
PENGARUH STIMULUS *MUROTAL QUR'AN* KOMBINASI *SLOW DEEP BREATHING* TERHADAP PENURUN ANSIETAS PADA PENDERITA HIPERTENSI

Evri Astuti¹, Ani Syafriati²

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, STIKes Mitra Adiguna Palembang^{1,2}

evriastuti200386@gmail.com¹

anisyafrati92@gmail.com²

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi atau sering disebut tekanan darah tinggi terjadi ketika tekanan darah terlalu tinggi, mengalami peningkatan pada pembuluh arteri secara terus menerus. Penderita hipertensi dalam menjalani pengobatan dapat menyebabkan perubahan psikologis yaitu kecemasan. Salah satu penanganan kecemasan adalah terapi murrotal al-qur'an **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh stimulus murottal surah Ar-rahman kombinasi *slow deep breathing* terhadap penurunan ansietas pada penderita hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental* pendekatan *One Group Pre Post Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien hipertensi di rawat inap dewasa dan poli rawat jalan berjumlah 55 orang. Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Siti Fatimah pada tanggal 18 Januari- 6 Februari 2023. Analisa data menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon*. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisis bivariat, kecemasan penderita hipertensi sebelum dilakukan terapi murrotal surah Ar-Rahman adalah 21 dan setelah dilakukan terapi mengalami penurunan menjadi 12. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan nilai *p.value* = 0,000 < 0,05 artinya ada pengaruh Murotal Surah Ar-Rahman kombinasi *slow deep breathing* terhadap kecemasan pada pasien hipertensi. **Saran:** Dapat meningkatkan pelayanan kepada penderita hipertensi dengan memberikan terapi *murottal qur'an* kombinasi *slow deep breathing* sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

Kata kunci : *Stimulus Murottal Quran, Slow Deep Breathing, Hipertensi.*

ABSTRACT

Background: Hypertension or often called high blood pressure is occurs when blood pressure is too high increases in the arteries continuously. Patients with hypertension in undergoing treatment can cause psychological changes, one of which is anxiety and one of the treatments for anxiety is Qur'anic murrotal therapy. **Purpose:** to determine the effect of murrotal stimulus surah Ar-rahman combination *slow deep breathing* on lowering anxiety in patients with hypertension. **Method:** This study used a quantitative method with a pre-experimental design with the One Group Pre Post Test Design approach. The population in this study were 55 hypertensive patients in adult inpatients and outpatient polyclinics. This research was conducted at Siti Fatimah Hospital on January 18-February 6, 2023. Data analysis used the *Wilcoxon* non-parametric test. Results: Based on the results of bivariate analysis, the anxiety of hypertensive patients before murrotal therapy for surah Ar-Rahman was 21 and after therapy it decreased to 12. From the results of statistical tests using the *Wilcoxon* test, it was found that *p.value* = 0.000 < 0.05 so that it can be It can be concluded that there is an effect of Murotal Surah Ar-Rahman combination of *slow deep breathing* on anxiety in hypertensive patients. **Suggestion:** can improve services for hypertension sufferers by providing *murottal qur'an* therapy with a combination of *slow deep breathing* so that it can reduce anxiety levels in hypertensive patients.

Keywords: *Quran Murottal Stimulus, Slow Deep Breathing, Hypertension*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau sering disebut tekanan darah tinggi ini adalah terjadi ketika tekanan darah yang terlalu tinggi yang mengalami peningkatan dari pembuluh arteri secara terus menerus dalam waktu lama, peningkatan ini terjadi karena dalam pemenuhan kebutuhan oksigen dan nutrisi, jantung bekerja keras dalam memompanya (Lilik & Budiono, 2021).

