

## EFEKTIVITAS MENDENGARKAN DAN MEMBACA SURAH AR-RAHMAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

IYANG MAISI FITRIANI, SRI YANTI

STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Riau

Iyang.maisi@payungnegeri.ac.id, ysri9232@yahoo.com

**Abstract** :Hipertensi menjadi penyebab nomor satu kematian didunia karena gejalanya tanpa dirasakan oleh penderita. Perbandingan efektivitas mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. quasi eksperimen dengan pendekatan pre-post test without control group. Sampel penelitian ini sebanyak 26 responden dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian setelah mendengarkan surah Ar-Rahman didapatkan rata – rata tekanan darah sistolik pre 152,31, dan post 128,46 dengan hasil uji wilcoxon p value 0,001, sedangkan diastolik pre 88,46, dan post 76,92 dengan p value 0,004 < 0,05 maka Ho ditolak. Pada terapi membaca surah Ar-Rahman dengan nilai rata–rata sistolik pre 148,46, dan post 135,38 dengan hasil uji wilcoxon didapatkan p value 0,003, sedangkan diastolik pre 90,77, dan post 80.00 dengan p value 0,002. Hasil uji mann whitney didapatkan p value sistolik 0,048 < 0,05 maka Ho ditolak dan p value diastolik 0,164 > 0,05 maka Ho gagal ditolak. Rata – rata penurunan tekanan darah mendengarkan surah Ar-Rahman 23,85 dan membaca surah Ar- Rahman 13,08. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mendengarkan surah Ar-Rahman lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi.

**Keywords:** Hipertensi, Mendengarkan dan Membaca surah Ar-Rahman

**Abstrak** :Hipertensi menjadi penyebab nomor satu kematian didunia karena gejalanya tanpa dirasakan oleh penderita. Perbandingan efektivitas mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. quasi eksperimen dengan pendekatan pre-post test without control group. Sampel penelitian ini sebanyak 26 responden dengan teknik purposive sampling. Hasil penelitian setelah mendengarkan surah Ar-Rahman didapatkan rata – rata tekanan darah sistolik pre 152,31, dan post 128,46 dengan hasil uji wilcoxon p value 0,001, sedangkan diastolik pre 88,46, dan post 76,92 dengan p value 0,004 < 0,05 maka Ho ditolak. Pada terapi membaca surah Ar-Rahman dengan nilai rata–rata sistolik pre 148,46, dan post 135,38 dengan hasil uji wilcoxon didapatkan p value 0,003, sedangkan diastolik pre 90,77, dan post 80.00 dengan p value 0,002. Hasil uji mann whitney didapatkan p value sistolik 0,048 < 0,05 maka Ho ditolak dan p value diastolik 0,164 > 0,05 maka Ho gagal ditolak. Rata – rata penurunan tekanan darah mendengarkan surah Ar-Rahman 23,85 dan membaca surah Ar- Rahman 13,08. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mendengarkan surah Ar-Rahman lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Mendengarkan dan Membaca surah Ar-Rahman.

### A. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah penyakit system kardiovaskular saat tekanan darah dalam arteri meningkat melebihi batas normal yaitu tekanan darah sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik diatas 90 mmHg secara terus menerus. Hipertensi dapat menambah beban kerja jantung dan arteri yang menimbulkan

kerusakan jantung serta pembuluh darah. (Russel, 2011; Widjadja, 2009; Udjianti, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 menjelaskan penyakit kardiovaskuler merupakan penyebab nomor 1 kematian didunia dengan 17,9 juta orang meninggal karena kardiovaskuler yang mewakili 31% dari semua kematian didunia serta 85% disebabkan oleh serangan jantung dan stroke. Prevalensi didunia tahun 2015 pada orang dewasa berusia 18 tahun keatas sekitar 24,1% pria dan 20,1 % wanita dengan sebagian besar di negara – negara berpenghasilan rendah dan menengah. Orang yang memiliki penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi perlu dideteksi dini serta konseling dan rutin dalam pengobatan.

