

# Penerapan Terapi Murotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Tekanan Darah Klien Dengan Hipertensi

Urmila Puspita Arum <sup>1\*</sup>, Ida Nur Imamah <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

\*Email : [urmila.puspita210@gmail.com](mailto:urmila.puspita210@gmail.com)<sup>1</sup>, [idanurimamah@aiska-university.ac.id](mailto:idanurimamah@aiska-university.ac.id)<sup>2</sup>

Alamat Kampus: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Ketingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: [urmila.puspita210@gmail.com](mailto:urmila.puspita210@gmail.com)

**Abstract. Background:** Hypertension is a condition where systolic blood pressure exceeds 140 mmHg and/or diastolic pressure exceeds 90 mmHg. One non-pharmacological method to reduce blood pressure is the recitation of Quranic verses. **Method:** The method used in this research is quantitative, employing a case study approach by comparing pretest and posttest results. **Objective:** This study aims to describe the effectiveness of murottal therapy in reducing blood pressure in clients with hypertension. **Results:** The application of Al-Qur'an Surah Ar-Rahman murottal therapy for 11 minutes at a volume of 41-60 dB on two respondents showed a decrease in blood pressure from 161/94 mmHg and 164/100 mmHg to 140/85 mmHg and 145/90 mmHg, respectively. This study discusses an intervention focused on auditory therapy. **Conclusion:** There is a reduction in blood pressure following the application of Al-Qur'an Surah Ar-Rahman murottal therapy.

**Keywords :** Murottal Therapy, Blood Pressure, Hypertension

**Abstrak. Latar belakang :** Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Metode non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah salah satunya yaitu penggunaan lantunan ayat-ayat suci Al quran. **Metode :** Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian yang dipakai menggunakan studi kasus dengan membandingkan pretest dan posttest. **Tujuan :** Penerapan ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas terapi murottal dan menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan studi kasus dengan membandingkan pretest dan posttest. **Hasil :** Penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit dengan volume 41-60 dB pada dua responden menunjukkan hasil akhir perubahan penurunan tekanan darah dengan masing-masing responden dari 161/94 mmHg dan 164/100 mmHg menjadi 140/85 mmHg dan 145/90 mmHg. Penelitian ini membahas intervensi yang berfokus pada terapi auditori. **Kesimpulan :** Adanya perubahan penurunan tekanan darah setelah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman.

**Kata Kunci :** Terapi Murottal, Tekanan Darah, Hipertensi

## 1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan atau tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi disebut sebagai penyakit kardiovaskular yang paling banyak di dunia. Satu dari delapan seluruh kematian disebabkan oleh hipertensi dan menjadi urutan ke 3 penyebab mortalitas di dunia (Nekada, et al , 2020).

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2023) menjelaskan hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 yang menunjukkan penurunan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran tekanan darah jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2018. Penduduk usia >18 tahun, prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah menurun dari 34.1 % tahun 2018 menjadi 30.8% di tahun 2023. Tiga provinsi dengan prevelensi hipertensi tinggi berdasarkan pengukuran tekanan darah pada tahun 2023 adalah Provinsi Kalimantan Tengah, Provinsi Kalimantan Selatan, dan Provinsi Jawa Barat. Sementara itu, prevalensi

yang terendah teridentifikasi di Provinsi Aceh, Provinsi Papua, dan Provinsi Maluku Utara. Jawa Tengah meskipun tidak termasuk dalam tiga kategori provinsi dengan jumlah hipertensi tertinggi prioritas utama pengendalian PTM di Jawa Tengah (Jateng, 2024). Hipertensi di Kota Surakarta juga menempati proporsi terbesar dari seluruh PTM yang dilaporkan, yaitu sebesar 78.65%, sedangkan urutan kedua terbanyak adalah diabetes melitus sebesar 20.07%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Surakarta tahun 2023 terjadi 67.355 kasus hipertensi yang tersebar di 17 Puskesmas Kota Surakarta. UPTD Puskesmas Pucangsawit memiliki prevalensi hipertensi kedua tertinggi yaitu sebanyak 3.911 kasus terdiri dari 1.234 laki-laki dan 2.677 perempuan. (Surakarta, 2023).

