

***Literature Review* : Pengaruh Terapi Murottal Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia**

M Zulfan Aldinof^{1*}, Sigit Prasajo², Sugiharto³

^{1,2,3} Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email : zulfanaldin@gmail.com

Abstrak

One of the therapies to lower blood pressure in the elderly is by applying murottal therapy. As we know, the elderly frequently get this disorder as a person ages, his body will experience a decrease in both function and structure.

This study aims to examine the effect of murottal therapy to lower blood pressure in the elderly. As a literature review, it has chosen three articles from google scholar with murottal therapy and hypertension in the elderly as the keywords. Those ones are full-text, published in 2019-2020. The result stated 60% from samples got lower their blood pressure with an average of 10 mmHg. It means the therapy has significantly affected in lowering blood pressure in the elderly. Thus, nurses suggested having education about this therapy to stabilize blood pressure in the elder.

Keywords: Murottal therapy, the elderly, hypertension

Abstrak

Salah satu terapi untuk menurunkan tekanan darah pada lansia adalah terapi murottal, hipertensi biasanya banyak terjadi pada lansia karena semakin bertambahnya usia seseorang tubuhnya akan mengalami penurunan baik fungsi maupun strukturnya. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengaruh terapi murottal untuk menurunkan tekanan darah pada lansia berdasarkan literature review. Desain karya tulis ilmiah berupa literature review dengan jumlah artikel tiga yang diambil dari laman jurnal google scholar dengan kata kunci "terapi murottal" dan "lansia hipertensi" berupa artikel fulltext, terbit tahun 2019-2020. Hasil dari terapi ini didapatkan 60% sample mengalami penurunan tekanan darah dengan rata rata 10 mmHg. Kesimpulannya adalah terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Saran bagi pelayanan kesehatan untuk mengedukasi tentang terapi murottal sebagai alternative untuk menstabilkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata kunci : Terapi Murottal, Lansia Hipertensi

1. Pendahuluan

Lansia merupakan manusia yang menginjak usia 60 tahun. Lansia adalah manusia yang telah mencapai usia 60 tahun keatas, baik laki laki maupun perempuan (Kushariyadi, 2011). Golongan yang dikategorikan sebagai lansia ini akan mengalami suatu proses yang biasa disebut dengan aging process atau proses penuaan. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang akan mengalami penurunan dalam beberapa fungsi organ didalam tubuh, yang dapat ditandai dengan berbagai penyakit yang dapat menyebabkan kematian contohnya pada kardiovaskuler, pernafasan, pencernaan, endokrin, dan lain lainnya. Hal itu dapat disebabkan karena meningkatnya usia sehingga dapat terjadi perubahan dalam struktur, fungsi sel, jaringan, dan sistem organ. Perubahan tersebut akan berpengaruh pada kemunduran kesehatan fisik dan psikis

yang pada akhirnya dapat berpengaruh pada ekonomi dan social lansia itu sendiri (Fatimah, 2010).

Jumlah lansia diprediksikan akan tumbuh sebanyak 56% dari 901 juta menjadi 1,4 miliar, dan pada tahun 2050 populasi lansia di prediksikan akan lebih dari 2 kali lipat di tahun 2015, yaitu mencapai 2,1 miliar. Populasi lansia terbesar di tempati oleh lansia sebagai urutan pertama, dimana pada tahun 2015 lansia berjumlah 508 juta populasi. Namun di predksikan pada tahun 2050 , Indonesia akan masuk pada urutan 10 besar Negara dengan jumlah lansia terbesar, yaitu sekitar 10 juta lansia (Nations, 2015). Di Indonesia populasi penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun berada pada urutan 108 di seluruh Negara yang ada didunia. Namun di prediksikan pada tahun 2050. Indonesia akan masuk 10 besar Negara dengan jumlah lansia terbanyak, yaitu sekitar 10 juta lansia (Nations, 2015).

