

# FAKUMI MEDICAL JOURNAL

---

## ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>

### Pengaruh Mendengarkan Lantunan Ayat Suci-Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah BRSLU Gau Mabaji Gowa

---

St. Halima Asrah<sup>1</sup>, <sup>K</sup>Sri Wahyu<sup>2</sup>, Rasfayanah<sup>3</sup>, Nurfachanti Fattah<sup>4</sup>, Ida Royani<sup>5</sup>, Zulfiyah Surdam<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

<sup>3</sup>Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

<sup>4</sup>Departemen Parasitologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

<sup>5</sup>Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

<sup>6</sup>Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (<sup>K</sup>): [sri.wahyu@umi.ac.id](mailto:sri.wahyu@umi.ac.id)

[st.halima\\_asrah@yahoo.com](mailto:st.halima_asrah@yahoo.com)<sup>1</sup>, [sri.wahyu@umi.ac.id](mailto:sri.wahyu@umi.ac.id)<sup>2</sup>, [rasfayanah.rasfayanah@umi.ac.id](mailto:rasfayanah.rasfayanah@umi.ac.id)<sup>3</sup>,

[nurfachanti.fattah@umi.ac.id](mailto:nurfachanti.fattah@umi.ac.id)<sup>4</sup>, [ida.royani@umi.ac.id](mailto:ida.royani@umi.ac.id)<sup>5</sup>, [zulfiyah.surdam@umi.ac.id](mailto:zulfiyah.surdam@umi.ac.id)<sup>6</sup>

(08114189714)

---

## ABSTRAK

Terapi bagi penderita tekanan darah tinggi dapat diberikan secara *farmakologi* dan non *farmakologi*. Untuk terapi non *farmakologi* biasanya pasien penderita tekanan darah tinggi dianjurkan untuk bergaya hidup sehat juga mengurangi *stress* dengan berelaksasi. Mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran dapat menjadi sarana relaksasi religius yang bermanfaat untuk kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh lantunan ayat suci Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji Gowa. Penelitian ini dilakukan di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji Gowa pada bulan Agustus 2019. Penelitian ini menggunakan metode desain *quasy eksperimen* dengan rancangan *control grup pre-test post-test design*. Terdapat 12 orang sampel yang menderita tekanan darah tinggi dimana 6 orang pada kelompok intervensi dan 6 orang pada kelompok kontrol, karena menggunakan 2 kelompok terapi yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tekanan darah diukur secara langsung menggunakan *spigmomanometer*. Hasil uji *statistic* yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Kesimpulan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistol pada kelompok intervensi ( $p=0.034$ ) dan diastol ( $p=0.025$ ), pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan tekanan darah sistol dimana ( $p=1.000$ ) dan diastol ( $0.317$ ). Berdasarkan kesimpulannya ialah ada pengaruh mendengarkan lantunan ayat suci Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah.

Kata kunci: Lantunan Al-Quran; penurunan tekanan darah; lanjut usia

---

#### PUBLISHED BY:

Fakultas Kedokteran  
Universitas Muslim Indonesia

#### Address:

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)  
Makassar, Sulawesi Selatan.

#### Email:

[fmj@umi.ac.id](mailto:fmj@umi.ac.id)

#### Phone:

+6282396131343 / +62 85242150099

#### Article history:

Received 07 November 2022

Received in revised form 12 November 2022

Accepted 27 November 2022

Available online 01 Desember 2022

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



### ABSTRACT

Therapy for patients with high blood pressure can be given pharmacologically and non-pharmacologically. For non pharmacological therapy usually patients with high blood pressure are recommended for a healthy lifestyle and also reduce stress by relaxing. Listening to the chanting of the Holy Qur'an can be a means of religious relaxation that is beneficial to health. This study aims to determine the effect of the chanting of the Holy Qur'an to the reduction in blood pressure at the Gau Mabaji Gowa Elderly Social Rehabilitation Center. This research was conducted at the Social Rehabilitation Center of the Elderly Mabaji Gowa in August 2019. This study uses quasi experimental design methods with a pre-test post-test design control group design that reveals a causal relationship involving two groups of subjects. There were 12 samples that suffered from high blood pressure where 6 people in the intervention group and 6 people in the control group, because they used 2 treatment groups namely the intervention group and the control group. Blood pressure is measured directly using a sphygmomanometer. The statistical test results used are the Wilcoxon Signed Ranks Test. Wilcoxon Signed Ranks Test results showed a decrease in systolic blood pressure in the intervention group ( $p = 0.034$ ) and diastole ( $p = 0.025$ ), in the control group there was no decrease in systolic blood pressure where ( $p = 1,000$ ) and diastole (0.317). Based on the conclusion, there is the effect of listening to the chanting of the Holy Qur'an to the reduction in blood pressure.

