

Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi Di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Amrina*, Lutfi Nurdian Asnindari

Keperawatan, Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: *amrinamaulida46@gmail.com, *lutfi.asnindari@unisayogya.ac.id

Abstrak

Hipertensi sering disebut *silent killer*, karena termasuk penyakit yang mematikan dan tanpa disertai gejala terlebih dahulu. Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, gagal ginjal dan kebutaan. Salah satu pengobatan yang dapat dilakukan pada hipertensi adalah pengobatan non farmakologis, yaitu dengan menggunakan terapi murottal. Terapi murottal adalah salah satu terapi rileksasi yang termasuk dalam jenis terapi melalui suara yang dapat menurunkan hormon-hormon stres sehingga menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Untuk mengetahui pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-experiment* dengan pendekatan *one group pre and post test design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan tensi digital onemed, handset bluetooth, dan handphone realme c15 untuk pemutaran murottal, Analisa data menggunakan uji wilcoxon. Perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi didapatkan nilai p-value tekanan darah sistolik 0,000 dan tekanan darah diastolik 0,022 ($p < 0,05$). Terdapat perbedaan signifikan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal. Artinya terdapat pengaruh pemberian terapi murottal terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan terapi murottal bisa dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Tekanan Darah, Terapi Murottal.

The Effect Of Murottal Therapy On Blood Pressure Inelderly With Hypertension In Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

Abstract

Hypertension is often called the silent killer because it is a deadly disease without any symptoms. Hypertension that does not receive good treatment causes complications such as stroke, coronary heart disease, kidney failure and blindness. One of the treatments that can be done in hypertension is non-pharmacological treatment, namely by using murottal therapy. Murottal therapy is one of the relaxation therapies included in the type of therapy through sound that can reduce stress hormones to reduce blood pressure in people with hypertension. The study aims to determine the effect of murottal therapy on lowering blood pressure in patients with hypertension in Pundung Hamlet Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. This study employed a pre-experiment research design with a one group pre and post test design approach. The population in this study were 60 people. The sample in this study amounted to 16 respondents with sampling techniques using purposive sampling. Data collection using onemed digital tension, bluetooth handset, and realme c15 cellphone for murottal playback, data analysis using wilcoxon test. The difference in systolic and diastolic blood pressure before and after the intervention obtained a p-value of 0.000 systolic blood pressure and 0.022 diastolic blood pressure ($p < 0.05$). There is a significant difference in systolic and diastolic blood pressure before and after being given murottal therapy. This means that there is an effect of giving murottal therapy on blood pressure in patients with hypertension. It is expected that murottal therapy can be used as an alternative intervention in lowering the blood pressure of hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Blood Pressure, Murottal Therapy

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang banyak diderita bukan hanya diderita oleh usia lanjut saja, bahkan saat ini juga banyak menyerang orang dewasa muda. Hipertensi merupakan penyakit yang sering dikenal sebagai tekanan darah tinggi dan merupakan faktor resiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga disebut sebagai "*the silent diseases*" karena penderita tidak mengetahui mengidap hipertensi sebelum dilakukan pengukuran tekanan darah (Heni, 2021).

Lanjut usia merupakan kelompok manusia yang berusia lebih dari 60 tahun. Pada lanjut usia akan terjadi proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri untuk mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya secara perlahan-lahan sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang terjadi. Mayoritas lanjut usia akan mengalami perubahan fisik maupun psikis. Kondisi kesehatan fisik akan mengalami kemunduran sejak memasuki fase lanjut usia (Harefa, 2020).

Terapi murottal Al-Qur'an adalah terapi bacaan Al-Qur'an yang merupakan terapi religi dimana seorang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang. Terapi Murottal terbukti dapat membuat rileks dan dapat memaksimalkan kerja otak untuk fokus dan memusatkan perhatian pada suatu objek yang sedang dipelajari. Al-Qur'an juga memiliki banyak manfaat bagi pembaca maupun pendengar salah satunya terhadap perkembangan kognitif yaitu dapat mempertajam ingatan dan pemikiran yang cemerlang (Huda, 2016). Berdasarkan hasil wawancara dengan penderita hipertensi mengatakan, belum pernah mendapatkan terapo non farmakologi seperti terapi murottal Al Qur'an untuk menurunkan tekanan darah. Mereka hanya melakukan pengobatan non farmakologi yaitu meminum rebusan air seledri, meminum air parutan jipan, memakan buah semangka, melon dan timun.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut peneliti melakukan penelitian "Pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah pada lanjut usia penderita hipertensi di dusun pundung nogotirto gamping sleman yogyakarta".

