayoritas terjadi penurunan nilai tekanan darah pada kelompok eksperimen setelah responden diberikan terapi murottal Surah Yasin selama 7 hari berturut-turut.

Tabel 3 Gambaran Penurunan Nilai Sistol dan Diastol Tekanan Darah Kelompok Kontrol Surah Yasin

R	HARI 1			Ket.	HARI 7			Ket.
	Sistolik	Sistolik	SELISIH		Diastolik	Diastolik	SELISIH	
	Sebelum	Sesudah	Penurunan		Sebelum	Sesudah	Penurunan	
1	140	145	-5	Tidak Turun	80	82	-2	Tidak Turun
2	155	159	-4	Tidak Turun	80	82	-2	Tidak Turun
3	158	158	0	Tidak Turun	90	90	0	Tidak Turun
4	157	162	-5	Tidak Turun	90	90	0	Tidak Turun
5	160	162	-2	Tidak Turun	80	82	-2	Tidak Turun
6	152	158	-6	Tidak Turun	90	92	-2	Tidak Turun
7	155	155	0	Tidak Turun	90	90	0	Tidak Turun
8	145	148	-3	Tidak Turun	80	80	0	Tidak Turun
9	145	145	0	Tidak Turun	85	85	0	Tidak Turun
10	148	145	3	Turun	92	90	2	Turun
11	150	150	0	Tidak Turun	90	89	1	Turun
12	152	155	-3	Tidak Turun	87	85	2	Turun
13	168	174	-6	Tidak Turun	90	90	0	Tidak Turun
14	150	151	-1	Tidak Turun	85	86	-1	Tidak Turun
15	170	171	-1	Tidak Turun	92	89	3	Tidak Turun

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mayoritas tidak terjadi penurunan nilai tekanan darah untuk kelompok kontrol karena responden tidak diberikan terapi selama penelitian yaitu 7 hari berturut.

2. Analisis Bivariat

a. Uji Normalitas Data

Tabel. 4 Uji normalitas Data

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Sistol Sebelum Kelompok Eksperimen Yasin	.137	15	.200*	.919	15	.183
Sistol Sesudah Kelompok Eksperimen Yasin	.138	15	.200*	.937	15	.341
Sistol Sebelum Kelompok Kontrol Yasin	.114	15	.200*	.962	15	.732
Sistol Sesudah Kelompok kontrol Yasin	.114	15	.200*	.929	15	.264
Diastol Sebelum Kelompok Eksperimen Yasin	.185	15	.570	.809	15	.055
Diastol Sesudah Kelompok Eksperimen Yasin	.178	15	.200*	.899	15	.091
Diastol Sebelum Kelompok Kontrol Yasin	.151	15	.079	.810	15	.805
Diastol Sesudah Kelompok Kontrol Yasin	.148	15	.104	.875	15	.140

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil tabel 4, data nilai sistol dan diastol tekanan darah sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen terdapat nilai sig. *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro Wilk* $> 0,05$, artinya data terdistribusi normal. Karena data penelitian berdistribusi normal, maka analisis data menggunakan statistik parametrik yakni Uji *Paired Sample T Test*.

b. Hasil Uji *Paired T Test*

Uji paired t test (uji t sampel berpasangan) digunakan untuk analisis data membandingkan rata-rata dua kelompok data atau berasal dari subjek yang sama. Uji ini lazim dipakai dalam desain penelitian *pretest-posttest* untuk mengukur efektivitas

suatu perlakuan. Kegunaan *uji paired t test* yaitu menjawab hipotesis apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dalam pemberian terapi murottal Surah Yasin”.