*Keywords: Al-Quran recitation; decrease of blood pressure; elderly*

---

### PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu keadaan ketika tekanan darah di pembuluh darah meningkat secara kronis yang didasarkan pada dua fase dalam setiap denyut jantung yaitu fase *sistolik* 140 yang menunjukkan fase darah yang sedang dipompa oleh jantung dan fase *diastolik* 90 menunjukkan fase darah yang kembali ke jantung, hal tersebut dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh. Jika dibiarkan, penyakit ini dapat mengganggu fungsi organ-organ lain terutama organ-organ vital seperti jantung dan ginjal (Risikesdas, 2013). Menurut World Health Organization (WHO), batas tekanan darah yang masih dianggap normal adalah 120/80 mmHg, sedangkan bila lebih dari dan atau sama dengan 140/90 mmHg dinyatakan sebagai *hipertensi* dan diantara nilai tersebut termasuk dalam *prehipertensi* (1).

Menurut laporan World Health Organization (WHO) tahun 2008, penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab kematian 36 juta penduduk dunia atau 64% dari seluruh kematian global. Kematian akibat penyakit *kardiovaskular* (PKV) mencapai 17 juta. Setengah penduduk negara-negara berpenghasilan rendah sedang. Kondisi ini tentunya berdampak buruk, bukan hanya terhadap kesejahteraan/sosial-ekonomi individu dan keluarga, tetapi juga terhadap pertumbuhan perekonomian negara. WHO meramalkan bahwa pada tahun 2030, kematian akibat penyakit *kardiovaskular* (PKV) akan mencapai 23,6 juta, tentu saja kondisi ini akan membawa beban yang lebih besar lagi (2).

Prevalensi *Hipertensi* di Indonesia menurut Riskesdas tahun 2013, kejadian *hipertensi* pada usia 18 tahun ke atas di Indonesia yang didapat melalui jawaban pernah didagnosis oleh tenaga kesehatan 9,4%, sedang minum obat 9,5%, terdapat 0,1% penduduk yang minum obat sendiri meskipun tidak pernah didiagnosis *hipertensi* oleh tenaga kesehatan. Prevalensi penderita *hipertensi* usia 18 tahun keatas sebesar 25,8%, cakupan tenaga kesehatan hanya 36,8%, dan 63,2% kasus *hipertensi* dimasyarakat tidak terdiagnosis. Responden yang mempunyai tekanan darah normal tetapi sedang minum obat *hipertensi* sebesar 0,7%. Jadi prevalensi *hipertensi* di Indonesia sebesar 26,5% (25,8% + 0,7%) (3).

Menurut hasil Riskesdas tahun 2013 Prevalensi *hipertensi* di Sulawesi Selatan yang didapat melalui pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun sebesar 28,1%, tertinggi di Enrekang (31,3%), diikuti Bulukumba (30,8%), Sinjai (30,4%) dan Gowa (29,2%). Prevalensi *hipertensi* di Sulawesi-Selatan yang didapat melalui kuesioner yang didiagnosis tenaga kesehatan sebesar 10,3%, yang didiagnosis tenaga kesehatan atau sedang minum obat sebesar 10,5%, sehingga ada 0,2% yang minum obat sendiri. Berdasarkan data Surveilans Penyakit tidak menular Bidang P2PL Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2014 terdapat penderita baru *Hipertensi esensial* (primer) sebanyak 5.902 kasus, penderita lama sebanyak 7.575 kasus, dengan kematian 65 orang, jantung *Hypertensi* penderita lama 1.687 kasus, penderita baru 1.670 kasus dengan kematian 24 orang, ginjal *Hipertensi* penderita baru sebanyak 58 kasus, penderita lama sebanyak 34 kasus dengan kematian 5 orang, jantung dan *hipertensi* sekunder penderita lama sebanyak 2.082 kasus dan penderita baru sebanyak 2.081 kasus dengan kematian 18 orang. Melihat angka kejadian *hipertensi* yang selalu meningkat maka dibutuhkan terapi untuk menurunkan angka tersebut (4).

