



Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman dapat menurunkan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Lansia Hipertensi

The Effect of Listening to Murottal of Surah Ar-Rahman from the Quran on Reducing Systolic and Diastolic Blood Pressure in Elderly Hypertension Patients

Ahmad Zaini Arif^{1*}, Narifatul Aisyah², Desi Holifatus Su'aida³, Mery Eka Yaya Fujianti⁴, Faridatul Istibsaroh⁵, Atiqur Rohman⁶

^{1,2,4,5} Prodi S-1 Keperawatan, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

^{3,6} Prodi Profesi Nes, Universitas Nazhatut Thullab Al-Muafa Sampang

*Corresponding Author: zainiliaciciarsy@gmail.com

ABSTRAK

Sejarah artikel:

Diterima 19 Mei 2025

Revisi 12 Juni 2025

Diterima 27 Juni 2025

Kata kunci:

Murottal Al-Quran, Tekanan Darah, Lansia

Hipertensi adalah kondisi kesehatan yang umum dan serius, yang dapat menyebabkan kerusakan pada organ tubuh lainnya jika tidak ditangani dengan tepat. Berdasarkan data WHO, prevalensi hipertensi di dunia sangat tinggi dan diperkirakan akan meningkat pada tahun-tahun mendatang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman, dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi lansia. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan desain one group pre-post test desain. Populasi dalam penelitian ini lansia dengan hipertensi yang mengikuti prolanis di wilayah kerja Puskesmas Kamoning Sampang sebanyak 38 lansia. jumlah sampel 34 lansia, dengan teknik Simple Random Sampling. dan di analisis dengan uji statistic Wilcoxon test. Hasil penelitian diperoleh tekanan darah sistolik nilai $\bar{x} \pm (SD) = 156,35 \pm (12,7)$. Setelah intervensi nilai $\bar{x} \pm (SD) = 151,85 \pm (11,4)$. tekanan darah diastolik sebelum intervensi nilai $\bar{x} \pm (SD) = 99,12 \pm (11,7)$. Setelah intervensi didapatkan nilai $\bar{x} \pm (SD) = 94,26 \pm (16,5)$. Hasil uji wilcoxon test didapatkan bahwa $P = 0,025$ artinya ada pengaruh terapi murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman pada lansia dengan hipertensi. Terapi murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman terbukti efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic pada lansia dengan hipertensi. Di harapkan lansia dengan hipertensi dapat menerapkan terapi murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman untuk menurunkan tekanan darah.

ABSTRACT

Keywords:

Mosquito repellent, landfill draining, wiremesh, stagnant water

Hypertension is a common and serious health condition that can cause damage to other organs if not properly addressed. According to WHO data, the prevalence of hypertension worldwide is very high and is expected to increase in the coming years. This study aims to determine the effect of Al-Quran Surah Ar-Rahman murottal therapy in lowering blood pressure in elderly hypertensive patients. The research design uses a pre-experimental design with a one-group pre-post test design.

The population in this study consisted of elderly individuals with hypertension participating in the prolanis program in the working area of Puskesmas Kamoning Sampang, totaling 38 elderly individuals. The sample size was 34 elderly individuals, using a

Simple Random Sampling technique, and the analysis was performed using the Wilcoxon test statistic. The study results showed that the systolic blood pressure values were $\bar{x} \pm (SD) = 156.35 \pm (12.7)$. After the intervention, the values were $\bar{x} \pm (SD) = 151.85 \pm (11.4)$. The diastolic blood pressure before the intervention was $\bar{x} \pm (SD) = 99.12 \pm (11.7)$. After the intervention, the values obtained were $\bar{x} \pm (SD) = 94.26 \pm (16.5)$. The results of the Wilcoxon test showed that $P = 0.025$, indicating an effect of the murottal therapy of the Quran Surah Ar-Rahman on elderly individuals with hypertension. The murottal therapy of the Quran Surah Ar-Rahman proved effective in lowering both systolic and diastolic blood pressure in elderly individuals with hypertension. It is hoped that elderly individuals with hypertension can implement the murottal therapy of the Quran Surah Ar-Rahman to lower their blood pressure.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan gangguan kardiovaskular yang paling sering terjadi dan menjadi tantangan kesehatan utama bagi penderitanya. Kondisi ini juga menjadi salah satu faktor risiko utama kematian akibat penyakit kardiovaskular, yang berkontribusi terhadap 20–50% dari seluruh angka kematian (Sartika, 2021).