Analisis dilakukan terhadap pasangan data tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagai berikut:

- 1) Data sebelum kelompok eksperimen dipasangkan dengan sesudah eksperimen pemberian murottal Surah Yasin
- 2) Data sebelum kelompok kontrol dipasangkan dengan sesudah kontrol pemberian murottal Surah Yasin

Tabel. 5 Uji Paired Sample T Test Nilai Sistol

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Sistol Sebelum - Sesudah Eksperimen Yasin	12.867	8.692	2.244	8.053	17.680	5.733	14	.000
Pair 2	Sistol Sebelum - Sesudah Kontrol Yasin	-2.200	2.651	.685	-3.668	-.732	-3.214	14	.060

Berdasarkan nilai output Pair 1 diperoleh nilai sistol kelompok eksperimen Sig. (2.tailed) $0.00 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata nilai sistol dengan penurunan nilai sebesar (12.86) atau penurunan nilai sistol 12 point untuk sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen setelah dilakukan terapi Murottal Surah Yasin.

Sedangkan nilai output Pair 2 diperoleh nilai sistol kelompok kontrol Sig. (2.tailed) $0.60 > 0,05$, maka dapat disimpulkan tidak ada

perbedaan rata-rata nilai sistol dengan penurunan nilai (-2.200) artinya tidak penurunan nilai sistol, tetapi ada kenaikan tekanan darah untuk sebelum dan sesudah pada kelompok kelompok kontrol.

Kesimpulan berdasarkan nilai output Pair 1 bahwa ada pengaruh nilai sistol tekanan darah dari pemberian terapi murottal Surah Yasin pada kelompok eksperimen sedangkan nilai output Pair 2 tidak ada pengaruh nilai sistol tekanan darah pada kelompok kontrol.

Tabel. 6 Uji Paired Sample T Test Nilai Diastol Tekanan darah

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviat ion	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Diastol Sebelum -Sesudah Eksperimen Yasin	7.467	3.962	1.023	5.273	9.661	7.299	14	.000
Pair 2	Diastol Sebelum - Sesudah Kontrol Yasin	-.067	1.580	.408	-.941	.808	-.163	14	.872

Berdasarkan nilai output Pair 1 diperoleh nilai diastol kelompok eksperimen Sig. (2.tailed) $0.00 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata nilai diastol dengan penurunan nilai sebesar (7.467) atau penurunan nilai diastol 7 point untuk sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen setelah dilakukan terapi Murottal Surah Yasin.

Sedangkan nilai output Pair 2 diperoleh nilai diastol kelompok kontrol Sig. (2.tailed) $0.872 > 0,05$, maka dapat disimpulkan tidak ada

perbedaan rata-rata nilai diastol dengan penurunan nilai (-.067) artinya tidak ada penurunan nilai diastol, tetapi ada kenaikan diastol tekanan darah untuk sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol.

Kesimpulan berdasarkan nilai output Pair 1 bahwa **ada pengaruh** nilai diastol tekanan darah dari pemberian terapi murottal Surah Yasin pada kelompok eksperimen, sedangkan nilai output Pair 2 **tidak ada pengaruh** nilai diastol tekanan darah pada kelompok kontrol.

Pembahasan

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa responden setelah diberikan terapi murottal Al-Quran Surah Yasin pada kelompok eksperimen dan tidak diberikan terapi murottal pada kelompok kontrol selama 7 (tujuh) hari berturut-turut, dapat dilihat terjadi penurunan tekanan darah setelah diberikan terapi murottal Alqur'an Surah Yasin kelompok eksperimen sebanyak 13 responden (87%). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan berikan terapi, pada kelompok kontrol hanya tidak terjadi penurunan sebanyak 14 responden (93%).

Berdasarkan nilai output Pair 1 diperoleh nilai sistol kelompok eksperimen Sig. (2.tailed) $0.00 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata nilai sistol dengan penurunan nilai sebesar (12.86) atau penurunan nilai sistol 12 point untuk sebelum dan sesudah

pada kelompok eksperimen setelah dilakukan terapi Murottal Surah Yasin.

