

**PENGARUH MURATTAL TERHADAP PERUBAHAN  
TEKANAN DARAH PADA LANSIA (USIA 60 - 69 TAHUN)  
PENDERITA HIPERTENSI DI DESA MAJA SELATAN  
WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MAJA KABUPATEN  
MAJALENGKA TAHUN 2019**

Oleh : Eti Rohayati  
(STIKes YPIB Majalengka)

**ABSTRAK**

Tingginya kasus hipertensi pada lansia, perlu tindakan kuratif. Pengobatan hipertensi secara non farmakologis seperti pemberian murattal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh murattal terhadap perubahan tekanan darah pada lansia (usia 60 - 69 tahun) penderita hipertensi di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2019.

Jenis penelitiannya yaitu penelitian *quasy eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 lansia penderita hipertensi usia 60-69 tahun di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. Waktu penelitian pada tanggal 20-23 Juni tahun 2019. Analisis datanya meliputi analisis univariat dengan distribusi tendensi sentral dan analisis bivariat dengan uji t berpasangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pada lansia sebelum pemberian murattal sebesar 162,6 mmHg dan sesudah pemberian murattal sebesar 138,6 mmHg. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan sebesar 24 mmHg. Terdapat pengaruh murattal terhadap perubahan tekanan darah pada lansia (usia 60 - 69 tahun) penderita hipertensi di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2019 ( $\rho_{value} = 0,000$ ).

Petugas kesehatan dapat memberikan informasi tentang terapi murattal sebagai salah satu cara non farmakologis dan memotivasi lansia untuk tetap melakukan pengontrolan dan pengobatan secara rutin ke tempat pelayanan kesehatan. Bagi lansia dapat mendengarkan murattal baik itu dalam pengajian atau bahkan mendengarkannya di *handphone* yang dimiliki oleh lansia sebagai salah satu cara alternatif mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Tekanan darah, Hipertensi, Lansia, Murattal

**MURATTAL EFFECT ON BLOOD PRESSURE CHANGES IN ELDERLY (AGES 60 - 69 YEARS) HYPERTENSION PATIENTS IN MAJA SELATAN VILLAGE, UPTD MAJA PUSKESMAS MAJALENGKA DISTRICT, 2019 REGENCY**

**ABSTRACT**

*The high cases of hypertension in the elderly need curative action. Treatment of hypertension on a non-pharmacological basis such as giving murattal. This study aims to determine the effect of murattal on changes in blood pressure in the elderly (aged 60 - 69 years) with hypertension in the village of South Maja UPTD Work Area Maja Health Center Majalengka District in 2019.*

*The type of research is quasy experiment research with the design of one group pretest-posttest design. The sample in this study were 15 elderly people with hypertension aged 60-69 years in Maja Selatan Village, UPTD Working Area, Maja Health Center, Majalengka District. Time of research on June 20-23, 2019. Analysis of the data includes univariate analysis with central tendency distribution and bivariate analysis with paired t test.*

*The results showed that the average blood pressure in the elderly before murattal administration was 162.6 mmHg and after murattal administration was 138.6 mmHg. This shows a decrease of 24 mmHg. There is a murattal effect on changes in blood pressure in the elderly (aged 60 - 69 years) hypertensive sufferers in the village of South Maja UPTD Work Area Maja Health Center Majalengka District Year 2019 ( $\square$  value = 0,000).*

*Health workers can provide information about murattal therapy as one of the non-pharmacological methods and motivate the elderly to continue to control and treat routinely to health services. For the elderly, they can listen to it either in the recitation or even listen to it on a cellphone owned by the elderly as an alternative way of controlling blood pressure in hypertensive patients.*

*Keywords: Blood Pressure, Hypertension, Elderly, Murattal*

**PENDAHULUAN**

Komposisi penduduk di dunia saat ini menunjukkan kecenderungan penduduk usia tua. Usia Harapan Hidup (UHH) menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan terutama di bidang kesehatan. Bangsa yang sehat ditandai dengan semakin panjangnya usia harapan hidup penduduknya (Amalis, 2016). Laporan *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa usia harapan hidup penduduk dunia secara global pada tahun 2017 adalah 68,1 tahun untuk pria dan 72,7 tahun untuk wanita (WHO, 2017).

Peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) juga terjadi di Indonesia, yaitu pada tahun 2017 Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia adalah 71,06 tahun. Angka ini meningkat dibanding tahun 2010 yaitu 69,43 tahun. Meningkatnya jumlah Usia Harapan Hidup (UHH) juga berdampak pada bertambahnya jumlah usia lanjut (lansia). Lanjut usia atau lansia merupakan suatu akibat yang terjadi dari proses menua. Umur yang dijadikan patokan sebagai lanjut usia berbeda-beda, menurut *World Health Organisation* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah

memasuki usia 60 tahun keatas (WHO, 2016). Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI (2016), lansia adalah kelompok yang memasuki usia 60-69 tahun.

Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi fisik, fisiologis dan psikososial. Pada perubahan fisiologis terjadi penurunan sistem kekebalan tubuh dalam menghadapi gangguan dari dalam maupun luar tubuh. Salah satu gangguan kesehatan yang paling banyak dialami oleh lansia adalah pada sistem kardiovaskuler (Ferayanti, 2017). Penyakit pada sistem kardiovaskuler merupakan salah satu penyebab kematian pada lansia selain penyakit kanker. Salah satu penyakit sistem kardiovaskuler yang mematikan dan menjadi masalah utama di negara-negara maju dan berkembang adalah penyakit hipertensi (Amalis, 2015).

Hipertensi atau yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi adalah tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya di atas 140 mmHg dan tekanan diastolik di atas 90 mmHg. Pada populasi lanjut usia, hipertensi didefinisikan sebagai tekanan sistolik 160 mmHg dan tekanan diastolik 90 mmHg. Hipertensi merupakan penyebab utama gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Arie, 2014). Badan kesehatan dunia juga memberikan batasan bahwa seseorang dengan beragam usia dan jenis kelamin, apabila tekanan darahnya berada pada satuan 140/90 mmHg atau diatas 160/90 mmHg, maka ia sudah dapat dikategorikan sebagai penderita hipertensi (Kenia, 2014).

Tekanan darah berubah dengan cepat bahkan pada kondisi kesehatan optimal. Perubahan tekanan darah bisa terjadi pada seseorang, hal ini dipengaruhi oleh usia, stress, etnik, jenis kelamin,

variasi harian, obat-obatan, merokok, aktivitas dan berat badan. Kemungkinan seseorang mengalami hipertensi akan semakin tinggi saat usia semakin bertambah (Potter dan Perry, 2015).

Tingginya kasus hipertensi pada lansia, perlu tindakan kuratif. Tindakan pelayanan kesehatan kuratif yaitu serangkaian kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan penyakit, pengurangan penderitaan akibat penyakit, pengendalian penyakit, atau pengendalian kecacatan agar kualitas penderita dapat terjaga seoptimal mungkin (Sunaryati, 2014). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode baik yang bersifat farmakologi maupun nonfarmakologi. Pengobatan secara farmakologis biasanya menggunakan obat-obatan yang diminum dan mempunyai efek samping atau gangguan kesehatan lain seperti ginjal apalagi lansia yang sudah mengalami fungsi organ yang sudah menurun (Suwitra, 2014).

Pengobatan hipertensi secara non farmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat, mengkonsumsi obat-obatan tradisional dan juga dengan terapi seperti pemberian murattal. Murattal selain sebagai terapi komplementer juga dapat digunakan sebagai terapi kesehatan spiritual. Murattal adalah rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seseorang qori'. Lantunan Al-Quran secara fisik mengandung unsur manusia sedangkan unsur manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau sehingga dapat diberikan untuk semua umur baik tua maupun muda (Makhdlori, 2017).

Ayat-ayat dalam surat Al-Qur'an dapat menurunkan hormone stress,

mengaktifkan hormone endofrin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dan rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah dan aktifitas gelombang otak. Laju pernapasan lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan kendali emosi pemikiran lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Abdel-Khalek, 2017).

