



EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN DAN TERAPI MUSIK TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI BPSTW CIPARAY PROVINSI JAWA BARAT

*Susilawati, Ramdani Malik, Achmad Setya R
Keperawatan, Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi,
susilawati.hartanto@yahoo.com*

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang sampai saat ini menjadi penyebab kematian no 1 di dunia. Salah satu penderita hipertensi terbanyak adalah lansia akibat adanya penurunan elastisitas pembuluh darah. Penderita hipertensi yang tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan komplikasi. Terapi komplementer yang dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah diantaranya adalah terapi Murottal Al-Qur'an dan terapi Musik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sesudah dilakukan terapi Murottal Al-Qur'an dan terapi Musik pada lansia dengan hipertensi di BPSTW ciparay provinsi jawa barat. Penelitian menggunakan metode quasi eksperimen dengan rancangan Non Equivalent Control Group. Pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling sebanyak 30 sampel dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan cara mengukur tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi Murottal Al-Qur'an dan terapi Musik yang dilakukan sehari 1 kali selama 3 hari. Pengolahan data dilakukan dengan analisa data univariat dan bivariat. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji T - Independen diperoleh nilai p value tekanan darah sistolik $0,048 < \alpha = 0,05$ dan p value tekanan darah diastolik $0,047 < \alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rerata tekanan darah pada kelompok intervensi 1 dan 2 sesudah dilakukan terapi Murottal Al-Qur'an dan terapi Musik. Saran dari penelitian ini diharapkan dari pihak panti dapat melakukan terapi komplementer terapi murottal Al-Qur'an untuk beragama mulim dan terapi Musik untuk beragama nonmuslim pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci : Lansia, Terapi Murottal Al-Qur'an, Terapi Musik, Tekanan Darah

ABSTRACT

Non communicable diseases which is currently the number one causes of death in the world is hypertension. Hypertension is most likely to happen in elderly due to diminished elasticity in blood vessel. Hypertension who are not treated properly will cause multi-organ complications. Complementary therapies, such as Murottal Al-Qur'an therapy and Music therapy has been proved to lowering blood pressure on many studies. The purpose of this study was to determine the difference in blood pressure after Murottal Al-Qur'an therapy and Music therapy which carried out in the elderly with hypertension at BPSTW Ciparay West Java province. The study used a quasi-experimental method with the design of a Non Equivalent Control Group. Sampling using purposive sampling technique as many as 30 samples with inclusion and exclusion criteria. Data collection was carried out by measuring blood pressure before and after Murottal Al-Qur'an therapy and Music therapy that has done once a day for 3 days. Data processing was done by analyzing univariate and bivariate data. The results of statistical tests using the T-Independent test obtained p value of systolic blood pressure $0.048 < \alpha = 0.05$ and p value diastolic blood pressure $0.047 < \alpha = 0.05$. It can be concluded that there were differences in mean blood pressure in the intervention groups 1 and 2 after therapy of Murottal Al-Qur'an and Music therapy. Suggestions from this study, the comitte of nursing home is able to implementing complementary therapy of Murottal Al-Qur'an therapy and Music therapy in the elderly with hypertension.

Keywords : Elderly, Murottal Al-Qur'an Therapy, Music Therapy, Blood Pressure



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu pemicu Penyakit Tidak Menular (*Non Communicable Disease*) seperti stroke dan penyakit jantung yang sampai saat ini masih menjadi penyebab nomor satu kematian di dunia. Angka kejadian hipertensi di Jawa Barat menduduki urutan prevalensi hipertensi tertinggi ke-4 di Indonesia yaitu sebesar 29,4% dari keseluruhan jumlah penduduk Jawa Barat atau sekitar 13.612.359 jiwa (Kemenkes RI, 2014). Menurut data Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2016), data kesakitan di Kabupaten Bandung yang didapatkan dari laporan rumah sakit dan laporan puskesmas terdapat prevalensi penyakit hipertensi sebanyak 22,20% atau sekitar 118.751 jiwa. (Dinkes, 2016).

Terapi psikoreligi atau terapi spiritual adalah terapi dengan memakai upaya – upaya untuk mendekatkan diri pada tuhan (Wicaksana 2008 dalam Luthfi). Murottal adalah rekaman Al-Qur'an yang digunakan oleh seorang qori. Lantunan surah Al-Qur'an dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah serta dapat memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Siswantinah, 2011).