Terapi yang diberikan bagi penderita hipertensi secara garis besar terbagi menjadi dua bagian yaitu terapi *farmakologidan non farmakologi*. Terapi farmakologi yang biasa diberikan antara lain ialah obat-obatan jenis diuretik seperti HCT; *alpha*, beta dan *alpha*-beta *bloker* seperti *propranolol*; penghambat *simpatetik* seperti *metildopa*; *vasodilator* seperti *hidralasin*; dan banyak yang lainnya. Untuk terapi *non farmakologi* sendiri biasanya penderita *hipertensi* dianjurkan untuk bergaya hidup sehat dan mengatur pola makan. Selain itu tidak jarang juga penderita hipertensi dianjurkan untuk tidak mudah mengalami *stress* (5).

Belakangan ini banyak yang mulai menyadari kemukjizatan dari setiap ibadah yang diperintahkan oleh Allah SWT. Khususnya di dunia kedokteran dan kesehatan, banyak para ilmuwan baik muslim maupun non muslim yang akhirnya menemukan banyak manfaat yang didapat bagi tubuh setelah melakukan suatu ibadah seperti sholat (baik wajib ataupun sunnah), puasa, dzikir baik dengan menyebut-nyebut nama-Nya ataupun dengan membaca Al-Quran dan lain-lain. Dan mendenagarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk relaksasi religious yang dapat memberikan respon relaksasi yang dapat menurunkan stress. Selain itu, dari sebuah penelitian ditemukan bahwa faktor religious dapat terlibat dalam peningkatan usia harapan hidup, penurunan penggunaan alkohol, rokok, obat, penurunan depresi, marah dan kecemasan, penurunan tekanan darah dan perbaikan kualitas hidup bagi pasien kanker dan penyakit jantung (6).

Murattal adalah rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seseorang qori'. Lantunan Al-Quran secara fisik mengandung unsur manusia sedangkan unsur manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau sehingga dapat diberikan untuk semua umur baik tua maupun muda. Ayat-ayat dalam surat Al-Qur'an dapat menurunkan *hormone stress*, mengaktifkan *hormone endorfin* alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dan rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem 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(7-8).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengajukan judul rencana penelitian yaitu “Pengaruh Lantunan Ayat Suci Al-Qur’an Terhadap Penurunan Tekanan Darah”

### METODE

Penelitian ini dilakukan di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji Gowa pada bulan Agustus 2019. Penelitian ini menggunakan metode desain quasy eksperimen dengan rancangan control grup pre-test post-test design. Terdapat 12 orang sampel yang menderita tekanan darah tinggi dimana 6 orang pada kelompok intervensi dan 6 orang pada kelompok kontrol, karena menggunakan 2 kelompok terapi yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Tekanan darah diukur secara langsung menggunakan spigmomanometer.

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dimana merupakan teknik sampling non *random sampling* yang dimana peneliti menentukan pengambilan sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah penderita tekanan darah tinggi di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji Gowa, Gowa Sulawesi Selatan.

Pengolahan data dilakukan secara elektronik dengan menggunakan perangkat lunak komputer program Microsoft Excel 2010 dan SPSS 23 - for windows. Kemudian melakukan analisis data dengan dua cara yaitu dengan analisis univariat untuk mendeskripsikan data secara sederhana dan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel dependen dan independen Hasil uji statistic yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

### HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji Gowa Sulawesi Selatan pada bulan Agustus 2019. Jumlah responden 12 orang yang diambil pada bulan Agustus 2019, kemudian diolah dengan bantuan program Microsoft Excel 2010 dan *Statistical Package for The Social Sciences* 23. Analisis univariat mendeskripsikan karakteristik responden yang dalam hal ini jenis kelamin, usia dan tekanan darah baik sebelum dan setelah intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin  
Di BRSLU Gau Mabaji Gowa