Menurut WHO, sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di dunia memiliki penyakit darah tinggi atau hipertensi, sehingga kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta orang yang menderita penyakit hipertensi di dunia, kemudian di Negara maju terdapat sekitar 333 juta dan di Negara berkembang 639 juta, dan salah satunya di Indonesia. Pada usia lanjut banyak yang mennderita penyakit darah tinggi atau hipertensi, pada usia 55-64 dengan prevalens i 45,9% tahun, pada usia 65 tahun 57,6%, dan pada usia diatas 75 tahun yakni 74% dan 63,8% (Kemenkes, 2017)

Meningkatnya usia seseorang dapat diikuti dengan meningkatnya kejadian hipertensi atau tekanan darah tinggi, hal ini disebabkan karena adanya perubahan alami jantung, pembuluh darah dan kadar hormone (Junaedi, dkk, 2013). Hipertensi adalah dimana tekanan darah persisten dengan tekanan sistolik diatas 140 mmHg (Aspiani, 2016). Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana terjadi peningkatan darah yang dapat memberi gejala berlanjut pada suatu organ tubuh manusia sehingga bisa menimbulkan kerusakan yang lebih besar seperti stroke, penyakit jantung koroner serta penyempitan vertikel kiri/bilik kiri. Selain penyakit tersebut, hipertensi dapat pula menyebabkan gagal ginjal, diabetes mellitus dan lain sebagainya (Syahrini, 2012).

Berdasarkan data dari Riskesdas Litbang Depkes (2013), hipertensi di Indonesia merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang tinggi yaitu sebesar 25,8%. Prevalensi tertinggi di Bangka Belitung (30,9), di ikuti Kalimantan selatan (39,8), kalimantan Timur (29,6), Jawa Barat (29,4) dan Gorontalo (29,4%) (Kemenkes RI, 2014). Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2012 Hipertensi merupakan salah satu yang memegang andil yang penting untuk penyakit jantung dan stroke yang dapat menjadi penyebab kematian dan kecacatan nomor satu.

World Health Organization (WHO) tahun 2008 mencatat sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025, dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di Negara maju dan 639 juta sisanya berada di Negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan prevalensi hipertensi lansia di Indonesia sebesar 45,9% untuk umur 55-64 tahun, 57,6% umur 65-74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Pada populasi dewasa dengan hipertensi, antara 90% dan 95% mengalami hipertensi esensial (primer) yaitu hipertensi yang tidak memiliki

penyebab medis yang dapat diidentifikasi adanya kondisi ini bersifat poligenik multifaktor. Tekanan darah tinggi dapat terjadi apabila resistensi perifer dan atau curah jantung juga meningkat sekunder akibat peningkatan stimulasi simpatik, peningkatan reabsorpsi natrium ginjal, peningkatan aktifitas sistem renin-angiotensin-aldosteron, penutupan vasodilatasi arterior atau resistensi terhadap kerja insulin, (Susan C. Smeltzer, 2018) Hipertensi sekunder dapat di tandai dengan peningkatan tekanan darah dan disertai dengan penyebab spesifik, seperti penyempitan arteri renalis, penyakit parenkimrenal, hiperaldosteronisme (hipertensi mineralokortikoid), medikasi tertentu, kehamilan dan koarktasioaorta. Hipertensi juga dapat bersifat akut, yang menandakan adanya gangguan yang dapat menyebabkan perubahan resistensi perifer atau perubahan curah jantung (Susan C. Smeltzer, 2018) .

Menurut Al Kaheel (2010) dalam jurnal Ernawati (2013) dari berbagai macam pengobatan yang paling baik atau yang efektif adalah terapi Al Qur'an. Al Qur'an memiliki semua jenis pengobatan dan data yang di perlukan untuk mengobati beragam sel yang terganggu, bahkan pada jenis penyakit yang sangat sulit di sembuhkan bagi kalangan medis. Menurut Heru (2008). Murottal merupakan suatu bacaan yang di baca oleh qori atau di rekam dan dilagukan (Siswantimah,2011). Kemudian cara yg dapat di lakukan untuk mencegah tekanan darah tinggi atau hipertensi yaitu dengan terapi murottal atau memperbaiki gaya hidup dengan terapi murottal, melakukan olahraga merupakan kegiatan aktifitas fisik yang di lakukan seseorang (Wiaro, 2015 dalam Laras, 2015).

Salah satu terapi komplementer yang islami adalah Terapi Al Qur'an. Lantunan Al Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah di jangkau, suara dapat menurunkan hormone stress, mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktifitas gelombang otak yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

Di Indonesia penelitian ini di lakukan oleh Erlina (2015) dengan judul pengaruh terapi murottal surat Ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam RSUDZA Banda Aceh (2015), dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah terapi murottal selama 7 hari berturut turut. Selain itu penelitian yang di lakukan oleh Sri Misleini dan Almawi Hanum Panjaitan (2015) dengan judul efektifitas terapi Al Qur'an dengan terapi music klasik terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi di Desa Marjanji Aceh Dusun 1 Asahan tahun 2015, menunjukkan efektif terapi Al Qur'an dalam menurunkan tekanan darah pada lansia.hipertensi di Desa Marjanji Aceh Dusun 1 Asahan tahun 2015.

