



Manfaat Terapi Murottal Al – Qur'an untuk Menurunkan Hipertensi pada Lansia di Posyandu Lansia Melati Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta

¹⁾Pipin Nurhayati, ²⁾Sri Nur Hartiningsih, ³⁾Niken Setyaningrum, ⁴⁾Miftakhul Aziz
Prodi Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta
Email: pipin.nurhayati44@gmail.com

ABSTRAK

Lanjut usia adalah usia rentan terhadap berbagai macam penyakit yang disebabkan oleh perubahan fisiologis tubuh. Pada masa lanjut usia, anggota tubuh bagian mengalami penurunan fungsi yang berdampak pada penurunan imunitas tubuh. Hipertensi merupakan penyakit umum lansia yang terjadi karena penyempitan pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Terapi murottal al-qur'an dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah karena mempunyai daya relaksasi. Laporan pengabdian ini menggunakan desain studi kasus bertujuan membuktikan terapi murottal al-qur'an dalam menurunkan hipertensi lansia. Analisa data menggunakan metode observasi. Hasil pengabdian yang dilakukan membuktikan terapi murottal al-qur'an terbukti menurunkan hipertensi pada lansia dengan rata-rata penurunan sebesar 10 mmHg. Disarankan kepada lansia dengan hipertensi menggunakan terapi murottal al-qur'an untuk menurunkan tekanan darahnya.

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Al - Qur'an

ABSTRACT

The elderly are vulnerable to various diseases caused by physiological changes in the body. In the elderly, the body parts experience a decrease in function which has an impact on reducing the body's immunity. Hypertension is a common disease of the elderly that occurs due to the narrowing of blood vessels so that blood pressure increases. Qur'an murottal therapy can be used to lower blood pressure because it has relaxation power. This service report uses a case study design aimed at proving murottal al-qur'an therapy in reducing elderly hypertension. Data analysis using the observation method. The results of the service carried out prove that murottal al-qur'an therapy is proven to reduce hypertension in the elderly with an average decrease of 10 mmHg. It is recommended that elderly people with hypertension use murottal al-qur'an therapy to lower their blood pressure.

Keywords: Al Qur'an Therapy, Elderly, Hypertension,

DOI: <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.122>

Pendahuluan

Usia lanjut adalah usia rentan bagi seseorang, dimana terjadi penurunan fungsi organ tubuh yang berdampak pada penurunan imunitas (Damayanti, Y., & Sukmono, 2013). Hal tersebut yang menyebabkan lansia mudah mengalami berbagai penyakit yang mengganggu aktifitas sehari-hari. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia yang berkaitan

dengan penurunan fungsi organ tubuh adalah penyakit hipertensi. Penyakit hipertensi terjadi karena adanya penyempitan pembuluh darah yang memaksa jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah (Suhartini, Tantin, E., Zahreni H., 2017). Aktivitas jantung yang berlebihan menyebabkan tekanan darah meningkat yang pada akhirnya berdampak pada terganggunya metabolisme tubuh (Darmojo,2015).

Penyakit hipertensi yang dialami oleh lansia lebih sering disebabkan oleh faktor fisiologis sebagai dampak dari penurunan fungsi organ tubuh karena usia tua ((Lisnawati, et all., 2018). Seseorang dinyatakan lansia ketika usia telah mencapai lebih dari 60 tahun seperti disebutkan dalam UU No.13 Tahun 1998 (Maryam, 2014). Menurut Potter, PA & Perry, (2012) seseorang disebut lansia ketika usianya lebih dari 65 tahun. Menurut Azizah, (2011) dan Efendi (2009), menyebutkan bahwa usia lansia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang manusia dan terjadi perubahan fisiologi tubuh yang berdampak pada menurunnya fungsi tubuh.

Hipertensi terjadi seiring dengan meningkatkan usia seseorang yang disebabkan oleh menurunkan fungsi jantung. Menurunnya kemampuan jantung dalam memompa darah ke seluruh tubuh berdampak pada peningkatan tekanan darah. Hipertensi pada lansia juga dapat terjadi karena adanya perubahan hormon dalam tubuh (Junaidi, 2010). Seseorang dinyatakan mengalami hipertensi jika tekanan darah diastoliknya lebih besar dari 90 mmHg dan tekanan darah sistoliknya lebih besar dari 120 mmHg. Seseorang dengan usia lanjut mempunyai peluang besar untuk mengalami hipertensi disebabkan karena tekanan darahnya terus meningkat seiring dengan meningkatnya usia (Suhartini et all., 2017). Peningkatan tekanan darah pada lansia terjadi karena menurunnya elastisitas pembuluh darah sehingga suplai darah ke seluruh tubuh menjadi tidak lancar ketika terjadi penyempitan pembuluh darah. Penurunan elastisitas dan penyempitan pembuluh darah merupakan faktor resiko terjadi hipertensi pada lansia (Zuhrina A., Azhari A, 2018)