Jenis kelamin	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
Laki-laki	5	83,3	4	66,7
Perempuan	1	16,7	2	33,3
Total	6	100.00	6	100.00

Sumber: Data Primer 2019

Distribusi *frekuensi* responden berdasarkan jenis kelamin di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji Gowa dilihat dari tabel di atas menunjukkan bahwa dari 12 jumlah responden yang dilihat, maka jenis kelamin responden laki-laki sebanyak 9 orang dimana 4 dari kelompok kontrol (66,7%) dan 5 dari kelompok intervensi (83,3%) sedangkan perempuan sebanyak 3 orang dimana 2 orang dari kelompok kontrol (33,3%) dan 1 orang dari kelompok intervensi (16,7%).

Tabel 2. Distribusi *Frekuensi* Responden Berdasarkan Umur Di BRSLU Gau Mabaji Gowa

Karakteristik usia	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
60-74	4	66,7	5	83,3
75-90	2	33,3	1	16,7
Total	6	100.0	6	100.0

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan Karakteristik usia, dari total 12 responden rata-rata usia responden yang banyak mendapatkan intervensi maupun kontrol adalah usia 60-74 tahun dimana kelompok intervensi terdapat 4 responden (66.7%) dan kelompok kontrol terdapat 5 responden (83.3%).

Tabel 3. Distribusi *Frekuensi* Responden Berdasarkan Tekanan Darah Di BRSLU Gau Mabaji Gowa (*Pre-Test*)

Karakteristik tekanan darah	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
<i>Pre hipertensi</i>	1	16,7	3	50
Hipertensi Grade 1	2	33,3	2	33,3
Hipertensi Grade 2	3	50	1	16,7
Total	6	100,0	6	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Nilai tekanan darah sebelum dilakukan intervensi nilai tekanan darah responden yaitu (*Pre Hipertensi*) terdapat 1 orang pada kelompok intervensi (16,7%) dan 3 orang untuk kelompok kontrol (50%), *Hipertensi Grade 1* terdapat 2 orang pada kelompok intervensi maupun kontrol (33,3%) dan untuk *Hipertensi Grade 2* terdapat 3 orang pada kelompok intervensi (50%) dan 1 orang pada kelompok kontrol (16,7%).

Tabel 4. Distribusi *Frekuensi* Responden Berdasarkan Tekanan Darah Di BRSLU Gau Mabaji Gowa (*Pos Test*)

Karakteristik tekanan darah	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
<i>Pre hipertensi</i>	2	33,3	3	50
<i>Hipertensi Grade 1</i>	3	50	2	33,3
<i>Hipertensi Grade 2</i>	1	16,7	1	16,7
Total	6	100,0	6	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Nilai tekanan darah setelah dilakukan intervensi nilai tekanan darah responden yaitu (*Pre Hipertensi*) terdapat 2 orang pada kelompok intervensi (33,3%) dan 3 orang untuk kelompok kontrol (50%), *Hipertensi Grade 1* terdapat 3 orang pada kelompok intervensi (50%) dan untuk kelompok kontrol

2 orang (33,3%) dan untuk *Hipertensi* Grade 2 terdapat 1 orang pada kelompok intervensi (16,7%) dan 1 orang pada kelompok kontrol (16,7%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Di BRSLU Gau Mabaji Gowa Pada Kelompok Intervensi yang diperdengarkan lantunan Ayat Suci Al-Qur'an (*Pre-Test* dan *Post Test*)

Karakteristik tekanan darah	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
	N	%	N	%
<i>Pre hipertensi</i>	1	16,7	2	33,3
<i>Hipertensi Grade 1</i>	2	33,3	3	50
<i>Hipertensi Grade 2</i>	3	50	1	16,7
Total	6	100,0	6	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Nilai tekanan darah sebelum dilakukan intervensi (*pre test*) dan setelah dilakukan intervensi (*post test*) pada kelompok Intervensi yang diperdengarkan lanunan ayat suci Al-Qur'an nilai tekanan darah responden yaitu (*Pre Hipertensi* terdapat 1 orang (16,7%) dan setelah intervensi (*post test*) 2 orang (33,3%), *Hipertensi Grade 1* sebelum intervensi terdapat 2 orang (33,3%) dan 3 orang (50 %) setelah intervensi sedangkan untuk *Hipertensi Grade 2* sebelum intervensi terdapat 3 orang (50%) dan 1 (16,7%) setelah intervensi.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Di BRSLU Gau Mabaji Gowa Pada Kelompok Kontrol yang Tidak diperdengarkan Lantunan Ayat Suci Al-Qur'an (*Pre-Test* dan *Post Test*)