Al Qur'an yang di baca secara murottal atau pelan mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan lantunan ayat Al Qur'an secara tartil akan menimbulkan gelombang suara yang akan di terima oleh auricular eksterna atau telinga bagian luar lalu di teruskan ke membrane timpani yang berfungsi mengubah gelombang udara menjadi gelombang mekanik kemudian ke tulang tulang

pendengaran yakni maleus, inkus dan stepes untuk di teruskan ke foramen ovale pada koklea yang menyebabkan organ kokti terangsang sehingga timbul potensial aksi yang akan di teruskan oleh nervus auditorius (N. VIII) sebagai implus elektris ke otak (Al-Kaheel, 2011).

2. Metode

Karya tulis ini menggunakan Metode pengumpulan data dilakukan dengan mencari 3 jurnal penelitian diantaranya melalui website google scholar, portal garuda, prognas, pubmed dengan topik yang sama dengan kata kunci pengaruh terapi murottal untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia. Lalu menyeleksi dan dipaparkan struktur penulisan publikasi penelitian tersebut dan dilakukan analisis(Juliandi, 2014).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Analisis	Penelitian 1	Penelitian 2	Penelitian 3
Nama Penulis	Lola Despitasaki dkk	Nurhayati dkk	Agus Susilawati
Tahun	2019	2020	2019
Judul	Pengaruh mendengarkan Al-Qur'an terhadap perubahan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di wilayah Puskemas Andalas Padang	" Penerapan terapi murottal Al-Qur'an pada lansia yang mengalami hipertensi terhadap tekanadarah " Di Lks Al-Akhsan Hajimena Natar Lampung Selatan Provinsi Lampung	Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunantekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PSTW BUDI LUHUR KOTA JAMBI
Sumber nama jurnal ataulaman publikasi penelitian	Jurnal Kesehatan Mercusuar	ANDASIH Jurnal Pnegabdian kepada Masyarakat	Jurnal Akademia Baiturrahman
Tujuan penelitian	Menurunkan tekanan darah pada kansia Hipertensi	Menurunkan tekanan darah pada lansia	Penurun tekanan darah pada lansia
Metode penelotian	Pnelitian ini menggunakan desain eksperimen(<i>quasi-eksperimen design</i>), dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan <i>one group pretest and posttest design</i> .	Penelitian ini menggunakan metode berbasis penelitian yaitu dengan melakukan penyuluhan dan memberikan terapi pada lansia hipertensi, terapi yang diberikan adalah terapi murottal Al Quran, penyuluhan di lakukan dengan metode ceramah dan Tanya jawab kemudian metode pengambilan data	Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperimen dengan bentuk desain eksperimen yaitu <i>one group pretes-posteest design</i> dengan teknik pengambilan sempel menggunakan <i>purposivesampling</i> .

Analisis	Penelitian 1	Penelitian 2	Penelitian 3
Nama Penulis	Lola Despitasaki dkk	Nurhayati dkk	Agus Susilawati
Tahun	2019	2020	2019
		dilakukan dengan observasi, dan analisa data yang digunakan adalah metode observasi terhadap tekanan darah	
Hasil penelitian	Terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi	Terapi murottal terbukti menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi	Terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi
Kelemahan penelitian (jika ada)			
Karakteristik Responden	Kriteria inklusi sampel meliputi responden menderita hipertensi primer, usia 55 tahun, Bersedia menjadi responden, tidak tuli dan beragama islam	Kriteria pada karakteristik ini yaitu dilakukan pada lansia dengan demonstrasi, dan penyuluhan dan memberikan terapi pada lansia yang mengalami hipertensi	Menggunakan eksperimen yang sederhana dengan mengambil jumlah antara 10-20 sampel, dan peneliti mengambil sampel 16 orang lansia yang menderita Hipertensi dengan usia lansia \geq 60 tahun
Kesimpulan dan saran	Adanya pengaruh perlakuan mendengarkan Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah systole pada penderita hipertensi di wilayah Puskemas Andalas Padang	Kegiatan pengabdian masyarakat berbasis penelitian terhadap lansia yang mengalami hipertensi berjalan dengan lancar dan baik, sebelum di laksanakan kegiatan di dapatkan hasil dari lansia, dan menentukan jenis terapi yang akan di terpka sesuai rencana. Dan hasil penerapan terapi murottal Al-Quran terdapat 60% lansia yng mengalami hipertensi, tekanan darahnya menurun. Saran Saran untuk pembinaan dalam	Dari 16 responden tentang pengaruh terapi murottal penderita lansia hipertensi dapat di simpulkan : 1. Nilai rata rata (mean) sebelum di berikan terapi murottal Al- Qur'an surah Ar-Rahman adalah 169,19 MmHg dan rata rata setelah di berikan terapi murottal adalah 157,00 MmHg dengan selisi sebesar 12,187 MmHg 2. Nilai rata rata (mean) sebelum di berikan terapi murottal Al- Qur'an surah Ar-Rahman adalah 96,94 MmHg dan rata rata

