

PENGARUH MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAGUYAMAN PANTAI

Hasniati^{1*}, Suardi, Yunita Suriani², Zendrawati³, Harbaeni⁴, Kada,
Maria Kurniata Rante⁵

^{1,2,3,4,5}STIKES Gema Insan Akademik

*Korespondensi: hasniati@stikgiamakassar.ac.id

ABSTRACT

Background: Anxiety is one of the psychological factors that affect hypertension. One way to reduce anxiety in hypertension sufferers is by using murottal Al-Quran therapy. Listening to the verses of the Qur'an can change blood circulation, changes in electric current in the muscles, changes in heart rate and blood levels in the skin. Al-Quran murottal therapy has a positive psychological impact. **Purpose:** This study aims to determine the effect of Murottal Al-Qur'an on reducing anxiety in the elderly with hypertension at Paguyaman Pantai Health Center. **Methods:** This study was carried out for two weeks using a quasi-experimental method with a two group pre-posttest design approach, namely measurements were carried out by giving initial observations before being given an intervention, after that an intervention was given, then a posttest or final observation was carried out. There were 20 samples, 10 people were given murottal Al-Qur'an and 10 people without murottal Al-Qur'an. The instrument used was the Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS) questionnaire. Data analysis in this study used Univariate Analysis and Bivariate Analysis. Bivariate analysis using Lambda Test Statistical Test. **Results:** The results showed that there was a difference in the level of pre and post anxiety in the intervention group given Murottal Al-Qur'an, with a p-value of 0.001 or $p < 0.05$, meaning there was a significant difference. **Conclusion:** The conclusion of this study is that there is an effect of murottal Al-Qur'an on reducing anxiety in the elderly with hypertension at the Paguyaman Beach Community Health Center.

Keywords: Murottal Al-Qur'an; Anxiety reduction; Hypertension; Elderly

ABSTRAK

Latar Belakang: Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi. Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan penderita hipertensi yaitu dengan terapi murottal Al-Quran. Mendengarkan ayat-ayat Al-Quran dapat merubah sirkulasi darah, perubahan arus listrik di otot, perubahan detak jantung dan kadar darah pada kulit. Terapi murottal Al-Quran memberikan dampak positif bagi psikologis. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Murottal Al-

Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Paguyaman Pantai. **Metode:** Penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu dengan menggunakan metode quasi eksperimen dengan pendekatan *two group pre-posttest design* yaitu pengukuran dilakukan dengan cara memberikan pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest atau pengamatan akhir. Terdapat 20 orang sampel, 10 orang diberi murottal Al-Qur'an dan 10 orang tanpa murottal Al-Qur'an. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan Analisis Univariat dan Analisis Bivariat. Analisis Bivariat menggunakan Uji Statistik Uji Lambda. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan Pre dan Post pada kelompok intervensi yang diberikan Murottal Al-Qur'an di dapatkan p-value 0.001 atau $p < 0.05$ berarti ada perbedaan yang bermakna. **Simpulan:** Kesimpulan penelitian ini ada pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada lansia hipertensi di puskesmas paguyaman pantai.

Kata Kunci: Murottal Al-Qur'an; Penurunan kecemasan; Hipertensi; Lansia.

PENDAHULUAN

Semakin bertambahnya usia lansia maka akan mengalami penurunan yaitu perubahan pada sel dan sistem tubuh. Perubahan yang terjadi pada system kardiovaskuler mengakibatkan lansia rentan terhadap berbagai penyakit degenerative, salah satunya hipertensi (Lidia et al., 2018). Individu yang berumur di atas 60 tahun 50-60% mempunyai tekanan darah $\geq 140 / 90$ mmHg (Widyastuti, 2015). Menurut data statistic bahwa ada sebanyak 1,13 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi, kurang 1 dari 3 yang mengidapnya, perkiraan WHO pada tahun 2025 mendatang jumlah penderita hipertensi di prediksi akan ada 1,5 milyar orang (World Health Organization, 2019). Jumlah hipertensi di indonesia menurut data Kemenkes RI dengan usia 55-56 tahun memiliki proporsi sebanyak 55,2%. Di indonesia angka kejadian hipertensi terbaru berdasarkan hasil (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan angka prevalensi hasil pengukuran mencapai 34,1% meningkat tajam dari 25,8% pada tahun 2013, dengan angka prevalensi tertinggi di Provinsi Kalimantan Selatan sebesar 44,1% dan terendah di provinsi Papua sebesar 22,2% . Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%) (Kemenkes, 2021).

