

## TEHNIK RELAKSASI DENGAN MURATTAL AL-QURAN TERHADAP PENURUNAN NYERI KEPALA PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI

Oleh

Novianita<sup>1</sup>, Rita Wati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa DIII Keperawatan Akper Kesdam II Sriwijaya

Email : [anitanovi12@gmail.com](mailto:anitanovi12@gmail.com)

<sup>2</sup> Dosen DIII Keperawatan Akper Kesdam II Sriwijaya

Email : [ritawati084@gmail.com](mailto:ritawati084@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang** : Hipertensi atau yang biasa disebut dengan Tekanan Darah Tinggi merupakan persisten atau terus menerus yang melebihi batas normal dimana Tekanan Sistolik di atas 140mmHg dan Tekanan diastolik diatas 90mmHg. Hipertensi pada usia lanjut didefinisikan sebagai tekanan Sistolik lebih besar dari 140mmHg dan Tekanan darah Diastolik lebih besar dari 90mmHg ditemukan dua kali atau lebih pada dua atau pemeriksaan yang berbeda . **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi dengan murattal al-quran terhadap intensitas nyeri pada pasien lansia hipertensi. **Metode** yang digunakan adalah dengan melakukan pencarian melalui database elektronik google scholar dari tahun 2015-2020 dicari dengan menggunakan kombinasi dari kata kunci Murottal Al-Quran, pasien lansia, Intensitas Nyeri dan Hipertensi. Kualitas metodologi dari tinjauan sistematis yang disertakan dinilai dengan penelitian beberapa tinjauan sistematis. **Hasil** didapatkan dari lima artikel yang diidentifikasi dalam penelitian ini yaitu terapi murottal al-quran dapat mengurangi nyeri kepala pada pasien hipertensi. **Kesimpulan** dari penelitian ini menunjukkan adanya bukti tentang terapi relaksasi dengan murottal al-quran terhadap intensitas nyeri pada pasien lansia hipertensi dan bisa untuk terapi non farmakologi.

**Kata Kunci** : Murattal Al-Quran, Intensitas Nyeri, Hipertensi, lansia.

### ABSTRACT

**Background** : Hypertension or commonly referred to as High Blood Pressure is persistent or continuous that exceeds normal limits where Systolic Pressure is above 140mmHg and diastolic pressure is above 90mmHg. Hypertension in the elderly is defined as a systolic pressure greater than 140mmHg and a diastolic blood pressure greater than 90mmHg found twice or more on two or different tests. **The purpose** of this study was to determine the effect of relaxation therapy with murattal al-quran on pain intensity in hypertensive elderly patients. The method used is to search through the Google Scholar electronic database from 2015-2020 looking for using a combination of keywords Murottal Al-Quran, elderly patients, Pain Intensity and Hypertension. **The quality** of the methodology from the systematic reviews included was assessed by researching several systematic reviews. **The results** obtained from five articles identified in this study are murottal al-quran therapy can reduce headaches in hypertensive patients. **The conclusion** of this study shows that there is evidence of relaxation therapy with murottal al-quran on pain intensity in hypertensive elderly patients and can be used for non-pharmacological therapy.

**Keywords** : Murattal Al-Quran, Pain Intensity, Hypertension, elderly.

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau yang biasa disebut dengan Tekanan Darah Tinggi merupakan persisten atau terus menerus yang melebihi batas normal dimana Tekanan Sistolik di atas 140mmHg dan Tekanan diastolik diatas 90mmHg. Hipertensi pada usia lanjut didefinisikan sebagai tekanan Sistolik lebih besar dari 140mmHg dan Tekanan darah Diastolik lebih besar dari 90mmHg ditemukan dua kali atau lebih pada dua atau pemeriksaan yang berbeda (Nuha Medika,2012).

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 7 di dunia dari satu juta penduduk setiap tahunnya. Penyakit Hipertensi pada lansia ada 9,1 juta jiwa yang berusia 60 tahun atau lebih 12% dari jumlah populasi di dunia. Jumlah lansia di prediksi akan tumbuh sebanyak 56% dari 901 juta menjadi 1,4 milyar dan pada tahun 2050 populasi lansia diprediksi akan lebih dari 2 kali lipat tahun 2015, yaitu mencapai 2,1 milyar (Nations,2015).