Secara global penyakit hipertensi menyebabkan 9,4 juta kematian pertahun. Prevalensi hipertensi di dunia pada tahun 2017 sekitar 15-20% dari populasi penduduk dunia. Hipertensi lebih banyak menyerang pada golongan usia 55-64 tahun. Penderita hipertensi di beberapa negara di Asia seperti di Hongkong 9,5%, Singapura 16,2%, Korea 14,1% dan Filipina 17,2% (WHO, 2017).

Prevalensi hipertensi di Indonesia meningkat pada kelompok lansia. Jumlah penderita hipertensi di Indonesia pada tahun 2017, berdasarkan umur yaitu pada kelompok umur 45-54 tahun sebesar 35,6%, kelompok umur 55-64 tahun sebesar 45,9%, kelompok umur 65-74 tahun sebesar 57,6%, dan untuk kelompok umur 75 tahun keatas sebesar 63,8% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Barat mengalami kenaikan pada tahun 2016-2017. Berdasarkan laporan Derajat Kesehatan Provinsi Jawa Barat tahun 2017, prevalensi hipertensi pada lansia di Provinsi Jawa Barat mencapai 57,5% dan meningkat dibanding tahun 2016 yaitu 54,2%. Sebagian besar kasus hipertensi di Provinsi Jawa Barat berujung pada penyakit jantung sebesar 40-60% dan stroke sebesar 15-30% (Dinas Kesehatan

Propinsi Jawa Barat, 2018).

Berdasarkan laporan kasus hipertensi di Puskesmas Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka tahun 2018, menunjukkan bahwa jumlah lansia yang mengalami hipertensi paling banyak terdapat di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Maja yaitu sebanyak 483 kasus dibanding tahun sebelumnya yaitu pada tahun 2017 jumlah kasus hipertensi pada lansia di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Maja yaitu sebanyak 275 kasus, sedangkan kejadian hipertensi pada lansia pada tahun 2018 di Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Argapura yaitu sebanyak 291 kasus.

Berdasarkan data Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Maja tahun 2018, dari 18 desa yang jumlah kejadian hipertensi pada lansia terbanyak terdapat di Desa Maja Selatan yaitu sebanyak 43 orang (8,9%) yang terdiri dari 15 laki-laki dan 28 perempuan. Sedangkan yang paling sedikit di Desa Cengal sebanyak 23 orang (4,7%) yang terdiri dari 7 laki-laki dan 15 perempuan (Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Maja, 2018).

Upaya yang telah dilakukan oleh Unit Pelaksana Teknis Daerah (UPTD) Puskesmas Maja untuk mencegah dan menangani hipertensi di wilayah kerjanya yaitu salah satunya dengan mendirikan Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) yang salah satu fungsinya adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia. Beberapa kegiatan yang dilakukan Posbindu seperti pemeriksaan kesehatan rutin, senam lansia dan pengobatan gratis.

Penelitian Aini (2016) pada pasien hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi murattal Al-Qur'an

terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal. Penelitian Andora (2018) mengenai pengaruh murattal terhadap penurunan tekanan darah tinggi di Posyandu Lansia Kabupaten Lampung Tengah menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa ada pengaruh murattal terhadap penurunan tekanan darah tinggi. Penelitian Mulyadi (2017) menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *murattal* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia

penderita hipertensi di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.

Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Murattal Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia (Usia 60 - 69 Tahun) Penderita Hipertensi di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2019.”

