



## Manfaat Mendengarkan Terapi Murottal Al – Qur’an Untuk Menurunkan Stress Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Melati Kasihan Bantul Yogyakarta

Pipin Nurhayati<sup>1</sup>, Risa Arroyyani<sup>2</sup>, Maryani<sup>3</sup>, Endar Timiyatun<sup>4</sup>

Prodi Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta

Email: [pipin.nurhayati44@gmail.com](mailto:pipin.nurhayati44@gmail.com)

### ABSTRAK

Penurunan fungsi organ atau degeneratif sel mengakibatkan terjadinya komplikasi yang dialami oleh lansia. Beberapa penyakit yang diderita lansia mayoritas yaitu hipertensi dan hal tersebut memicu terjadinya stress yang dialami oleh lansia. Apabila stress tersebut tidak segera teratasi maka akan menimbulkan berbagai penyakit penyerta seperti stroke, gagal ginjal hingga penurunan kesadaran. Hal tersebut perlu dilakukan upaya pencegahan yaitu dengan menggunakan terapi non farmakologi yaitu dengan mendengarkan terapi murottal Al -Quran yang mampu meningkatkan hormone endorphin menjadikan daya relaksasi. Laporan pengabdian desain yang digunakan yaitu studi kasus bertujuan membuktikan terapi murottal dalam menurunkan tingkat stress lansia hipertensi. Analisa data yaitu metode pengamatan. Hasil pengabdian dilakukan dapat membuktikan mendengarkan terapi murottal Al -Quran mengalami perubahan yaitu sebelum mendengarkan murottal sebanyak 23 orang mengalami stress berat dan setelah mendengarkan murottal sebanyak 14 orang mengalami stress ringan.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Lansia, Stress Terapi Al - Qur’an

### ABSTRACT

*Decreased organ function or cell degeneration results in complications experienced by the elderly. Some of the diseases suffered by the majority of the elderly are hypertension and this triggers stress experienced by the elderly. If the stress is not resolved immediately, it will cause various concomitant diseases such as stroke, kidney failure to a decrease in consciousness. It is necessary to make preventive efforts, namely by using non-pharmacological therapy, namely by listening to Al-Quran murottal therapy which is able to increase the endorphin hormone to make relaxation power. The service report design used is a case study aimed at proving murottal therapy in reducing the stress level of elderly hypertension. Data analysis is the observation method. The results of the service carried out can prove listening to Al-Quran murottal therapy has changed, namely before listening to the murottal as many as 23 people experienced severe stress and after listening to the murottal as many as 14 people experienced mild stress.*

**Keywords:** Elderly, Hypertension, Qur'an Therapy, Stress

**DOI:** <https://doi.org//10.54832/judimas.v2i2.281>

---

### Pendahuluan

Penurunan fungsi organ seperti jantung, paru-paru, ginjal, sistem pencernaan dialami oleh para lanjut usia atau lansia sehingga usia lansia merupakan usia rentan akan penyakit yang akan berakibat pada penurunan sistem kekebalan tubuh pada diri lansia sendiri (Damayanti et al., 2013 ; Lisnawati et al., 2018). Akibat dari degenerasi sel tersebut mengakibatkan mudahnya para lansia terjangkit macam penyakit yang akan mengganggu kegiatan sehari-hari. Dari berbagai macam penyakit yang diderita oleh lansia yang paling sering dialami yaitu penyakit hipertensi yang diakibatkan oleh stress (Riskesdas,2013).



Menurut WHO (2017), hipertensi adalah penyumbang kematian pertama di Indonesia bahkan di Dunia yang termasuk dalam penyakit kardiovaskuler. Penyebab penyakit hipertensi dikarenakan timbulnya plak pada pembuluh darah sehingga menyumbat dan berakibat jantung bekerja lebih ekstra dalam menyalurkan darah keseluruh tubuh (Suhartini et all., 2017). Kerja jantung yang berlebihan dalam memompa berakibat terganggunya metabolisme tubuh terutama pada lansia yang mengalami degeneratif sel (Darmojo,2015). Hal ini diperkuat oleh Arifin (2016) yang mengatakan bahwa peningkatan usia akan diikuti oleh peningkatan tekanan darah, dimana tekanan sistolik terus meningkat hingga usia 80 tahun dan tekanan diastolic terus meningkat hingga usia 60 tahun.