Di Indonesia hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah Stroke dan Tuberkulosis, yakni 6,7% dari populasi kematian pada semua umur. Di Indonesia masalah Hipertensi cenderung meningkat. Prevalensi di Perkotaan 39,9%(37,0%-45,8% dan di pedesaan 44,1 (36,2%-51,7%). Hipertensi adalah suatu keadaan dimana Tekanan darah sistolik lebih dari 140mmHg dan diastolik lebih dari 90mmHg (Misrawati,2018).

Berdasarkan profil dinas kesehatan Sumatera Selatan (2017), didapatkan jumlah Hipertensi pada Lansia tahun 2013 sebesar 183.048 jiwa, pada tahun 2014 sebesar 186.116 jiwa, Pada tahun 2015 sebesar 204.213 jiwa, Pada tahun 2016 sebesar 225.305 jiwa dan bulan januari sampai November tahun 2017 sebanyak 229.365 jiwa.

Sedangkan dari data Dinas Kesehatan Kota Palembang, menyatakan jumlah kejadian penyakit Hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2014 yaitu sebanyak 6740 orang, Pada tahun 2015 sebanyak 7944 orang, Pada tahun 2016 sebanyak 8686 orang dan bulan Januari

sampai September tahun 2017 sebanyak 6973 (Profil Dinkes Kota Palembang 2017).

Menurut La Ode (2012) penatalaksanaan Hipertensi dibagi menjadi dua bagian yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Pengobatan farmakologi biasanya dengan diberikannya obat-obatan yaitu obat diuretik seperti HCT, hidroton, Lasix. Beta blocker seperti propranolol. Alfa Bloker seperti phentolamin, prozazine, nitroprusside captopril, simphatolitic seperti hydralazine, diazoxine, ca antagonis (penyekat) seperti nefedipine. Tujuan pengobatan farmakologi hipertensi tidak hanya menurunkan tekanan darah saja terapi juga mengurangi rasa nyeri dan mencegah komplikasi akibat hipertensi agar penderita dapat bertambah kuat.

Sedangkan Terapi non farmakologi pada hipertensi Salah satu Terapinya adalah Terapi Relaksasi mendengarkan musik/ Murattal Al-Quran. Terapi Relaksasi dengan Murattal Al-Quran telah banyak diterapkan sebagai alternative untuk mempercepat penyembuhan, Namun belum banyak yang tahu bahwa Terapi relaksasi dengan Murattal Al-Quran ternyata membatu penyembuhan. rangsangan musik dapat mengaktifasi jalur spesifik di dalam beberapa area otak, Sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional merupakan salah satu yang teraktifasi. Sistem limbik yang teraktifasi karena murattal Al-Quran ini mengakibatkan tubuh menjadi rileks, saat keadaan inilah tekanan darah menurun sehingga mengurangi rasa nyeri ( Krniadi dan Ulfa, 2014).

Suara bacaan Al-Quran yang mengandung unsur suara manusia merupakan sebuah instrumen penyembuh, Suara tersebut dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang (Yuniarsih,2017). Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi Musik

Murattal Al-Quran ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari (Terapi Murattal Al-Quran) Mendengarkan Murattal Al-Quran dapat menurunkan Tekanan darah sehingga rasa nyeri berkurang, hal tersebut dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Kartini (2016).

Berdasarkan kanjian awal dengan tenaga kesehatan didapatkan Data dari Panti Sosial Lanjut usia Harapan Kita Palembang di dapatkan jumlah total Lansia adalah 60 jiwa Lansia, terdiri dari 24 laki-laki dan 36 Perempuan dan hasil wawancara pada pengelola Panti, Lansia yang menderita penyakit Hipertensi berjumlah 28 orang, yaitu 16 orang Perempuan dan 12 Laki-laki.

Peneliti melihat sebuah peluang bahwa dengan memberikan edukasi kepada pasien Hipertensi mampu menghilangkan rasa nyeri pada pasien lansia hipertensi. Maka Dari uraian di atas Penulis Teterik mengambil judul yaitu Pengaruh Teknik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

### **1.2.1 Tujuan Umum**

Memperoleh gambaran pengaruh Teknik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Intensitas nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.

### **1.2.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi Penelitian/Artikel Pengaruh Teknik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.
- b. Menganalisis hasil penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.

Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian Pengaruh Tehnik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

### **1.2.3 Tujuan Umum**

Memperoleh gambaran pengaruh Teknik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Intensitas nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.