Tekanan darah tinggi merupakan kondisi meningkatnya tekanan darah akibat jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah demi mencukupi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika tidak segera ditangani dengan tepat, hipertensi dapat menimbulkan risiko serius, termasuk kerusakan pada organ-organ penting seperti jantung, saraf, dan ginjal. Penyakit ini tidak mengenal batasan usia, karena dapat menyerang siapa saja, baik lansia maupun orang dewasa. Namun, peningkatan tekanan darah lebih sering terjadi pada individu berusia di atas 40 tahun (Manutung, 2020).

Menurut data World Health Organization (WHO) pada tahun 2020, jumlah penderita hipertensi di seluruh dunia diperkirakan mencapai sekitar 2,3 miliar orang, dan angka ini diproyeksikan meningkat hingga 9,4 miliar pada tahun 2025. Di Indonesia, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 26,8% pada tahun 2018 dan mengalami peningkatan hingga mencapai 58,1% (Riskesmas, 2021). Sementara itu, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan bahwa di Provinsi Jawa Timur, prevalensi hipertensi pada penduduk usia di atas 19 tahun mencapai 36,3%, dengan estimasi jumlah penderita sekitar 11.596.351 jiwa. Di Kabupaten Sampang, berdasarkan data dari Dinas Kesehatan setempat tahun 2023, prevalensi hipertensi tercatat sebesar 15,91% dari total penduduk, atau sekitar 338.491 orang. Proporsi penderita laki-laki mencapai 78,7% (220.917 orang) dan perempuan sebesar 80,4% (117.574 orang) (Aini Rofikoh, 2022). Sementara itu, di wilayah kerja Puskesmas Kamoning, jumlah kasus hipertensi yang terdata dari bulan Januari hingga Desember 2024 adalah sebanyak 129 orang, dengan rincian 46% laki-laki (sekitar 59 orang) dan 53% perempuan (sekitar 70 orang), berdasarkan data Puskesmas Kamoning (2024).

Faktor-faktor yang meningkatkan risiko hipertensi pada seseorang antara lain riwayat keluarga yang juga menderita hipertensi serta gaya hidup yang berkaitan dengan penambahan usia, seperti obesitas, konsumsi natrium (garam) yang tinggi, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, dan stres yang tidak terkelola. Penanganan pasien hipertensi didasarkan pada tingkat keparahan tekanan darah, adanya kerusakan organ target, serta keberadaan penyakit kardiovaskular atau faktor risiko lain. Modifikasi gaya hidup yang disarankan mencakup penurunan berat badan, peningkatan aktivitas fisik, diet rendah garam, peningkatan asupan kalium dan magnesium, pembatasan konsumsi alkohol, serta berhenti merokok (Manutung, 2020).

Meskipun obat-obatan farmakologis umum digunakan untuk menurunkan tekanan darah, penggunaannya dapat menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, terapi non-farmakologis dapat menjadi pilihan alternatif, salah satunya adalah terapi murottal Al-Qur'an. Terapi ini melibatkan mendengarkan lantunan bacaan Al-Qur'an dengan memperhatikan ketepatan bacaan dan iramanya. Murottal Al-Qur'an bekerja dengan mengaktifkan gelombang otak positif yang berperan dalam proses relaksasi. Ketika otak menerima stimulus berupa suara yang sesuai dengan frekuensi alami sel, sel-sel tubuh akan beresonansi dan mengirimkan sinyal ke kelenjar-kelenjar, sehingga memicu pelepasan hormon endorfin. Hormon ini membantu tubuh menjadi lebih rileks, menurunkan kadar epinefrin, dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah (Harmawati & Helena Patricia, 2020).



Salah satu surah dalam Al-Qur'an yang diyakini memiliki efek terapeutik adalah Surah Ar-Rahman yang terdiri dari 78 ayat. Surah ini menggambarkan sifat kasih sayang dan kemurahan Allah terhadap hamba-Nya. Ayat dalam surah ini diulang sebanyak 31 kali, dan pengulangan tersebut dapat berfungsi seperti teknik meditasi yang memusatkan perhatian pada satu objek secara sadar. Proses ini dapat memunculkan efek relaksasi dan membantu penyembuhan secara alami. Keyakinan terhadap kesembuhan juga berperan penting dalam proses pemulihan. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menjadi bentuk relaksasi spiritual yang memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental (Susilawati et al., 2020). Lantunan ayat-ayat Surah Ar-Rahman dari ayat 1 hingga 78 yang diperdengarkan selama kurang lebih 15 menit dengan tempo lambat diketahui mampu meningkatkan hormon endorfin dan membuat tubuh menjadi lebih tenang dan rileks. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti akan melakukan penelitian tentang Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan jenis one group pre-test and post-test design. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita Hipertensi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamoning Sampangsebanyak 38 lansia. Sampel sebanyak 34 lansia dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling. Sampel diambil dengan kriteria inklusi Penderita hipertensi lansia derajat 1 dan derajat 2, Tidak mengalami gangguan pendengaran, Lanjut usia (elderly) dan Lanjut usia tua (old) usia 60-90 tahun dan kriteria eksklusi Sedang mengkonsumsi obat-obatan hormonal dan Mengalami komplikasi Penyakit paru. Pengumpulan data dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan Data primer dengan cara melakukan observasi mengukur tekanan darah sistolik dan diastolic menggunakan tensimeter (sphygmomanometer) yang ditempatkan di atas arteri brakhialis pada lengan. Intervensi diberikan dengan cara lansia mendengarkan murottal al-quran surah Ar-Rahman selama 15 menit dalam 3 kali selama 1 minggu. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini uji wilcoxon test untuk mengetahui pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