2. Metode

Jenis penelitian ini merupakan pra eksperimen one group pre and post test design. Penelitian ini dilakukan di dusun pundung nogotirto gamping sleman yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia penderita hipertensi berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling.

Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 25 sampai 27 April 2024 di dusun pundung nogotirto gamping sleman yogyakarta. Instrumen penelitian menggunakan terapi murottal dengan alat ukur tensimeter digital yang telah dikalibrasi. Proses pengolahan data dilakukan dengan cara penyuntingan, pengkodean dan tabulasi. Analisis data dibagi menjadi dua yaitu analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji paired t test.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini dikelompokan berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| Umur | | |
| 60-65 tahun | 7 | 43,8% |
| 66-70 tahun | 8 | 50% |
| 71-75 tahun | 1 | 6,2% |
| Total | 16 | 100% |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 6 | 43,8% |
| Perempuan | 10 | 56,3% |
| Total | 16 | 100% |
| Pendidikan | | |
| SD | 5 | 31,3% |
| SMP | 7 | 43,8% |
| SMA | 4 | 25% |
| PT | 0 | 0 |
| Total | 16 | 100% |
| Pekerjaan | | |
| IRT | | |
| Petani | 10 | 62,5% |
| Buruh | 3 | 18,8% |
| Total | 3 | 18,8% |
| | 16 | 100% |

3.2 Derajat Hipertensi Responden

Berdasarkan Hasil Derajat Hipertensi Responden di dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Derajat Hipertensi Responden

| No | T Tekanan Darah | N | Persentase% |
|----|-----------------|----|-------------|
| 1 | De Derajat 1 | 12 | 75% |
| 2 | Derajat 2 | 2 | 12,5% |
| 3 | Deajat 3 | 2 | 12,5% |
| | Total | 16 | 100% |

Berdasarkan tabel 1.2 mayoritas responden menderita hipertensi derajat 1 yaitu sebanyak 12 orang (75%).

3.3 Perbedaan Tekana Darah Lansia Penderita Hipertensi Sebelum dan Sesudah Terapi Murottal di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta

3.3.1 Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Murottal

Tabel 3. Tekanan Darah Sistolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Murottal

| No | Tekanan Darah | N | Median (minimum- maksimum) | Rerata ±S.D. | P |
|----|------------------|----|----------------------------------|---------------|-------|
| 1 | Sistolik Sebelum | 16 | 150 (140-180) | 152,25±13,051 | 0,000 |
| 2 | Sistolik Sesudah | 16 | 120 (110-130) | 122,81±5,764 | |

Berdasarkan Tabel 1.3 tekanan darah sistolik sebelum pemberian terapi murottal diperoleh median (minimum-maksimum) 150 (140-180), dan rerata±S.D. 152,25±13,051 dan sistolik Sesudah pemberian terapi murottal diperoleh median (minimum-maksimum) 120 (110-130) dan rerata±S.D. 122,81±5,764. Nilai eror yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5% atau 0,05, dengan kriteria penerimaan H_a diterima jika nilai p value < 0,05. Didapatkan hasil nilai p value rerata tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi murottal adalah 0,000 yang artinya p value lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan rerata tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta yang artinya ada pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah sistolik dengan nilai rerata±SD sesudah perlakuan lebih rendah dibandingkan dengan sebelum perlakuan.

3.3.2 Tekanan Darah Lansia Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Murottal

Tabel 4. Tekanan Darah Diastolik Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Murottal

| No | Tekanan Darah | N | Median (minimum maksimum) | Rerata ±S.D. | <i>P</i> |
|----|-------------------|----|---------------------------------|--------------|----------|
| 1 | Diastolik Sebelum | 16 | 87 (85-110) | 90,31±7,409 | 0,022 |
| 2 | Diastolik Sesudah | 16 | 85 (80-95) | 85,31±4,990 | |

Berdasarkan Tabel 1.4 tekanan darah diastolik Sebelum pemberian terapi murottal diperoleh median (minimum-maksimum) 87 (85-110), dan rerata ±S.D. 90,31±7,409 dan diastolik Sesudah pemberian terapi murottal diperoleh median (minimum-maksimum) 85 (80-95) dan rerata±S.D. 85,31±4,990. Nilai eror yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5% atau 0,05, dengan kriteria penerimaan H_a diterima jika nilai p value < 0,05. Didapatkan hasil nilai p value rerata tekanan darah diastolik Sebelum dan diastolik Sesudah intervensi murottal adalah 0,022 yang artinya p value lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan rerata tekanan darah pada lansia hipertensi di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta yang artinya semakin diberikan terapi murottal Ar-Rahman maka semakin menurun tekanan darah tingginya. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah diastolik dengan nilai rerata±SD sesudah perlakuan lebih rendah dibandingkan dengan Sebelum perlakuan.