Hipertensi dapat menyebabkan banyak komplikasi, termasuk infark miokard (MI), penyakit ginjal kronis (CKD), penyakit serebrovaskular, retinopati, dan gagal jantung. Hal ini sering disebut sebagai silent killer dan tetap menjadi salah satu kontributor paling signifikan untuk penyakit kronis dan kematian (Rahil et al, 2020).

Pengobatan hipertensi dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi untuk mengontrol tekanan darah. Terapi non farmakologis meliputi, modifikasi gaya hidup (aktivitas fisik secara teratur dan menghindari stres), mengurangi konsumsi alkohol, mengatur pola makan dengan tingginya asupan buah-buahan, sayuran segar, susu rendah lemak, tinggi protein (daging unggas, ikan, dan kacang-kacangan), rendahnya asupan natrium, air rebusan daun salam, terapi pernapasan dalam (*slow deep breathing*), terapi relaksasi genggaman jari, terapi musik klasik atau rohani dan terapi murottal Al-Qur'an (Handayani dan Iqbal, 2022).

Berdasarkan penelitian Syifaa dan Heni (2021) dalam E-Journal STIKES YPIB Majalengka menyebutkan pada kondisi hipertensi patologis, diperlukan penanganan atau terapi. Salah satu terapi non-farmakologis adalah terapi relaksasi dengan mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an (murotal) memiliki manfaat kesehatan yang signifikan dan dapat digunakan sebagai perawatan komplementer karena mampu meningkatkan perasaan rileks. Terapi religi telah terbukti dapat mempercepat penyembuhan. Hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli, salah satunya adalah Ahmad Al-Qhadi, direktur utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, Amerika Serikat. Pada konferensi tahunan ke-17 Ikatan Dokter Amerika di wilayah Missouri, AS, Ahmad Al-Qhadi mempresentasikan hasil penelitiannya mengenai pengaruh Al-Qur'an terhadap manusia dari sudut pandang fisiologi dan psikologi.

Penelitian Syifaa dan Heni (2021) dengan judul Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi

menyebutkan Surah Ar-Rahman merupakan surah kasih sayang yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dinikmati yang akan menimbulkan efek relaksasi pendengar atau orang awam. Bentuk gaya bahasa pada surat ini terdapat 31 ayat yang diulang-ulang, pengulangan ayat tersebut berguna untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat dan dari penelitian ini didapatkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi murotal Al Quran terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penerapan lebih lanjut terkait penerapan intervensi murotal Al Quran surah Ar Rahman ayat 1-78 selama 11 menit terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Kampung Sewu, Pucangsawit, Surakarta.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah di atas ambang batas normal yaitu 120/80 mmHg. Hipertensi berkaitan dengan meningkatnya tekanan pada arterial sistemik, baik diastolik maupun sistolik secara terus-menerus (Cahyono, 2023).

Al-qur'an adalah cahaya hati dan penerang kegelapan, penyejuk pikiran dan penenang jiwa serta di dalamnya terkandung pelajaran, petunjuk dan keridhaan (Hayati, 2021). Ketika seseorang mendengarkan murotal al-qur'an akan ada persepsi positif yang di dapat yang akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin untuk membuat seseorang senang atau bahagia. Selanjutnya amigdala akan merangsang pengaktifan dan pengendalian saraf otonom yang terdiri dari saraf simpatis dan parasimpatis. Saraf parasimpatis berfungsi untuk mempersarafi jantung dan memperlambat denyut jantung sedangkan saraf simpatis sebaliknya. Rangsangan saraf 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 dapat menurunkan tekanan darah (Ayunda, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Syifaa dan Heni (2021) menerapkan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman selama kurang lebih 11 menit dalam kurun waktu 3 hari berturut-turut terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Pangestu dan Oktarosada (2020) menggunakan beberapa instrumen yaitu *handphone*, *earphone*, tensimeter digital, surah Ar-Rahman ayat 1-78 dengan Qori Mishari Rasyid dengan volume di rentang 41-60 dB.