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitiannya yaitu penelitian *quasy eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 lansia penderita hipertensi usia 60-69 tahun di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD

Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka. Waktu penelitian pada tanggal 20-23 Juni tahun 2019. Analisis datanya meliputi analisis univariat dengan distribusi tendensi sentral dan analisis bivariat dengan uji *t* berpasangan

## HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat
  - a. Gambaran Tekanan Darah pada Lansia (Usia 60 - 69 Tahun) Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah

Pemberian Murattal di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2019

**Tabel 4.1 Distribusi Tekanan Darah pada Lansia (Usia 60 - 69 Tahun) Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Murattal di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2019**

<b>Tekanan Darah Lansia (Usia 60 - 69 Tahun)</b>	<b>Mean</b>	<b>Median</b>	<b>Standar Dev</b>	<b>Min-Max</b>	<b>95% CI</b>
Sebelum Pemberian Murattal	162,6	160	10.327	150-180	156.9-168.3
Sesudah Pemberian Murattal	138,6	140	11.254	120-160	132.4-144.8

Berdasarkan tabel 4.1, menunjukkan bahwa tekanan darah pada lansia sebelum pemberian murattal diperoleh rata-rata sebesar 162,6 mmHg dengan nilai median 160,0 mmHg dan standar deviasinya

sebesar 10.327. Tekanan darah paling rendah adalah 150 dan paling tinggi adalah 180. Menurut hasil 95% CI, diyakini bahwa tekanan darah pada lansia (usia 60 - 69 tahun) penderita hipertensi sebelum

pemberian murattal berkisar antara 156,9 mmHg sampai dengan 168,3 mmHg. Adapun tekanan darah pada lansia sesudah pemberian murattal diperoleh rata-rata sebesar 138,6 mmHg dengan nilai median 140,0 mmHg dan standar deviasinya sebesar 11.254 . Tekanan darah paling rendah adalah 120 dan paling tinggi adalah 160. Menurut hasil 95% CI, diyakini bahwa tekanan darah pada lansia (usia 60 - 69 tahun) penderita hipertensi sesudah pemberian murattal berkisar antara 132,4 mmHg sampai dengan 144,8 mmHg.

## 2. Analisis Bivariat

Untuk mengetahui pengaruh murattal terhadap perubahan tekanan darah pada lansia (usia 60 - 69 tahun) penderita hipertensi pada penelitian ini dilakukan uji t berpasangan hal ini sebagaimana hasil uji normalitas yang telah di bahas pada bab sebelumnya bahwa data tekanan darah sebelum dan sesudah murattal menghasilkan data berdistribusi normal. Adapun hasil analisis uji t berpasangan dapat dilihat pada tabel 4.2

**Tabel 4.2 Pengaruh Murattal terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia (Usia 60 - 69 tahun) Penderita Hipertensi di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2019**

Perubahan Tekanan Darah pada Lansia (Usia 60 - 69 tahun)	Uji t Berpasangan				
	Mean	N	SD	t	$\rho$ value
Sebelum Pemberian Murattal	162,6	15	10.327	9.431	0,000
Sesudah Pemberian Murattal	138,6	15	11.254		

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah lansia sebelum pemberian murattal yaitu 162,6 mmHg sedangkan setelah pemberian murattal yaitu 138,6 mmHg. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan sebesar 24 mmHg, hasil ini didukung oleh uji statistik

dengan uji t berpasangan yang menghasilkan nilai  $t = 9,431$  dan  $\rho_{value} = 0,000$  yang berarti  $\rho_{value} < \alpha (0,05)$  sehingga hipotesis non ditolak. Dengan demikian maka terdapat pengaruh murattal terhadap perubahan tekanan darah pada lansia (usia 60 - 69 tahun).

## PEMBAHASAN

1. Gambaran Tekanan Darah pada Lansia (Usia 60 - 69 Tahun) Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Pemberian Murattal di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah pada lansia di Desa Maja Selatan

Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka tahun 2019 sebelum pemberian murattal sebesar 162,6 mmHg dan sesudah pemberian murattal sebesar 138,6 mmHg. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan sebesar 24 mmHg. Hasil observasi bahwa setelah diberi perlakuan murratal dengan surat ar-Rohman yang diperdengarkan kepada responden