Menurut data terbaru Riskesdas Provinsi Gorontalo sendiri pada tahun 2013 penderita hipertensi mencapai 29,0% dan pada tahun 2018 menjadi 31,0% dan berada pada urutan ke 20 dari 34 Provinsi (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data dari dinas kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2018 didapatkan data jumlah penderita hipertensi 23.684 jiwa, dengan jumlah tertinggi pada Kota Gorontalo 12.263 jiwa, dilanjutkan dengan Kabupaten Gorontalo 4.225 jiwa, Kabupaten Gorontalo Utara 2.808 jiwa, Kabupaten Bone Bolango 2.186 jiwa, Kabupaten Boalemo 1.362 jiwa, dan yang paling terendah di Kabupaten Pohuwato 840 jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2018). Serta berdasarkan data dari puskesmas paguyaman pantai bahwa pada tahun 2018 lansia yang mengalami hipertensi berjumlah 56 orang, pada tahun 2019 berjumlah 100 orang, dan pada tahun 2020 berjumlah 138 orang.

Seiring dengan semakin meningkatnya jumlah lansia di Indonesia maka akan semakin menimbulkan permasalahan yang cukup kompleks baik dari masalah fisik maupun psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia seperti, kecemasan, kesepian, perasaan sedih, dan depresi (Laka et al., 2018). Gejala psikologis seperti kecemasan banyak dialami oleh lansia penderita hipertensi, apabila keadaan emosional pada lansia mengalami perubahan dapat menyebabkan tekanan darah yang tidak stabil dan menyebabkan menurunnya kualitas hidup pada lansia (Nurkamila et al., n.d.). Kecemasan itu sendiri merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi. Reaksi umum individu terhadap ancaman-ancaman rasa sakit dari luar yang tidak siap ditanggulangi akan menjadi rasa takut. Kewalahan dalam menghadapi stimulasi berlebihan yang tidak berhasil dikendalikan oleh ego itulah yang akhirnya menjadikan seseorang diliputi rasa cemas (Ghufron dan Risnawita, 2014).

Kondisi tubuh lansia yang mengalami hipertensi dapat kembali membaik dan stabil, akan tetapi faktor-faktor psikologis lansia sangat berpengaruh terhadap proses penanganan masalah hipertensi. Keterbatasan fisik yang dialami oleh lansia, terkadang mereka mengalami kecemasan karena berbagai penyakit yang diderita tidak kunjung sembuh bahkan semakin memburuk. Kecemasan itu sendiri merupakan perasaan takut yang berlebihan yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi (Diferiansyah et al., 2015).

Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan, kegelisaan dan ketegangan pada penderita hipertensi yaitu dengan terapi murottal Al-Quran, mendengarkan ayat-ayat Al-Quran dapat merubah sirkulasi darah, perubahan arus listrik di otot, perubahan detak jantung dan kadar darah pada kulit. Terapi murottal Al-Quran memberikan dampak positif bagi psikologis, dengan menggunakan audio sebagai sarana relaksasi pada pasien lansia hipertensi, efek suara dari audio berkaitan dengan proses implush suara yang di transmisikan ke dalam tubuh dan mempengaruhi sel-sel tubuh (Astuti, 2020). Terapi Al-Quran bekerja pada otak, di mana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (Terapi Al-Quran), maka otak akan memproduksi zat kimia yang di sebut neuropeptide, molekul ini akan mengangkut kereseptor-reseptor yang ada di dalam tubuh dan akan memberi umpan balik berupa kenyamanan dan kenikmatan (Putri, 2019).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Murottal Al-Qur’an terhadap penurunan kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Paguyaman Pantai”.

TUJUAN

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya pengaruh Murottal Al-Qur’an terhadap penurunan kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Paguyaman Pantai.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan *two group pre-posttest design* Desain ini dilakukan dengan cara memberikan pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest atau pengamatan akhir. Penelitian ini dilakukan pada bulan september dan oktober 2021 di Puskemas Paguyaman Pantai. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien lansia dengan penyakit hipertensi berjumlah 138 orang di Puskesmas Paguyaman Pantai dengan dengan Teknik pengambilan sampel secara *systematic random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 Orang (10 untuk

kelompok intervensi dan 10 untuk kelompok kontrol) . Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SRAS)* yang sudah baku (valid dan reliable) berisi tentang penilaian kecemasan yang bersumber dari (Nursalam, 2017). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner untuk menilai pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Responden menderita hipertensi esensial/primer (tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg), Lansia 60-74 tahun baik Laki-laki maupun perempuan, Beragama islam, Tidak menderita gangguan pendengaran, dan tidak sedang menjalani terapi medis atau pengobatan Alternatif lainnya sedangkan Kriteria eksklusi yaitu Tidak bersedia menjadi responden dan Tidak memiliki kemauan mengikuti Murottal Al-Qur'an.