### **3. METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif, jenis penelitian yang dipakai menggunakan studi kasus dengan membandingkan pretest dan posttest. Subjek dari penelitian ini adalah 2 (dua) klien dengan hipertensi yang tinggal di Kampung Sewu, Pucangsawit, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta sesuai dengan kriteria inklusi penderita hipertensi dengan rentang minimal (130-139/80-89 mmHg), berusia 18-65 tahun, bersedia menjadi responden, beragama islam, tidak mengalami gangguan pendengaran, kooperatif dan dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi mengalami gangguan pendengaran, sakit saat dilakukan penelitian, penderita hipertensi dengan komplikasi berat (Stroke, ginjal, diabetes melitus). Instrument penelitian menggunakan Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) pelaksanaan Murottal Al-Qur'an, *Earphone*, tensimeter digital dan lembar observasi. Intervensi dilakukan selama 3 hari dalam waktu 11 menit.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Hasil**

#### **a. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dilakukan Penerapan Terapi Murottal Surah Ar-Rahman**

**Tabel 1.** Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

| <b>No.</b> | <b>Nama</b> | <b>Tanggal</b> | <b>Tekanan Darah</b> |
|------------|-------------|----------------|----------------------|
| <b>1.</b>  | Ny. S       | 07 Mei 2024    | 161/94 mmHg          |
| <b>2.</b>  | Ny. A       | 07 Mei 2024    | 164/100 mmHg         |

Berdasarkan tabel di atas, sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit dengan volume 41-60 dB, tekanan darah Ny. S tercatat sebesar 161/94 mmHg dan Ny. A sebesar 164/100 mmHg, yang keduanya termasuk dalam kategori hipertensi derajat II, yaitu dalam rentang >160 / 100-109 mmHg.

#### **b. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Murottal Surah Ar-Rahman**

**Tabel 2.** Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

| No. | Nama  | Tanggal     | Tekanan Darah |
|-----|-------|-------------|---------------|
| 1.  | Ny. S | 09 Mei 2024 | 155/98 mmHg   |
| 2.  | Ny. A | 09 Mei 2024 | 156/95 mmHg   |

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan hasil pengamatan tekanan darah Ny. S dan Ny. A mengalami penurunan sesudah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit dengan volume 41-60 dB dalam waktu tiga hari berturut-turut. Pada Ny. S dari 161/94 mmHg menjadi 155/98 mmHg. Ny. A dari 164/100 mmHg menjadi 156/95 mmHg.

**c. Perbedaan Perubahan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman**

**Tabel 3.** Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada Responden

| No. | Tanggal     | Responden | Sebelum      | Sesudah     | Keterangan                                                      |
|-----|-------------|-----------|--------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1.  | 07 Mei 2024 | Ny. S     | 161/94 mmHg  | 150/97 mmHg | Terdapat penurunan sistole 11 mmHg dan kenaikan diastole 3 mmHg |
|     |             | Ny. A     | 164/100 mmHg | 161/92 mmHg | Terdapat penurunan sistole 3 mmHg dan diastole 8 mmHg           |
| 2.  | 08 Mei 2024 | Ny. S     | 155/97 mmHg  | 140/90 mmHg | Terdapat penurunan sistole 15 mmHg dan diastole 7 mmHg          |
|     |             | Ny. A     | 156/97 mmHg  | 156/93 mmHg | Terdapat penurunan diastole sebanyak 4 mmHg                     |
| 3.  | 09 Mei 2024 | Ny. S     | 145/95 mmHg  | 140/85 mmHg | Terdapat penurunan Sistole 5 mmHg dan diastole 10 mmHg          |
|     |             | Ny. A     | 156/95 mmHg  | 145/90 mmHg | Terdapat penurunan sistole sebanyak 11 mmHg dan diastole 5 mmHg |

Berdasarkan Tabel 3. diatas, penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dilakukan selama 11 menit dengan volume 41-60 dB dalam waktu 3 hari berturut-turut dengan penerapan sebanyak 1 kali dalam sehari. Dilaksanakan di RT 01/RW03 Kampung Sewu pada tanggal 07 Mei 2024 – 09 Mei 2024. Penerapan ini diawali dengan pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman, kemudian melakukan terapi selama 11 menit dengan volume 41-60 dB. Berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah terhadap Ny. S pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan yaitu 161/94 mmHg, kemudian pada hari ketiga setelah dilakukan penerapan nilai tekanan darah pada Ny. S sebesar 140/85 mmHg.

Penerapan tersebut didapatkan hasil perubahan pada tekanan darah sistolik 21 mmHg dan tekanan darah diastolik 9 mmHg.

Tabel 3. juga memaparkan hasil yang di dapatkan pada Ny. A sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yan pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan didapatkan hasil nilai tekanan darah sebanyak 164/100 mmHg dan pada hari ketiga setelah dilakukan penerapan didapatkan hasil nilai tekanan darah sebanyak 145/90 mmHg. Terdapat hasil perubahan tekanan darah sistolik sebanyak 19 mmHg dan tekanan darah diastolik sebanyak 10 mmHg.