Menurut Departemen Kesehatan (Depkes, 2018) jumlah penderita hipertensi didunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,15 miliar orang mengalami hipertensi dan 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat hipertensi serta komplikasinya. Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) Hipertensi merupakan masalah utama di negara maju dan berkembang. Prevalensi hipertensi yang berusia diatas 18 tahun di Indonsia mencapai 34,1 %. Membaca Al-Quran merupakan salah satu bentuk dzikir yang memberikan manfaat positif bagi tubuh. Dunia kesehatan dan banyak para ilmuwan baik muslim maupun non muslim yang akhirnya menemukan banyak manfaat yang didapat bagi tubuh setelah melakukan suatu ibadah seperti sholat, puasa, dzikir, membaca Al- Quran, dan lain-lain. (Lukito, 2018). Membaca Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan dalam tubuh sebab adanya unsur meditasi, autosugesti, dan relaksasi. (Sahputri, 2017).

Lantunan suara Al-Qur'an ini mempunyai manfaat yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan karena memiliki unsur meditasi, autosugesti, dan relaksasi. (Mulyadi, et al, 2015). Murottal Al-Qur'an dalam ritme yang lambat dan haronis dapat menurunkan hormon – hormon stress, oleh karena itu hormon endorphin alami dapat aktif dan meningkatkan perasaan rileks serta mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang. (Idham, 2016). Stimulan dari murottal Al- Qur'an tersebut dapat dijadikan suatu alternatif terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan terapi audio lainnya karena murottal Al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63%. Gelombang delta ini Surah Ar-Rahman ini terdapat ayat yang dijadikan acuan oleh para dokter muslim dalam menangani masalah kesehatan yang disebut sebagai "*state of equilibrium*" dan dijadikan sumber terbaik pada prinsip sehat menurut islam. (Sunny dalam Wirakhmi & Hikmanti, 2016). Salah satu surah di dalam Al-Qur'an yang memiliki efek terapeutik adalah surah Ar Rahman terdiri dari 78 ayat. Surah Ar-Rahman ini bermakna mengenai sifat pemurah dan sifat kasih sayang tuhan kepada hamba- Nya serta terdapat ayat yang di ulang sebanyak 31 kali. (Sulistiyani & Sawiji, 2017). Pengulangan ayat ini juga dapat menjadi suatu bentuk meditasi yang memusatkan pikiran pada satu obyek dalam kesadaran penuh, kemudian rasakan bagaimana proses itu memberikan efek pada tubuhnya sehingga bisa menimbulkan efek relaksasi maupun sebagai penyembuhan pada tubuh. (Wirakhmi & Hikmanti, 2016).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan penulis di Puskesmas Tenayan Raya Kota Pekanbaru didapatkan data bahwa yang menderita hipertensi selama satu tahun 2018 sebanyak 135 orang perbulan. Puskesmas Tenayan Raya merupakan puskesmas dengan kejadian hipertensi nomor satu di kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh 8 orang yang menderita hipertensi, mereka belum pernah dilakukannya tentang membaca surah Ar-Rahman ayat 1-30. Mereka juga mengatakan menggunakan obat farmakologi anti hipertensi dan ada diantara mereka

juga menggunakan terapi non- farmakologi yang dilakukan seperti minum rebusan daun sirsak. Salah satu teknik non farmakologi lainnya yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi yaitu membaca surah Ar- Rahman ayat 1-30.

Terapi non farmakologi khususnya meditasi mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman belum diketahui oleh banyak orang dan dinas kesehatan terhadap tekanan darah. Berdasarkan fenomena dan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui efektivitas mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru

## **B. Metodologi Penelitian**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Design penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan pendekatan kontrol diri sendiri (*pre and post test without control*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita hipertensi dan jumlah sebanyak 135 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 26 orang yang dibagi menjadi 2 yaitu 13 orang mendengarkan surah Ar-Rahman dan 13 orang membaca surah Ar- Rahman. Metode sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang dirancang dan dimodifikasi oleh peneliti sendiri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner identitas responden, prosedur pelaksanaan mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman, dan spigmomanometer

