

Penerapan Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Arisa Putri Ardiastuti^{1*}, Herni Rejeki²

^{1,2}Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email:arisa9c02@gmail.com

Abstract

Hypertension is a condition when systolic blood pressure is more than 140 mmHg and 90 mmHg in diastolic, by measuring several times at different times. One of the ways to maintain blood pressure is by using murottal therapy (listening Qur'an). The purpose of this case study was to measure blood pressure after listening Surah Al-Kahf in families with hypertension. The result of this study show that there was change in blood pressure of 160/100 mmHg decrease to 130/80 mmHg, while second patient who had a blood pressure of 170/100 mmHg drops 130/80 mmHg. These results indicate that murottal therapy is effective for maintaining blood pressure among hypertensive patients. Therefore, murottal therapy may be implemented independently by patient for a healthy lifestyle.

Keywords: Hypertension, Surah Al-Kahf, Murottal Therapy

Abstrak

Hipertensi merupakan tekanan darah yang tinggi lebih dari 140 mmHg pada nilai sistolik dan 90 mmHg pada nilai diastolik, dengan dilakukan beberapa kali pengukuran tekanan darah dalam waktu yang berbeda. Salah satu tindakan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi murottal surat Al-Kahfi. Tujuan dilakukan studi kasus ini untuk menguji penurunan tekanan darah menggunakan terapi murottal Surat Al-Kahfi pada keluarga dengan hipertensi. Metode yang digunakan adalah dengan menerapkan terapi murottal Surat Al-Kahfi. Hasil karya tulis ilmiah ini menunjukkan adanya perubahan penurunan tekanan darah pada klien 1 dan klien 2. Klien 1 yang memiliki tekanan darah 160/100 mmHg turun menjadi 130/80 mmHg dan klien 2 memiliki tekanan darah 170/100 mmHg turun menjadi 130/80 mmHg.. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi murottal surat Al-Kahfi efektif untuk menurunkan tekanan darah. Diharapkan klien dapat menerapkan terapi murottal secara mandiri dan dapat mengubah pola hidupnya menjadi pola hidup yang sehat.

Kata kunci: Hipertensi, Surat Al-Kahfi, Terapi Murottal

1. Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan pada tekanan darah yang terjadi pada nilai sistolik dan nilai diastolik, dikatakan mengalami darah tinggi apabila nilai tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan nilai diastolik lebih dari 90 mmHg pengukuran dilakukan dalam keadaan tenang sebanyak dua kali dengan selang waktu yang berbeda. Penyakit hipertensi dapat disebut sebagai *silent killer* artinya hipertensi memiliki gejala yang berbeda-beda pada setiap individu, gejala hipertensi meliputi: sakit kepala, vertigo, palpitasi atau jantung berdebar-debar, cepat lelah, penglihatan tidak jelas, telinga berdenging (tinnitus) dan mimisan [1].

Intenational Society of Hypertention (2020) mengatakan bahwa tekanan darah yang meningkat menjadi penyebab utama kematian secara global, terdapat 10,4 juta kematian pertahun. Sekitar 1,39 miliar orang mengalami hipertensi pada tahun 2010.

Terdapat 347 juta orang dengan hipertensi berada di negara berpenghasilan tinggi dan 1,04 miliar orang ada di negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Kesenjangan terjadi pada tingkat kesadaran yaitu pengobatan yang rendah terjadi di negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Prevalensi Hipertensi hampir mencapai 26% dari populasi orang dewasa di dunia, pada tahun 2025 diproyeksikan mencapai 29% atau sekitar 1,56 miliar orang dewasa dari populasi dunia yang mengalami hipertensi. Negara Afrika merupakan salah satu negara yang memiliki jumlah penderita hipertensi yang banyak yaitu 46% [2].

Prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 26,5%. Pada tahun 2015 prevalensi berkisar 17-22% [3]. Provinsi Jawa Tengah memiliki angka prevalensi 64,83%. Persentase hipertensi tertinggi di kota atau kabupaten daerah Jawa Tengah adalah Kota Salatiga yaitu 77,72% dan yang terendah adalah Kabupaten Kendal yaitu 2,72%. Kabupaten Pekalongan sebanyak 9,44% dan Kota Pekalongan sebanyak 12,54% [4]. Penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologis dapat menggunakan teknik terapi murottal [5].

Terapi murottal adalah intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al- Quran. Tujuan terapi murottal yaitu mengurangi cemas, stres, dan menurunkan tekanan darah [5]. Lantunan ayat suci Al-Quran mengandung unsur manusia yang merupakan alat penyembuhan. Suara dapat menurunkan hormon stres dan mengaktifkan hormon endorfin secara alami, dapat membuat rileks, dan mengalihkan rasa takut, cemas, tegang, dan memperbaiki sistem kimia dalam tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan menghambat pernapasan, detak jantung, dan nadi [6].