**Tabel 4.** Perbedaan Hasil Akhir Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Surah Ar-Rahman

| No. | Nama  | Tanggal     | Tekanan Darah |             | Sesudah |          |
|-----|-------|-------------|---------------|-------------|---------|----------|
|     |       |             | Sebelum       | Sesudah     | Sistole | Diastole |
| 1.  | Ny. S | 09 Mei 2024 | 161/94 mmHg   | 140/85 mmHg | 21 mmHg | 9 mmHg   |
| 2.  | Ny. A | 09 Mei 2024 | 164/100 mmHg  | 145/90 mmHg | 19 mmHg | 10 mHg   |

Penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit dengan volume 41-60 dB pada dua responden menunjukkan hasil akhir yang berbeda. Pada Ny. S, nilai sistole setelah terapi adalah 140 mmHg dan diastole 85 mmHg, dengan penurunan masing-masing sebesar 21 mmHg untuk sistole dan 9 mmHg untuk diastole. Sedangkan pada Ny. A, hasil pengukuran setelah terapi menunjukkan nilai sistole 145 mmHg dan diastole 90 mmHg, dengan penurunan masing-masing sebesar 19 mmHg untuk sistole dan 10 mmHg untuk diastole.

## **Pembahasan**

### **a. Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman**

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman tanggal 07 Mei 2024 pada Ny. S didapatkan nilai 161/94 mmHg dan pada Ny. A didapatkan nilai 164/100 mmHg. Berdasarkan hasil yang diperoleh peneliti terhadap Ny. S terdapat faktor yang menyebabkan hipertensi yaitu faktor usia sesuai dengan terori Cahyono dan Lukitaningtyas (2023) yang menjelaskan bahwa faktor usia sangat berpengaruh terhadap hipertensi karena dengan bertambahnya umur maka semakin tinggi mendapat resiko hipertensi. Hal ini sering disebabkan oleh perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormon.

Hasil wawancara terhadap Ny. A terdapat faktor yang mempengaruhi hipertensi yaitu usia dan nutrisi. Ny. A memiliki kebiasaan makan makanan yang berlemak. Cahyono dan Lukitaningtyas (2023) menjelaskan bahwa seseorang yang terbiasa mengonsumsi lemak jenuh berhubungan erat dengan peningkatan berat badan yang berisiko terjadinya hipertensi. Konsumsi lemak jenuh juga meningkatkan risiko terjadinya aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah. Tekanan darah pada kedua responden Ny. S dan Ny. A sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman termasuk ke dalam kategori hipertensi derajat I yaitu 140-159/90-99 mmHg.

#### **b. Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman**

Hasil pengukuran tekanan darah tanggal 09 Mei 2024 yang didapatkan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada Ny. S 140/85 mmHg dan Ny. A 145/90 mmHg. Terapi yang dilakukan selama 11 menit dan dilakukan didalam ruangan yang tenang dan minim distraksi. Responden diinstruksikan untuk memosisikan diri terlebih dahulu sesuai dengan kenyamanan yang diinginkan responden baik duduk maupun tidur terlentang, rileks memejamkan mata terlebih dahulu sebelum dilakukan terapi. Hal tersebut dilakukan untuk menunjang keefektifan terapi murottal Al-Qur'an .

Penurunan tekanan darah yang terjadi pada masing-masing responden ini terjadi karena kondisi responden yang rileks saat dilakukan terapi. Apriliani (2022) menjelaskan ketenangan jiwa dapat menginduksi hormon endorfin dan mereduksi hormon-hormon yang mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah dan spasme otot sehingga dapat memperlancar peredaran darah yang pada akhirnya akan menurunkan curah jantung dan tekanan darah. Selain itu ketenangan jiwa juga dapat meningkatkan oksigenasi dan mengurangi stres.

Efek terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman juga terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh Apriliani (2022) kepada 16 responden . penelitian ini mendapatkan hasil pengukuran sebelum dilakukan terapi rata-rata nilai tekanan darah 154.37/79.06 mmHg. Setelah dilakukan terapi rata-rata hasil pengukuran tekanan darah adalah 139.37/66.62 mmHg. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi, diiringi dengan penurunan frekuensi jantung.