### **1.2.4 Tujuan Khusus**

- c. Mengidentifikasi Penelitian/Artikel Pengaruh Teknik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.
- d. Menganalisis hasil penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.
- e. Dirumuskannya rekomendasi hasil penelitian Pengaruh Teknik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Bagi Rumah Sakit**

Hasil penelitian ini sebagai dasar pengembangan standar/Pedoman Pengaruh Terapi Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.

- 1.3.2 Pedoman Kerja bagi Perawat dalam melaksanakan Implementasi Terapi Relaksasi dengan Murattal Al-Quran

## 2. METODE PENELITIAN

Studi literatur ini dilakukan dengan membuat ringkasan dan analisis dari artikel / hasil penelitian ini terdiri dari 5 artikel / hasil penelitian yang dipublikasikan secara online antara tahun 2015-2019. Artikel atau hasil penelitian tersebut tersedia full teks untuk dianalisis. Selanjutnya peneliti menuangkan rangkuman hasil penelitian dari 5 artikel dalam table review sebagai berikut ini:

Table 2.1

**Review Literature Pengaruh Terapi Relaksasi dengan Murottal Al-Quran terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Lansia Hipertensi.**

Sumber artikel	Peneliti dan judul penelitian	Tujuan penelitian	Desig n	Sampling	Hasil penelitian	Kesimpulan
Microsoft academia	Penelitian Dwi dan Hendri (2019) yang berjudul penerapan terapi murottal terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien lansia hipertensi yang dilaksanakan pada tahun 2019. Di desa giwangretno kecamatan sruweng	tujuan penelitian ini menggambarakan asuhan keperawatan terhadap penurunan intensitas nyeri dengan pemberian terapi murottal	metode deskriptif studi kasus	2 pasien lansia hipertensi dengan nyeri kepala	Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan mengenai penerapan terapi murottal untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien hipertensi didapatkan hasil setelah dilakukan terapi murottal selama 4 kali pertemuan, pasien 1 mengalami penurunan nyeri dari skala nyeri 7 (nyeri berat) menjadi skala nyeri 2 (ringan) sedangkan pasien 2 mengalami penurunan skala nyeri 8 (nyeri berat) menjadi skala nyeri 3 (ringan). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi murottal al-quran terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien lansia hipertensi	Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi murottal al-quran terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien lansia hipertensi
Google scholar	lola despitasaki (2019) yang	. Tujuan penelitian ini untuk	pre-eksperiment	11 responden	Hasil penelitian didapatkan rerata nilai tekanan darah systole dan diastole	Kesimpulan dari hasil penelitian

*(Tehnik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Lansia Hipertensi, Novianita)*

	berjudul pengaruh mendengarkan al-quran terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang dilaksanakan pada tahun 2019. Di wilayah puskesmas andalas padang	mengetahui pengaruh terapi mendengarkan al-quran terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.	dengan desain one group pretest - posttest design .		sebelum diberikan terapi mendengarkan al-quran adalah 159 mmhg dan 90.09 mmhg dan sesudah diberikan terapi mendengarkan al-quran didapatkan nilai rerata tekanan darah systole dan diastole adalah 149.27 mmhg dan 81 mmhg. Uji paired sample T-test didapatkan hasil p value = 0.000 artinya bahwa terapi mendengarkan al-quran berpengaruh mengurangi nyeri terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.	tentang terapi mendengarkan al-quran berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sehingga bisa mengurangi rasa nyeri pada pasien hipertensi.
researchgate	Penelitian Ikit Netra Wirakhmi (2018) yang berjudul pengaruh murottal al-quran terhadap nyeri pasien lansia hipertensi yang dilaksanakan pada tahun 2018. Di desa sumampir kecamatan purwokerto utara	Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh murottal al-quran dalam mengurangi rasa sakit pada pasien lansia hipertensi.	desain eksperimen semu	15 responden	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan rasa sakit secara signifikan terjadi pada kelompok responden yang mendengarkan murottal al-quran selama 15 menit (p-value = 0,002). Pengukuran rasa sakit dilakukan dua kali sebelum dan sesudah mendengarkan murottal al-quran selama 15 menit yang mengalami penurunan rasa sakit yang signifikan. Ini dibuktikan dengan nilai p = 0.002. hasil ini membuktikan bahwa mendengarkan murottal al-quran lebih efektif mengurangi rasa sakit hipertensi.	Kesimpulan dari penelitian pengaruh terapi murottal al-quran dapat mengurangi nyeri tekanan darah tinggi pasien lansia hipertensi.
Google scholar	Penelitian agus mulyadi	Tujuan penelitian	pre eksper	20 orang	Hasil penelitian setelah dianalisis dengan uji	kesimpulan dari