Tekanan darah terdiri dari tekanan darah sistolik dan diastolik. Yang disebut tekanan sistolik adalah tekanan darah saat jantung berdetak pertama kemudian Tekanan darah diastolik yaitu tekanan darah saat jantung dalam keadaan istirahat atau berdetak terakhir. Hipertensi termasuk penyakit yang mematikan yang dapat meningkatkan resiko serangan jantung gagal ginjal dan juga stroke. Penyakit ini tidak bisa disembuhkan dan juga dapat kambuh kapan pun Usia tua sangatlah rentan terkena hipertensi daripada usia muda dan yang mengalami lebih banyak adalah perempuan dibanding dengan laki-laki. Normalnya tekanan darah adalah 140/90 mmhg. Hipertensi diukur dua kali dengan jarak lima menit di bawah saat istirahat yang cukup. Tekanan darah sistolik meningkat ≥ 140 mmhg dan

tekanan darah diastolik meningkat ≥ 90 mmhg (Masyarakat & Bakti, 2021).

Menurut data WHO (2018), di seluruh dunia, sekitar 972 juta orang atau 26,4% mengidap penyakit hipertensi, angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2021 (Pratama, 2016). Diperkirakan setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi. 333 juta dari 972 juta pengidap hipertensi berada di Negara maju dan sisanya berada di Negara berkembang salah satunya Indonesia (Pratama, 2016).

Di Indonesia, hipertensi mengalami peningkatan Prevelensi dari tahun 2013–2018 sebanyak 30%, yaitu dari 25.8-34.1% (Andi, 2020). Prevelensi hipertensi pada umur > 18 tahun di diagnosis tenaga kesehatan sebesar 9,4%, sedangkan yang minum obat hipertensi sebesar 9,5%. Sehingga terdapat 0,1% penduduk yang tidak pernah di diagnosis hipertensi oleh tenaga kesehatan tetapi minum obat hipertensi (Riskesdas, 2018).

Sekitar 1.662.893 penduduk kota Palembang, 245.469 penduduk yang mengukur tekanan darahnya, dan 133.097 orang (54,5%) yang mendapat pelayanan kesehatan tekanan darah tinggi sesuai standar (Dinkes Kota Palembang, 2022).

Penderita hipertensi proses penyembuhannya cukup lama. Jika

menderita hipertensi dan menjalani pengobatan yang lama dapat menyebabkan perubahan psikologis yang salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan emosional yang dapat digambarkan dengan perasaan mental yang gelisah, detak jantung berdetak cepat pernapasan juga mengalami tidak keteraturan, gemeteran dan peningkatan tekanan darah atau hipertensi.

Kecemasan disebabkan karena tekanan darah tinggi sehingga hormone pemicu stress dapat aktif dengan pembuktian secara fisiologis peningkatan detak jantung. Kecemasan berlebihan bisa menyebabkan kemarahan, kebingungan dan juga menurunkan konsentrasi hal ini jika berlangsung lama akan menyebabkan kelelahan hingga sampai kematian (Avelina & Natalia, 2020). Tindakan keperawatan untuk penanganan masalah kecemasan, pada pasien hipertensi dapat berupa tindakan mandiri oleh perawat, contoh seperti tehnik relaksasi dan distraksi. Salah satu tehnik distraksi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien adalah dengan terapi murottal Al-Quran, karena tehnik distraksi merupakan tindakan untuk mengalihkan perhatian (Yudha, 2021).

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan tindakan untuk mengalihkan

perhatian. Terapi murottal Al-Qur'an adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh Qori' (pembaca Al-Qur'an). Lantunan Al-Qur'an mengandung suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress dengan cara mengaktifkan hormone endhorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Utami, 2020).

Di dalam penelitian Gunawan dan Mariyam (2022), menggunakan salah satu Surat Makiyyah dalam Al-Qur'an menggunakan Surah Ar-Rahman yang terdiri dari 78 ayat. Kandungan Surah Ar-Rahman menceritakan tentang "keagungan dan maha pemurah-Nya Allah terhadap hamba-hamba Nya". murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman dilantunkan dengan nada yang ritmik dan mendayu - dayu, sehingga saat mendengarkan murottal dengan penuh konsentrasi dan menghayati setiap lantunan bacaannya dapat meningkatkan rasa ketenangan dan kenyamanan sehingga perasaan takut dan gelisah berkurang. Banyak yang mengatakan bahwa surah ini

merupakan surah kasih sayang yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dinikmati yang akan menimbulkan efek relaksasi oleh pendengar atau orang awam. Bentuk gaya bahasa pada surat ini terdapat 78 ayat yang diulang-ulang, pengulangan ayat tersebut berguna untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat (Heni & Syifa, 2021).