Tabel 1 Karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
Lanjut usia (60 - 74)	32	94,1%
Lanjut usia tua (75-90)	2	5,9%
Total	34	100%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	11	32,4%
Perempuan	23	67,6%
Total	34	100%
Pekerjaan		
Petani	9	26,5%
Pensiun	21	61,8%
Tidak bekerja	4	11,8%
Total	34	100%
Pendidikan		
SD	4	11,8%
SMP	3	8,8%
SMA	7	20,6%
Sarjana	20	58,8%
Total	34	100%

Pada tabel 1 diperoleh bahwa usia lansia dengan hipertensi 94,1% berusia pada rentang usia 60-74 tahun. 67,6 % Jenis kelamin perempuan. Berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa pada 61,8% adalah pensiunan dan latar belakang pendidikan lansia 58,8% adalah sarjana.

Tabel 2. Perbedaan tekanan darah *Systole* dan *Diastole* Pada Lansia Hipertensi sebelum dan setelah dilakukan intervensi terapi Murrotal al-Quran Surah Ar-Rahman

Tekanan darah	Pre			Post		
	Mean Δ ±SD	Median	Min–Max	Mean Δ ±SD	Median	Min–Max
Sistolik	156,35±12,7	152	140-185	151,85±11,4	149,5	135-175
Diastolik	99,12±11,7	93	88-135	94,26±6,5	92	84-117
<i>Uji wilcoxon test</i>			P = 0,025			

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan tekanan darah *sistolik* sebelum intervensi terapi Murrotal al-Quran Surah Ar-Rahman dengan nilai $\bar{x} \pm (SD) = 156,35 \pm (12,7)$. Setelah diberikan intervensi Murrotal al-Quran Surah Ar-Rahman mengalami penurunan, yaitu dengan nilai $\bar{x} \pm (SD) = 151,85 \pm (11,4)$. Sedangkan untuk tekanan darah *diastolik* sebelum intervensi terapi Murrotal al-Quran Surah Ar-Rahman dengan nilai $\bar{x} \pm (SD) = 99,12 \pm (11,7)$. Setelah diberikan intervensi Murrotal al-Quran Surah Ar-Rahman mengalami penurunan, yaitu dengan nilai $\bar{x} \pm (SD) = 94,26 \pm (16,5)$. Hasil uji normalitas pada dari hasil tekanan darah sistolik dan diastolik menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan data tidak berdistribusi normal sehingga dilakukan uji *wilcoxon test* diperoleh nilai P = 0.025 yang artinya terdapat pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi

Pembahasan

Hasil penelitian yang sudah dilakukan, terlihat bahwa setelah intervensi Terapi Murottal Al-Qur’an Surah Ar-Rahman adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal Surah Ar-Rahman ayat 1–78 yang diperdengarkan selama 15 menit sebanyak tiga kali dalam satu minggu menggunakan suara merdu dari Muhammad Thaha Al-Junayd melalui pengeras suara dan proyektor di Aula Puskesmas Kamoning Sampang memberikan dampak yang signifikan. Hasil uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai p = 0,025, lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, yang berarti hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (H1) diterima. Ini mengindikasikan adanya pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi.