*(Tehnik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Lansia Hipertensi, Novianita)*

	(2018) yang berjudul terapi murottal al-quran terhadap nyeri lansia penderita hipertensi yang dilaksanakan pada tahun 2018. Di panti social rehabilitasi lanjut usia mulia dharma kabupaten kubu raya.	ini untuk mengetahui pengaruh terapi murottal terhadap hilangnya rasa nyeri pada lansia penderita hipertensi.	iment		Wilcoxon terdapat pengaruh terapi murottal al-quran terhadap tekanan darah pada lanjut usia di panti social rehabilitasi lanjut usia mulia dharma kabupaten kubu raya. Hasil p value systole pre dan post= 0.000 ( $p<0,05$ ) dan juga didapat hasil p value diastole pre dan post = 0.0001 ( $p<0,05$ ). Hasil penelitian setelah dianalisis dengan uji Wilcoxon terdapat pengaruh terapi murottal al-quran terhadap tekanan darah pada lanjut usia di panti social rehabilitasi lanjut usia mulia dharma kabupaten kubu raya. Hasil p value systole pre dan post= 0.000 ( $p<0,05$ ) dan juga didapat hasil p value diastole pre dan post = 0.0001 ( $p<0,05$ ).	penelitian ini terdapat penurunan tekanan darah tinggi sehingga rasa nyeri berkurang setelah diberikan terapi murottal al-quran pada lansia dengan hipertensi di panti social rehabilitasi lanjut usia mulia dharma kabupaten kubu raya. Terapi murottal al-quran dapat digunakan dalam mengatasi tekanan darah tinggi sehingga mengurangi rasa nyeri sebagai bentuk terapi komplementer yang mudah untuk dilakukan secara mandiri.
Google	dwi nur aini	Penelitian	quasy	15	Hasil dalam penelitian ini	Kesimpulan

*(Tehnik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Lansia Hipertensi, Novianita)*

scholer	(2017) yang berjudul pengaruh terapi murottal al-quran terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi yang dilaksanakan pada tahun 2017. Di ruang cempaka RSUD dr. H. soewondo Kendal.	ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi murottal al-qurang terhadap berkurangnya nyeri pada penurunan tekanan darah tinggi pasien lansia hipertensi.	experi ment	responden	menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi murottal al-quran terhadap intensitas nyeri pada penurunan tekanan darah penderita lansia hipertensi di ruang cempaka RSUD H.Soewondo Kendal (p value = 0,000 < =0,05) yang diperoleh dari uji wilcoxon ,match pair test. Kesimpulannya ada pengaruh untuk mengurangi rasa nyeri dengan pengaruh terapi murottal al-quran terhadap tekanan darah pada pasien lansia hipertensi di runag cempaka RSUD dr H.Soewondo Kendal.	nya terdapat pengaruh yang signifikan terhadap terapi murottal al-quran terhadap intensitas nyeri pada penderita lansia hipertensi.
---------	---	---	----------------	-----------	---	---

Hasil penelitian/ artikel diatas menemukan bahwa Terapi Relaksasi dengan Murottal Al-Quran dapat mengurangi Intensitas Nyeri untuk menurunkan tekanan darah tinggi penderita lansia hipertensi dan Terapi Murottal al-Quran dapat dijadikan terapi non- farmakologi.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Hasil penelitian Studi Literatur ini disajikan secara Naratif untuk menggambarkan hasil penelitian dari 5 artikel/ hasil penelitian yang relevan dengan Topik/ Masalah Pengaruh Terapi Relaksasi dengan Murottal Al-Quran terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.