Bacaan Al Qur'an yang dilakukan dengan murottal memiliki irama konstan yang teratur, serta tidak terdapat perubahan mendadak, murottal ini memiliki tempo antara 60-70/ menit dengan nadan yang rendah, oleh karena itu memiliki efek yang relaksasi sehingga menurunkan kecemasan (Musyarrofah H, Rosdiana I, Wirastuti K. 2018). Terapi Murottal merupakan Obat atau (Syifa'), karena Al-Qur'an merupakan kitab suci pedoman hidup bagi penganut agama islam (muslim)

Menurut Ahmad Al-Khadi dalam Syifa H, Nur A. 2021. Hasil penelitian menunjukkan nilai yang positif bahwa dengan mendengarkan ayat suci Al-Qur'an terdapat pengaruh signifikan terhadap penurunan dalam ketegangan urat saraf reflektif serta hasil dari

penelitian ini tercatat serta terukur secara kuantitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Syifa H, Nur A. 2021).

Murottal secara fisik memiliki unsur suara manusia yang bisa menstimulasi terhadap penurunan hormon pada stress, yang secara alami bisa mengaktifkan hormon endofrin, serta meningkatkan perasaan menjadi rileks, dapat mengalihkan perasaan dan perhatian terhadap rasa takut, ansietas atau cemas dan juga ketegangan, memperbaiki metabolisme tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi dan aktifitas gelombang otak (Pratiwi L, Hasneli Y, Ernawaty J. 2025). Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Widyastuti, Wahyu (2015) bahwa suara Al-Qur'an (Murottal) ibarat gelombang suara yang memiliki ketukan dan gelombang tertentu, menyebar dalam tubuh kemudian menjadi getaran yang bisa mempengaruhi fungsi pada gerakan sel otak serta menjadikan keseimbangan didalamnya. Penelitian lain yang sejalan dari Syifa H, Nur A, tahun 2021 yaitu menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi murottal terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode al-quran dalam penyembuhan adalah dengan mendengarkan lantunan Al-Qur'an surah Yasin 83 ayat, Surah Yasin memiliki banyak keutamaan salah satunya untuk mengobati penyakit dan memberikan ketenangan pada jiwa seseorang (Susilawati, Agus. 2019). Bacaan Al Qur'an yang dilakukan dengan murottal memiliki irama konstan yang teratur, serta tidak terdapat perubahan mendadak, murottal ini memiliki tempo antara 60-70/ menit dengan nada yang rendah, oleh karena itu memiliki efek yang relaksasi sehingga menurunkan kecemasan dan menurunkan tekanan darah (Musyarrofah H, Rosdiana I, Wirastuti K. 2018).

Surah Yasin memiliki durasi sekitar 10-11 menit dengan tempo yaitu 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 (Syifa H, Nur A. 2021). Pengaruh tempo musik cepat dan lambat terhadap tekanan darah dan denyut jantung, pada tempo yang cepat dapat terjadi peningkatan tekanan darah dan frekuensi denyut nadi, sedangkan pada tempo yang lambat musik mempunyai efek sebaliknya yaitu bisa terjadi penurunan tekanan darah serta frekuensi denyut nadi atau jantung (Shafi T, Shafi ST. 2021).

KESIMPULAN

Mayoritas terjadi penurunan tekanan darah kelompok eksperimen sebesar **87%** sesudah dilakukan intervensi terapi murottal Alqur'an Surah Yasin dan mayoritas tidak terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol sebesar **97%**. Berdasarkan hasil uji statistik pada kelompok eksperimen bahwa terdapat **ada pengaruh** nilai sistol dan diatol tekanan darah sesudah pemberian terapi murottal Surah Yasin, sedangkan pada kelompok kontrol **tidak ada pengaruh** nilai sistol dan diatol tekanan darah.

Saran

Diharapkan kepada lansia dan juga keluarga penderita hipertensi untuk selain mengkonsumsi terapi farmakologi bisa menerapkan menerapkan terapi non farmakologi Murottal Surah Yasin ini sebagai terapi komplementer yang bisa dijadikan sebagai rutinitas harian bentuk upaya dalam pencegahan kenaikan tekanan darah dan komplikasi dari hipertensi, karena terapi murottal ini efektif terhadap penurunan tekanan darah serta dapat membantu meminimalisir efek samping dari penggunaan obat.