Tekhnik analisa data yang digunakan yaitu analisa uni variat dan bivariat. uji statistik univariat dengan menggunakan Program (*SPSS*) versi 22. Analisa univariat yang di maksud untuk melihat gambaran distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang di teliti, Analisa ini disajikan dalam bentuk tabel sehingga dihasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel mendeskripsikan variabel penelitian. Data yang ditampilkan dalam analisis univariat adalah distribusi frekuensi dari pengaruh murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan lansia pada pendrita hipertensi. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat apakah variabel independen mempengaruhi variabel dependen dan seberapa besar pengaruhnya. Karena data berskala nominal dan ordinal maka uji statistik yang digunakan adalah uji lambda.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Jenis kelamin, Pendidikan, Usia dan Pekerjaan pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman Pantai

Karakteristik	Total	
	Jumlah (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	13	65
Laki-laki	7	35
Pendidikan		
SD	19	95
S1	1	5
Usia		
Lanjut Usia (Elderly) 60-65 tahun	7	35
Lanjut Usia (Elderly) 66-70 tahun	4	20
Lanjut Usia (Elderly) >71 tahun	9	45
Pekerjaan		
Guru	1	5
IRT	13	65
Nelayan	1	5
Petani	4	20
Tidak Bekerja	1	5

Sumber : Data Primer, diolah 2022

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa responden lansia kebanyakan berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 13 orang (65,0%) dan hampir semua lansia berpendidikan Sekolah Dasar yaitu sebanyak 19 orang (95,0%). kebanyakan lansia memiliki usia >71 tahun yaitu sebanyak 9 orang (45,0%) sedangkan yang terendah memiliki usia 66-70 tahun adalah yang paling sedikit yaitu 4 orang (20,0%). Lansia pada umumnya bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 13 orang (65,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman Pantai

Karakteristik	Tingkat Kecemasan	Total	
		Jumlah (n)	Presentase (%)
Kelompok Kontrol	Ringan	4	40
	Sedang	5	50
	Berat	1	10
Sebelum	Sedang	2	20
	Berat	8	80
Kelompok Intervensi	Sedang	7	70
	Berat	3	30
	Ringan	10	100

Sumber : Data Primer, diolah 2022

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman Pantai

Kelompok	Pretest		Posttest	
	Jumlah (n)	Presentase (%)	Jumlah (n)	Presentase (%)
Eksperimen				
Ringan	0	0	10	100
Sedang	7	70	0	0
Berat	3	30	0	0
Total	10	100	10	100
Kontrol				
Ringan	4	40	0	0
Sedang	5	50	2	20
Berat	1	10	8	80
Total	10	100	10	100

Sumber : Data Primer, diolah 2022

Berdasarkan tabel 3. pada kelompok eksperimen pretes murottal Al-Qur'an di dapatkan 7 orang (70%) yang mengalami kecemasan sedang dan 3 orang (30%) yang mengalami kecemasan berat. Dan posttest diberikan murottal Al-Qur'an didapatkan 10 orang (100%) yang mengalami kecemasan ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan murottal Al-Qur'an pretest di dapatkan tingkat kecemasan ringan sebanyak 4 orang (40%), yang memiliki tingkat kecemasan sedang 5 orang (50%) dan yang memiliki tingkat kecemasan berat 1 orang (10%). Sedangkan posttest dengan tingkat kecemasan yang lebih banyak adalah berat dengan jumlah 8 orang (80%) hal ini disebabkan karena faktor cemas yang berkelanjutan yang dialami oleh lansia itu sendiri dan juga tidak mendapatkan perlakuan murottal Al-Qur'an, sedangkan tingkat kecemasan sedang sebanyak 2 orang.