Artikel 1 Penelitian yang dilakukan oleh Dwi dan Hendri (2019) yang berjudul Penerapan Terapi Murottal terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada pasien Lansia Hipertensi yang dilaksanakan pada tahun 2019. Di Desa Giwangretno Kecamatan Sruweng. Terapi Murottal Al-Quran sebagai Terapi Non-Farmakologi untuk mengurangi nyeri pasien lansia hipertensi. Dimana penelitian ini dilakukan selama 4 hari beturut-turut selama 20 menit per hari. Data diperoleh melalui wawancara dan observasi. Subyeknya adalah 2 pasien dengan masalah nyeri kepala pasien Hipertensi. Instrumen yang digunakan menggunakan pengukuran skala nyeri. Berdasarkan Hasil

Penelitian mengenai penerapan Terapi Murottal untuk mengurangi intensitas nyeri pada pasien hipertensi didapatkan hasil setelah dilakukan Terapi murottal selama 4 kali pertemuan, pasien lansia tersebut sebelum dan setelah Terapi murottal mengalami penurunan nyeri pada tekanan darah sehingga tekanan darah pun menurun juga.

Artikel 2 penelitian dilakukan oleh Lola Despitarsari (2019) yang berjudul Pengaruh mendengarkan Al –Quran terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia yang dilaksanakan pada tahun 2019. Di wilayah Puskesmas Andalas Padang. Adapu tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi mendengarkan Al-Quran terhadap Nyeri pada Perubahan Tekanan Darah pada Lansia yang mengalami Hipertensi. Jenis penelitian ini bersifat Pre-Eksperiment dengan Desain One Group pretest-posttest design. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 16 juli 2018 – 25 juli 2018 di wilayah Puskesmas Andalas Padang. Jumlah sampel sebanyak 11 orang yang diambil menggunakan Teknik Purposive

*(Tehnik Relaksasi dengan Murattal Al-Quran terhadap Penurunan Nyeri Kepala pada Pasien Lansia Hipertensi, Novianita)*

Sampling. Pengolahan data dengan uji paired sample T-test. Hasil penelitian didapatkan rerata nilai tekanan darah systole dan diastole sebelum diberikan terapi mendengarkan Al-Quran adalah 160 mmhg dan 90 mmhg dan sesudah diberikan terapi mendengarkan al-quran didapatkan nilai rerata tekanan darah systole dan diastole adalah 150 mmhg dan 80 mmhg. Uji paired sample T-test didapatkan hasil p value = 0.000 artinya bahwa terapi mendengarkan Al-Quran berpengaruh mengurangi nyeri terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian tentang terapi mendengarkan Al-Quran berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi sehingga bisa mengurangi rasa nyeri pada pasien hipertensi.

Artikel 3 Penelitian yang dilakukan oleh Ikit Netra Wirakhmi (2018) yang berjudul Pengaruh Murottal Al-Quran terhadap Nyeri pasien lansia hipertensi yang dilaksanakan pada tahun 2018. Di Desa Sumampir Kecamatan Purwokerto Utara. Tujuan penelitian ini mengetahui Pengaruh Murottal Al-Quran dalam mengurangi rasa sakit pada pasien lansia hipertensi. Penelitian ini menggunakan Desain Eksperimen Semu dengan pendekatan desain pre dan posttest dua kelompok. Variable yang diamati adalah skala nyeri yang dilakukan sebelum dan sesudah responden diberikan pengobatan. Skala nyeri yang digunakan adalah visual analog scale (VAS). Data yang dikumpulkan menggunakan teknik consecutive sampling dengan 15 responden untuk setiap kelompok di desa sumampir kecamatan purwokerto utara pada 12 maret- 13 mei 2018. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan rasa sakit secara signifikan terjadi pada kelompok responden yang mendengarkan murottal a-quran selama 15 menit (p-value = 0,002). Pengukuran rasa sakit dilakukan dua kali sebelum dan sesudah mendengarkan murottal al-quran selama 15 menit yang mengalami penurunan rasa sakit yang signifikan. Ini dibuktikan dengan nilai p = 0.002. hasil ini membuktikan bahwa mendengarkan Murottal Al-Quran lebih efektif mengurangi rasa sakit Hipertensi.

Artikel 4 Penelitian yang dilakukan oleh Agus Mulyadi (2018) yang berjudul Terapi Murottal Al-Quran terhadap Nyeri Lansia penderita Hipertensi yang dilaksanakan pada tahun 2018. Di panti sosial rehabilitasi lanjut usia mulia dharma kabupaten kubu raya. Terapi