Slow deep breathing merupakan latihan nafas dalam yang terdiri dari pernafasan diafragma dan pernafasan melalui bibir dengan tipis (Kurniasari et al., 2020). *Slow deep breathing* ini dapat menurunkan tekanan darah baik itu tekanan sistolik maupun diastolik hingga sebesar 28,59 mmHg sedangkan diastolic yaitu sebesar 16,29 mmhg. Efek dari terapi *slow deep breathing* ini dapat menyebabkan peregangan kardio pulmonari, yang dapat merangsang peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima dan kemudian diteruskan oleh saraf vagus ke medula oblongata dan akan terjadi peningkatan *reflex baro reseptor*. *Impulsaferen dari baroreseptor* menuju pusat jantung yang dapat merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis, kemudian menjadi vasodilatasi sistemik, penurunan denyut dan kontraksi jantung. Perbandingan dari respon simpatis

deep breathing karena saraf parasimpatis akan menurunkan aktivitas tubuh sedangkan saraf simpatis akan meningkatkan aktivitas tubuh. Teknik *slow deep breathing* ini merupakan latihan nafas dalam yang dapat menurunkan kecemasan pada klien yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi, dan juga dapat memberikan perasaan rileks, serta memperbaiki pernafasan, ketegangan (A.,P&Berek, L 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 27 november 2022, melalui wawancara peneliti dengan kepala ruangan rawat inap dewasa RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan menyebutkan bahwa program untuk pasien hipertensi di ruangan tersebut belum ada. Dengan jumlah pasien hipertensi tiga bulan terakhir yaitu bulan September-November 2022 sebanyak 55 orang. Tujuan dalam penelitian untuk mengetahui pengaruh Stimulus murotal surah Ar-rahman kombinasi *slow deep breathing* terhadap penurunan ansietas pada penderita hipertensi di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain *pra-experimental* dengan pendekatan *One Group Pre Post*

Test Design, dimana dalam penelitian ini sampel diberikan *pretest* (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan *posttest* (pengamatan akhir).

Populasi dalam penelitian ini adalah 55 pasien hipertensi di rawat inap dewasa dan poli rawat jalan di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan. Penelitian ini dilaksanakan selama lebih kurang 1 bulan, mulai dari tanggal 18 Januari - 6 Februari 2023 setelah mendapatkan izin dari SDM bagian Diklat RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan.

Penelitian ini dilakukan dengan 3 tahap yaitu pada tahap 1 responden yang terpilih dijelaskan terlebih dahulu tentang tujuan, prosedur penelitian dan mengajarkan tehnik relaksasi tarik nafas dalam. Tahap 2 *pre-test* dilakukan pengukuran skala kecemasan menggunakan *kuesioner* skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (Hars)*, kemudian diberikan intervensi murottal surah Ar-rahman kombinasi *slow deep breathing*

selama 10 menit. Tahap 3 *post-test* di ukur kembali skala kecemasan dengan *kuesioner* skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (Hars)*.

Analisa data yang digunakan untuk data bivariat dimana peneliti ingin mengetahui pengaruh pemberian murottal surah Ar-Rahman kombinasi *slow breathing*, sebelum dilakukan analisa bivariat terlebih dahulu melakukan uji normalitas data, apabila data terdistribusi normal ($\alpha > 0,05$) maka menggunakan uji *parametrik-test* (uji-t). Apabila data tidak berdistribusi normal ($\alpha < 0,05$) maka menggunakan uji non parametrik *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Analisa ini dilakukan dengan melihat distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan dan distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi Murottal Surah Ar-Rahman Kombinasi *Slow Deep*, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Usia, Tingkat Pendidikan Penderita Hipertensi

| No | Variabel | Frekuensi | Persentase (%) |
|----|---------------|-----------|----------------|
| 1 | Jenis Kelamin | | |
| | Perempuan | 33 | 60 |
| | Laki-laki | 22 | 40 |
| 2 | Usia | | |

| | | | |
|---|---------------|----|------|
| | Dewasa awal | 1 | 1,8 |
| | Dewasa akhir | 2 | 3,6 |
| | lansia awal | 12 | 21,8 |
| | Lansia akhir | 19 | 34,5 |
| | Manula | 21 | 38,2 |
| 3 | TK Pendidikan | | |
| | SD | 5 | 9,1 |
| | SMP | 15 | 27,8 |
| | SMA | 33 | 60,0 |
| | Sarjana | 2 | 3,6 |
| | Jumlah | 55 | 100 |