Penerapan terapi murottal ini sudah dibuktikan oleh peneliti Rastia Irmachatsalihah dan Yunie Armiyati (2019) menyatakan bahwa terapi murottal menggunakan surat Al-Kahfi memberikan ketenangan pada klien, sehingga berguna untuk menurunkan tekanan darah. Terapi ini dilakukan dalam keadaan lingkungan yang tenang tanpa adanya suara lain yang dapat mengganggu. Respon yang muncul yaitu hipotalamus mengeluarkan hormon endorfin yang membuat tubuh menjadi rileks serta tekanan darah menurun. Terapi ini dapat dilakukan di rumah secara mandiri dengan mudah dan tidak memiliki efek samping [5].

Surat Al-Kahfi memiliki keutamaan yaitu Allah memberikan ketentraman hidup. Sebuah riwayat Abi Saïd al- Khudriy Rasulullah bersabda "Barang siapa membaca surat Al-Kahfi di malam Jumat, maka Allah akan meneranginya dengan cahaya antara dia dan rumah yang penuh dengan keindahan. Allah menjauhkan penyakit panas atau penyakit yang tidak disembuhkan, serta menjauhkan dari fitnah dan tipu daya setan. Dalam sebuah hadis riwayat Mawdawaih dari Abdullah bin Mughaffal bahwa Rasulullah SAW bersabda "Sebuah rumah yang selalu dibacakan surat Al-Baqarah maka rumah itu tidak akan dimasuki syaitan sepanjang malam, karenanya bacalah surat Al-Kahfi agar terhindar dari gangguan syaitan yang terkutuk [7].

2. Metode

Karya Tulis Ilmiah ini dibuat dengan studi kasus. Rancangan studi kasus ini menggunakan metode deskriptif, yaitu metode yang menggambarkan keadaan sesuai dengan masalah kesehatan yang dihadapi. Subyek yang digunakan adalah dua

keluarga dengan pasien hipertensi dengan kriteria tekanan darah lebih dari 160/100 mmHg, beragama Islam, bersedia menjadi pasien kelolaan, perempuan, umur 45-55 tahun, dan tidak mengalami gangguan pendengaran.

Masalah kesehatan yang diambil adalah peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Bendan Kergon Kota Pekalongan pada bulan April 2021. Instrumen yang digunakan adalah SOP terapi murottal surat Al-Kahfi, lembar evaluasi awal dan akhir pertemuan, format pengkajian asuhan keperawatan keluarga, dan lembar informed consent. Pengolahan data dan penyajian data menggunakan desain kasus deskriptif. Penyajian data berupa narasi meliputi data pengkajian, analisa data, diagnose keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Bab ini penulis memaparkan mengenai data yang diperoleh dari dua klien yang mengalami hipertensi. Hasil yang didapatkan pada studi kasus ini meliputi pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan yang difokuskan dengan menggunakan terapi murottal surat Al-Kahfi, dan evaluasi keperawatan.

Penulis melakukan pengkajian klien 1 pada hari Senin 26 April 2021 jam 09.30 pada keluarga Tn. J di Kelurahan Bendan Kergon. Hasil wawancara yang didapatkan data identitas keluarga yang sakit dengan klien bernama Ny. K umur 51 tahun, alamat Kelurahan Bendan Kergon, pendidikan terakhir SMP, klien beragama Islam, bekerja sebagai ibu rumah tangga, klien memiliki 3 orang anak, 1 anak klien sudah menikah, 2 anak klien sudah bekerja, klien tinggal serumah bersama suami dan anak-anaknya. Seluruh anggota keluarga beragama Islam. Tipe keluarga pada Ny. K adalah keluarga inti karena klien tinggal serumah dengan suami dan anak-anaknya.

Riwayat keluarga inti Ny. K menderita hipertensi, riwayat sebelumnya orang tua dari Ny. K menderita hipertensi. Ny. K mengeluh sakit kepala P: ketika beraktivitas berat, Q: ditusuk-tusuk, R: Kepala bagian belakang, S: 2, T: Hilang timbul. Fungsi kesehatan keluarga belum mengetahui akibat masalah kesehatan yang dialami keluarganya, keluarga sudah memanfaatkan fasilitas kesehatan seperti puskesmas, klinik dokter, atau rumah sakit untuk pemeriksaan anggota keluarga yang sakit. Ny.K mengatakan sangat khawatir ketika mengetahui tekanan darahnya tinggi. Hasil dari pemeriksaan fisik pada tanggal 26 April 2021 jam 10.05 TD: 160/100 mmHg, N: 87 x/menit, S: 36,7°C, RR: 20 x/menit, TB: 156 cm BB: 52 cm, klien tampak memegang daerah kepala bagian belakang.