Murottal Al-Quran dapat mengurangi kecemasan, stress, dan sistem dalam tubuh sehingga bisa mengurangi rasa nyeri di kepala. Metode penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan pre eksperiment dalam kategori satu kelompok (one group pretest – posttest design). Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian intervensi berupa terapi murottal al-quran. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dan penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian setelah dianalisis dengan uji Wilcoxon terdapat pengaruh terapi murottal al-quran terhadap tekanan darah pada lanjut usia di panti social rehabilitasi lanjut usia mulia dharma kabupaten kubu raya. Hasil p value systole pre dan post= 0.000 (p<0,05) dan juga didapat hasil p value diastole pre dan post = 0.0001 (p<0.05). Penelitian ini dapat menurunkan tekanan darah tinggi sehingga rasa nyeri berkurang setelah diberikan terapi murottal al-quran pada lansia dengan hipertensi di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. Terapi Murottal Al-Quran dapat digunakan dalam mengatasi tekanan darah tinggi sehingga mengurangi rasa nyeri sebagai bentuk Terapi Komplementer yang mudah untuk dilakukan secara mandiri.

Artikel 5 Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Nur Aini (2017) yang berjudul Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap Tekanan Darah pada pasien Hipertensi yang dilaksanakan pada tahun 2017. Di ruang cempaka RSUD dr. H. soewondo Kendal. Penelitian Murottal Al-Quran ini untuk mengetahui Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap berkurangnya nyeri pada penurunan tekanan darah tinggi pasien lansia hipertensi. Metode penelitian ini menggunakan rancangan eksperimen semu (quasy experiment) dengan desain pre and post test without control. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 responden. Rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat nyeri yang dirasakan dengan cara melakukan pengukuran variable tergantung dari satu kelompok subjek (pretest). Subjek diberi perlakuan untuk jangka waktu tertentu (exposure), kemudian dilakukan pengukuran ke-2 (posttest) terhadap variable bebas dan hasil pengukuran pretest dibandingkan dengan hasil pengukuran posttest tanpa menggunakan kelompok control. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara Terapi Murottal Al-

Quran terhadap intensitas nyeri pada penurunan tekanan darah penderita lansia hipertensi di ruang cempaka RSUD H.Soewondo Kendal (p value = 0,000 < =0,05) yang diperoleh dari uji wilcoxon ,match pair test.

### 3.2 Pembahasan

Terapi Murottal Al-Quran merupakan salah satu tindakan non-farmakologi secara mandiri untuk mengurangi stress, cemas dan memperbaiki system kimia dalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah dapat mengurangi nyeri di kepala karena mengandung unsur suara manusia yang berisi surat-surat Al-Quran yang dilagukan dan sebagai alat instrument ketenangan jiwa. Menurut (Lola Despitarsari,2019), Hasil dari terapi Murottal Al-Quran untuk mengurangi nyeri kepala pasien tekanan darah tinggi Dalam Uji paired sample T-test didapatkan hasil p value = 0.000 artinya bahwa terapi mendengarkan Al-Quran berpengaruh mengurangangi nyeri terhadap perubahan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Dari jurnal yang didapatkan bahwa Terapi Relaksasi dengan Murottal Al-Quran pada Pasien Hipertensi dapat mengurangi Nyeri sehingga tekanan darah tinggi pun berkurang. Dengan beberapa Metode yang berbeda yaitu Metode Deskriptif (Wawancara & Observasi), Desain One Group Pre-test Post test dan Quasy Eksperimen Pre-test Post test. Dengan metode tersebut dapat membandingkan sebelum dan sesudah diberi perlakuan tindakan. Dikarenakan desain dan jumlah sample yang berbeda, hasil yang didapatkan 5 penelitian tersebut sama.

Menurut Siswantinah (2011) Teori Murattal Al-Quran pada Lansia Hipertensi dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat al-quran dengan tartil akan mendapatkan ketenangan jiwa. Lantunan al-quran secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia serta

memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktifitas gelombang otak (Siswantinah,2011). Dengan Pengaruh Murattal Al-quran pada Lansia Hipertensi maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti Al-Quran atau tidak. Ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dan dapat mengurangi nyeri,menyingkirkan stress dan menurunkan kecemasan.

Menurut Giri Wiarto Nyeri merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial, atau yang digambarkan dalam bentuk kerusakan jaringan. Berdasarkan definisi tersebut nyeri merupakan suatu gabungan dari komponen objektif ( aspek fisiologi sensori nyeri ) dan komponen subjektif ( aspek emosional dan psikologis). Sedangkan nyeri akut disebabkan oleh stimulus noxious akibat trauma, proses suatu penyakit akibat fungsi otot atau visceral yang terganggu.