4. Simpulan

Berdasarkan tujuan dari penelitian dan pembahasan dari pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta, maka dengan ini peneliti dapat menyimpulkan hasil penelitiannya sebagai berikut: Rata-rata±SD tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi murottal adalah 152,25±13,051 dan rata-rata±SD tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi murottal adalah 90,31±7,409. Rata-rata±SD tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi murottal adalah 122,81±7,764 dan rata-rata±SD tekanan darah diastolik sesudah diberikan terapi murottal adalah 85,31±4,990. Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal mendapatkan hasil menurun. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia penderita hipertensi.

5. Ucapan terimakasih

Saya mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang sudah berpartisipasi dalam penelitian saya yaitu kepada pak dukuh di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta beserta pihak kader lansianya dan tak lupa kepada responden yaitu ibu dan bapak lanjut usia yang menderita hipertensi yang sudah berkenan menjadi responden dalam penelitian saya.

Daftar Pustaka

- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Jurnal Professional Fis Unived*, 6(1).
- Aida Sri Rachmawati, & Imam Baehaki. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien. *Healthcare Nursing Journal* -, 132–135.
- Aidha, Z., & Azhari Akmal Tarigan. (2018). Survey Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasinya Di Wilayah Pesisir Kecamatan Percut Sei Tuan. *Jurnal Jumantik* , 4.
- Aini, D. N., Wulandari, P., & Astuti, S. P. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanandarah Pada Pasien Hipertensidi Ruang Cempaka Rsud Dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ners Widya Husada*.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, ; Kamaluddin. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*.
- Annisa, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Ada Hubungan Dengan Pengendalian Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Beberapa Lokasi Di Wilayah Indonesia.
- Ardiansyah, Ristina, & Jaelani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah. *Jurnal Pendidikan Islam*.
- Ardilla Siregar, M., Kaban, A. R., Harahap, Y. A., & Saftriani, A. M. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dan Murottal Surah Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. *Jkep (Jurnal Keperawatan)*, 8(2).
- Arif, M., Amalia, E., Sesrianty, V., Kartika, K., & Maidaliza, M. (2019). Pemberian Intervensi Tekhnik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Hipertensi Di Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(1).
- Ayu, I, T. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Universitas Islam Sultan Agung*.
- Binaiyati,S. (2017). Pengaruh Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Mejing Wetan Gamping Sleman Yogyakarta. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.
- Cahyaningrum, D. (2023). Penderita Hipertensi Mendapat Layanan Sesuai Standar Di Puskesmas Pandak. *Pemerintahan Kabupaten Bantul*.
- Dika, L., & Cahyono, E. A. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2.
- Dwi Nur Aini, Priharyanti Wulandari, & Sri Puji Astuti. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanandarah Pada Pasien Hipertensidi Ruang Cempaka Rsud Dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ners Widya Husada*.
- Dwi Oktarosada, & Nikki Annane Pangestu. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*.
- Eka, L. S. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Alquran Terhadap Perubahan Gcs Pasien Stroke Infark Di Hcu Melati Rsud Bangil.
- Elpriska, E. (2022). Pengaruh Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Dusun I Desa Tanjung Anom Kecamatan Pancur Batu. *Jurnal Jufdikes*, 4(1).
- Fajri Rofacky, H., & Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 10(1).
- Fatmawati, T. Y. (2019). Upaya Pencegahan Hipertensi Di Desa Penegah Kecamatan Pelawan Kabupaten Sarolangun Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 1(2).
- Fitriyadi, M., & Dewi Setyawati. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Menggunakan Terapi Murottal. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(2), 49.