## **C. Hasil dan Pembahasan**

### **1. Interpretasi**

#### **Analisis Univariat**

##### **a. Umur**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas umur responden yaitu pada lansia awal (46-55 tahun) sebanyak 18 orang (69,2 %). Menurut Safitri & Astuti (2017) dengan bertambahnya umur seseorang maka pengaturan metabolisme zat kapur (kalsium) terganggu, sehingga zat kapur yang beredar bersama aliran darah. Hal ini yang mengakibatkan darah menjadi padat dan tekanan darah pun meningkat. Menurut asumsi peneliti bahwa dengan bertambahnya umur seseorang maka pengaturan metabolisme didalam tubuh juga mengalami perubahan. Penurunan yang terjadi pada metabolisme tubuh dapat mempengaruhi kerja jantung, pembuluh darah, dan hormon sehingga dapat meningkatkan tekanan darah. Bertambahnya usia seseorang juga semakin tinggi untuk menderita hipertensi

##### **b. Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden yaitu perempuan sebanyak 18 orang (62,2 %). Menurut Safitri & Astuti (2017) pada wanita terutama usia 45 – 55 tahun adalah masa pre-menopause sehingga tekanan darah menjadi meningkat yang disebabkan oleh mulai hilangnya sedikit demi sedikit hormon estrogen pada wanita yang berfungsi sebagai pelindung pembuluh darah dari kerusakan. Menurut H & Nisa (2017). Menurut asumsi peneliti bahwa ketika perempuan memasuki masa awal menopause maka hormon estrogen akan menurun. Hormon estrogen berfungsi dalam perlindungan pembuluh darah. Jika hormon estrogen ini sedikit demi sedikit akan berkurang maka dapat meningkatkan kadar kolesterol, dan LDL dalam darah. Oleh karena itu masa monopouse dapat meningkatkan tekanan darah seseorang.

### ***c. Riwayat Keluarga***

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden yaitu memiliki riwayat keluarga dengan hipertensi sebanyak 15 orang (57,7%). Menurut Saputra & Anam (2016) Hipertensi merupakan penyakit keturunan dan jika seseorang dari orang tua mempunyai hipertensi maka sepanjang hidupnya mempunyai 25% kemungkinan mendapatkannya pula. Jika kedua orang tua mempunyai hipertensi dan kemungkinan untuk mendapatkan penyakit hipertensi sebesar 60%. Menurut asumsi peneliti bahwa riwayat keluarga ini merupakan salah satu faktor dari kejadian hipertensi yang tidak dapat diubah karena hipertensi ini termasuk penyakit keturunan. Jika ada anggota keluarga yang salah satunya orang tua menderita hipertensi maka akan beresiko dua kali lebih besar untuk mendapatkan penyakit hipertensi. Salah satu dari orang tua yang menderita hipertensi maka 25% dapat beresiko untuk dapat terkena hipertensi.

## **2. Analisis Bivariat**

### **a. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Mendengarkan Surah Ar-Rahman**

Hasil penelitian didapatkan tekanan darah sebelum mendengarkan surah Ar-Rahman nilai rata - rata tekanan darah sebelum mendengarkan surah Ar-Rahman didapatkan sistolik (152,31) mmHg dan diastolik (88,46) mmHg. Sedangkan nilai rata - rata tekanan darah sesudah mendengarkan surah Ar-Rahman didapatkan sistolik (128,46) mmHg dan diastolik (76,92).. Menurut Aini, Wulandari, & Astuti (2016) Ketika pasien didengarkan terapi audio sistem saraf mengkomunikasikan hipotalamus untuk mensekresi atau meningkatkan hormon endrofrin di kelenjar piutary dan menekan hormon stress, epineprin, dan norepinefrin dikelenjar adrenal sehingga terapi audio mampu menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut nadi, memperlambat pernapasan detak jantung, dan aktivitas gelombang otak.

Penelitian yang dilakukan oleh Raharjo (2016) tentang terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di rsudza banda aceh. Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap perubahan tekanan darah sistol pada pasien hipertensi ( $p$ -value = 0.000) dan ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap perubahan tekanan darah diastol pada pasien hipertensi ( $p$ - value = 0.019). Menurut asumsi peneliti terhadap perubahan tekanan darah dengan mendengarkan surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi karena efek dari terapi audio ini memberikan efek ketenangan dan mengeluarkan hormon bahagia yang dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