berdurasi selama 9 menit 11 detik selama 3 x sehari selama dua hari telah memberikan efek positif yaitu menurunkan tekanan darah, meskipun beberapa lansia tidak menunjukkan adanya penurunan atau hanya sedikit memberikan efek positif hal ini dapat dikarenakan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah seperti pola makan, aktifitas dan istirahat yang tidak teratur dapat mengurangi efek pemberian terapi murattal ini. Pemberian murattal ini mudah diterapkan karena sebagian besar responden termasuk rajin dalam beribadah sehingga tidak ada kendala ketika pelaksanaannya. Dampak dari tekanan darah tinggi bagi lansia adalah bisa menyebabkan komplikasi yang lebih parah seperti serangan jantung, stroke bahkan kematian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aini (2016) pada pasien hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal menunjukkan bahwa sebelum pemberian murattal rata-rata tekanan darah responden sebesar 170,5 mmHg dan setelah pemberian murattal rata-rata tekanan darah responden sebesar 135,3 mmHg. Juga sejalan dengan hasil penelitian Andora (2018) di Posyandu Lansia Kabupaten Lampung Tengah menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah sebelum perlakuan sebesar 178,5 mmHg dan setelah perlakuan menurun menjadi 140,6 mmHg. Demikian juga dengan penelitian Mulyadi (2017) di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya bahwa awalnya rata-rata tekanan darah lansia adalah 175,6 mmHg dan setelah terapi *murattal* menurun menjadi 130,6 mmHg.

**Hipertensi** atau tekanan darah tinggi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang dapat menyebabkan kenaikan tekanan darah di atas nilai normal, yaitu melebihi 140 / 90 mmHg (Marliani, 2014). Menurut Sani dalam Jafar (2014), hipertensi adalah istilah medis untuk penyakit tekanan darah tinggi dan merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang banyak diderita di dunia termasuk di Indonesia.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat/tenang. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Tingginya kasus hipertensi pada lansia, perlu tindakan kuratif. Tindakan pelayanan kesehatan kuratif yaitu serangkaian kegiatan pengobatan yang ditujukan untuk penyembuhan penyakit, pengurangan penderitaan akibat penyakit, pengendalian penyakit, atau pengendalian kecacatan agar kualitas penderita dapat terjaga seoptimal mungkin (Sunaryati, 2014). Pengobatan hipertensi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode baik yang bersifat farmakologi maupun nonfarmakologi. Pengobatan secara farmakologis biasanya menggunakan obat-obatan yang diminum dan

mempunyai efek samping atau gangguan kesehatan lain seperti ginjal apalagi lansia yang sudah mengalami fungsi organ yang sudah menurun (Suwitra, 2014).

Pengobatan hipertensi secara non farmakologis dapat dilakukan dengan mengubah gaya hidup yang lebih sehat, mengkonsumsi obat-obatan tradisional dan juga dengan terapi seperti pemberian murattal. Murattal selain sebagai terapi komplementer juga dapat digunakan sebagai terapi kesehatan spiritual. Murattal adalah rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seseorang qori'. Lantunan Al-Quran secara fisik mengandung unsur manusia sedangkan unsur manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau sehingga dapat diberikan untuk semua umur baik tua maupun muda (Makhdlori, 2017).

Membaca Al-Quran, dan mengingat Allah (dzikir) akan menyebabkan respon relaksasi yang akan menyebabkan penurunan tekanan darah, penurunan oksigen konsumsi, penurunan denyut jantung dan pernapasan. Keadaan ini menimbulkan relaksasi ketenangan pikiran yang akan memicu pelepasan serotonin, enkephalin, betaendorphins dan zat lainnya ke dalam sirkulasi (Rizka, 2015).

Mengendalikan atau menurunkan tekanan darah pada lansia dapat dilakukan dengan cara non farmakologis yang murah dan nyaman tanpa efek samping yaitu dengan pemberian murattal. Upaya yang dapat dilakukan oleh petugas kesehatan adalah memberikan penyuluhan kepada lansia dan keluarga tentang manfaat