**c. Perbedaan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman**

Tekanan darah Ny. S dan Ny. A sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman didapatkan hasil Ny. S 161/94 mmHg dan Ny. A 164/100 mmHg. Terapi yang dilakukan selama tiga hari berturut-turut dengan waktu terapi selama 11 menit dengan volume 41-60 dB di hari ketiga terjadi perubahan pada masing-masing responden. Tekanan darah Ny. S setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman di hari ketiga didapatkan hasil 140/85 mmHg dan Ny. A 145/90 mmHg. Perubahan paling banyak terjadi pada Ny. S dimana hal ini berhubungan dengan gaya hidup Ny. S yang selalu membatasi makan-makanan yang asin dan berlemak, sesuai dengan teori Cahyono dan Lukitaningtyas (2023) menyebutkan konsumsi lemak jenuh dapat meningkatkan risiko terjadinya aterosklerosis yang berkaitan dengan kenaikan tekanan darah serta konsumsi garam berlebih terbukti meningkatkan tekanan darah dan meningkatkan prevalensi hipertensi, sehingga dengan gaya hidup yang dilakukan oleh Ny. S sangat mempengaruhi perubahan tensi terutama pada saat dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman.

Pemilihan lingkungan dan tempat juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan terapi yaitu dengan memilih lingkungan dan tempat yang tenang serta kondusif. Posisi responden saat dilakukan terapi juga perlu diperhatikan, responden diposisikan dengan nyaman dan rileks yaitu dapat dilakukan dengan posisi tidur terlentang atau duduk bersandar yang mempermudah tubuh untuk rileks.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan pemberian terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit terhadap tekanan darah pada Ny. S dan Ny. A di RT 01/RW 03 Kampung Sewu, Pucangsawit, Surakarta dalam 3 kali pertemuan terdapat kesimpulan antara lain terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada Ny. S dengan tekanan darah sistolik 21 mmHg dan tekanan darah diastolik 9 mmHg, sedangkan pada Ny. A didapatkan hasil perubahan tekanan darah sistolik sebanyak 19 mmHg dan tekanan darah diastolik sebanyak 10 mmHg. Beberapa keterbatasan yang dihadapi meliputi : Kondisi responden yang sulit diprediksi karena mereka memiliki kepentingan masing-masing, seperti intensitas kegiatan sebelum penelitian, kondisi emosional atau stres, kebiasaan diet, dan faktor lain yang tidak dapat dipantau langsung oleh peneliti. Oleh karena itu, peneliti memberikan edukasi kepada responden agar responden tetap melakukan aktivitas seperti olahraga, mengonsumsi makanan rendah garam dan lemak,



serta menjalani terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman secara mandiri untuk menjaga tekanan darah tetap stabil dan selalu memantau tekanan darah mereka secara rutin. Penelitian ini masih jauh dari sempurna, sehingga diharapkan penelitian berikutnya dapat dilakukan dengan lebih baik.