Pengkajian klien 2 dilakukan pada hari Senin, 26 April 2021 jam 10.30 pada keluarga Tn. H di Kelurahan Bendan Kergon. Hasil wawancara yang didapatkan data identitas keluarga dengan klien bernama Ny. Y umur 51 tahun, alamat Kelurahan Bendan Kergon, pendidikan terakhir SMK, klien beragama Islam, klien bekerja sebagai pedagang makanan, klien memiliki 3 orang anak, 1 anak klien sudah menikah, 1 anak klien sudah bekerja, dan 1 anak klien sedang kuliah. Klien tinggal serumah bersama suami dan kedua anaknya. Seluruh anggota keluarga beragama Islam. Tipe keluarga

pada Ny. K adalah keluarga inti karena klien tinggal serumah dengan suami dan anak-anaknya.

Riwayat keluarga Ny.Y menderita hipertensi, riwayat sebelumnya orang tua dari Ny.K memiliki hipertensi. Ny. Y mengeluh sakit kepala dan pegal pada leher P: ketika beraktivitas berat, Q: ditusuk-tusuk, R: Kepala bagian belakang, S: 3, T: Hilang timbul. Ny.Y tampak memegang kepalanya dan lemas. Ny.Y mengeluh sulit tidur, ia hanya tidur 4 jam per hari. Keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan seperti puskesmas, klinik dokter, atau rumah sakit untuk pemeriksaan anggota keluarga yang sakit. Hasil dari pemeriksaan fisik pada tanggal 26 April 2021 jam 11.00 TD: 170/100 mmHg, N: 90x/menit, S: 37°C, RR: 18x/menit, TB: 155 cm, BB 60 kg.

Berdasarkan hasil pengkajian pada keluarga klien 1 dan keluarga klien 2 yang penulis lakukan didapatkan diagnosis keperawatan yaitu penurunan curah jantung. Intervensi yang akan dilakukan penulis pada diagnosa penurunan curah jantung adalah 1) Monitor tanda-tanda vital klien. 2) Berikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi yang terdiri dari pengertian, penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan dan pengobatan. 3) Ajarkan teknik relaksasi nafas dalam. 4) Berikan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah menggunakan terapi murottal surat Al-Kahfi. 5) Kontrol lingkungan klien dalam keadaan nyaman dan tenang. 6) Anjurkan klien untuk mengurangi aktivitas yang berat.

Implementasi pada dua keluarga difokuskan pada terapi murottal surat Al- Kahfi yang berfungsi untuk menurunkan tekanan darah. Pada klien 1 dan 2 implementasi keperawatan dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan. Pengukuran tekanan darah dilakukan pada sebelum dan sesudah melakukan terapi murottal menggunakan tensimeter.

Tabel 3.1 Tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal surat Al-Kahfi

Hari / Tanggal	Waktu	Klien 1	Klien 2
Selasa, 27 April 2021	Sebelum	160/100 mmHg	170/100 mmHg
	Sesudah	150/90 mmHg	160/90 mmHg
Rabu, 28 April 2021	Sebelum	150/100 mmHg	160/90 mmHg
	Sesudah	140/90 mmHg	150/90 mmHg
Kamis, 29 April 2021	Sebelum	140/90 mmHg	150/90 mmHg
	Sesudah	130/80 mmHg	140/80 mmHg
Jumat, 30 April 2021	Sebelum	130/90 mmHg	140/100 mmHg
	Sesudah	130/80 mmHg	130/90 mmHg
Sabtu, 1 Mei 2021	Sebelum	130/90 mmHg	130/90 mmHg
	Sesudah	130/80 mmHg	130/80 mmHg

Hasil Penerapan yang sudah dilakukan pada dua keluarga dengan terapi murottal surat Al- Kahfi memiliki perubahan penurunan tekanan darah disetiap pertemuan. Tindakan keperawatan yang didampingi oleh penulis selama 5 kali pertemuan, selanjutnya klien melakukan tindakan terapi murottal mandiri dirumah setiap hari sebanyak satu kali sebelum tidur.

Pembahasan

Terapi murottal yang diberikan pada klien 1 dan klien 2 memiliki pengaruh terhadap perubahan penurunan tekanan darah. Pada klien 1 pertemuan 1-5 dilakukan didampingi oleh penulis, kemudian pada pertemuan selanjutnya dilakukan secara mandiri dengan dikontrol oleh penulis untuk melakukan terapi murottal secara rutin. Tekanan darah klien 1 pada pertemuan pertama yaitu 160/100 mmHg dan pada pertemuan kelima setelah dilakukan terapi murottal nilai tekanan darahnya yaitu 130/80. Sedangkan pada klien 2 nilai tekanan darah pertemuan pertama sebelum dilakukan terapi adalah 170/100 dan pada pertemuan kelima setelah dilakukan terapi murottal yaitu 130/80 mmHg.