Daftar Pustaka

- Al-Qur'an. Surat al-Isra (17): Ayat 82.
American Heart Association. 2024.
Hypertension Highlights.
Understanding and Controlling Your

- Hight Blood Pressure, Krames Staywell, LLC, US, page 3-4. 2024.
2018. Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI. 2018.
- _____. 2019. Data Litbangkes. Direktorat Jenderal P2P PTM. 2019.
- _____.2024. Situasi dan Analisis Lanjut Usia. Pusat Data dan Info Lansia.
- _____.2024. Hipertensi. Pusat Data dan Info Kemenkes RI.
- _____.2024. Hipertensi Faktor Risiko Utama Penyakit Kardiovaskular Pusat Data dan Info Kemenkes RI.
- Musyarrofah H, Rosdiana I, Wirastuti K. 2018. Pengaruh Mendengarkan Tilawah Surah Yassin terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Kedokteran Unissula*. 2018;14(1):1-9
- Notoatmodjo S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nurhakim AI, Dewi IP, Rohmah N. 2023. Pengaruh Terapi Qur'anic Healing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi. *j.keperawatan aisyiyah*;5(1):7-15. Available from: <http://journal.unisa-bandung.ac.id/index.php/jka/article/view/89>
- Nurrahmani U, Kurniadi H. 2025. Stop!: Gejala penyakit jantung koroner, Kolesterol Tinggi, Diabetes Melitus, Hipertensi. Istana Media
- Lee, Michelle T, George, Jerin, Shahab, et all. Highlights of Cardiovascular Disease Studies Presented at the 2021 American Heart Association Scientific Sessions. *Current Atherosclerosis Reports*. 2021;152(2). <https://doi.org/10.1007/s11883-022-00985-0>
- Oktarosada D, Pangestu NA. 2021. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Al-Idarah*. 2021;6(1)40-9. <https://doi.org/10.54892/jmpialidarah.v6i1.130>
- Park CL, Masters KS, Salsman, JM. et al. 2022. Advancing our understanding of religion and spirituality in the context of behavioral medicine. *J Behav Med* 2022;40(2)39–51. <https://doi.org/10.1007/s10865-016-9755-5>
- Prasetyaningrum YI. 2024. Hipertensi Bukan untuk ditakuti. *F Media*.
- Pratiwi L, Hasneli Y, Ernawaty J. 2015. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *JOM UNRI* 2015;2(2): 1212-20
- Rachmawati, Baehaki AS, Imam. 2021. Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien. *Healthcare Nursing Journal*. 2021;3(2):132-5
- Safitri AI, Rochmani S, Winarni LM. 2022. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Hipertensi pada Lansia di RW 001 Kampung Gurudug Desa Mekar Jaya Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, Vol. 11 No. 2 (2022). ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x DOI 10.37048/kesehatan.v11i2.464
- Shafi T, Shafi ST. 2021. A Survey of Hypertension Prevalence, Awareness, Treatment, and Control in Health Screening Camps of Rural Central Punjab, Pakistan. *Journal of Epidemiology and Global Health*. 2021;7(2):135-140. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2021.01.001>

- Sherwood, L. 2023. Pembuluh Darah dan Tekanan Darah. In Introduction to Human Physiology. Cengage Learning: 2023.
- Sukmalara, D. Fitria, N.. Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Babelan Bekasi. Afiat E-Journal. 2020;6 (2):
- Susilawati, Agus. 2019. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di PSTW Budi Luhur Kota Jambi. Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi. 2019;1(2):1-5. <https://doi.org/10.36565/jabj.v8i2.5>
- Syifa H, Nur A. 2021. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. E-Journal STIKES YPIB Majalengka 2021;9(1):41-54
- Triyono, A. 2016. Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Klien Dengan Sub Araknoid Hemoragik Dengan Intervensi Inovasi Terapi Musik Terhadap Peningkatan Kesadaran Di Ruang Icu Rsud Taman Husada Bontang. 2016;41(2):41-9
- Widyastuti, Wahyu. 2015. Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar - Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kenanga. Jurnal Pro Ners. 2015;5(1):1-14
- World Health Organization. 2016. Medical Healthy Of Hipertensy. America : WHO. 2016.
- _____. 2017 Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) 2017. America : WHO. 2017.