

PENGARUH TERAPI MUROTAL AL QURAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI

Chichi Hafifa Transyah

STIKes YPAK Padang, Program Studi Pendidikan Ners, Jl. S.Parmar No 120.

Padang, 25136, Indonesia

Email: chichitransyah@gmail.co.id

Abstrak

Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2014 di Indonesia menunjukkan 21,8 % penduduk menderita hipertensi, dan penyakit hipertensi menempati urutan pertama prevalensinya dari berbagai penyakit degeneratif di Indonesia. Daerah yang memiliki jumlah hipertensi paling tinggi terdapat di Sumatera Barat yaitu 17,8%, di karenakan Sumatera Barat mayoritas makanan pokoknya adalah segala makanan yang mengandung kolesterol tinggi. Tujuan penelitian untuk menjelaskan pengaruh terapi murotal Al Quran terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Jenis penelitian quasi experiment. Desain digunakan one grup pretestposttest hanya menggunakan kelompok intervensi. Sampel sebanyak 15 orang. Waktu penelitian dari tanggal 21 April sampai 12 Mei 2018 di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. Data dianalisa secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian didapatkan bahwa tekanan darah sebelum terapi Murotal Al Quran rata-rata 150/90 mmHg dan setelah terapi rata-rata 136/85 mmHg. Terdapat pengaruh terapi Murotal Al Quran terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang. P-value 0,000 untuk sistolik dan 0,015 untuk diastolik. Terapi murotal Al Quran berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Disarankan kepada pihak puskesmas agar menganjurkan pasien hipertensi untuk mendengarkan terapi murotal Al Quran sebagai alternatif pengobatan non farmakologis.

Kata kunci: Al Quran, hipertensi, murotal

THE EFFECT OF MUROTAL AL QURAN THERAPY ON DECREASING HYPERTENSION PATIENTS PRESSURE

Abstract

Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) is a survey health organization in Indonesia showed that hypertension disease occupies the first rank of degenerative disease in 2014. The largest number patient was found in West Sumatera province with percentage 17,8 %, due to most of them consume high cholesterol foods in their daily diet. This research was conducted in connection with an effort to decrease patient's blood pressure by listening Quran Morattal every day in a citizen healthcare center at Lubuk Buaya, Padang, West Sumatera. The research was a quasi experiment type using one group pretest-posttest design. This meant that research use intervention group. Sample of patients was 15 people. The observation was conducted from April, 12nd to Mei, 12nd, 2018. The result of this research was that by listening Quran Morattal on hypertension patients had decreased their blood pressure value overall, where the average value of 150/90 mmHg with mmHg before observation and became 136/85 mmHg in average. Morattal Quran had shown effect in lowering the blood pressure of hypertension patients. It is advised to healthcare official to suggest to their's hypertension patients to use Morattal Quran therapy as nonpharmacology alternative treatment.

Keywords: hypertension, Moretta, Quran

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik yang tidak normal. Menurut WHO (2018) tekanan darah 130/85mmHg sudah dikategorikan pra hipertensi yang kemudian dapat diklasifikasikan sesuai derajat keparahannya. Tekanan darah optimal yaitu 120/80 mmHg, dan seterusnya mempunyai rentang dari tekanan darah normal sampai tekanan darah tinggi (hipertensi). Keadaan ini dikategorikan sebagai primer atau esensial (hampir 90% dari semua kasus) atau sekunder, terjadi sebagai akibat dari kondisi patologi yang dapat dikenali, sering kali dapat diperbaiki (Noer, 2010).

Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung, dimana penyakit hipertensi tidak memberikan gejala yang khas kepada penderita. Namun bukan berarti hal ini tidak berbahaya dan apabila hipertensi tidak diperhatikan dengan baik dapat mengganggu kehidupan. Penyakit ini sering disebut penyakit pembunuh diam-diam (*silent killer*). Penyakit ini dapat menimbulkan komplikasi atau kerusakan pada berbagai organ tubuh, seperti gagal jantung, stroke, ginjal, bahkan kematian (Santoso, D, 2010).