Tabel 4. Hasil Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Pada Pengaruh Murottal Al-Quran Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman Pantai

			Approximate Significance
Nominal by Nominal	Lambda	Symmetric	<,001
		Tekanan Darah	<,001
		Sesudah Dependent	<,001
		Tingkat Kecemasan	<,001
		Sesudah Dependent	<,001 ^c
		Tekanan Darah	<,001 ^c
	Goodman and	Sesudah Dependent	<,001 ^c
	Kruskal tau	Tingkat Kecemasan	<,001 ^c
		Sesudah Dependent	<,001 ^c

Sumber : Data Primer, diolah 2022

Pada tabel 4. dapat dilihat bahwa dari hasil *Uji Statistik Uji Lambda* pada tingkat kecemasan Pre dan Post pada kelompok intervensi Murottal Al-Qur'an di dapatkan p-value 0.001 atau $p < 0.05$ berarti ada perbedaan yang bermakna.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji Statistik Uji Lambda pada tingkat kecemasan Pre dan Post pada kelompok intervensi Murottal Al-Qur'an didapatkan p-value 0.001 atau $p < 0.05$ berarti ada perbedaan yang bermakna. Hal ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an mempunyai pengaruh yang besar terhadap kejiwaan seseorang hal ini dibuktikan dengan berubahnya jiwa dan kepribadian bangsa Arab setelah mereka mengenal Al-Qur'an. Al-Qur'an telah mengubah kepribadian mereka secara total meliputi akhlak, perilaku, cara hidup, prinsip, cita-cita dan nilai-nilai serta membentuk mereka menjadi masyarakat yang bersatu, teratur dan bekerjasama.

Berdasarkan tabel 3 pada kelompok eksperimen sebelum diberikan murottal Al-Qur'an di dapatkan 7 orang (70%) yang mengalami kecemasan sedang dan 3 orang (30%) yang mengalami kecemasan berat. Dan setelah diberikan murottal Al-Qur'an didapatkan 10 orang (100%) yang mengalami kecemasan ringan hal ini disebabkan karena murottal Al-Qur'an dapat memberikan dampak positif bagi psikologis, efek suara dari audio berkaitan dengan proses implush suara yang di transmisikan ke dalam tubuh dan mempengaruhi sel-sel tubuh hingga membuat pendengar merasa nyaman. Pada penelitian ini saya menggunakan audio surah Ar-Rahman dengan durasi waktu 20 menit dilakukan selama 2 minggu 6 kali. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak diberikan murottal Al-Qur'an sebelum di dapatkan tingkat kecemasan ringan sebanyak 4 orang (40%), yang memiliki tingkat kecemasan sedang 5 orang (50%) dan yang memiliki tingkat kecemasan berat 1 orang (10%). Sedangkan sesudah dengan tingkat kecemasan yang lebih banyak adalah berat dengan jumlah 8 orang (80%) hal ini disebabkan karena faktor cemas yang berkelanjutan yang dialami oleh lansia itu sendiri dan juga tidak mendapatkan perlakuan murottal Al-Qur'an, sedangkan tingkat kecemasan sedang sebanyak 2 orang. Tidak dipungkiri lagi dalam Al-Qur'an terdapat daya spiritual yang luar biasa terhadap jiwa manusia (Alfarisi, 2005). Seperti telah diuraikan bahwa tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan lansia pada penderita hipertensi.

Berdasarkan tabel-tabel di atas yang menunjukkan bahwa 20 responden mayoritas responden terbanyak berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki, frekuensi usia mayoritas responden terbanyak adalah lanjut usia. Untuk tingkat pendidikan mayoritas responden terbanyak adalah yang berpendidikan SD, untuk pekerjaan mayoritas responden terbanyak adalah IRT.

Untuk mengetahui hasil penelitian menunjukkan bahwa semua responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan selama mendengarkan murottal Al-Quran sebanyak 6 kali intervensi selama 2 minggu. Pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan kecemasan karena tidak diperdengarkan murottal Al-Qur'an. Setelah mendengarkan Al-Qur'an, responden menyatakan bahwa mereka mendapatkan ketenangan. Hal ini juga berpengaruh pada kondisi emosional yang lebih stabil. Hasil penelitian ini mendukung penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Maimunah, 2011) yang menggunakan relaksasi dengan zikir untuk mengatasi kecemasan. Dalam penelitian tersebut terbukti signifikan bahwa relaksasi dengan zikir dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dalam subjek.