Berdasarkan tabel 1, didapatkan hasil distribusi frekuensi dari 55 responden, terbanyak responden laki-laki sebanyak 33 orang (60%). Responden

dengan usia manula sebanyak 21 orang (38,2%), responden dengan pendidikan SMA sebanyak 33 orang (60,0%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah dilakukan Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Kombinasi *Slow Deep Breathing*

| Kecemasan | Pre Test | | Post Test | |
|------------------------|----------|------|-----------|------|
| | <i>f</i> | % | <i>f</i> | % |
| Tidak ada kecemasan | 5 | 9,1 | 29 | 52,7 |
| Kecemasan ringan | 22 | 40 | 15 | 27,3 |
| Kecemasan sedang | 16 | 29,1 | 7 | 12,7 |
| Kecemasan berat | 4 | 7,3 | 4 | 7,3 |
| Kecemasan berat sekali | 8 | 14,5 | 0 | 0 |
| Jumlah | 55 | 100 | 55 | 100 |

Berdasarkan tabel 2, didapatkan distribusi frekuensi dari 55 responden, Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman kombinasi *slow deep breathing* terbanyak mengalami kecemasan ringan sebanyak 22 responden (40%), dan setelah dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman kombinasi *slow deep breathing* terbanyak responden tidak ada kecemasan sebanyak 29 responden (52,7).

Analisa Bivariat

Sebelum analisa bivariat dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *kolmogorov smirnov* karena jumlah data > 55 responden. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikan (2-tailed) > 0,05. Berikut merupakan hasil uji normalitas terhadap data tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman kombinasi *slow deep breathing* pada pasien hipertensi.

Tabel 3

Uji Normalitas *Kolmogorov - Smirnov*

| Kelompok | <i>Kolmogorov-smirnov</i> | | Keterangan |
|---------------------|---------------------------|----------------|--------------|
| | Statistic | <i>P.Value</i> | |
| Kecemasan Pre test | 0,187 | 0,00 | Tidak normal |
| Kecemasan Post test | 0,188 | 0,00 | Tidak normal |

Berdasarkan tabel 3, uji normalitas data dengan kolmogorov smirnov di ketahui bahwa, kecemasan pretest didapatkan nilai *p.value* sebesar 0,000 dan kecemasan post test didapatkan nilai

p.value sebesar 0,000. nilai signifikan keduanya $< 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga uji yang digunakan adalah uji *wilcoxon*.

Tabel 4

Pengaruh Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Murotal Surah Ar-Rahman Kombinasi *Slow Deep Breathing* Pada Penderita Hipertensi

| Kelompok | Uji <i>Wilcoxon</i> | | | |
|---------------------|---------------------|-----|------|----------------|
| | Median | Min | Maks | <i>P.value</i> |
| Kecemasan Pre test | 21 | 11 | 56 | 0,000 |
| Kecemasan Post test | 12 | 7 | 30 | |

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai signifikan berdasarkan uji wilcoxon untuk kecemasan sebesar $0,000 < 0,05$, yang artinya terdapat pengaruh pemberian terapi surah Ar-Rahman kombinasi *slow deep breathing* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di RSUD Siti Patimah Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023.

dengan pendidikan SMA sebanyak 33 orang (60,0%).