Berbagai tempo musik mempunyai efek fisiologis pada tubuh, salah satu efeknya adalah mempengaruhi denyut jantung dan tekanan darah sesuai frekuensi, tempo dan volumenya. Jantung cenderung mengikuti dan mencoba menyamai tempo suara bunyi (Campbell, 2001, dalam Salim, 2013). Musik dapat mempengaruhi emosi dan berdampak pada detak jantung, suara yang keras dapat menaikkan tekanan darah sampai 10%. Musik yang berirama lambat dianggap baik bagi penderita hipertensi karena menenangkan pikiran, tekanan darah, dan membantu menyembuhkan diri sendiri (Pujiyanto, Heriyanto & Dyah, 2012). Vibrasi musik yang

terkait erat dengan frekuensi dasar tubuh atau pola getar dasar dapat memiliki efek penyembuhan yang sangat hebat bagi tubuh, pikiran dan jiwa manusia (Andrzej 2009 dalam santika 2017).

Penelitian tentang Efektifitas Terapi Al-Qur'an Dengan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Hipertensi telah dilakukan oleh Misleini & Panjaitan (2015), sebanyak 22 responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik pada pemberian terapi Al-Qur'an dari 161,91 mmHg menjadi 150,36 mmHg, sedangkan penurunan tekanan darah sistolik pada terapi musik klasik dari 159,64 mmHg menjadi 156,45 mmHg, yang dilakukan di Desa Marjanji Aceh Dusun 1 Asahan sehingga dapat diketahui bahwa terapi tersebut berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah sistolik. Sedangkan penelitian (Widyastuti, Hastuti & Adiningsih, 2015) tentang pengaruh terapi murottal surah Ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia penderita hipertensi di Pontianak Utara menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal surah ar-rahman dengan durasi 11,56 menit efektif menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 12,46 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 5 mmHg. Kemudian penelitian (Romadoni, Aryadi & Rukiyati, 2015) tentang pengaruh musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit Muhammadiyah Palembang menunjukkan bahwa pemberian terapi musik klasik dari Kenny G "*Heart and Soul*" selama 10 menit efektif menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 2,65 mmHg

Kebutuhan akan pengobatan non farmakologi serta minimnya pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan bunyi yang digunakan sebagai media terapi untuk hipertensi, membuat peneliti tertarik untuk memilih terapi murottal Al-Qur'an dan terapi musik sebagai pengobatan non farmakologi khususnya pada lansia yang memiliki penyakit



hipertensi. Maka peneliti ingin mengetahui efektivitas terapi murottal Al-Qur'an dan terapi musik terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

METODE

Desain penelitian yang digunakan ini adalah *Quasi Experimental Design* dan jenis penelitian yang digunakan yaitu *Quasi eksperimen* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group*, penelitian ini dilakukan untuk membandingkan hasil intervensi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dilakukan dengan cara non random. Sebelum diberikan intervensi kedua kelompok dilakukan *Pretest* dan setelah dilakukan intervensi dilakukan *Posttest* (Riyanto, 2011).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang menderita hipertensi di BPSTW Ciparay Provinsi Jawa Barat sebanyak 52 lansia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Sampel penelitian ini adalah lansia yang menderita hipertensi di BPSTW Ciparay Provinsi Jawa Barat yang sudah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebanyak 30 lansia yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok murottal Al-Qur'an dan kelompok Musik.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah pertama, peneliti mengukur tekanan darah responden dengan menggunakan *sphygmomanometer* digital (*pretest*) secara bergantian satu persatu. Sebelum diukur tekanan, responden diistirahatkan 5 menit terlebih dahulu untuk menstabilkan tekanan darahnya sebelum diukur. Saat istirahat, peneliti melakukan anamnesa tentang riwayat merokok, alkohol, aktivitas, dan pengobatan pada responden. Kemudian peneliti membentuk 2 kelompok intervensi penelitian, yaitu, Kelompok Intervensi 1 di memberikan Terapi Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman selama \pm 11 menit 19 detik dengan menggunakan *headphone* dan *mp3 player* yang dilakukan selama 3 hari berturut - turut. Dan Kelompok

intervensi 2 di memberikan Terapi Musik Kenny G "*heart and soul*" selama \pm 10 menit dengan menggunakan *headphone* dan *mp3 player* yang dilakukan selama 3 hari berturut - turut. Setelah dilakukan pemberian intervensi, kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah ulang (*posttest*). Hasilnya dicatat di lembar observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan penurunan tekanan darah terapi Murottal Al-Qur'an sebesar 155,87/90,33 mmHg dengan rentang penurunan 12,133/9,667 mmHg dan terapi Musik sebesar 150,53/86,20 mmHg dengan rentang penurunan 6,733/9,133 mmHg. Didapatkan nilai (p - value) tekanan darah sistolik $0,048 > \alpha (0,05)$ dan tekanan darah diastolik $0,047 > \alpha (0,05)$. Data diatas menunjukkan rentang penurunan tekanan darah terapi Murottal Al-Qur'an lebih besar dengan penurunan 12,133/9,667 mmHg dibandingkan dengan terapi Musik dengan penurunan 6,733/9,133 mmHg terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di BPSTW Ciparay Provinsi Jawa Barat. Maka dapat diambil kesimpulan "Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dalam pemberian intervensi 1 dengan terapi Murottal Al-Qur'an dibandingkan intervensi 2 dengan terapi Musik pada lansia dengan dan hipertensi."