Usia tua sering mengidap penyakit hipertensi akibat dari faktor fisiologis yaitu penurunan fungsi organ (Lisnawati, et all., 2018). Berdasarkan Menkes RI (2016) manusia dikategorikan masuk usia lansia apabila sudah 60-69 tahun Menurut Azizah, (2011) dan Efendi (2009), berpendapat jika umur lansia adalah proses dari perkembangan manusia yang kemudian akan mengalami penurunan fungsi fisiologi yang berakibat pada kegunaan dari organ tubuh itu sendiri. Jumlah lansia di DIY memiliki nilai yang lebih tinggi dari nilai Nasional (31,7%) yaitu 35,8% dimana Provinsi DIY merupakan provinsi tertinggi kedua di Indonesia(Profil Kesehatan DIY, 2018). WHO (2014) menjadikan hipertensi sebagai posisi ketiga dalam penyebab kematian di dunia.

Menurut Ramdani (2017) penyakit hipertensi sangat tinggi potensinya menimbulkan stress bagi penderita. Dalam penanganan penyakit hipertensi dapat digunakan dengan farmakologi dan non farmakologi. Non farmakologi merupakan terapi yang digunakan sebagai penyempurna dari terapi farmakologi sekaligus sebagai alternatif pengobatan alamiah seperti terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, aromaterapi, refleksiologi, hidroterapi dan murottal (Damayanti, 2014).

Teknik murottal dapat menurunkan hipertensi maupun stress bagi penderita hipertensi dengan menggunakan dua cara yaitu membaca Al-Quran atau dengan rekaman suara Al-Quran ( (Safitri, E, D., Rejeki, 2023; Siswantinah, 2011)). Terapi murottal yaitu terapi yang mampu memberikan efek terapeutik bagi yang membaca atau yang mendengarkan ( (Siswoyo, S., Setyowati, S., & A'la, 2017) dengan Al – Quran yang memiliki program dan data mengatasi berbagai gangguan tubuh dikarenakan mempengaruhi kecerdasan emosional (EQ), kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan spiritual (SQ) yang mampu menimbulkan ketenangan pada diri seseorang sehingga meningkatkan hormone endorphen yang mampu



menurunkan stress pada penderita hipertensi ( (Diki, R, Y., Melyana N, W,. Dyah, L, R., Anita, W, 2018). Hal ini dibuktikan oleh Nurhayati, A. H., & Tsabitah, (2020). Dengan Terapi murottal al-qur'an mampu menurunkan tekanan darah, memperlambat sistem nafas, denyut jantung, nadi serta aliran gelombang otak lebih lancar.

Hasil kaji lapangan di posyandu Lansia Melati Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta, mendapatkan data dari 30 lansia hipertensi yang mengalami stress saat dikaji belum ada dilakukan pembelajaran terkait terapi murottal al-qur'an dalam menangani stress dimana yang dilakukan dalam menangani stress yaitu dengan mengkonsumsi obat atau terkadang cerita pada saudara atau istirahat tidur.

Pengabdian masyarakat ini merupakan Tri Dharma Perguruan Tinggi Stikes Surya Global untuk agenda penyuluhan untuk lansia dan mengajak mendengarkan Al-Quran yang disampaikan oleh qori. Agenda ini dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat stress pada lansia sebelum dan sesudah diberikan murottal al-qur'an di Posyandu lansia Melati Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta.