mendengarkan murattal surat ar-Rohman yang diperdengarkan kepada responden berdurasi selama 9 menit 11 detik selama 3 x sehari selama dua hari yang telah terbukti mampu menurunkan tekanan darah. Bagi lansia agar disamping melakukan pengontrolan dan pengobatan dari dokter juga agar mendengarkan murattal surat ar-Rohman sebagai salah satu cara alternatif mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## 2. Pengaruh Murattal terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia (Usia 60 - 69 tahun) Penderita Hipertensi di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh murattal terhadap perubahan tekanan darah pada lansia (usia 60 - 69 tahun) penderita hipertensi di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2019 ( $\rho$  value = 0,000). Adanya pengaruh hal ini karena salah satu manfaat dari mendengarkan murattal adalah memberikan ketenangan dan kenyamanan sehingga akan berdampak positif terhadap penurunan tekanan darah.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian Anne Y. R. Kuhlmann, Jonathan R. G. Etnel, et al (2016) yang menunjukkan bahwa kecenderungan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi yang menerima intervensi musik atau suara. Juga sejalan dengan hasil penelitian Aini (2016) pada pasien hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal menunjukkan



bahwa ada pengaruh terapi murattal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal ( $\rho = 0,001$ ), demikian juga dengan penelitian Andora (2018) mengenai pengaruh murattal terhadap penurunan tekanan darah tinggi di Posyandu Lansia Kabupaten Lampung Tengah menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan murattal selama 3 x sehari selama dua hari berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah tinggi ( $\rho = 0,012$ ). Penelitian Mulyadi (2017) juga menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *murattal* terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya ( $\rho = 0,032$ ).

Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa 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. Terapi musik dan terapi murattal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Quran), 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 berupa kenikmatan atau kenyamanan (Makhdlori, 2017).

Terapi pembacaan Al-Qur'an yang diperdengarkan di rumah sakit ternyata bisa mengurangi kecemasan dan mempercepat penyembuhan. Itulah sebabnya terapi religi telah banyak dimanfaatkan untuk mendukung percepatan pengobatan di rumah sakit di negara-negara maju. Terapi religi dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Ahmad al Khadi, direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah Missouri AS, Ahmad Al-Qadhi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Quran pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Quran memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Remolda, 2015).

Terapi murattal memberikan dampak positif bagi psikologis. Murattal sebagai sarana relaksasi pada pasien hipertensi, terapi diperdengarkan kepada pasien, efek suara dari audio berkaitan dengan proses implus suara yang di transmisikan kedalam tubuh dan mempengaruhi sel-sel tubuh. Suara diterima oleh saraf pusat kemudian di transmisikan keseluruhan bagian tubuh. Selanjutnya saraf vagus dan system limbic membantu kecepatan denyut jantung, respirasi, mengontrol emosi. Terapi audio murattal dapat memunculkan gelombang delta di

daerah frontal dan sentral di sebelah kanan dan kiri otak. Daerah frontal yaitu sebagai pusat intelektual umum dan pengatur emosi (Aini, 2016).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Mustamir (2015) yang menyatakan bahwa persepsi positif yang didapat dari murattal Al-Quran akan memberikan efek dalam tubuh akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia. Saraf parasimpatis berfungsi untuk mempersarafi jantung dan memperlambat denyut jantung. Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa pemberian murattal terbukti berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia (usia 60 - 69 tahun) penderita hipertensi. Maka upaya yang dapat dilakukan oleh petugas kesehatan adalah memberikan penyuluhan kepada lansia dan keluarga tentang manfaat mendengarkan murattal yang dapat menurunkan tekanan darah, memotivasi lansia untuk tetap melakukan pengontrolan secara rutin ke petugas kesehatan dan mengoptimalkan kegiatan posbindu bagi lansia. Bagi lansia agar disamping melakukan pengontrolan dan pengobatan juga agar mendengarkan murattal surat ar-Rohman sebagai salah satu cara alternatif mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

## **KESIMPULAN**

1. Rata-rata tekanan darah pada lansia di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja

UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka tahun 2019 sebelum pemberian murattal sebesar 162,6 dan sesudah pemberian murattal sebesar 138,6. Hal ini menunjukkan terjadi penurunan sebesar 24 mmHg. Penurunan ini terjadi dikarenakan murattal memberikan efek yang positif bagi lansia seperti memberikan ketenangan dan kenyamanan yang pada akhirnya memperlancara peredaran darah dalam tubuh lansia.