Badan Kesehatan Dunia atau WHO (2010) memperkirakan jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan jumlah penduduk yang membesar. Pada tahun 2025 diprediksikan sekitar 29% warga dunia terkena hipertensi. Penyakit hipertensi terus mengalami kenaikan insiden dan prevalensinya. Peningkatan kasus penderita hipertensi berkaitan erat dengan perubahan pola makan, penurunan aktivitas fisik, kenaikan kejadian stress dan lain-lain. Tercatat 9,4 juta orang meninggal dunia karena penyakit hipertensi.

Hasil terbaru dari Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2014 (Depkes, 2014) di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi sebesar 21,8 % atau 21,8/100 penduduk Indonesia menderita hipertensi, dan penyakit hipertensi menempati urutan pertama prevalensinya dari berbagai penyakit degeneratif di Indonesia. Daerah yang memiliki jumlah hipertensi paling tinggi terdapat di Sumatra Barat yaitu 17,8%, ini dikarenakan Sumatra Barat mayoritas makanan pokoknya

adalah segala makanan yang mengandung kolestrol tinggi, seperti masakan balado, rendang, santan dan berbagai olahan daging yang memicu hipertensi lebih mudah datang menghampiri (Susilo & Wulandari, 2011).

Penatalaksanaan hipertensi untuk pencegahan komplikasi lebih lanjut bisa dengan berbagai terapi baik secara terapi farmakologis ataupun non farmakologis. Terapi farmakologi yang biasa diberikan antara lain ialah obat-obatan jenis diuretikseperti HCT, alpha, beta dan alpha-beta blocker seperti propranolol, penghambat simpatetik seperti metildopa, vasodilator seperti hidralasin, dan banyak yang lainnya. Untuk terapi non farmakologis biasanya penderita hipertensi dianjurkan untuk bergaya hidup sehat dan mengatur pola makan. Selain itu penderita hipertensi juga dianjurkan untuk tidak mudah mengalami stress (Dalimartha dkk, 2008).

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stres yaitu dengan cara olah raga, rekreasi dan rileksasi. Terapi rileksasi terbukti dapat mencegah stres pada diri manusia dengan menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, serta memberikan rasa tenang. Rileksasi dapat dilakukan dengan meditasi, latihan pernafasan dalam, pemijatan dan doa (Widyarini, 2009). Terapi releksasi dalam mengatasi stres secara Islami dapat dilakukan dengan terapi musik Al Quran yaitu menggunakan terapi murotal Al Quran.

Al Quran adalah kitab agama dan hidayah yang diturunkan Allah SWT kepada nabi Muhammad SAW untuk membimbing segenap manusia pada agama yang luhur, mengembangkan kepribadian manusia dan meningkatkan diri manusia ke taraf kesempurnaan insani sehingga dapat mewujudkan kebahagiaan di dunia dan akhirat. Hadi, Wahyuni dan Purwaningsih dalam Zahrofi (2013) menjelaskan terapi murotal Al Quran adalah terapi bacaan Al Quran yang merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat Al Quran selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang.

Adapun pengaruh terapi pembacaan Al Quran berupa adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada

Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi musik dan terapi murotal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik Al Quran), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

Penelitian yang dilakukan oleh Faridah, (2015) tentang “Terapi Murotal Al Quran mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi” di RSUD dr. Soegiri Lamongan didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat cemas pasien setelah diberikan terapi murotal Al Quran dari tingkat cemas sedang menjadi tingkat cemas ringan. Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk, 2014 tentang “Pengaruh Terapi Murotal Al Quran untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan kecemasan Ibu bersalin Kala Satu fase Aktif” di RSUD. Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwekerto didapatkan hasil bahwa terapi murotal Al Quran dapat menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan pada ibu bersalin kala satu fase aktif.