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi dari 55 responden, terbanyak responden laki-laki sebanyak 33 orang (60%). Responden dengan usia manula sebanyak 21 orang (38,2%), responden

Menurut penelitian yang dilakukan Andria (2013) Laki-laki memiliki peluang lebih besar untuk mengembangkan tekanan darah tinggi pada saat muda dari pada wanita. Jenis kelamin perempuan lebih resiko terkena hipertensi dibandingkan lakilaki. Hal ini dikarenakan perempuan akan mulai kehilangan hormon estrogen saat memasuki masa menopause dan menyebabkan kenaikan berat badan dan tekanan darah menjadi lebih reaktif terhadap konsumsi natrium sehingga mengakibatkan hipertensi (Sundari & Bangsawan, 2017).

Menurut Kartikasari et al (2021) bahwa usia > 40 dimaksud juga prelansia merupakan faktor yang meningkatkan hipertensi dikarenakan elastisitas arteri berkurang yang menyebabkan pembuluh darah berangsur-angsur mulai menyempit dan mulai kaku. Aliran darah keseluruh tubuh akan berkurang karena menurunnya fungsi 6 aorta dan arteri. Konsekuensinya, jantung akan semakin kuat memompa darah dan perlahan terjadi peningkatan tekanan darah. Usia semakin muda tingkat elastisitas pembuluh darah masih normal tidak ada penurunan elastisitas arteri, sehingga usia muda jarang sekali ada peningkatan tekanan darah.

Seseorang dengan tingkat pendidikan rendah akan menghambat perkembangan sikap terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang di perkenalkan. Dan sebaliknya seseorang dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan siap menerima perkembangan sikap terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang di perkenalkan bisa mengontrol koping kecemasan (Anbarasan, 2015).

Dari penelitian di atas peneliti berasumsi bahwa bila bertambah usia bisa beresiko terkena hipertensi, hal itu di sebabkan karena pembuluh darah kaku maka tekanan darah akan meningkat. Adapun menurut jenis kelamin laki-laki

lebih rentan terkena hipertensi disebabkan karena masalah hormonal, sedangkan perempuan cenderung lebih sedikit risikonya terkena hipertensi bila belum menjelang masa menopause.

Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi Sebelum dan Setelah dilakukan Terapi Murotal Surah Ar-Rahman Kombinasi *Slow Deep Breathing*

Hasil distribusi frekuensi kecemasan responden sebelum dilakukan terapi murotal surah Ar-Rahman yaitu diketahui bahwa dari 55 responden terdapat 38 responden (69,1%) mengalami kecemasan sedang sampai dengan ringan ringan. Sedangkan setelah dilakukan terapi murottal surah Ar-rahman kombinasi *slow deep breathing*, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak merasakan kecemasan sebanyak 29 responden (52,7%).

Manfaat dari Terapi dengan mendengarkan bacaan Al Qur'an murottal dengan tempo yang lambat serta harmonisasi dapat menurunkan hormon-hormon stres penyebab depresi, mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan relaksasi, dan dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut, kecemasan dan ketegangan, sedangkan Surah Ar-Rahman termasuk kedalam surah

istimewa dalam Al-Quran. Manfaat membaca surah Ar-Rahman setiap hari bisa dibilang tidak terhitung jumlahnya. Membaca surah Ar-Rahman dapat memberikan kedamaian batin serta membatu menemukan solusi untuk masalah sehari – hari. Dalam surah Ar-Rahman, Allah menggambarkan ciptaan-Nya yang indah, serta nikmat-Nya yang ia limpahkan kepada manusia (Syafei & Suryadi, 2018).

Ada berbagai upaya terapi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan salah satunya yaitu relaksasi nafas seperti *slow deep breathing*. *Slow deep breathing* merupakan Latihan nafas dalam yang terdiri dari pernafasan diafragma dan pernafasan melalui bibir dengan tipis. *Slow deep breathing* ini dapat menurunkan tekanan darah baik itu tekanan sistolik maupun diastolik yang hingga sebesar 28,59 mmHg sedangkan diastolik yaitu sebesar 16,29 mmhg (Kurniasari *et al.*, 2020).