Sesuai dengan pendapat Sulistyani et al. (2020), Surah Ar-Rahman mengandung efek terapi karena berisi makna tentang kasih sayang dan kemurahan Allah terhadap hamba-Nya. Ayat “Fabi ayyi aalaaa’i Rabbikumaa tukazzibaan” yang diulang sebanyak 31 kali dalam surah ini berperan sebagai bentuk meditasi, membantu memusatkan pikiran dan menghasilkan efek relaksasi serta penyembuhan secara alami. Keyakinan seseorang terhadap kesembuhan juga berperan penting dalam proses penyembuhan itu sendiri. Mendengarkan bacaan Al-Qur’an bisa menjadi salah satu metode relaksasi spiritual yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan fisiologis, seperti menurunnya tekanan darah, pernapasan menjadi lebih teratur, dan tubuh merasa lebih tenang. Penelitian dari Hasanah et al. (2023) mendukung temuan ini, di mana mendengarkan murottal Surah Ar-Rahman selama 15 menit secara rutin memberikan efek yang nyata terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Uji statistik menunjukkan penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan intervensi. Analisis menggunakan uji t berpasangan menunjukkan nilai p sebesar 0,000 untuk tekanan darah sistolik dan 0,001 untuk diastolik, yang berarti lebih kecil dari 0,05. Ini menegaskan bahwa terapi murottal efektif secara signifikan dalam menurunkan tekanan darah.

Terapi murottal Surah Ar-Rahman terbukti membantu menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Suara merdu dan irama yang tenang dari bacaan Surah Ar-Rahman memberikan efek relaksasi, membuat detak jantung lebih stabil dan tekanan darah menurun. Selain itu, pesan kasih sayang Allah dalam surah ini juga memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan atau stres yang sering dialami oleh lansia. Ketika pikiran menjadi lebih tenang, kondisi tubuh juga menjadi



lebih baik. Oleh karena itu, terapi murottal tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga merupakan alternatif alami yang efektif dalam menjaga kesehatan, khususnya bagi lansia dengan hipertensi.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan intervensi Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman serta Ada Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamoning Sampang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2020). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 82–89.
- Ader, R., Felten, D. L., & Cohen, N. (1991). *Psychoneuroimmunology* (2nd ed.). San Diego: Academic Press.
- Amelia, S., Kartika, I. R., & Apriliani, Y. (2022). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Murottal Al-Quran terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 5(1).
- Aminuddin, Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57– 61. <http://jurnal.poltekkesmamaju.ac.id/index.php/m>.
- Arif, A. Z. (2020). *Biostatistik Penelitian Kesehatan Non Parametrik Dengan Panduan Dan Petunjuk Teknis Penggunaan SPSS*. Kediri : Mutiara Hidup Indonesia.
- Azizah & Lilik Ma'rifatul, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dian Nugraheni, & Mabruri, M. I. S. S. (2018). Efektivitas membaca Al-Qur'an untuk menurunkan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kebumen. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59–71. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/intuisi/article/view/2044>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2020). Profil kesehatan Provinsi Jawa Timur, <https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen>.
- Fatimah, (2020), *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Tim
- Hasanah, U., Wijayanti, D., & Rahmawati, R. (2023). Pengaruh Murottal Surah Ar-Rahman terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Islam Terpadu*, 9(2), 112–119. <https://doi.org/10.31294/jkit.v9i2.2023.112> diakses pada tanggal 02 mei 2025.
- Hidayah, R., & Ramdani, M. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Terapi Murottal dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Terapi Komplementer*, 7(2), 120–127. <https://doi.org/10.31294/jtk.v7i2.2023.120> diakses pada tanggal 02 mei 2025.
- Kemkes RI (2020). *Pedoman untuk Puskesmas dalam Penyelenggaraan Kegiatan Kesehatan Lanjut Usia di Posyandu Lansia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemkes RI. (2020). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Kementerian Kesehatan RI, 1–5.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Hipertensi si pembunuh senyap. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi.pdf>
- Maryam. (2018). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika.
- Mayo Clinic, (2022). *A High blood pressure dangers: Hypertension's effects on your body*, Mayo Clinic. Tersedia pada: <https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/high-blood-pressure/in-depth/high-bloodpressure/art20045868#:~:text=High blood pressure forces the, failure and sudden cardiac death.> Diakses: 15 November 2024.
- Meriyani, I. (n.d.) (2020) *Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia*. 1-80.
- Mustafidah, Sa'adah, Nasikatun, S. Utomo, S. B. Wizariyah, T. Effendi. (2019). *Terapi Komplementer Musik Murottal*. Universitas Muhammadiyah Kudus Jawa Tengah.

- Nuraini, B. (2020). Risk factors of hypertension. *J Majority*, 4(5), 10–18. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/3384>.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (5th ed.). Salemba Medika.
- Rahmawati. 2020. “Penerapan Mendengarkan Murottal Q.S. Ar Rahman Terhadap Pola Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Ungaran.” *Jurnal Keperawatan Sisthana* 5(2): 52–58.
- Susilawati, A. (2020). Pengaruh terapi murottal Al-Qur’an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PSTW Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 145–151
- World Health Organization (WHO), (2021). Tentang populasi lansia. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.