Suara Al-Qur'an ibarat gelombang suara yang memiliki ketukan dan gelombang tertentu, menyebar dalam tubuh kemudian menjadi getaran yang bisa mempengaruhi fungsi gerak sel otak dan membuat keseimbangan didalamnya. Al-Qur'an mempunyai beberapa manfaat karena terkandung beberapa aspek yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan seperti mengandung unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi

Adapun penggunaan terapi ini dapat mempengaruhi gelombang otak yaitu gelombang alfa dan gelombang theta. Pada gelombang alfa (6-13,9 Hz), terdapat pintu masuk menuju alam bawah sadar, dimana otak bekerja secara optimal. Orang yang sedang



rileks, melamun, atau berhayal gelombangnya sedang berada pada level ini. Dalam kondisi ini, otak memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasakan rasa nyaman, tenang dan bahagia. Hormon ini membuat pembuluh darah terbuka lebar, detak jantung menjadi stabil dan kapasitas indra meningkat. Gelombang selanjutnya adalah theta (4-7,9 Hz). Gelombang theta adalah gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang mengalami tidur ringan, atau sangat mengantuk. Tanda-tandanya napas mulai melambat dan dalam. Selain orang yang sedang diambang tidur, beberapa orang juga menghasilkan gelombang otak ini saat diberi rangsangan suara. Pada sebagian orang lebih cocok dengan gelombang theta untuk memasuki kondisi rileks (Apriani, 2013).

Surah Ar-Rahman ini menjelaskan tentang berbagai nikmat Allah yang diberikan kepada manusia dan mendorong manusia untuk memperbanyak memuji Allah atas segala nikmat yang telah diberikannya. Karakteristik rekaman murottal surah Ar-Rahman yang dilantunkan oleh Al Sheikh Mishary Rashed Alafasy mempunyai tempo 79,8 beats per menit (bpm). Tempo 79,8 bpm termasuk dalam rentang tempo lambat yaitu 60 sampai 120 bpm. Tempo lambat merupakan tempo yang seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara. Durasi pembacaan surah Ar-Rahman ini selama 11 menit 19 detik dan irama pelan dengan pitch 440 Hz dengan jenis suara *tenor* karena masuk diantarnada C3 (nada C satu oktaf diatas nada C natural) sampai nada A4 (nada A diatas nada C tengah) (Mayrani & Elis, 2013).

Terapi Murottal Al-Qur'an dan terapi Musik dapat merangsang hormon aldosteron yang berfungsi untuk menurunkan darah. Selain itu terapi Murottal Al-Qur'an mempunyai dua poin penting diantaranya memiliki irama yang indah, secara psikologi dapat memotivasi dan memberikan rasa ketenangan dalam tubuh yang terbukti saat dilakukan terapi Murottal Al-Qur'an memberikan efek kepada responden

menjadi rileks bahkan sampai terkantuk - kantuk karena berada pada gelombang alfa bahkan sampai pada gelombang theta. Sedangkan terapi Musik mempunyai satu poin penting diantaranya memiliki irama yang indah yang terbukti saat dilakukan terapi Musik memberikan efek kepada responden mengikuti irama musik karena hanya berada pada gelombang alfa tidak sampai pada gelombang theta.

PENUTUP

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pemberian terapi Murottal Al-Qur'an dengan rentang penurunan tekanan darah 12,133/9,667 mmHg dibandingkan terapi Musik dengan rentang penurunan tekanan darah 6,733/9,133 mmHg serta dari hasil uji statistik didapatkan tekanan darah sistolik nilai $p \text{ value } = 0,048 < \alpha = 0,05$ dan tekanan darah diastolik nilai $p \text{ value } = 0,047 < \alpha = 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an lebih signifikan menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan terapi Musik pada lansia dengan hipertensi di BPSTW Ciparay Provinsi Jawa Barat

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, R. (2013). *Pengaruh Terapi Musik Klasik Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Jantung Rumah Sakit Dustira Kota Tahun 2013*. Skripsi Cimahi. Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bassano, M. (2009). *Terapi Musik dan Warna: Manfaat Musik dan Warna Bagi Kesehatan*. Yogyakarta: Rumpun.
- Budiman. (2011). *Penelitian Kesehatan*. Bandung: Refika Aditama.
- Dahlan, M. S. (2014). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.