Efek dari terapi *slow deep breathing* ini dapat memperenggang kardiopulmonari. Dan juga merangsang peregangan di arkus aorta dan sinus karotis diterima dan kemudian diteruskan oleh saraf vagus ke medula oblongata atau pusat regulasi kardiovaskuler, dan akan terjadi peningkatan refleks baroreseptor. Impuls

aferen dari baroreseptor menuju pusat jantung yang dapat merangsang saraf parasimpatis dan menghambat pusat simpatis, kemudian menjadi vasodilatasi sistemik, penurunan denyut dan kontraksi jantung. Perbandingan dari respon simpatis dan parasimpatis adalah berbanding terbalik dalam melakukannya terapi *slow deep breathing* karena saraf parasimpatis akan menurunkan aktivitas tubuh sedangkan saraf simpatis akan meningkatkan aktivitas tubuh. Teknik *slow deep breathing* ini merupakan latihan nafas dalam yang dapat menurunkan kecemasan pada klien yang mempunyai riwayat penyakit hipertensi, dan juga dapat memberikan perasaan rileks, serta memperbaiki pernafasan, ketegangan (A. & Berek, 2018).

Menurut asumsi peneliti bahwa, ada perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian murottal surah Ar-rahman kombinasi *slow deep breathing*, metode pemberian terapi murottal secara audio, dengan menggunakan media headset dan *handphone*. Dengan cara duduk atau berbaring responden secara rileks, kemudian responden memejamkan mata lalu mendengarkan lantunan murottal Al-Qur'an yang telah disediakan peneliti. Responden melakukan tarik nafas dalam dengan cara menghirup udara dari hidung

hingga terasa ke paru-paru, lalu ditahan selama 3 detik. Kemudian, dihembuskan melalui mulut. Adapun durasi pemberian terapi murottal surah Ar-rahman kombinasi *slow deep breathing* yaitu 10 menit sampai dengan 15 menit.

Pengaruh Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Kombinasi *Slow Deep Breathing* Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil analisis bivariat, median kecemasan penderita hipertensi sebelum dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman adalah 21 dan setelah dilakukan terapi mengalami penurunan menjadi 12. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan *uji wilcoxon* didapatkan nilai $p.value = 0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh Murottal Surah Ar-Rahman kombinasi *slow deep breathing* terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di Rawat inap dewasa dan poli rawat jalan RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Twisti Andayan dan Prabowo (2021). Hasil penelitian didapatkan berdasarkan uji *Mann Withney* pada kelompok perlakuan dan kontrol pada cemas menunjukkan nilai $p = 0,005$ ($\alpha < 0.050$) artinya ada perbedaan cemas sebelum dan setelah dilakukan murottal

Al-quran untuk mengurangi tingkat kecemasan pada penyakit hipertensi yang di derita.

Dari hasil penelitian Tri Cahyo Sepdianto, Elly Nurachmah, Dewi Gayatri yang berjudul Penurunan tekanan darah dan kecemasan melalui latihan *slow deep breathing* pada pasien hipertensi primer. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan rata-rata tekanan sistolik dan diastolik dan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ($p = 0,000$ $\alpha = 0,05$). Artinya ada perbedaan cemas sebelum dan setelah dilakukan *slow deep breathing*.

Hal ini sesuai dengan pernyataan Yudha (2021), yang menyatakan bahwa tindakan keperawatan untuk penanganan masalah kecemasan, pada pasien hipertensi dapat berupa tindakan mandiri oleh perawat, contoh seperti tehnik relaksasi dan distraksi. Salah satu tehnik distraksi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien adalah dengan terapi murottal Al-Quran, karena tehnik distraksi merupakan tindakan untuk mengalihkan perhatian.

Hal yang sama diungkapkan Utami (2020), yang menyatakan bahwa dampak selama menjalani perawatan di ruang ICU biasanya pasien yang menjalani perawatan merasa sedikit cemas, tidak tenang dan

bahkanada yang sampai mengigau, untuk mengurangi rasa cemas, gelisah akan tindakan yang dilakukan selama perawatan bisanya pasien berdzikir. Tujuan diberikannya terapi murottal surat Ar-Rahman adalah untuk mengurangi kecemasan dan mempercepat proses penyembuhan karena lantunan dari murottal dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, tegang, memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.