Hasil Penelitian /Artikel diatas mengemukakan bahwa Terapi non farmakologi pada hipertensi Salah satu Terapinya adalah Terapi Relaksasi mendengarkan musik/ Murottal Al-Quran. Terapi Relaksasi dengan Murattal Al-Quran telah banyak diterapkan sebagai alternative untuk mempercepat penyembuhan, Namun belum banyak yang tahu bahwa Terapi relaksasi dengan Murattal Al-Quran ternyata membatu penyembuhan. rangsangan musik dapat mengaktifasi jalur spesifik di dalam beberapa area otak, Sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional merupakan salah satu yang teraktifasi. Sistem limbik yang teraktifasi karena murattal Al-Quran ini mengakibatkan tubuh menjadi rileks, saat keadaan inilah tekanan darah menurun sehingga mengurangi rasa nyeri ( Krniadi dan Ulfa, 2014).

Jadi kesimpulan dari beberapa artikel diatas bahwa Terapi Murottal Al-Quran dapat membantu mengurangi nyeri sehingga tekanan darah menurun dan bisa sebagai terapi non-farmakologi atau sebagai bentuk terapi komplementer yang mudah untuk dilakukan secara mandiri.

## 4. SIMPULAN DAN SARAN

### 4.1. Simpulan

4.1.1 Terdapat 5 (lima) artikel yang memiliki relevansi dengan Pengaruh Terapi relaksasi Murottal Al-Quran dalam menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi dengan hasil akhir Teknik Relaksasi Murottal Al-Quran mampu menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.

4.1.2 Pengaruh Teknik Relaksasi dengan Murottal Al-Quran mampu menurunkan Intensitas Nyeri terhadap Tekanan Darah Tinggi Karena memiliki Suara bacaan Al-Quran yang mengandung unsur suara manusia yang merupakan sebuah instrumen penyembuh, Suara tersebut dapat menurunkan hormon stress, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang.. Terapi relaksasi dengan Murattal Al-Quran ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari (Terapi Murattal Al-Quran) Mendengarkan Murattal Al-Quran dapat menurunkan Tekanan darah.

4.1.3 Implementasi Terapi Relaksasi dengan Murottal Al-Quran yang mengimplementasikan dalam artikel memiliki variasi dalam pelaksanaan, sehingga dibutuhkan kajian tentang metode Murottal Al-Quran untuk mengurangi Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.

Menurut penulis, Murottal Al-Quran dapat digunakan oleh Pasien Lansia yang mengalami Hipertensi dapat mengurangi Intensitas Nyeri pada penurunan tekanan darah tinggi.

### 4.2. Saran

#### 4.2.1 Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan standar/ pedoman pengembangan kemampuan dengan Teknik Relaksasi Murottal Al-Quran terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi

#### 4.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan

bahan pembelajaran khususnya di bidang keperawatan dalam upaya menghilangkan Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi

#### 4.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan studi atau penelitian yang mengembangkan metode Teknik Relaksasi dengan Murottal Al-Quran terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Lansia Hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal & Margin,2017.Pengaruh mendengarkan Al-Quran terhadap perubahan Tekanan Darah pada Lansia penderita Hipertensi Wilayah Puskesmas Andalas Padang.
- Agus Mulyadi,2017. .Terapi Murattal terhadap perubahan Tekanan Darah pada Lansia penderita Hipertensi di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya.
- Asikin& Nuralamsyah,2013.Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular.Jakarta : Erlangga.
- Aspiani,Reny Yuli,2015.Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskular.Jakarta :Erlangga.
- Dwi,Nur Aini,2015. Pengaruh Terapi Murattal Al-Quran Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Ruang Cempaka RSUP.dr.H.Soewando Kendal.
- La Ode,Syarif,2012. Asuhan Keperawatan Gerontik.Nuha Medika:Yogyakarta.
- Lola despitasari.2018.Pengaruh mendengarkan Al-Quran terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lansia penderita Hipertensi wilayah puskesmas Andalas Padang.
- Majid,Abdul.2017.Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular.Yogyakarta.
- Muttaqin,Arif.2012.Buku Ajar Asuhan Keperawatan klien dengan Gangguan Sistem Kardiovaskular dan Hematologi.Jakarta:Salemba Medika.
- Nugroho,Wahjudi.2013.Keperawatan Medikal Bedah Sistem Kardiovaskular.Jakarta:Erlangga.