Hipertensi menjadi penyakit yang mengancam manusia usia lanjut di seluruh dunia,terutama Negara berkembang, meskipun hipertensi bukan penyakit menular. Orang dengan hipertensi tidak dapat didiagnosa secara langsung sehingga memerlukan pengamatan dan uji laboratorium untuk menentukan seseorang terdiagnosa hipertensi atau tidak. Kondisi tersebut menyebabkan orang dengan hipertensi tidak mendapatkan perawatan yang semestinya dan tidak dapat mengontrol tekanan darahnya dalam waktu yang lama. Penyakit lain yang dapat ditimbulkan oleh tidak terkendalinya tekanan darah contohnya adalah peningkatan penyakit jantung (kardiovaskuler) (Zuhrina A., Azhari A, 2018). Hipertensi menjadi penyakit nomor satu di dunia meskipun tidak menular. Penderita hipertensi di dunia

saat ini mencapai 185.857 jiwa, lebih besar empat kalinya penyakit Diabetes Melitus tipe 2 (Kemenkes, 2020).

Pengobatan penyakit darah tinggi dikelompokkan menjadi dua metode utama yaitu metode farmakologi dan metode non farmakologi. Metode atau terapi farmakologi dilakukan dengan memanfaatkan obat kimia untuk menurunkan hipertensi (obat antihipertensi) (Yulanda, G., & Lisiswanti, 2017). Metode kedua adalah pengobatan hipertensi dengan menggunakan terapi non farmakologi. Terapi ini bersifat alamiah yaitu menggunakan bahan-bahan alami untuk menurunkan hipertensi. Terapi non farmakologi yang selama ini telah terbukti dapat menurunkan hipertensi. Salah satu terapi non farmakologi yang efektif untuk menurunkan penyakit hipertensi adalah terapi murottal al-qur'an (Damayanti, Y., & Sukmono, 2013).

Penggunaan terapi murottal al-qur'an untuk menurunkan tekanan darah tinggi (hipertensi) dapat dilakukan dengan dua cara yaitu membaca langsung atau mendengarkan langsung atau melalui rekaman audio. Metode terapi al-qur'an dengan membaca langsung dilakukan dengan bacaan yang tartil disertai penghayatan sedangkan terapi dengan mendengarkan bacaan murottal juga dilakukan dengan khusuk dengan penghayatan untuk menumbuhkan relaksasi pada jiwa dan tubuh. Mendengarkan bacaan murottal al-qur'an secara efektif terbukti untuk menumbuhkan rasa tenang dan menenangkan (Siswoyo, S., Setyowati, S., & A'la, 2017).

Mendengarkan bacaan murottal Al-Qur'an merupakan cara terbaik untuk pengobatan karena dapat menyembuhkan segala jenis penyakit secara tidak langsung. Pengobatan menggunakan metode al-qur'an dilakukan melalui bacaan dan mendengarkan irama murottal. Efek dari bacaan tersebut berpengaruh terhadap perbaikan sel-sel dalam tubuh yang menimbulkan efek relaksasi dan perbaikan sel-sel tubuh. Mendengarkan bacaan murottal dengan fokus dan penghayatan dapat berpengaruh positif terhadap kecerdasan seseorang. Mendengarkan bacaan al-qur'an dengan tartil menimbulkan rasa relaksasi pada tubuh dan jiwa sehingga memberikan pengaruh dalam menurunkan tekanan darah (Yuliani, et all 2018).

Terapi murottal memberikan perasaan nyaman dan rilek yang kepada pendengarnya sehingga mengurangi rasa cemas dan takut. Selain itu mendengarkan murottal al-qur'an juga dapat menjadikan metabolisme tubuh lebih baik. Tekanan darah menurun, pernafasan lambat, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak menjadi lebih baik, disebabkan karena aktivitas mendengarkan murottal al-qur'an (Nurhayati, A. H., & Tsabitah, 2020).

Hasil studi pendahuluan di posyandu Lansia Melati Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta, didapatkan informasi bahwa dari 60 lansia dengan hipertensi

belum pernah mendapatkan terapi murottal al-qur'an untuk mengatasi gangguan hipertensi. Selama ini pengobatan hipertensi hanya menggunakan terapi farmakologi yaitu dengan memberikan obat antihipertensi dan belum pernah menggunakan terapi non farmakologi, termasuk terapi murottal al-qur'an belum pernah lakukan.