Karakteristik tekanan darah	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	N	%	N	%
<i>Pre hipertensi</i>	3	50	3	50
<i>Hipertensi Grade 1</i>	2	33,3	2	33,3
<i>Hipertensi Grade 2</i>	1	16,7	1	16,7
Total	6	100,0	6	100,0

Sumber: Data Primer 2019

Nilai tekanan darah sebelum dilakukan intervensi (*pre test*) dan setelah dilakukan intervensi (*post test*) pada kelompok kontrol yang tidak diperdengarkan lanunan ayat suci Al-Qur'an persentasi nilai tekanan darahnya sama. Nilai tekanan darah responden yaitu (*Pre Hipertensi* terdapat 3 orang (50%) dan setelah intervensi (*post test*) tetap 3 orang (50%), *Hipertensi Grade 1* sebelum intervensi terdapat 2 orang (33,3%) dan tetap 2 orang (33,3 %) setelah intervensi sedangkan untuk *Hipertensi Grade 2* sebelum intervensi terdapat 1 orang (16,7%) dan tetap 1 (16,7%) setelah intervensi.

Tabel 7. Rata-Rata Nilai Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Intervensi Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

Variabel	Intervensi		Kontrol	
	<i>Sistol</i>	<i>Diastol</i>	<i>Sistol</i>	<i>Diastol</i>
<i>Pre-Test (Pre Intervensi)</i>	155,00	95,00	138,33	86,67
<i>Post Test (Post Intervensi)</i>	145,00	86,67	138,33	85,00
Selisih <i>sistol</i> dan <i>diastol</i>	10	8,33	0	1,67

Sumber: Data Analisa *Frequencies* SPSS 23, 2019a

Pada tabel menunjukkan distribusi nilai tekanan darah pada kelompok intervensi dan kontrol. Dari data yang ada dapat disimpulkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi perubahan rata-rata nilai tekanan darah baik *sistol* maupun *diastol* setelah responden diberikan intervensi. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak terjadi perubahan rata-rata nilai tekanan darah *sistol* dan sedikit perubahan yang kurang bermakna pada *diastol* dari kelompok kontrol. Adapun *test* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Wilcoxon Signed Test*. Hasil uji perbandingan tekanan darah *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol (*Wilcoxon Signed Test*).

Tabel 8. Hasil Uji Perbandingan Tekanan Darah *Pre-Test* dan *Post Test* Pada Kelompok Kontrol Yang Tidak diperdengarkan Lantunan Ayat Suci Al-Qur'an (*Wilcoxon Signed Ranks Test*)

Tekanan Darah	<i>Pre test</i> mmHg	<i>Post test</i> mmHg	P
<i>Mean Systol</i>	138,33	138,33	1,000
<i>Mean Diastol</i>	86,67	85,00	0,317

Sumber: Data Uji *Wilcoxon* SPSS 23, 2019

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada Tekanan Darah *sistol pre* dan *post test* pada kelompok kontrol didapatkan *p-value* 1,000 atau  $p > 0.05$  berarti tidak ada pengaruh variabel kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah *sistol*. Sedangkan hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank test* pada tekanan darah *diastol pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol didapatkan *p-value* 0.317 atau  $p > 0.05$  berarti tidak ada pengaruh variabel kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah *diastol*.