### **Metode Pelaksanaan**

Pengabdian masyarakat yang dilakukan merupakan penyuluhan berbasis penelitian yaitu pemaparan teori terkait penyakit dari definisi hingga penatalaksanaan kemudian diteruskan dengan mendengarkan ayat suci Al-Quran. Pada saat diberikan penjelasan dilakukan saling sharing tanya jawab menghindari ketidakjelasan informasi yang diberikan lalu dilanjutkan terapi murottal al-qur'an. Penilaian tingkat stress lansia menggunakan kuesioner DASS dengan melakukan penilaian sebelum dan setelah intervensi terapi murottal al-qur'an. Kegiatan dimulai tanggal 27 Agustus – 03 september bertempat di Posyandu lansia Melati Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta. Metode pengambilan dilakukan dengan observasi, dan analisa data yang digunakan adalah metode observasi terhadap stress pada penderita hipertensi.

## Hasil dan Pembahasan

Distribusi Frekuensi Peserta Penyuluhan berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pendidikan di Posyandu Lansia Melati Tegal Senggotan Kasihan Bantul

Tabel 1. Frekuensi Peserta Penyuluhan

| No           | Karakteristik       | Frekuensi | Prosentase |
|--------------|---------------------|-----------|------------|
| 1            | Usia                |           |            |
|              | a. 60-64 tahun      | 12        | 40,0       |
|              | b. 65 – 70 tahun    | 11        | 36,7       |
|              | c. 71-74 tahun      | 7         | 23,3       |
| 2            | Jenis kelamin       |           |            |
|              | a. Perempuan        | 20        | 66,7       |
|              | b. Laki - laki      | 10        | 33,3       |
| 3            | Pendidikan          |           |            |
|              | a. Tidak Sekolah    | 2         | 6,7        |
|              | b. SD               | 17        | 56,7       |
|              | c. SMP              | 4         | 13,3       |
|              | d. SMA              | 7         | 23,3       |
|              | e. Perguruan Tinggi | 0         | 0          |
| <b>Total</b> |                     | <b>30</b> | <b>100</b> |

Dari tabel di atas dapat peserta penyuluhan mayoritas berusia 60-64 tahun berjumlah 12 orang (40,0%) dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 20 orang (66,7%) dan berpendidikan SD berjumlah 17 orang (56,7%).

Tabel 2. Presentase Frekuensi Stress

| Stress        | Sebelum Mendengarkan Murottal |            | Sesudah Mendengarkan Murottal |           |
|---------------|-------------------------------|------------|-------------------------------|-----------|
|               | f                             | %          | f                             | %         |
| Stress Ringan | -                             | -          | 14                            | 46,7      |
| Stress Sedang | 7                             | 23,3       | 6                             | 20        |
| Stress Berat  | 23                            | 76,7       | 10                            | 33,3      |
| <b>Total</b>  | <b>30</b>                     | <b>100</b> | <b>30</b>                     | <b>30</b> |

Berdasarkan peserta lansia yang mengikuti penyuluhan dan dilakukan terapi mendengarkan murottal al-qur'an, mengalami penurunan tingkat stress dimana sebelum mendengarkan murottal mayoritas tingkat stress peserta yaitu stress berat dengan jumlah 23 orang (76,7%), setelah mendengarkan murottal tingkat stress peserta mengalami penurunan dengan mayoritas stress ringan berjumlah 14 orang (46,7%). Setelah selesai melakukan kegiatan dilakukan evaluasi yaitu bahwa peserta penyuluhan mampu mengerti materi yang disampaikan oleh penyuluh. Pada saat dilaksanakannya terapi dan pengukuran tingkat stress didapatkan beberapa lansia yang terlihat tidak fokus, lemas, mengeluhkan banyak pikiran dan bertanya terkait penyakit yang sudah konsumsi obat belum kunjung sembuh, dan bertanya

terkait terapi yang akan dilakukan dikarenakan baru pertama kali ini dilakukan dan diadakan di tempat mereka tinggal.