## DAFTAR REFERENSI

- Apriliani, S. A. I. R. K. Y. (2022). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Murotal Al-Quran terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*.
- Ayunda, R. (2021). *Pengaruh Terapi Murottal Al-qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah pda Penderita Hipertensi* [Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman]. [https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/22789/PENGARUH TERAPI MUROTAL AL-QURAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unmul.ac.id/bitstream/handle/123456789/22789/PENGARUH%20TERAPI%20MUROTAL%20AL-QURAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cahyono, D. L. E. A. (2023). *JURNAL PENGEMBANGAN ILMU DAN PRAKTIK KESEHATAN*. Volume 2,. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK/article/download/272/249>
- Grant, A. W. A. (2017). *Dasar-dasar Anatomi dan Fisiologi* (E. Nurachmah (ed.); edisi Indo). AIPNI, AIPViKI.
- Handayani, M. F. I. S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, Vol 6, No . <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- Haryani, D. drg. W., & Setyobroto, D. I. (2022). *Modul Etika Penelitian* (T. Purnama (ed.); Cetakan pe). Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/9247/1/MODUL ETIKA PENELITIAN ISBN.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/9247/1/MODUL_ETIKA_PENELITIAN_ISBN.pdf)
- Hayati, G. (2021). *Pengaruh Murottal Al-Qur'an sebagai Terapi Kesehatan Untuk Pasien Skizofrenia di Yayasan Aulia Rahmah Kemiling Bandar Lampung* [Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung]. [http://repository.radenintan.ac.id/15931/2/SKRIPSI BAB I-2 OKE.pdf](http://repository.radenintan.ac.id/15931/2/SKRIPSI_BAB_I-2_OKE.pdf)
- Hidayat, A. A. (2017). *Praktik Pemeriksaan Fisik Untuk Mahasiswa Keperawatan* (p. 120). Health Books Publishing. [https://www.google.co.id/books/edition/Praktik\\_Pemeriksaan\\_Fisik\\_untuk\\_Mahasiswa/wXAYEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1](https://www.google.co.id/books/edition/Praktik_Pemeriksaan_Fisik_untuk_Mahasiswa/wXAYEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1)
- Indonesia, P. D. H. (2019). *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi* (A. A. Lukito, E. Harmeiwaty, & N. M. Hustrini (eds.)). Indonesian Society of Hypertension. [http://faber.inash.or.id/upload/pdf/article\\_Update\\_konsensus\\_201939.pdf](http://faber.inash.or.id/upload/pdf/article_Update_konsensus_201939.pdf)
- Irianto, K. (2015). *Memahami Berbagai Macam Penyakit* (Edisi Pert). ALFABETA.
- Jateng, D. (2024). *BUKU SAKU KESEHATAN TAHUN 2024 TRIWULAN 1*. [https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/BukuSakuKesehatanTw12024/files/downloads/BSKes\\_2024\\_Tw\\_1\\_Final.pdf](https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/BukuSakuKesehatanTw12024/files/downloads/BSKes_2024_Tw_1_Final.pdf)

- Kesehatan, B. K. P. (2023). *Prevalensi, Dampak, serta Upaya Pengendalian Hipertensi dan Diabetes di Indonesia*. Kemenkes RI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Lilly, L. S. (2019). *Patofisiologi Penyakit Jantung* (D. R. P. Dr. Dafsah A. Juzar, Dr. med. dr. Denio A. Ridjab, Dr. Intan Permata Sari (ed.); Edisi ke-6). Penerbit Buku Kedokteran MEDIK.
- Mulyadi, E. A. B. B. E. (2021). Aplikasi Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nagrak Cianjur. *Jurnal Lentera*, Volume4, N. <https://www.jurnal.ummi.ac.id/index.php/lentera/article/view/1395/766>
- Organization, W. H. (2023). *Hipertensi*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Pangestu, D. O. R. N. A. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al Quran Surah Ar Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran 2020. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, Volume 6,. [https://ejournal-stitpringsewu.ac.id/index.php/jmpi/article/view/vol01no01\\_5\\_2021](https://ejournal-stitpringsewu.ac.id/index.php/jmpi/article/view/vol01no01_5_2021)
- Rahil., C. N. I. G. B. M. N. H. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Non Farmakoterapi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Di Desa Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Journal of Community Engagement in Health*, Vol.3 No.2, Page.200–209. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/62/63>
- Sari, F. F. T. N. P. R. R. P. S. S. I. (2021). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap “Yuk kenali pencegahannya dan penanganannya”* (R. A. Harahap (ed.); Cetakan pe). CV. Pusdikra Mitra Jaya. [http://repository.uinsu.ac.id/13523/1/BUKU\\_SAKU\\_HIPERTENSI\\_\(PBL\\_2021\).pdf](http://repository.uinsu.ac.id/13523/1/BUKU_SAKU_HIPERTENSI_(PBL_2021).pdf)
- Surakarta, D. (2023). *PROFIL KESEHATAN KOTA SURAKARTA 2023*. <https://drive.google.com/file/d/18j4ebByWofY1ZqdUDoRNsIpyk0eGYKeQ/view>
- Syifaa, H. A. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *E-JournalSTIKES YPIB Majalengka*, Vol. 9, No. <https://e-journal.universitasyipib.ac.id/index.php/JK/article/view/97/91>
- Yuliani, R. D. (2024). *DETEKSI DINI KASUS HIPERTENSI SECARA MANDIRI DENGAN PENGGUNAAN TENSIMETER DIGITAL YANG TEPAT*. Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo. <https://dinkes.kulonprogokab.go.id/detil/679/deteksi-dini-kasus-hipertensi-secara-mandiri-dengan-penggunaan-tensimeter-digital-yang-tepat>