Tabel 9. Hasil Uji Perbandingan Tekanan Darah *Pre-Test* dan *Post Test* Pada Kelompok Intervensi Yang diperdengarkan Lantunan Ayat Suci Al-Qur'an (*Wilcoxon Signed Ranks Test*)

Tekanan Darah	<i>Pre test</i> mmHg	<i>Post tes</i> mmHg	P
<i>Mean Systol</i>	155,00	145,00	0,034
<i>Mean Diastol</i>	95,00	86,67	0,025

Sumber: Data Uji *Wilcoxon* SPSS 23, 2019

Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tekanan darah *sistol Pre* dan *post* pada kelompok intervensi di dapatkan *p-value* 0.034 atau  $p < 0.05$  berarti ada pengaruh variabel kelompok intervensi terhadap penurunan tekanan darah *sistol*. Sedangkan Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tekanan darah *diastol pre* dan *post test* pada kelompok intervensi didapatkan *p-value* 0.025 atau  $p < 0.05$  berarti ada pengaruh variabel kelompok intervensi terhadap penurunan tekanan darah *diastol*. Secara statistik hal ini berarti ada pengaruh mendengar ayat suci Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah atau dengan kata lain  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

## PEMBAHASAN

Data yang diperoleh berdasarkan hasil penelitian terbagi 2 atas yaitu data preintervensi (*pre test*) dan postintervensi (*post test*) dimasing-masing kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dimana data preintervensi ini adalah data yang diambil pada awal pemeriksaan sebelum

responden mendengarkan lantunan Auat suci Al-Qur'an, sedangkan data postintervensi adalah data yang diambil pada pemeriksaan setelah responden mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an.

Data karakteristik responden dalam penelitian ini disusun berdasarkan jenis kelamin, usia dan tekanan darah. Responden lansia dipilih karena kelompok lanjut usia banyak mengalami *hipertensi*. Hal ini karena tubuh lansia mengalami penurunan baik fungsi maupun strukturnya seperti *Aterosklerosis*, berkurangnya elastisitas dan penurunan relaksasi otot polos pembuluh darah dapat menurunkan curah jantung dan meningkatkan tahanan perifer sehingga terjadi *hipertensi* (Smeltzer & Bare, 2002). Secara insidensi pun usia lebih dari dan sama dengan 55 tahun 90% memiliki resiko terserang *hipertensi*. Dan di usia 55-74 tahun perempuan beresiko lebih tinggi terserang hipertensi dibandingkan laki-laki karena pengaruh hormonal(9).

Adapun rata-rata nilai tekanan darah pada penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah responden pada kelompok intervensi (*pre test*) adalah 155,00 mmHg untuk tekanan *sistol* dan 95,00 mmHg untuk tekanan darah *diastol*. Sedangkan rata-rata tekanan darah responden pada kelompok intervensi (*post tes*) adalah 145,00 mmHg untuk tekanan darah *sistol* dan 86,67 mmHg untuk tekanan darah *diastol*. Sedangkan rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol (*post test*) adalah 138,33 mmHg untuk tekanan darah *sistol* dan 85,00mmHg untuk tekanan darah *diastol*. Sedangkan rata-rata tekanan darah *pre test* pada kelompok kontrol adalah 138,33 mmHg untuk tekanan darah *sistol* dan 86,67 mmHg untuk tekanan darah *diastol*. Berdasarkan nilai rata-rata diatas didapatkan perbedaan hasil tekanan darah kelompok intervensi *sistol* 10 mmHg dan tekanan darah *diastol* mengalami penurunan sebesar 8,33 mmHg.

Berdasarkan data *pre test* dan *post test* tekanan darah di atas baik yang telah dilakukan oleh peneliti sendiri maupun oleh peneliti lain yaitu Tahira Annisa dan Siswoyo, dkk terjadi perubahan keadaan tekanan darah pada kelompok intervensi yang diperdengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an. Dimana hal ini berarti ada perubahan atau penurunan nilai tekanan darah *pre test* dan setelah *post test* pada kelompok intervensi. Hal ini tentu bisa terjadi karena intervensi yang diberikan berupa memperdengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an. Ketika diperdengarkan, maka harmonisasi dalam Murottal yang indah akan masuk telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan ditelinga dalam serta menggetarkan sel-sel rambut di dalam *koklea* untuk selanjutnya melalui saraf *koklearis* menuju otak dan menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri. Hal ini akan memberikan dampak berupa kenyamanan dan perubahan perasaan. Perubahan perasaan ini diakibatkan karena Murattal dapat menjangkau wilayah kiri *kortek cerebri*(10).