2. Terdapat pengaruh murattal terhadap perubahan tekanan darah pada lansia (usia 60 - 69 tahun) penderita hipertensi di Desa Maja Selatan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Maja Kabupaten Majalengka Tahun 2019 ( $\rho$  value = 0,000). Adanya pengaruh hal ini membuktikan bahwa setelah lansia diberi perlakuan murattal sesuai prosedur dapat menurunkan tekanan darahnya meskipun penurunannya berbeda-beda setiap lansia yang melakukannya.

## **SARAN**

1. Saran Teoritis  
Penelitian ini telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh murattal terhadap perubahan tekanan darah pada lansia, maka cara penanganan non farmakologis dengan murattal ini perlu diperdalam dan dikembangkan baik dalam kegiatan perkuliahan maupun praktik asuhan di lapangan.
2. Saran Praktis
  - a. Bagi UPTD Puskesmas Maja  
Petugas kesehatan dalam penyuluhan kepada lansia dan keluarga tentang pencegahan dan pengobatan hipertensi dapat memberikan informasi tentang terapi murattal sebagai salah satu cara non

farmakologis yang dapat menurunkan tekanan darah, serta mendemonstrasikan terapi murattal surat ar-Rohman yang berdurasi selama 9 menit 11 detik agar menarik perhatian lansia untuk mau mempraktekannya secara mandiri disamping memotivasi lansia untuk tetap melakukan pengontrolan dan pengobatan secara rutin ke tempat pelayanan kesehatan.

- b. Bagi STIKes YPIB Majalengka Mahasiswa keperawatan perlu mendapatkan pelatihan tentang terapi murattal sebagai salah satu alternatif penanganan pada lansia yang mengalami hipertensi.

- c. Bagi Lansia

Bagi lansia agar disamping melakukan pengontrolan dan pengobatan juga agar mendengarkan murattal surat ar-Rohman baik itu dalam pengajian atau bahkan mendengarkannya di *handphone* yang dimiliki oleh lansia sebagai salah satu cara alternatif mengendalikan tekanan darah pada pasien hipertensi.

- d. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan menggali faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi tekanan darah lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A.M. 2017. *Religiosity, Health, and Psychopathology In Two Cultures: Kuwait and USA*. Mental Health, Religion dan Culture. Jurnal Internasional.
- Aini, D. N. 2016. *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanandarah Pada Pasien Hipertensidi Ruang Cempaka RSUD Dr. H. Soewondo Kendal*. Jurnal Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang.
- Al-Atsari, 2015. *Thibbun Nabawi Bukan Alternatif, Shahih*. Al-Qur'an dan terjemahan nya.
- Amalis, R. N. 2016. *Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di PSTW Budi Luhur Yogyakarta*. Jurnal Akademi Keperawatan "YKY" Yogyakarta.
- Amalis. 2015. Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. Semarang: PSIK UNDIP Semarang.
- Andora, N. 2018. *Pengaruh Murattal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi di Posyandu Lansia Kabupaten Lampung Tengah*. Jurnal Publikasi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Anne Y. R. Kühlmann, Jonathan R. G. Etnel, et al. 2016. *Systematic Review And Meta-Analysis Of Music Interventions In Hypertension Treatment: A Quest For Answers*. <http://cybermg.com>., diakses 28 Maret 2019.
- Arie, 2014. Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arie, N. N. M. 2014. *Pengaruh Pemberian Air Rebusan Seledri Pada Lansia*