Puskesmas Lubuk Buaya adalah salah satu Puskesmas yang terdapat di kota Padang yang terletak di Kecamatan Koto Tangah. Tujuan Puskesmas Lubuk Buaya yang dinaungi oleh Dinas Kesehatan Kota Padang ini adalah mendukung tercapainya tujuan Pembangunan Kesehatan Nasional yakni meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang yang bertempat tinggal diwilayah kerja Puskesmas agar terwujud derajat kesehatan yang setinggi-tingginya dalam rangka mewujudkan “Masyarakat Yang Mandiri dan Berkeadilan“. Salah satu peningkatan derajat kesehatan masyarakat adalah pasien dengan penyakit hipertensi yang merupakan penyakit terbanyak di Puskesmas ini yang dialami oleh lansia, dimana dipuskesmas ini jumlah penderita hipertensi terbanyak diantara puskesmas dikota Padang pada tahun 2016.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh terapi Murotal Al Quran terhadap penurunan tekanan darah pasien

hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang tahun 2017.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dengan pendekatan adalah *quasi experiment*. Design yang digunakan adalah rancangan *one grup pretest posttest* desain, penelitian ini hanya menggunakan kelompok intervensi. Penelitian telah dilakukan di Puskesmas Lubuk Buaya Padang pada tanggal 21 April sampai 12 Mei 2018 dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur tekanan darah pasien sebelum diberikan terapi Murotal Al Quran yang kemudian dibandingkan dengan pengukuran darah setelah diberikan terapi Murotal Al Quran. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji paired test.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

No	Variabel	f	%
1.	Jenis kelamin		
-	Perempuan	11	73
-	Laki-laki	4	27
2.	Umur		
-	51-60	8	53
-	61-70	7	47

Berdasarkan tabel diatas bahwa terdapat lebih dari separoh (53%) responden dengan umur 51-60 tahun dan lebih dari separoh (73%) responden dengan jenis kelamin perempuan di puskesmas Lubuk Buaya Padang.

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah sebelum terapi Murotal Al Quran

No	Variabel	N	Mean	Max	Min	SD
1	Pre tes sistolik	15	150	190	140	15
2	Pre tes diastolik	15	90	110	90	10

Berdasarkan tabel diatas bahwa tekanan darah responden sebelum dilakukan terapi rata-rata 150/90 mmHg dengan nilai minimum 140/90 mmHg dan nilai maksimum 190/110 mmHg dengan standar deviasi 15 untuk sistolik dan 10 untuk diastolik di Puskesmas Lubuk buaya Padang.

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tekanan darah sesudah terapi Murotal Al Quran

No	Variabel	N	Mean	Max	Min	SD
1	Post tes sistolik	15	136	150	120	9
2	Post tes diastolik	15	85	100	70	10

Berdasarkan tabel diatas bahwa tekanan darah responden sesudah dilakukan terapi rata-rata 136/85 mmHg dengan nilai minimum 120/70 mmHg dan nilai maksimum 150/100 mmHg dengan standar deviasi 9 sistolik dan 10 untuk diastolik di Puskesmas Lubuk buaya Padang.

Tabel 4. Pengaruh Terapi Murotal Al Quran terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi

No	Paired Test	Mean	SD	t	df	p-value
1	Pre post tes sistolik	14,66	12,45	4,55	14	0,000
2	Pre post tes diastolik	5,33	7,43	2,77	14	0,015

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah sistolik responden sebelum dan sesudah terapi adalah 14,66, standar deviasi 12,45 dengan Confiden interval lower 7,76 dan upper 21,56, nilai t 4,55, df 14 dan p-value 0,000. Untuk tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah didapatkan nilai rata-rata 5,33, standar deviasi 7,43 dengan confiden interval lower 1,91 dan upper 1,21, nilai t 1,21, df 14 dan p-value 0,015. Dengan p-value tersebut artinya terdapat pengaruh terapi Murotal Al Quran terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas lubuk Buaya Padang.

PEMBAHASAN

Tekanan darah sebelum terapi Murotal Al Quran

Berdasarkan tabel diatas bahwa tekanan darah responden sebelum dilakukan terapi rata-rata 150/90 mmHg dengan nilai minimum 140/90 mmHg dan nilai maksimum 190/110 mmHg dengan standar deviasi 15 untuk sistolik dan 10 untuk diastolik di Puskesmas Lubuk Buaya Padang.

Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur'aeni A (2017) bahwa sebagian besar pasien dikategorikan mengalami hipertensi ringan, sedang dan berat di Ruang Cempaka RSUD dr. H Soewondo Kendal.