Hasil analisa statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pengaruh mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah secara statistik menunjukkan adanya penurunan tekanan darah *sistol* dan *diastol* yang signifikan pada kelompok intervensi setelah dilakukannya intervensi berupa mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an. Hal ini dibuktikan dengan nilai P value <0,05 (*sistol* = 0,034, *diastol* = 0,025) berdasarkan hasil uji *wilcoxon*. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak dilakukan intervensi didapatkan tidak terjadi penurunan tekanan darah



sistol maupun *diastol* dibuktikan dengan nilai *P value* >0,05 (*sistol* = 1,000, *diastol* = 0,317) dari hasil uji *wilcoxon*.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tahira Annisa (2017) mengenai Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Al-Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia *Hipertensi*, dimana hasilnya terdapat pengaruh membaca dan mendengarkan Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah ( $p=0,006$  *sistol* dan  $p=0,038$  *diastol*) meskipun ada perbedaan ada. Dan perbedaan yang selanjutnya ialah bentuk intervensi yaitu memperdengarkan dan membaca AL-Qur'an sedangkan peneliti hanya memperdengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an itu sendiri.

Penelitian ini juga sejalan dengan Penelitian yang telah dilakukan oleh Siswoyo, dkk (2017) dengan judul Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah Pasien Pre Operasi Katarak dengan *Hipertensi* di Ruang Tulip Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember dengan hasil uji terapi murottal al-quraan dengan tekanan darah nilai  $p=-3,766$  ( $p\ value= 0,00$ ) dan hasil uji terapi murottal al-quran dengan tekanan darah diastol didapatkan  $p=-4,260$  ( $p\ value= 0,00$ ). Dimana disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi murottal al-Quran terhadap tekanan darah pasien pre operasi katarak dengan hipertensi. Adapun perbedaan mendasar dengan penelitian ini seperti responden yang digunakan yaitu penderita tekanan darah tinggi yang menderita katarak di Ruang Tulip Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember sedangkan dalam penelitian ini penderita tekanan darah tinggi yang beradai di Balai Rehabilitasi Sosial Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji Gowa.

Hal ini jelas bisa terjadi karena pada saat seseorang menerima *stressor* yang menimbulkan ketegangan dan kecemasan, saraf-saraf simpatis dalam tubuh akan akan bekerja dan memicu penyempitan pembuluh darah *perifer* dan akan menimbulkan peningkatan tekanan darah. Kemudian apabila seseorang tersebut melakukan relaksasi, akan terjadi aktifasi saraf *parasimpatis* yang memiliki fungsi berlawanan dengan saraf simpatis. Berarti dalam hal ini relaksasi dapat menjadi *active coping skill* pada saat seseorang menerima *stressor*. (11)

Mendengarkan Al-Quran dengan dipenuhi rasa yakin atas Allah, akan menimbulkan proses pemasrahan diri kepada Sang Pencipta yang akan membawa kondisi pasif bagi tubuh si pembaca. Selain itu, mendengarkan Al-Quran seperti ini juga akan menimbulkan efek plasebo yang menyehatkan dan mendengarkan Al-quran sendiri dapat menjadi salah satu bentuk relaksasi disebut dengan metode meditasi transendensi. Relaksasi ini tidak berfokus pada proses pengenduran otot atau proses pelepasan fisik lainnya, melainkan pada frase yang diucapkan berulang dengan ritme yang teratur disertai kepasrahan diri pada Tuhan. Pada saat dilakukan pengulangan frase tersebut, tubuh akan terjadi proses relaksasi yang pada dasarnya ialah mengaktifkan saraf-saraf *parasimpatis* yang akan menurunkan semua respon tubuh yang telah dinaikan oleh saraf simpatis (Purwanto, 2006). Saat melakukan relaksasi, ketegangan pikiran akan berkurang dan mengurangi respon "*fight or flight*", sehingga jumlah adrenalin yang dilepas pun ikut berkurang dan sirkulasi darah pun ikut membaik. (12)