Proses terapi Al-Qur'an dilakukan dengan mengkoneksikan kita sebagai hamba kepada Tuhan YME, dengan mendengarkan ayat – ayat suci Al – Quran dimana hal tersebut merupakan hal yang penting dan menjadikan peserta menjadi tampak lebih tenang, merasa lebih terjaga dari berbagai problematika kehidupan, menimbulkan kesadaran diri yang perlu diperbaiki dan ditingkatkan dan meningkatkan harapan kepada Tuhan YME (Hauyama, 2014). Hal ini diperkuat oleh Ernawati., (2013) yang menyebutkan di dalam Al-Qur'an diperoleh manfaat pengobatan, dan dengan mendengarkan mampu memperlancar sel- sel kekebalan dikarenakan adanya gelombang suara yang teratur dan continue menyebabkan kinerja sel mencapai hasil maksimal. Terapi murotal merupakan hasil rekaman ayat suci Al-Qur'an dari seseorang qori dengan lagu-lagu tertentu. Mengucapkan ayat suci Al-Qur'an merupakan alunan yang memiliki irama dengan berbagai ketukan yang merasuk kedalam sel- sel tubuh dan menghasilkan getaran yang berhasil menjalankan dan menerapkan fungsi sel otak dan menghasilkan keseimbangan dalam sel tubuh.

Mendengarkan ayat suci Al-Qur'an adalah salah satu pilihan terbaik dalam mengobati berbagai macam masalah keluhan akibat penyakit. Terapi yang digunakan melalui al-qur'an dengan cara membaca ataupun mendengarkan dengan dilagukan oleh qori. Hasil dengan membaca atau mendengar akan mempengaruhi kerusakan sel-sel yang ada didalam tubuh yang akan berefek memberikan rasa tenang pada tubuh dan jiwa yang merasuk pada sel-sel tubuh manusia. Mendengar ayat suci yang dibacakan menggunakan lagu dengan seksama dan santai menjadikan kecerdasan emotional, spiritual lebih baik. ((Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, 2018)



Foto Kegiatan



## Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian dengan kisaran peserta berusia 60-75 tahun yang mengalami stress dengan penyakit hipertensi berjalan sesuai rencana karena kerjasama antara peserta dan penyuluh. Kegiatan pengabdian mampu menyediakan manfaat yang dibutuhkan bagi peserta dan bagi para kader posyandu lansia diharapkan bisa mengaplikasikannya kepada peserta lainnya sebagai pencegahan. Manfaat yang diperoleh adalah bertambahnya pengetahuan tentang mengatasi stress menggunakan terapi non farmakologi yaitu terapi mendengarkan murottal Al- Quran dan cara untuk mengatasinya, salah satunya dengan mendengarkan murottal al-qur'an. Hasil dari kegiatan didapatkan efek yang baik bagi stress peserta yaitu sebelum mendengarkan murottal sebanyak 23 orang mengalami stress berat dan setelah mendengarkan murottal sebanyak 14 orang mengalami stress ringan.

## 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.
- Diki, R, Y., Melyana N, W., Dyah, L, R., Anita, W, . Rusmini. (2018). Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu hamil Dengan Preeklampsia : Literature Review. *Jurnal Kebidanan*, 8(2).
- Efendi Ferry. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: teori dan praktik dalam keperawatan*. Salemba Medika.
- Ernawati. (2013). *Penatalaksanaan Keperawatan Diabetes Melitus Terpadu*. Mitra Wacana Media.
- 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*.
- Nurhayati, A. H., & Tsabitah, H. (2020). Penerapan Terapi Murotal 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).*

- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <http://www.depkes.go.id/resources/do>
- safitri, E. D., Rejeki, H. (2023). Safitri, E. D., & Rejeki, H. (2023, January). Penerapan Terapi Murottal Ar-rahman untuk Meningkatkan Kualitas Tidur lansia pada Keluarga dengan Hipertensi. *In Prosiding*, 256–259.
- Siswantinah. (2011). Pengaruh terapi murottal terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang dilakukan tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. *Penelitian Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- 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).
- 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.