- Penderita Hipertensi di Dusun Gogodalem Barat.* Jurnal Keperawatan Komunitas. Volume 2, No. 1, Mei 2014.
- Damayanti, D. 2014. *Sembuh Total Diabetes, Asam Urat, Hipertensi Tanpa Obat.* Yogyakarta : Pinang Merah Publisher.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka. 2018. *Data Lansia Kabupaten Majalengka Tahun 2017.* Majalengka: Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Barat. 2018. *Derajat Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2017.* Bandung: Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Barat.
- Dorland, W. A. 2015. *Kamus Kedokteran Dorland.* Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Fatimah. 2014. *Perbedaan Tekanan Darah Wanita Usia Lanjut yang Mengikuti Senam Lanjut Usia dan Tidak Mengikuti Senam Lanjut Usia di Desa Semawung, Kabupaten Purworejo.* Semarang: Universitas Diponegoro.
- Ferayanti, N. M. 2017. *Efektivitas Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah.* Jurnal Keperawatan dan Pemikiran, tahun 2017.
- Indrayani, W. N. 2014. *Deteksi Dini Kolestrol, Hipertensi & Stroke.* Jakarta: Millestone.
- Jafar, L. 2014. *Hypertension: In Prevalence, Incidence, and Control.* Annu Rev Public Health, 27,465-90
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. *Infodatin Hipertensi.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kenia, N. M. 2014. *Pengaruh Relaksasi (Aromaterapi Mawar) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi.* Jurnal STIKES Volume 6, No. 1, Juli 2013
- Makhdlori, M. 2017. *Keajaiban Membaca Al-Qur'an.* Yogyakarta: Diva Press.
- Marliani, L. 2014. *Hipertensi dan Permasalahannya.* Jakarta: PT. Elex Media Komputindo Gramedia.
- Mulyadi. 2017. *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.*
- Notoatmodjo, S. 2015. *Metodologi Pendidikan Kesehatan,* Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2015. *Keperawatan Gerontik.* Jakarta : EGC.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia. 2015, *Pedoman Tatalaksana Hipertensi pada Penyakit Kardiovaskular.* Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Kardiovaskular Indonesia.
- Potter dan Perry. 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik.* Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Pujianti. 2014. *Faktor-Faktor Yang*

- Berhubungan Dengan Pelayanan Lansia*. Jurnal Penelitian Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D IV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta, digilib.unisayogya.ac.id diakses tanggal 2 Februari 2018.
- Qodhi. 2015. *Pengaruh Al-Qur'an Pada Manusia dalam Perspektif Fisiologi dan*
- Ramayulis, R. 2014. *Menu dan Resep untuk Penderita Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Remolda. 2015. *Manfaat Mendengarkan Al- Qur'an*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol V No 2 September 2012, 12-16.
- Sani, F. 2016. *Metodologi Penelitian Farmasi Komunitas dan Eksperimental: Dilengkapi dengan Analisis Data Program SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Saraswati. 2014. *Diet Sehat Untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi dan Stroke*. Jogjakarta : A Plus.
- Sarwono. 2015. *Ilmu Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Shanty, M. 2014. *Penyakit yang Diam-diam Mematikan*. Yogyakarta: Javalitera.
- Smeltzer dan Bare. 2014. *Senam lansia, Olahraga pada Penderita Hipertensi*. Jakarta: EGC.
- Soejono, S. 2014. *Kamus Besar Sosiologi*. Jakarta: Rajawali.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryati, S.S. 2014. *14 Penyakit Paling Sering Menyerang dan Sangat Mematikan*. Yogyakarta: FlashBooks.
- Supriani, A. 2015. *Pencegahan Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. Jurnal Keperawatan & Kebidanan - Stikes Dian Husada Mojokerto. jurnalonline.lppmdianhusada.ac.id, diakses tanggal 12 Maret 2019.
- Suwitra, K. 2014. *Penyakit Ginjal Kronik, In: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing.
- Tapan. E. 2017. *Kesehatan Keluarga Penyakit Ginjal dan Hipertensi*. Jakarta: PT. Elex. Media Komputindo Kelompok Gramedia.
- Varvogli, L., dan Darviri, C. 2014. *Stress Management Techniques: Evidence-Based Procedures That Reduce Stress And Promote Health*. Health Science Journal, 2014.
- WHO. 2017. *World Health Statistics 2017*. <https://www.who.int/> diakses tanggal 12 Maret 2019.
- Yudistiro. 2017. *Pengaruh Terapi Suara terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Sedap Malam Padukuhan Gandok Sleman D.I. Yogyakarta*. Jurnal Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.