Penulis selalu melakukan evaluasi terhadap klien 1 dan 2, didapatkan bahwa klien 1 selalu melakukan terapi murottal secara mandiri sehingga mengalami penurunan tekanan darah yang stabil pada setiap waktu evaluasi. Sedangkan pada klien 2 pada tanggal 22 Mei 2021 mengalami tekanan darah yang meningkat sehingga dilakukan implementasi keperawatan mendengarkan terapi murottal didampingi oleh penulis. Klien menyatakan bahwa klien pada saat itu tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan jarang melakukan terapi murottal karena keterbatasan waktu.

Sesuai dengan pernyataan Nixson Manurung (2018) bahwa pola makan harus diperhatikan misalnya dalam mengkonsumsi natrium dan makanan yang mengandung lemak tinggi karena dapat memicu peningkatan tekanan darah [8]. Pernyataan yang sesuai lainnya diungkapkan oleh Rastia Irmachatsalihah & Yunie Armiyati (2019) bahwa terapi murottal surat Al-Kahfi yang dilakukan setiap hari secara rutin terapi murottal ini memiliki efek menurunkan tekanan darah. Dalam jurnal tersebut telah dibuktikan terjadinya penurunan tekanan sistolik sebesar 24 mmHg dan penurunan diastolik 23,15 mmHg setelah dilakukan terapi murottal [5].

Hasil studi kasus ini setelah dilakukan terapi murottal surat Al-Kahfi didapatkan pada klien 1 dan klien 2 terjadi penurunan tekanan darah. Tekanan darah awal pada klien 1 160/100 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Sedangkan tekanan darah awal klien 2 adalah 170/100 mmHg menjadi 130/90 mmHg. Klien 1 dan 2 terjadi perubahan penurunan tekanan darah, penurunan rasa cemas, dan terjadi peningkatan pola tidur yang diungkapkan dari kedua keluarga klien.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan yang telah dilakukan penulis pada klien 1 dan klien 2 dengan hipertensi memiliki kesimpulan bahwa terapi murottal surat Al-Kahfi efektif untuk menurunkan tekanan darah. Didapatkan hasil akhir tekanan darah klien 1 dan 2 mengalami penurunan. Klien 1 yang awalnya memiliki tekanan darah 160/100 mmHg turun menjadi 130/80 mmHg dan klien 2 awalnya memiliki tekanan darah 170/100 mmHg turun menjadi 130/80 mmHg.

Referensi

- [1] I. N. Wirakhmi, T. Utami, and I. Purnawan, "Comparison of Listening Mozart Music With Murottal Al Quran on the Pain of Hypertension Patients," *J. Keperawatan Soedirman*, vol. 13, no. 3, pp. 100–106, 2018, doi: 10.20884/1.jks.2018.13.3.813.

- [2] T. Unger *et al.*, "2020 International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines," *Hypertension*, vol. 75, no. 6, pp. 1334–1357, 2020, doi: 10.1161/HYPERTENSIONAHA.120.15026.
- [3] Hamria, Mien, and M. Saranani, "Hubungan Pola Hidup Penderita Hipertensi Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu Kabupaten Muna," *J. Keperawatan*, vol. 04, pp. 40–46, 2020.
- [4] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, "Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2019," *Dinkes Jawa Tengah*, 2019. <http://dinkesjatengprov.go.id/v2018/dokumen/profil2019/mobile/index.html#p=122> (accessed Jan. 28, 2021).
- [5] R. Irmachatsalihah and Y. Armiyati, "Murottal Therapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patients," *Media Keperawatan Indones.*, vol. 2, no. 3, pp. 97–104, 2019, doi: 10.26714/mki.2.3.2019.97-104.
- [6] Y. Hendriana, "Efektivitas Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Poskesdes Kedungarum UPTD PKM Kuningan Kab. Kuningan Jawa Barat Tahun 2016," *J. Sk. Keperawatan*, vol. 5, no. 1, pp. 63–72, 2019.
- [7] E. Suhemi, "Mashdar dalam Surat Al-Kahfi: Suatu Kajian Morfologis," *J. Ilm. Al-Mu'ashirah Media Kaji. Al-Qur'an dan Al-Hadits Multi Perspekt.*, vol. 17, no. 2, pp. 186–195, 2020, [Online]. Available: <http://103.107.187.25/index.php/almuashirah/article/view/9180>.
- [8] M. Nixson, *Keperawatan Medikal Bedah Konsep, Mind Mapping, dan Nanda NIC NOC Solusi Cerdas Lulus UKOM Bidang Keperawatan Jilid 2*. Jakarta: CV. Trans Info Media, 2018.