Pengabdian masyarakat ini merupakan rangkaian Tri Dharma Perguruan Tinggi STIKes Surya Global dalam melaksanakan kegiatan penyuluhan kepada para lansia yang menderita hipertensi dengan mengajak para lansia untuk mendengarkan ayat suci Al-Quran. Kegiatan ini dilakukan tim pengabdian masyarakat, dengan dibantu mahasiswa. Kegiatan ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran perbedaan tekanan darah pada lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah/hipertensi sebelum dan sesudah mendengarkan ayat suci Al-Quran sebagai wawasan yang ditujukan kepada lansia dalam upaya salah satu pencegahan non farmakologi.

Metode Pelaksanaan

Pengabdian masyarakat ini penyuluhan berbasis penelitian yaitu penyuluhan yang dilanjutkan dengan intervensi terhadap peserta penyuluhan. Penyuluhan dilakukan untuk memberikan informasi tentang hipertensi dan pengobatannya dengan metode dan diskusi. Kemudian dilanjutkan dengan intervensi berupa terapi murottal al-qur'an. Pengukuran tekanan darah lansia dilakukan sebelum penyuluhan dan setelah intervensi terapi murottal al-qur'an. Kegiatan dilakukan mulai tanggal 3 Maret sampai 10 Maret tahun 2023 bertempat di Posyandu lansia Melati Tegal Senggolan Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta. Jumlah responden yaitu sebanyak 23 responden dengan metode pengambilan dilakukan dengan observasi, dan analisa data yang digunakan adalah metode observasi terhadap tekanan darah.

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi murottal Al-qur'an pada lansia adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Observasi Tekanan Darah

No	Nama	Tekanan Darah mmHg		Selisih	
		Sebelum	Sesudah	Penurunan TD	Peningkatan TD
1.	Responden 1	120/70	120/70	10/-	-
2.	Responden 2	140/90	130/70	20/-	-
3.	Responden 3	140/80	140/80	10/-	-
4.	Responden 4	170/80	160/90	20/-	-/10
5.	Responden 5	150/100	140/100	20/-	-
6.	Responden 6	100/80	140/90	-	40/10
7.	Responden 7	140/90	110/90	40/-	-
8.	Responden 8	130/80	120/80	20/-	-
9.	Responden 9	120/80	120/80	10/-	-
10.	Responden 10	100/90	100/90	10/-	-
11.	Responden 11	110/70	110/70	10/-	-
12.	Responden 12	130/100	130/80	20/-	-
13.	Responden 13	140/90	140/80	10/-	-
14.	Responden 14	120/80	120/80	-	-
15.	Responden 15	150/100	140/100	20/-	-
16.	Responden 16	160/100	140/80	30/20	-
17.	Responden 17	120/80	110/70	10/10	-
18.	Responden 18	160/80	130/90	40/-	-
19.	Responden 19	170/80	130/80	50/-	-
20.	Responden 20	160/100	130/100	40/-	-
21.	Responden 21	140/90	130/110	10/-	10
22.	Responden 22	170/90	160/80	20/-	-
23.	Responden 23	130/100	130/90	-	-
Rata-rata penurunan tekanan darah				10/5	2/1

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata penurunan tekanan darah sebanyak 10 mmHg dari seluruh sampel yang ada, dan ada yang mengalami peningkatan tekanan darah dengan rata-rata 2 mmHg, serta ada yang mengalami tekanan darah tetap stabil.

Tabel 2. Presentase Penurunan Ttekanan Darah

	Jumlah Penurunan	Jumlah peningkatan	Stabil	Total
Jumlah Sample	17	3	3	23
Rata-rata tekanan darah	10 mmHg	2 mmHg	-	12
Jumlah presentase	73,9 %	13,05 %	13,05 %	100 %

Berdasarkan peserta lansia yang mengikuti penyuluhan dan dilakukan terapi murottal al-qur'an, yang tekanan darahnya menurun sebanyak 73,9%. Rata-rata penurunan tekanan darah adalah 10 mmHg. Lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah setelah mendapatkan terapi murottal al-qur'an ada 13,05% dengan rata-rata penurunan 2 mmHg. Lansia yang tekanan darahnya stabil setelah menerima terapi murottal al-qur'an sebanyak

13,05%. Evaluasi yang dilakukan menyebutkan bahwa peserta penyuluhan memahami materi yang diberikan. Pada saat pelaksanaan terapi dan pengukuran tekanan darah didapatkan beberapa lansia yang tampak masih tegang karena katanya ini adalah pertama kalinya mengikuti acara semacam ini.

Proses terapi Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah adalah karena di dalam Al-Qur'an memiliki fungsi sebagai obat, mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat memperbaiki sistem kekebalan pada sel-sel, karena pengaruh getaran-getaran suara yang baik dan seimbang menjadikan sel bekerja dengan kemampuan tinggi. Terapi murottal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seseorang. 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 (Ernawati., 2013).