- Harefa, E. S. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari. Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
- Heni, & Annisa Nur Syifaa. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Journal Stikes Ypib Majalengka*, 41–54.
- Heny Siswanti, & Ummi Kulsum. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Nyeri Pasien Sesudah Seksio Sesaria Di Rsi Sunan Kudus Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan*.
- Hidayat, A. A. (2015). Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif. *Health Books*
- Huda, A. M. (2016). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Operasi Katarak Di Rsd Dr. Soebandi Jember. Universitas Jember.
- Indriyati, Herawati, V. D., Sutrisno, & Putra, F. A. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada
- Irawan, D., Siwi, A. S., & Susanto, A. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Hipertensi. *Jurnal Of Bionursing*, 3(2), 164–166.
- Istiqomah, (2017). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkatan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Jayanti. (2016). Pengaruh Pemberian Buah Pisang Emas Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi.
- Karyati, Sri. (2016). Aplikasi Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Komunikasi Terapeutik Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Persalinan. *The 4 Th Univesity Research Coloquium 2016*.
- Kasron. (2016). Buku Ajar Keperawatan Sistem Kardiovaskuler. Jakarta Timur
- Kemenkes Ri. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Kemenkes Ri : Jakarta.
- Kemenkes Ri. (2023). Hipertensi Disebut Sebagai Silent Killer. Kemenkes Ri: Jakarta
- Kurniawati, S. A. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pola Makan Lansia Yang Menderita Hipertensi.
- Luthfi, M., & Oop Ropei. (2017). Pengaruh Terapi Psikoreligi Murottal Al-Quran terhadap Tekanan Darah pada Klien dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 4.
- Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2015). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015 (Vol. 7, Issue 2).
- Marpaung, E. I. (2019). Pengaruh Leverage, Likuiditas, dan Ukuran Perusahaan Sebagai Variabel Moderasi Terhadap Kualitas Laba Elyzabet Indrawati Marpaung. *Journal Maranatha*, 1(1), 1–14. <http://journal.maranatha.edu/Jafta>
- Maryati, S. (2020). Pelatihan Pijat Bayi Efektif Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Balita Di Puskesmas Pajangan Bantul. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 8.
- Masturoh, I., & T, N. A. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya, I. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi. *Arkesmas*, 4(1).
- Mawarni, S, I. (2018). Pengaruh Pemberian Cincau Hijau Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Dusun Grujungan Bantul Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Muhamad Fitriyadi, & Dewi Setyawati. (2021). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Menggunakan Terapi Murottal. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(2), 49.
- Muhammad Ary Sulaimana, & Margiyati. (2019). Jurnal Keperawatan Sisthana Pengaruh Pijat Refleksi Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Sisthana*, 4(1).

- Mulianda, D., & Lutfiatul Umah, E. (2021). Penerapan Prosedur Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Alqur'an Surah Ar-Rahman Ayat 1-78 Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rsud Ungaran. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 12–27.
- Mulki, M. M., Ismunandar Wahyu Kindang, & Suaib. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Dengan Senam Lansia Di Desa Mangu Rw 06/Rt 11. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Murti, D.N. (2019). Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Karang Tengah Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Murtianingsih, A.P. (2017). Pengaruh Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Dusun Patukan Gamping Sleman Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Novia Rodya, S., Hasnur, H., Ichwansyah, F., Kesehatan, F., Universitas, M., & Aceh, M. (2024). Perilaku Manajemen Diri Penderita Hipertensi Di Puskesmas Krueng Barona Jaya Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1).
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors Of Hipertension, *J Majority*. 4(5). 10-19
- Nuraini, D.N. (2015). *Aneka Manfaat Biji-Bijian*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Oktarosada, D., & Nikki Annane Pangestu. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*.
- Oop Ropei, & Muhammad Luthfi. (2017). Pengaruh Terapi Psikoreligi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Klien Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 4.
- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 1112–1220. <https://www.neliti.com/id/publications/184991/pengaruh-teknik-relaksasi-benson-dan-murottal-al-quran-terhadap-tekana-darah-pada-penderita-hipertensi-primer>.
- Priyanto, A. (2022). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Purqoti, N. Sukma, Dewi, Rulli Fatmawati, Baiq Heni Rispawati, Baiq Putri Rusiana, & Harlina. (2022). Tingkatkan Kualitas Hidup Penyandang Hipertensi Melalui Promosi Kesehatan. *Jurnal Pepadu*, 3(1).
- Puspita, B., & Fitriani, A. (2021). Peran Konsumsi Kopi Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Usia Produktif (18-65 Tahun). *Muhammadiyah Journal Of Nutrition And Food Science (Mjnf)*, 2(1), 13.
- Rachmawati, F., Puspita, T., & Suryatma, A. (2021). Rokok Dan Hipertensi: (Analisis Data Sekunder Program Indonesia Sehat-Pendekatan Keluarga Di Puskesmas Iringmulyo Dan Mulyojati, Kota Metro, Provinsi Lampung). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(3), 170–181.
- Rahayu, W. (2015). *Mengenal Dan Mencegah Penyakit Hipertensi Untuk Hidup Lebih Berkualitas (1st Ed.)*. Yogyakarta : Media Ilmu.
- Riskedes Diy. (2020). *Profil Kesehatan Diy Tahun 2020*. Riskedes Diy.
- Rizkita, H. Y. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Keaktifan Lansia Mengikuti Posyandu Lansia Di Dusun Sabrangkidul Grimulyo Kulonprogo Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Saputra, Achmad Jaya. (2020). Pengaruh Foot Massage Terhadap Tekanan Darah Dan Nadi Di Ruang Intensive Care Unit (Icu).