Analisis	Penelitian 1	Penelitian 2	Penelitian 3
Nama Penulis	Lola Despitasaki dkk	Nurhayati dkk	Agus Susilawati
Tahun	2019	2020	2019
		kelompok lansia dalam mewujudkan lansia yang kreatif dan mandiri dalam mengelola kesehatan terutama untuk menjaga kestabilan tekanan darah dapat di laksanakan secara konsisten dan terus menerus.	<p>setelah di berikan terapi murottal adalah 88'19 mmHg dengan selisih sebesar 8,75 mmHg</p> <p>3. Hasil uji analisis pada test tekandan darah pada lansia di dapatkan tekanan darah sistole $p\text{-value}$ $0,000 < \alpha$ (0,05) dan hasil t-test pada tekanan darah diastole adalah $0,000 < \alpha$ (0,05)</p> <p>Di sarankan bagi lansia yang menderita hipertensi sebaiknya dapat menerapkan terapi murottal Al-Qur'an ini karena dapat membuat lansia menjadi lebih rileks sehingga dapat menstabilkan tekanan darah sehingga lansia dapat menurunkan darah yang tinggi dengan pengobatan nonfarmakologi</p>
Kesamaan	Sama sama menggunakan terapi murottal	Sama sama menggunakan terapi murottal	Menggunakan terapi murottal
Keunikan	-	-	-

Pembahasan

Pada artikel 1, 2, dan 3 sama-sama membahas pengaruh terapi murottal untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi, Lola Despitasaki, dkk (2019) menjelaskan bahwa terapi murottal Al Qur'an pada lansia hipertensi sangat berpengaruh, karena mendengarkan Al Qur'an mampu meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia didalam tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah, kemudian mendengarkan bacaan Al Quran juga dapat mengantarkan kepada peningkatan kerja jantung, menstabilkannya, dan menghilangkan kegelisahan serta kegundahan, sehingga dapat menenangkan jantung. Selain itu mendengarkan bacaan Al Qur'an dapat mengobati penyakit- penyakit kronis salah satunya hipertensi, (Kaheel,2015)

Beberapa perbedaan dari ketiga artikel adalah salah satunya jumlah responden. Pada artikel 1 terapi murottal dilakukan pada 11 responden, dengan hasil penelitian bahwa mendengarkan Al Quran selama 7 hari berturut turut didapatkan rata rata tekanan darah sistole sebelum 159 mmHg dan rata rata tekanan darah diastole 90.09 mmHg menjadi rata rata tekanan darah sistole 149,27 mmHg sedangkan rata rata tekanan darah diastole menjadi 81 mmHg. Jadi, selisih penurunan tekanan darah sistolik adalah 9.73 mmHg dan diastolic sebanyak 9,09 mmHg. Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2015) tentang relaksasi benson dan terapi murottal terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi, dimana terdapat perubahan yang signifikan dari hasil sebelum dan sesudah mendengarkan Al Quran selama 20 menit di dapatkan hasil tekanan darah 149,50 mmHg dan 95 mmHg menjadi 139 mmHg dan 89 mmHg pada artikel 2 dilakukan pada 23 responden dimana hasil evaluasi yang diperoleh dari 23 sampel adalah 70% mengalami penurunan tekanan darah dengan rata rata 10% mmHg dan 10% mengalami peningkatan dari total 23 sampel dan 20% tekanan darah tetapi stabil. Dari data diatas terdapat sampel yang tidak mengalami penurunan tekanan darah dan ada juga yang stabil, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti merokok, gaya hidup, pola makan (nutrisi) dan stress.