- Dinkes Provinsi Jawa Barat. (2016). *Profil Kesehatan*.
Diakses tanggal 9 April 2018, dari http://www.depkes.go.id/resources/download/pr ofil/PROFIL_KES_PROVINSI_2016/12_J abar_2016.pdf&ved=2ahUKEwiv94mVoe bgAhUIYo8KHULEAisQFjAAegQIBBA B&usg=AOvVaw3mfTfh0kafmpDmjsONzi2
- Ernawati. (2013) *Pengaruh mendengarkan murottal Q.S. Ar Rahman terhadap pola tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta*.
- Hidayat, A. A. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kaplan, Sadock. (2010). *Synopsis Psikiatri: "Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis"* Jilid 1. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Kemendes RI. (2012). *Masalah Hipertensi Di Indonesia*. Diakses tanggal 9 April 2018, dari https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.depkes.go.id/article/view/1909/masalah-hipertensi-indonesia.html&ved=2ahUKEwj659iNhub gAhWBsI8KHbtXBzAQFjABegQIAxAB &usg=AOvVaw3zKleKqrSOLpxTuur3qi_x
- Kemendes RI. (2017, Mei 17). *Sebagian Penderita Hipertensi Tidak Menyadari*. Diakses tanggal 9 April 2018, dari [depkes.go.id: http://www.depkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besar-penderitahipertensi-tidak-menyardarnya.html](http://www.depkes.go.id/article/view/17051800002/sebagian-besar-penderitahipertensi-tidak-menyardarnya.html)
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Diakses tanggal 9 April 2018, dari https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%2520Riskesdas%25202018.pdf&ved=2ahUKEwiggednbgAh WLinAKHdjPB90QFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw175LdaoKpP3SJJdy8jTth
- Luthfi, M. (2014). *Pengaruh Terapi Psikoreligi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Klien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukarasa Kota Bandung Tahun 2014*. Skripsi Cimahi. Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi.
- Mardalis. (2014). *Metode Penelitian Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mayrani E. D & Elis H. (2013). Intervensi Terapi Audio dengan Murottal Surat Ar Rahman terhadap Perilaku Anak Autis. Tersedia di Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), volume 8, No.2. Diakses tanggal 9 April 2018.
- Mauk, K. L. (2010). *Gerontological Nursing Competencies for Care*. USA: Jones and Bartlett Publisher.
- Misleini & Panjaitan. (2015). Efektivitas Terapi Al-Qur'an Dengan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Hipertensi Di Desa Marjanji Aceh Dusun 1 Asahan Tahun 2015.
- Mulyani. (2017). Pemetaan Dan Analisis Tipe Suara Manusia Menggunakan Fast Fourier Transform (FFT) Studi Kasus UKM PSM Unila.
- Nafilasari, M. Y. (2015). Perbedaan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi sebelum dan sesudah diberikan Terapi Instrumental di Panti Werda Pengayoman Pelkris Kota Semarang.
- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Pujiyanto, Heriyanto & Dyah. (2012). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Gunung Wungkal Kabupaten Pati. *Jurnal Keperawatan dari Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 1(1), 1-
- Ratnawati, Emmelia. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.



- Riyanto, A. (2011). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Romadoni, Aryadi & Rukiyati. (2015). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang.
- Salim. (2013). Pengaruh Tempo Musik Cepat Dan Lambat Terhadap Tekanan Darah Dan Denyut Jantung Di Fakultas Kedokteran Universitas Maranatha Bandung.
- Santika, G. (2017). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Apendiktomi di RSUD Cibabat Tahun 2017. Skripsi Cimahi. Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi.
- Schlein, L. (2013). WHO: 1 miliar orang di dunia alami hipertensi. Diakses tanggal 9 April 2018, dari <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.voaindonesia.com/amp/1636680.html&ved=2ahUKEwjmh9Ck7-XgAhWDinAKHccIBfgQFjAAegQIAxAB&usg=AOvVaw0XWBGuyTXJ-l-9lExLRnr&cf=1>
- Setyoadi, Kushariyadi. (2011). Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik. Jakarta : Salemba Medika.
- Siswantinah. (2011). Pengaruh terapi murottal terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang dilakukan tindakan emodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan.
- Smeltzer & Bare. (2013). Keperawatan Medikal Bedah Edisi 12. Jakarta: EGC.
- Triyanto, E. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widyastuti, Hastuti & Adiningsih. (2015). Pengaruh terapi murottal surah ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia penderita hipertensi di Pontianak Utara.
- Wisnusakti, Krisna. (2017). Hubungan Tingkat Kesejahteraan Spiritual dengan Derajat Depresi pada Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Provinsi Jawa Barat, Tesis, Bandung, Universitas Padjadjaran.
- Yosep, I & Titin, S (2016). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Bandung: Rafika Aditama