- Sekti Riyantina, Th Ninuk Sri Hartini, & Idi Setiyobroto. (2017). Gambaran Epidemiologi Hipertensi Di Puskesmas Gamping I. *Jurnal Nutrisia*, 19, 43–50.
- Septiawati Jabani, A., Kusnan, A., & Made Cristian, I. B. (2021). Sebelumvalensi Dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Nursing Update*, 12(4).
- Setiawan, Apriani, Afriyani, R., & Firmansyah, M. R. (2022). Murotal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasienhipertensi Dipuskesmas Merdeka. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12.
- Setiawan, H., Roslianti, E., Firmansyah, A., & Fitriani, A. (2018). *Jurnal Abdimas Umtas Lppm-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Jurnal Abdimas Umtas*.
- Setiyani, N. F. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi.
- Setyowati, Siswoyo, & Muhamad Zulfatul A'la. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pasien Sebelum Operasi Katarak Dengan Hipertensi Di Ruang Tulip Rumah Sakit Daerah Dr. Soebandi Jember. *Jurnal Pustaka Kesehatan*.
- Silvira, N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Hj.Zubaedah Syah.
- Siswanti, H., Kulsum, U., Studi, P., Stikes, K., Kudus, M., & Tengah, J. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Nyeri Pasien Sesudah Seksio Sesaria Di Rsi Sunan Kudus Kabupaten Kudus.
- Sugiyono. 2015. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sumadi, A. R., Sarifah, S., & Widyastuti, Y. (2020). Pemanfaatan Teknik Relaksasi Massase Punggung Dalam Penurunan Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi Utilization Of Back Massase Relaxation Technique In Reduction Of Pain In Nursing Patients For Hypertension Patients. *Ijms-Indonesian Journal On Medical Science*, 7(1).
- Sunarti, N., & Iin Patimah. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Upaya Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Kecamatan Karangpawitan Kabupaten Garut. *Journal Of Midwifery And Nursing*.
- Swandari, M. T. K., Rizki Amalia Harum, & Denih Agus Setia Permana. (2022). Tingkat Pengetahuan Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Islam Fatimah Cilacap. *Jurnal Ilmiah Jophus : Journal Of Pharmacy Umus*, 4.
- Taslim, Kundre, & Masi. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Grade 1 Dan 2 Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kecamatan Palu Barat. *E-Jurnal Keperawatan (Ekp) Volume 4 Nomor 1*, 1-9.
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*.
- Uyuun, N., Biahimo, I., Abdullah, S. S., Tahir, F., Studi, P., Keperawatan, I., & Gorontalo, U. M. (2023). Kontribusi Masase Kaki Terhadap Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga. *Maret*, 2(1).
- Wachidah Yuniartika, Febina Fitri Karunia, & Framesti Nurjanah. (2022). Literature Review : Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.37048/Kesehatan.V11i2.429>
- Watung, G. I. V, Siska Sibua, Suci Rahayu Ningsih, & Helkim Manika. (2023). Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Hipertensi Di Desa Ratatotok Selatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mapalus Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon*, 2(1).
- Who(2019) Hypertension. Available
- Wulan, R., Taslim, R., Gresty, R. K., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Universitas, K., & Ratulangi, S. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Grade 1 Dan 2 Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kecamatan Palu Barat. *E-Journal Keperawatan (Ekp)*, 4(1).

Zuliatin, Mamik, & Yulianto. (2023). Pengaruh Senam Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*.