Selama penelitian berlangsung terlihat semua responden bisa di ajak untuk bekerjasama saat pemberian terapi murottal Quran kombinasi *slow deep breathing* , Selain itu ketika peneliti merasakan dampak positif dari pemberian terapi murottal Quran kombinasi *slow deep breathing* ini dan Semoga dengan

pemberian terapi inikecemasan pada pasien hipertensi bias berkurang.

KESIMPULAN

Ada pengaruh Murottal Surah Ar-rahman kombinasi *slow deep breathing* terhadap kecemasan pada pasien hipertensi di ruang rawat inap dewasa dan poli rawat jalan di RSUD Siti Fatimah Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023 dengan nilai *p.value* 0.000 dan setelah dilakukan terapi murottal surah Ar-rahman kombinasi *slow deep breathing*, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak merasakan kecemasan sebanyak 29 responden (52,7%).

SARAN

Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat mengedukasi pasien menggunakan terapi komplementer dengan contoh seperti melakukan terapi musik klasik, aroma terapi yang dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi serta menambah program pemberian pendidikan kesehatan untuk pasien hipertensi sebagai bentuk penerapan pelayanan keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L. (2019). Determinan hipertensi pada lanjut usia. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 82-89.
- Anbarasan, S.S. (2015). *Gambaran kualitas hidup lansia dengan hipertensi diwilayah kerja puskesmas rendang pada periode 27 february sampai 14 maret 2015. Inti Sains Medis*, 4(1), 113-124.

- Ahri, R.A., Amelia, A.R dan Jiranah (2022). *Pengaruh Stimulus Auditori Qur'an atau Murrotal Qur'an terhadap Penurunan Ansietas pada Penderita Hipertensi*. Makasar: *JK PPNI Vol. 10 no. 1 Hal 45-56 Februari 2022*, e-ISSN 2656-8106, p-ISSN2338-2090 FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Apriliani, E., Basri, B. dan Mulyadi, E. (2021). *Aplikasi Terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Nagrak Cianjur*. Sukabumi: *Journal Lentera Vo. 4 no. 1. Juli 2021 p-ISSN 2541-4119*.
- Anam, A. A. (2017) 'Pengaruh *Psychoreligius Care*: Mendengarkan Murotal AlQuran Dengan Irama Nahawand Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Uptd Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya'. *Jurnal Psikologi Islam*.
- Annisa, D.F dan Ifdhil. (2016). Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia atau Lansia. Padang: *Konselor e-journal ump vol. 5 no.2 Juni 2016 ISSN:Print 1412-9760*
Anonim, 2009 Dalam hasairin, 2014.(2019). *Penatalaksanaan Pada Pasien Hipertensi* (Issue April).
- Amelia, A.R., Ahri, R.A.,& Jiranah J, (2020). "Pengaruh Stimulus Auditori Quran atau Murottal Quran Terhadap Penurunan Ansietas Pada Penderita Hipertensi" *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Peresatuan Perawat Indonesia*, 10(1): 45-56.
- Angraieni, W. N., & Subandi, S. (2017). *Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial*. *Jurnal Intervensi Psikologi(JIP)*,6(1),81-102.<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art>
- Aryani, M.L. (2022). Aplikasi *Slow Deep Breathing* pada Pasien Hipertensi untuk Mengurangi Kecemasan. Magelang: *Naskah Publikasi UMM 2022*.
- Avelina,Y.,& Natalia, I.Y. (2020). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi yang sedang menjalani pengobatan Hipertensi didesa lenan dareta wilayah kerja puskesmas paga*. VII (1).
- Chandra, A.Y. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Dalam Masa Pandemi Covid-19. Surakarta: *Naskah publikasi fik ums 2022*
- Chrisnawati, G dan aldino, T. (2019). Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan berdasarkan Skala Hars Berbasis Android. *Jurnal Komputer Amik Basis: Vol.V No. 2 Agustus 2019 P-ISSN: 2442-2436 E-ISSN: 2550-0120*.
- Dian, M. I. M. N., & Stanislaus, S. (2018). *Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik* Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kebumen. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 59–71.
- Diana, S.K. (2021). Penerapan *Slow Deep Breathing* pada Penderita Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Ansietas di Aspol Bankingan Surabaya. Surabaya: *NasPub UNUSA 2021*