Proses terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah adalah karena didalam Al Qur'an memiliki fungsi sebagai obat, mendengarkan bacaan Al Qur'an dapat memperbaiki sistem kekebalan pada sel sel, karena pengaruh getaran suara yang baik dan seimbang yang menjadikan sel bekerja dengan kemampuan tinggi (Ernawati,2013) kemudian pada artikel 3 dilakukan sebanyak pada 16 responden lansia, dimana hasil analisis didapatkan dari nilai mean antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi adalah 8,750 dengan standar defiasi 2.745. Hasil uji statistic didapatkan nilai 0,000 maka dapat disimpulkan ada pengaruh terapi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Erlina & Raharjo, S. B (2016) tentang terapi murottal surah Ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pasien hipertensi di RSUDZA Banda Aceh bahwa da perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman dimana tekanan darah sistole pada pasien hipertensi (p value=0.000) dan ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal terhadap perubahan tekanan darah diastole pada pasien hipertensi (p value=0.019).

Pengukuran diperoleh dari nilai mean tekanan darah *pretest* sistole pada kelompok eksperimen sebesar 149,5 mmHg, *pretest* diastole sebesar 95,00 mmHg dan *posttest* sistole sebesar 139,0 mmHg, *posttest* diastole sebesar 89.00 mmHg. Dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al Qur'an efektif dalam menurunkan tekanan darah. Meningkatnya usia seseorang dapat di ikuti dengan meningkatnya kejadian hipertensi atau tekanan darah tinggi, hal ini disebabkan karena adanya perubahan alami jantung, pembuluh darah dan kadar hormone (Junaedi, dkk, 2013). hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Misleini dan Almawi Hanum Panjaitan (2015) yang membuktikan bahwa teapi Al Qur'an dan terapi music klasik dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia hipertensi di Desa Marjanji aceh pada tahun 2015.

4. Kesimpulan

Berdasarkan *literature review* dari tiga jurnal yang sudah dilakukan oleh penulis, penelitian ini memiliki persamaan dalam terapi dan pengobatan penyakit Hipertensi yang dialami oleh lansia yaitu menggunakan terapi murottal, disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi murottal pada lansia yang menderita hipertensi dimana tujuan penelitian ini sama sama untuk menurunkan tekanan darah pada lansia Hipertensi.

Metode dalam melakukan terapi murottal ini dilakukan dengan menggunakan desain eksperimen (*quasi-eksperimen design*), dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan *one group pretes and postes design*, dan menggunakan metode berbasis penyuluhan dan memberikan terapi pada lansia hipertensi, serta menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain pre eksperimen dengan bentuk eksperimen yaitu *one group pretes-posttes design* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposivesampling*. dimana dari metode tersebut terbukti dapan menurunkan tekanan darah pada lansia.

Referensi

- Al-Kaheel,A. (2011). Al-Qur'an *The Healing book*. Jakart: Tarbawi Press Hakim
- Andrew, S, Denney., Richard, Tewksbury. (2013). How to write a literature review. *Journal of criminal justice educatio*. 24(2), 218-234.
- Bustan, M,.N. (2012). *Epidemologi Penyakit Tidak Menular*. Cetakan 2. Jakarta: Rineka
- Despitasari Lola, Afrizal, Umar Magiono. (2019). *Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi*. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*. Vol 2 No 1
. <http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>
- Dewi, Ratna. (2013). *Penyakit-penyakit mematikan*. Nuha Medika. Edisi 1: Yogyakarta.
- Kusumaastuti, (2010). *Terapi Hipertensi*. Bandung: Qanita
- Levanita. (2011). *Hipertensi Chapter II*. (<http://repository.usu.ac.id/Chapter%20II>. Pdf)
- Muwarni, Arinta. (2011). *Perawatan Pasien Penyakit Dalam*. Gosyen Publishing edisi 1: Yogyakarta.
- Nurhayati, Halim Abdul, TsabitahHuriyah. (2020). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. Vol 1 No 2. <http://jurnal.pengabdian.ac.id/index.Php/pengabdian>
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika
- Padila. (2013). *Asuhan Keperawatan Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Petter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC

Riskesdas.(2018). Hasil Utama Riskesdas. (www.depkes.go.id)

Smeltzer, C Susan, (2018). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, Edisi 8 vol 1. Te66r. Agung Waluyo dkk. Jakarta: EGC

Susilowati Agus, (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Arrahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Akademika Baiturrahim*. Vol 8 No 1. <http://jurnal.akamedika.baiturrahim>.

Triyanto, Endang. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu

WHO.(2013). Hipertensi. <http://www.voaindonesia.com/a/who-miliar-orang-di-dunia/alami/hipertensi/1636680.04.2013> Lisa Schlein.