### **b. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Membaca Surah Ar-Rahman**

Hasil penelitian didapatkan tekanan darah sebelum membaca surah Ar-Rahman nilai rata – rata tekanan darah sebelum membaca surah Ar-Rahman didapatkan sistolik (148,46) mmHg dan diastolik (90,77) mmHg. Sedangkan nilai rata – rata tekanan darah sesudah membaca surah Ar-Rahman didapatkan sistolik (135,38) mmHg dan diastolik (80,00) mmHg. Menurut Sahputri (2017) Membaca Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan dalam tubuh karena adanya unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi. Rasa tenang ini akan memberikan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam persepsi positif. Persepsi positif yang didatangkan dari membaca Al-Qur'an selanjutnya akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endrofin. Membaca Al-Qur'an dengan dipenuhi rasa yakin kepada Allah SWT, akan

menimbulkan proses pemasrahan diri kepada Allah SWT yang akan menimbulkan kondisi rileks pada tubuh.

Penelitian yang dilakukan Nurhakim, Dewi, & Nurohmah (2018) tentang pengaruh terapi qur'anic healing terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia penderita hipertensi tahun 2018. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi qur'anic healing terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia penderita hipertensi di Panti Werdha, dengan *p value* 0,001 ( $p < 0,005$ ).

Menurut asumsi peneliti bahwa ada perubahan tekanan darah dengan membaca surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi karena apabila membaca Al-Qur'an dapat menghilangkan stress sehingga mempengaruhi perasaan seseorang menjadi tenang, dan bahagia.

### **c. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Mendengarkan dan Membaca Surah Ar-Rahman**

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *wilcoxon* didapat nilai rata - rata tekanan darah pada mendengarkan surah Ar-Rahman sebelum tindakan 152,31/88,46 mmHg dan nilai rata - rata sesudah tindakan 128,46/76,92 mmHg. Sedangkan nilai rata - rata tekanan darah pada membaca surah Ar- Rahman sebelum tindakan adalah 148,46/90,77 mmHg dan nilai median sesudah tindakan adalah 135,38/80,00 mmHg. Rata – rata kenaikan sistolik kelompok mendengarkan surah Ar-Rahman 23,85 dan membaca surah Ar- Rahman 13,08 yang artinya kelompok mendengarkan surah Ar-Rahman lebih efektif dibandingkan dengan membaca surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah. Hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan *p value* 0,04, maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada perbedaan efektivitas mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi di wilayah puskesmas Tenayan Raya Pekanbaru. Sedangkan tekanan darah diastolik dari hasil uji *Mann Whitney* menunjukkan *p value* 0,16  $> 0,05$  maka  $H_0$  gagal ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Ketika diperdengarkan murattal maka harmonisasi dalam murattal yang indah masuk telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan ditelinga dalam serta menggetarkan sel – sel rambut didalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak dan menciptakan suatu imajinasi keindahan di otak kanan dan kiri. Hal ini memberikan dampak dapat menjangkau wilayah kiri kortek cerebri sehingga nyaman dan perubahan perasaan. (Andora, 2015). Komponen gelombang otak pada stimulan terapi musik dan murottal Al-Qur'an mempunyai kesamaan yaitu didominasi oleh gelombang delta. Gelombang delta ini mengindikasikan bahwa kondisi seseorang dalam keadaan sangat rileks, sehingga stimulan Al-Qur'an ini memberikan ketenangan, ketentraman, dan kenyamanan. (Mulyadi, Putri, & Fahdi, 2015). Menurut Wirakhmi & Hikmanti (2016) surah Ar-Rahman ini terdapat ayat yang dijadikan acuan oleh para dokter muslim dalam menangani masalah kesehatan yang disebut sebagai “*state of equilibrium*” dan dijadikan sumber terbaik pada prinsip sehat menurut islam. Menurut Fitriyah (2016) pada tahun 1984 *World Health Organisation* (WHO) telah menambahkan dimensi agama sebagai salah satu dari empat pilar kesehatan yaitu kesehatan manusia seutuhnya meliputi jasmani / fisik (biologi), sehat secara kejiwaan (psikiatrik/psikologi), sehat secara sosial, dan sehat secara spiritual (kerohanian/agama).

Penelitian yang dilakukan Aini, Wulandari, & Astuti (2016) tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan antara terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal. Terlihat dari nilai *p value* sebesar 0,00 ( $p < 0,05$ ).