- Gunawan, A., Prahasanti, K., & Utama, M. R. (2020). Pengaruh Komorbit Hipertensi Terhadap Severitas Pasien yang Terinfeksi Covid 19. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 136. <https://doi.org/10.30596/jih.vli2,4972>
- Henni. dan Syifa, A.N. (2021). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. Majalengka: *E Journal STIKES YPIB Majalengka Vol. 9. No. 1, 2021 Page 41-54*
- Indriyati et al. (2021) '*Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat ...*', Proceeding of The ..., pp. 997–1011.
- Kurniasari, Y.D., Ibnu F.,Hidayati,R. N.(2020).*Pengaruh Slow Deep Breathing Excercise terhadap Penurunan Tekanan Darah*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 1-8
- Kartiningrum,E.D.,& Auli, N. (2021). *Study Kualitatif Perawatan Keluarga Pasien Hipertensi* didusun sumber desa sebaung Gending Prabolinggo. Hospital Majapahit, 13 (1), 46-60
- Kartikasari, A.N., Chasani, S., & Ismail, A (2021). *Faktor Risiko Hiperetensi Pada Masyarakat didesa kabungan kidul, kabupaten Rembang*. Fakultas Kedokteran.
- Lilik, N.I.S.,&Budiono,I. (2021). *Indonesia Journal Of Public Health and Nutrition Article Info. Indonesia Journal Of Public Health and Nutrition*. I (1), 101-113
- Masyarakat, K.(2020). *Korelasi Lama Menderita Hipertensi Dengan Tingkat Latar Belakang Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekadarah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dalam selang waktu*. 146 – 155.
- Mustafidah, Sa'adah et al. (2019) '*Terapi komplementer musik murottal*', Universitas Muhammadiyah Kudus Jawa Tengah, Jurnal Psikologi Islam .
- Oktarosada, D. and Pangestu, A. N. (2020) '*Pengaruh Terapi Murottal Qur ' an Surah Ar - Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran*', Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Al Idarah, 6, pp. 32–39.
- Putri, R.I. dan Nurhidayati, T. (2022). Penerapan *Slow Deep Breathing* dan Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Penderita Hipertensi pada Lansia. *Journal Onimus: Ners Muda, Vol. 3 no. 2 Agustus 2022 e-ISSN:2723-8067*
- Syafei & Suryadi, 2018, *Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Katarak Senilis*, Jurnal Kesehatan Volume 9, Nomor 1, April 2018
- Setyaningrum, N., & Suib, S. (2019). *Efektifitas Slow Deep Breathing Dengan Zikir Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 3(1), 35–41. <https://doi.org/10.18196/ijnp.319>

- Slamet ningsih. dan Rachmawati, S. (2017). *Self-Hypnosis dan Kecemasan pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Pademangan Barat 1 Jakarta Utara*. Jakarta: *Indonesia Journal of Nursing Sciences and Practice*.
- Suryandi, dkk. (2022). *Upaya Menurunkan Ansietas pada Penderita Hipertensi melalui Murrotal Al-Qur'an*. Padang: Jurnal Peduli Masyarakat Vol. 4 no.3 September 2022an
- Sulistiyowati, Y. and Hasibuan, M. T. daniel (2021) '*Pengaruh Terapi Relaksasi Audio Murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat Kecemasan Pada Pasien yang Dirawat Di Ruang Icu Rumah Sakit Aminah*', Indonesian Trust Health Journal, 4.
- Triyanto, E. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Utami. 2020. *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an TerhadapTingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Gamping*
- WHO. 2020. *In-Hospital Acute Kidney Injury. Eastern Mediterranean Health Journal*
- Yudha e.t al. 2021. *Penerapan Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Yang Menjalani Hipertensi Dikota Metro*
- Yanti, N. P. E. D., Mahardika, I. A. L., & Prapti, N. K. G. (2016). *Pengaruh Slow Deep Breathing terhadap Tekanan Darah Pada Hipertensi D*