Membaca ataupun mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an dengan dipenuhi rasa yakin atas Allah SWT, akan menimbulkan proses pemasrahan diri kepada sang pencipta yang akan membawa

kondisi pasif bagi tubuh responden. Selain itu, membaca ataupun mendengarkan ayat suci Al-Qur'an akan menimbulkan efek plasebo yang menyehatkan dan dapat menjadi salah satu bentuk relaksasi disebut dengan metode meditasi transendensi (12-13). Hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis penelitian. Data statistik menunjukkan bahwa mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah pada lanjut usia.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Didapatkan karakteristik tekanan darah dari penelitin ini dengan jumlah responden 12 orang. Usia responden dari umur 60 tahun hingga 90 tahun. Jenis kelamin responden lebih banyak laki-laki sebanyak 9 orang responden dibanding perempuan 3 orang responden. Untuk tekanan darah sebelum perlakuan untuk kelompok intervensi banyak di kategorikan *hipertensi* grade 2 yaitu 50 % dan untuk kontrol banyak pada prehipertensi juga 50 %. Didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah responden pada kelompok intervensi (*pre test*) adalah 155,00mmHg untuk tekanan *sistol* dan 95,00 mmHg untuk tekanan darah *diastol*. Sedangkan rata-rata tekanan darah responden pada kelompok intervensi (*post tes*) adalah 145,00 mmHg untuk tekanan darah *sistol* dan 86,67 mmHg untuk tekanan darah *diastol*. Sedangkan rata-rata tekanan darah pada kelompok kontrol (*post test*) adalah 138,33 mmHg untuk tekanan darah *sistol* dan 85,00mmHg untuk tekanan darah *diastol*. Sedangkan rata-rata tekanan darah *pre test* pada kelompok kontrol adalah 138,33 mmHg untuk tekanan darah *sistol* dan 86,67 mmHg untuk tekanan darah *diastol*. Terdapat pengaruh mendengarkan lantunan ayat suci al-qur'an terhadap tekanan darah penderita tekanan darah tinggi Di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Gau Mabaji Gowa pada kelompok intervensi baik tekanan darah *sistol* ( $P\ value = 0,034$ ) dan juga *diastol* ( $P\ value = 0,025$ ) atau  $P\ value < 0,005$ .

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Organization, W. H. (2013). A Global Brief On Hypertension. World Health Day.
2. Rilantono, L. I. (2016). Penyakit Kardiovaskular. Jakarta: Badan Penerbit Fkui.
3. Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
4. Syahrir dkk. (2015). Profil Kesehatan Sulawesi Selatan 2014. Makassar: Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan.
5. Annisa, T. (2017). Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Al-Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa . Makassar: Thahira Annisa.
6. Fikri, I. M. (2012). Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Diwilayahkerja Ciptat Tahun 20112. Jakarta: Imam Maulana Fikri.
7. Andora, N. (2015). Pengaruh Murattal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Posyandu Lansia Kabupaten Lampung Tengah. Muhammadiyah Jurnal Of Nursing, 1.
8. Susilawati, Agus. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Pstw Budi Luhur Kota Jambi. 2019. 8(2) DOI:

<http://dx.doi.org/10.36565/jab.v8i2.161>

9. Depkes RI, 2006. Pharmaceutical Care Untuk Penyakit Hipertensi. [Http://Binfar.Depkes.Go.Id/Download/BUKU\\_SAKU\\_HIPERTENSI.Pdf](http://Binfar.Depkes.Go.Id/Download/BUKU_SAKU_HIPERTENSI.Pdf)
10. Purwanto, setyo. Relaksasi dzikir. Suhuf vol. XVIII. 2008
11. Vitahealt.2006. Hipertensi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka
12. Hakim, Abdurrahman. "Tafsir Al-qur'an dengan Al-qur'an Studi Analisis-kritis dalam Lintas Sejarah." Misykat, vol. 2, no. 1, 2017, doi:10.33511/misykat.v2i1.32.
13. Al Khansa, Balqis. Achmad Firdaus Mansoer, Ferry. Shahib, Nurhalim. Systematic Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil. Jurnal Integrasi Kesehatan dan Sains (JKS). 2021. 3(2). 187-192. DOI:<https://doi.org/10.29313/jiks.v3i2.7456>