Menurut asumsi peneliti hipertensi merupakan penyakit tekanan darah tinggi yang setiap tahun terus meningkat serta komplikasinya. Pengobatan hipertensi yang kian meningkat harganya dan harus dikonsumsi jangka panjang yang lama kelamaan akan mengakibatkan kerusakan pada ginjal. Pengobatan alternatif yang dilakukan ini yaitu mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dapat dijadikan acuan dalam memilih obat alternatif yang mudah dijangkau dan tidak membutuhkan biaya yang banyak. Membaca dan mendengarkan surah Ar-Rahman dapat menimbulkan perasaan rileks ataupun perasaan tenang yang dapat mengambatkan stress dan tekanan dalam diri sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

#### **D. Penutup**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tekanan darah sebelum mendengarkan surah Ar-Rahman nilai rata - rata tekanan darah sebelum tindakan didapatkan sistolik (152,31) mmHg dan diastolik (88,46) mmHg. Sedangkan nilai rata - rata tekanan darah sesudah mendengarkan surah Ar-Rahman didapatkan sistolik (128,46) mmHg dan diastolik (76,92). Hasil uji wilcoxon menunjukkan *p value* sistolik 0,001 dan diastolik 0,004 < 0,05 maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh mendengarkan surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tekanan darah sebelum membaca surah Ar-Rahman nilai rata - rata tekanan darah sebelum membaca surah Ar-Rahman didapatkan sistolik (148,46) mmHg dan diastolik (90,77) mmHg. Sedangkan nilai rata - rata tekanan darah sesudah membaca surah Ar-Rahman didapatkan sistolik (135,38) mmHg dan diastolik (80,00) mmHg. Hasil uji wilcoxon menunjukkan *p value* sistolik 0,003 dan 0,002 < 0,05 maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh membaca surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji wilcoxon didapat nilai rata - rata tekanan darah sebelum mendengarkan surah Ar-Rahman didapatkan tekanan darah sistolik (152,31) diastolik (88,46) mmHg dan nilai rata - rata sesudah tindakan yaitu tekanan darah sistolik (128,46) mmHg diastolik (76,92) mmHg. Sedangkan nilai rata - rata tekanan darah pada membaca surah Ar-Rahman sebelum tindakan adalah tekanan darah sistolik (148,46) mmHg diastolik (90,77) mmHg dan nilai rata-rata sesudah tindakan yaitu tekanan darah sistolik (135,38) mmHg diastolik (80,00) mmHg. Rata - rata penurunan tekanan darah sistolik kelompok mendengarkan surah Ar-Rahman 23,85 dan membaca surah Ar-Rahman 13,08 yang artinya kelompok mendengarkan surah Ar-Rahman lebih efektif dibandingkan dengan membaca surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai  $Z - 1,978 \leq t$  tabel (1,96) dan *p value* 0,04, maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada perbedaan efektivitas mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman terhadap tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi. Sedangkan tekanan darah diastolik dari hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai  $Z - 1,393 \leq t$  tabel (1,96) dan *p value* 0,16 > 0,05 maka  $H_0$  gagal ditolak yang artinya tidak ada perbedaan tekanan darah diastolik

sebelum dan sesudah mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Diharapkan penelitian ini sebagai sumber referensi tentang pengobatan alternatif dan mendorong bagi yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Peneliti ini juga merekomendasikan untuk mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman pada pasien hipertensi hard disease.