Mendengarkan bacaan murottal Al-Qur'an merupakan cara terbaik untuk pengobatan karena dapat menyembuhkan segala jenis penyakit secara tidak langsung. Pengobatan menggunakan metode al-qur'an dilakukan melalui bacaan dan mendengarkan irama murottal. Efek dari bacaan tersebut berpengaruh terhadap perbaikan sel-sel dalam tubuh yang menimbulkan efek relaksasi dan perbaikan sel-sel tubuh. Mendengarkan bacaan murottal dengan focus dan penghayatan dapat berpengaruh positif terhadap kecerdasan seseorang. Mendengarkan bacaan al-qur'an dengan tartil menimbulkan rasa relaksasi pada tubuh dan jiwa sehingga memberikan pengaruh dalam menurunkan tekanan darah ((Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, 2018).

Terapi murottal memberikan perasaan nyaman dan rilek yang kepada pendengarnya sehingga mengurangi rasa cemas dan takut. Selain itu mendengarkan murottal al-qur'an juga dapat menjadikan metabolisme tubuh lebih baik. Tekanan darah menurun, pernafasan lambat, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak menjadi lebih baik, disebabkan karena aktivitas mendengarkan murottal al-qur'an (Nurhayati, A. H., & Tsabitah, 2020).



Gambar 1. Foto Kegiatan



Gambar 2. Foto Kegiatan

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian dengan mengambil lanjut usia hipertensi sebagai audien dapat berjalan lancar. Kegiatan berjalan sesuai dengan agenda yang telah direncanakan. Peserta juga bisa bekerja sama dengan baik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan memberikan manfaat yang besar, bukan hanya kepada peserta penyuluhan namun juga kepada masyarakat sekitar yang ikut menyaksikan dan mengikuti proses kegiatan dari awal. Manfaat yang diperoleh adalah bertambahnya pengetahuan tentang hipertensi dan cara untuk mengatasinya, salah satunya dengan mendengarkan murottal al-qur'an. Hasil dari kegiatan didapatkan 63,9% lansia mengalami penurunan tekanan darah setelah mendapatkan terapi murottal al-qur'an.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami haturkan kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terutama kepada ketua Stikes Surya Global beserta staf, kader posyandu lansia Melati Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta, lansia peserta penyuluhan dan terapi murottal al-qur'an serta semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu.

Daftar Pustaka

- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu.
- Damayanti, Y., & Sukmono, A. C. (2013). Perbedaan tingkat kesepian lansia yang tinggal di panti werdha dan di rumah bersama keluarga. *Perbedaan Tingkat Kesepian Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Dan Di Rumah Bersama Keluarga*, 8(1), 1–10.
- Efendi Ferry. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: teori dan praktik dalam keperawatan*. Salemba Medika.
- Ernawati. (2013). *Penatalaksanaan Keperawatan Diabetes Melitus Terpadu*. Mitra Wacana Media.
- Junaidi. (2010). *Hipertensi, Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Bhuana Ilmu Populer.
- Kemendes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lisnawati, S. K., Muhammad, T. A. S., PA, B., Rita, H. W. S. K., Kep, M., & Kom, S. K. (2018). Pengaruh Supportive Group Therapy terhadap Stres Lansia Dengan Hipertensi di Puskesmas Pudukpayung. *Disertasi, Universitas Diponegoro*.
- Maryam, S. (2014). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.
- Nurhayati, A. H., & Tsabitah, H. (2020). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi terhadap Tekanan Darah “Di Lks Al-Akhsan Hajimena Natar Lampung Selatan Provinsi Lampung Tahun 2020. *NDASIH Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).
- Potter, PA & Perry, A. G. (2012). *Buku ajar fundamental keperawatan; konsep, proses, dan praktik*. EGC.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
<http://www.depkes.go.id/resources/do>
- Siswoyo, S., Setyowati, S., & A'la, M. Z. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an

- terhadap Tekanan Darah Pasien Pre Operasi Katarak dengan Hipertensi di Ruang Tulip Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember. *Pustaka Kesehatan*, 5(1), 77–83.
- Suhartini, Tantin, E., Zahreni H., Z. M. (2017). Profil Tekanan Darah Pada Lansia di Kecamatan Arjasa Kabupaten Jember. *Warta Pengabdian*, 11(4).
- Yulanda, G., & Lisiswanti, R. (2017). Penatalaksanaan Hipertensi Primer. *Jurnal Majority*, 6(1).
- Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2018). Terapi murottal sebagai upaya menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia: Literature review dilengkapi studi kasus. *Jurnal Kebidanan*, 8(8), 79–98.
- Zuhrina A., Azhari A, T. (2018). Survey Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasih Di Wilayah Pesisir. *Jurnal Jumantik*, 4(1).