Menurut peneliti selama ini yang ada dilapangan menganggap bahwa seorang terkena hipertensi dilihat dari peningkatan tekanan darah sistolik dan diastoliknya. Hipertensi yang dialami oleh pasien di Puskesmas Lubuk Buaya Padang dikarenakan kurang aktivitas, pola makan yang kurang baik, stress dan karena beban pikiran. Hal ini juga dipengaruhi oleh jenis kelamin pasien yang sebagian besar adalah perempuan, selain itu juga dipengaruhi oleh umur pasien yang semuanya sudah berusia diatas 50 tahun.

Maka pasien yang mengalami hipertensi diharapkan dapat mengatur pola hidup sehat dengan selalu menjaga pola makan yang baik, melakukan aktifitas olahraga secara rutin, serta pasien juga dapat mengontrol tingkat stress supaya tekanan darah dapat terkontrol dengan baik.

Tekanan darah sesudah terapi Murotal Al Quran

Berdasarkan tabel diatas bahwa tekanan darah responden sesudah dilakukan terapi rata-rata 136/85 mmHg dengan nilai minimum 120/70 mmHg dan nilai maksimum 150/100 mmHg dengan standar deviasi 9 sistolik dan 10 untuk diastolik di Puskesmas Lubuk buaya Padang.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang pernah dilakukan Haesodo, A. (2008) yang meneliti responden 30 orang yaitu 15 responden kelompok eksperimen dan 15 kelompok control. Kriteria inklusi penelitian dilakukan pada rentang 30-60 tahun, beragama Islam, tidak memiliki gangguan pendengaran. Pengukuran dilakukan 3 kali dalam satu minggu, yang dilakukan selama 2 minggu, diperdengarkan menggunakan *handphone* penelitian untuk mendengarkan rekaman murottal selama ± 10 menit dan dilakukan pengukuran kembali selang waktu 5-10 menit.

Adapun pengaruh terapi pembacaan Al-Quran berupa adanya perubahan-perubahan

arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi musik dan terapi murotal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Quran), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

Peneliti mengharapkan agar pasien di Puskesmas lubuk Buaya padang yang mengalami hipertensi dapat menerapkan secara teratur terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an untuk membantu mengontrol dan menstabilkan tekanan darah.

Pengaruh terapi Murotal Al Quran terhadap tekanan darah pasien

Hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata tekanan darah sistolik pasien adalah 14,66, standar deviasi 12,45 dengan Confiden interval lower 7,76 dan upper 21,56, nilai t 4,55, df 14 dan p-value 0,000. Untuk tekanan darah diastolik didapatkan nilai rata-rata 5,33, standar deviasi 7,43 dengan confiden interval lower 1,91 dan upper 1,21, nilai t 1,21, df 14 dan p-value 0,015. Dengan p-value tersebut artinya terdapat pengaruh terapi Murotal AlQuran terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas lubuk Buaya Padang.

Penelitian yang dilakukan oleh Faridah (2015) tentang "Terapi Murotal Al Quran mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi" di RSUD dr. Soegiri Lamongan didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat cemas pasien setelah diberikan terapi murotal Al Quran dari tingkat cemas sedang menjadi tingkat cemas ringan. Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dkk, 2014 tentang "Pengaruh Terapi Murotal Al Quran untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan kecemasan Ibu bersalin Kala Satu fase Aktif" di RSUD. Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwekerto didapatkan hasil bahwa terapi murotal Al Quran

dapat menurunkan intensitas nyeri dan kecemasan pada ibu bersalin kala satu fase aktif.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stres yaitu dengan cara olah raga, rekreasi dan relaksasi. Terapi relaksasi terbukti dapat mencegah akibat stres pada diri manusia dengan menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, serta memberikan rasa tenang. Rileksasi dapat dilakukan dengan meditasi, latihan pernafasan dalam, pemijatan dan doa (Widyarini, 2009). Terapi rileksasi dalam mengatasi stres secara islami dapat dilakukan dengan terapi musik yaitu menggunakan terapi murotal.