### Daftar Pustaka

- Andora, N. (2015). Pengaruh Murattal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Posyandu Lansia Kabupaten Lampung Tengah, 169–176. [Http://Journal.Umy.Ac.Id/Index.Php/Ijnp/Article/View/657](http://Journal.Umy.Ac.Id/Index.Php/Ijnp/Article/View/657). Diakses Pada 19 April 2019.
- Aini, D. N., Wulandari, P., & Astuti, S. P. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanandarah Pada Pasien Hipertensidi Ruang Cempaka Rsud Dr. H. Soewondo Kendal, [Http://Stikeswh.Ac.Id:8082/Journal/Index.Php/Jners/Article/View/177](http://Stikeswh.Ac.Id:8082/Journal/Index.Php/Jners/Article/View/177). Diakses Pada 19 April 2019
- Dapartemen Kesehatan. (2018). Hipertensi Membunuh Diam - Diam.[Http://Www.Depkes.Go.Id/Article/View/18051600004/Hipertensi-Membunuh-Diam-Diam-Ketahui-Tekanan-Darah-Anda.Html](http://Www.Depkes.Go.Id/Article/View/18051600004/Hipertensi-Membunuh-Diam-Diam-Ketahui-Tekanan-Darah-Anda.Html). Diakses Pada 6 Maret 2019.
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2018). *Daftar Sepuluh Penyakit Terbesar Kota Pekanbaru*
- H,A. M., &Nisa, K. (2017). Pengaruh Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi. <http://repository.lppm.unila.ac.id/8941/1/1798-2521-1-PB.pdf>. Pada 20 Maret 2019
- Idham, A. F. (2016). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa, 3(1), 56.<https://doi.org/https://doi.org/10.3929/Ethz-B-000238666>. Diakses Pada 20 April 2019
- Lukito, A. (2018). Artikel Penelitian Pengaruh Membaca Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran - Rantau Prapat Tahun 2017 The Effect Of Reading Al- Quran On Blood Pressure In The Elderly With Hypertension Perf, 1(3).[Http://Jurnal.Umsu.Ac.Id/Index.Php/Amj/Article/View/2308/Pdf\\_12](http://Jurnal.Umsu.Ac.Id/Index.Php/Amj/Article/View/2308/Pdf_12).Diakses Pada 8 Februari 2019
- Lutfi, M. (2018). Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Ckd (Chronic Kidney Disease) Dengan Intervensi Kombinasi Inovasi Aromaterapi Mawar Dan Murottal Al Qur'an (Surah Ar- Rahman) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Di Ruang Hemodialisis Rsud Abdul Wahab Sjahran.<https://Dspace.Umkt.Ac.Id/Handle/463.2017/741>. Dikases Pada 21 April 2019.
- Manuntung, Alfeus. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif Pada Pasie Hipertensi*. Malang : Wineka Media.
- Mulyadi, A., Putri, T. H., & Fahdi, F.K. (2015). Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya, 1.
- Nurhakim, A. I., Dewi, I. P., & Nurohmah. (2018). Pengaruh Terapi Qur'anic Healing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi,

- 16(6), 78–94. [Http://Journal.StikesAisyiyahbandung.Ac.Id/Index.Php/Jka/Article/View/89](http://Journal.StikesAisyiyahbandung.Ac.Id/Index.Php/Jka/Article/View/89). Diakses Pada 29 Januari 2019.
- Raharjo, S. B. (2016). Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di RSUD Banda Aceh. *Journal Of Islam Nursing*, <http://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/1672>. Pada 18 Maret 2019.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
- Russel, Dorothy M. (2011). *Bebas Dari 6 Penyakit Paling Mematikan*. Yogyakarta : Tim Med Press.
- Saputra, O., & Anam, K. (2016). Gaya Hidup sebagai Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat Pesisir. <http://joke.kedokteran.unil.a.ac.id/index.php/majority/article/view/1047>. Pada 19 Maret 2019.
- Safitri, W., & Astuti, H. P. (2017). Pengaruh Senam Hipertensi terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Blembem Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo, 129–134. <http://jurnal.stikeskusumahusada.ac.id/index.php/JK/article/view/230>. 1 Maret 2019
- Udjianti. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta : Salemba Medika
- Widjadja. (2009). *Penyakit Kronis*. Jakarta : Bee Media Indonesia
- Wirakhmi, I. N., & Hikmanti, A. (2016). Respon Fisiologis Pasien Pasca Operasi Caesar Setelah Terapi Murottal Ar Rahman, *11*, 1–7. [Http://Jks.Fikes.Unsoed.Ac.Id/Index.Php/Jks/Article/View/654](http://Jks.Fikes.Unsoed.Ac.Id/Index.Php/Jks/Article/View/654). Diakses Pada 18 Maret 2019
- World Health Organization. (2017). *Cardiovascular Diseases (Cvds)*. [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)). Diakses Pada 5 Maret 2019