Murotal adalah rekaman suara Al Quran yang dilagukan oleh seseorang qori'. Lantunan Al Quran secara fisik mengandung unsur manusia sedangkan unsur manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau sehingga dapat diberikan untuk semua umur baik tua maupun muda (Makhdlori, 2007).

Murottal yang digunakan dalam penelitian ini adalah surat Ar-Rahman merupakan surat ke 55 dan terdiri dari 78 ayat. Di dalam surat ini terdapat ayat yang di jadikan acuan para dokter muslim untuk menangani masalah kesehatan yang dinyatakan sebagai "*state of equilibrium*" dan merupakan sumber terbaik pada prinsip sehat menurut islam (Ernawati, 2013). Dasar pemilihan surah Ar-Rahman dalam penelitian ini adalah surat ini memiliki makna menegenai kemurahan dan sifat kasih sayang Tuhan kepada hambaNya serta terdapat 31 ayat yang diulang yang artinya " maka nikmat Tuhan kamu yang makanakah yang kam dustakan" ayat ini mengajarkan ras syukur yang harus kita lakukan setiap saat kepada Tuhan (Qadhi, 2013).

Ketika pasien di dengarkan terapi audio system saraf mengkomunikasikan hipotalamus untuk mensekresi atau meningkatkan hormon endofrin di kelenjar piutary dan menekan hormon stress, epineprin dan norepinefrin di kelenjar adrenal sehingga terapi audio mampu menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut nadi, memperlambat pernapasan, detak jantung, dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2008).

Adapun pengaruh terapi pembacaan Al-Quran berupa adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi musik dan terapi murotal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Quran), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian bahwa terapi Murotal Al Quran dapat menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi.

Saran yang dapat diberikan untuk tenaga kesehatan bahwa salah satu terapi non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat dilakukan dengan terapi murotal Al Quran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kepada Ristekdikti yang telah memberikan dana untuk pelaksanaan Penelitian Dosen Pemula (PDP) ini melalui Kopertis Wilayah X Sumbar, Riau, Jambi dan Kepri dengan nomor kontrak 072/K 10/KONTRAK-PENELITIAN/2018 tanggal 12 Februari 2018. Dengan pendanaan ini penelitian ini sudah terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Nur'aeni, A. (2017). Terapi murottal (al-qur'an) mampu menurunkan tingkat kecemasan. *E-Journal*, 6, 63–70.
- Budi Sutomo, 2009. *Penyakit Jantung Hipertensi dan Nutrisi*, Bumi Aksara : Jakarta

- Departemen Kesehatan. 2014. *Survei Kesehatan Rumah Tangga*. Jakarta : Depaetemen Kesehatan Republik Indonesia
- Faridah, Virgianti Nur, 2015. Terapi Murotal Al Quran Mampu Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi. *Jurnal Keperawatan Volume 6 No.1*. P-ISSN 2086-3071. E-ISSN 2443-0900.
- Handayani, R., Fajarsari, D., Retno Trisna Asih, D., & Naeni Rohmah, D. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan dan Kecemasan dalam Persalinan Primigravida Kala I Fase Aktif di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*
- Heru, (2008). *Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal*, Diakses tanggal 15 Februari 2017. <http://trainermuslim.com/feed/rss>.
- Makhdlori, M., 2007, *Keajaiban Membaca Al Qur'an*, Diva Press, Yogyakarta.
- Noer, Sjaifoellah. 2010. *Buku Ajar Penyakit Dalam*. Jakarta : FKUI
- Notoadmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi revisi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Qadhi. 2013. *Pengaruh Al Quran pada Manusia dalam Perspektif fisiologi dan psikologi*. Diakses pada tanggal 15 Februari 2018. <http://www.theedc.com>.
- Santoso, D. 2010. *Membonsai Hipertensi*. Surabaya : Temprina Medika Grafika
- Susilo & Wulandari, A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta : Penerbit Andi

World Health Organization. 2010. *Medical
Healthy Of Hipertensy*. America :
WHO

Widyarini. 2009. *Kunci Pengembangan Diri*.
Jakarta : PT Elex Media.

Zahrofi dkk, 2013. *Al Quran the healing book*.
Jakarta. Tarbawi Press