Terapi murottal merupakan terapi musik yang efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan pada pasien. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

Menurut Faradisi (2012), dalam penelitiannya yang berjudul "Efektifitas terapi murottal Al-Qur'an dan terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan pasien pre operasi di pekalongan" juga menyimpulkan bahwa terapi murottal lebih efektif dibandingkan dengan terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat

kecemasan pada pasien yang menjalani program operasi. Menurutnya, terapi murottal memiliki aspek yang sangat diperlukan dalam mengatasi kecemasan, yakni kemampuannya dalam membentuk koping baru untuk mengatasi kecemasan sebelum operasi (Faradisi, 2012).

Menurut Darmadi & Armiyati (2019), dalam penelitiannya yang berjudul “*Murottal and Clasical Music Therapy Reducing Pra Cardiac Chateterization Anxiety*” juga menyimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur’an lebih efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien pre kateterisasi jantung dibanding terapi music klasik. Terapi murottal Al-Qur’an menciptakan suasana yang tenang dan nyaman sehingga tubuh menjadi lebih rileks, sirkulasi darah lebih lancar, tekanan darah dan tanda-tanda vital lainnya akan berkurang dan dapat mengurangi kecemasan pada pasien pra kateterisasi jantung.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Zahrofi, dkk (2013) dan Zanzabiela dan Alphianti (2014) menunjukkan bahwa pemberian pengaruh murottal Al-Qur’an memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan responden. Pada penelitian tersebut responden yang di berikan terapi murottal Al-Qur’an memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dari pada pasien yang tidak diberikan terapi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Widhowati (2010), ini menunjukkan bahwa penambahan terapi audio dengan murottal surah Ar-Rahman pada kelompok perlakuan lebih efektif dalam menurunkan perilaku kekerasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi audio tersebut (Widhowati, 2010)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Astuti, 2020) ada pengaruh murottal Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, terapi murottal Al-Quran sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian dari uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa $p \text{ value} < \text{yaitu } p \text{ value} = 0,000 \leq 0,05$. Hasil penelitian yang dilakukan (Bahrir & Komariah, 2020) menunjukkan penurunan stres sedang (40 lansia), stres (berat 0), dan stres (ringan 0). Pada uji hipotesa menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh hasil yang sign $p \text{ value} = 0,000$ yang artinya $p \text{ value} < 0,05$ Maka H_0 ditrima. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terapi murottal Al-Quran dapat menurunkan stres pada

lansia (Bahrir & Komariah, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Cahyani, 2018) menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi dengan menggunakan terapi relaksasi dzikir dan dzikir murottal Al-Quran. Manfaat Al-Qur'an sebagai penyembuh dapat di lihat dari ayat "hai sekalian manusia, sesungguhnya telah datang kepada kalian pelajaran dari rabb kalian, dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman" (QS. Yunus10 : 57) (Aksari, 2006), banyak cara memanfaatkan Al-Qur'an untuk kesehatan, seperti membaca dan mendengarkan bacaan ayat-ayat dalam Al-Qur'an tersebut.

Mendengarkan murottal Al-Qur'an adalah salah satu bentuk pemanfaatan Al-Qur'an dalam proses penyembuhan. Murottal dapat didefinisikan sebagai rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori' (pembaca Al-Qur'an). Bacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang dilagukan tersebut dalam menimbulkan ketenangan dan memiliki efek terhadap proses penyembuhan. Al-Qur'an mengandung mukjizat dan sebagai obat penenang bagi siapa yang ditimpa kecemasan, gelisah, semua orang paham. Namun bacaan Al-Qur'an mampu menurunkan rasa nyeri, mungkin tak semua orang tahu.

SIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada lansia hipertensi di puskesmas paguyaman pantai yang didapatkan p-value 0.001 atau $p < 0.05$ berarti ada perbedaan yang bermakna. Diharapkan murottal Al-Qur'an digunakan dalam membantu menurunkan kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih juga untuk kampus STIKES Gema Insan Akademik Makassar yang telah memberikan support dalam bentuk dukungan

maril dan materi sehingga penelitian ini dapat terlaksana sesuai dengan harapan dan terima kasih kepada pimpinan Puskesmas Paguyaman Pantai beserta jajaran yang mau bekerjasama sehingga penelitian ini berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Maya Puji. (2020). *pengaruh terapi mutottal al-quran surat ar-rahma terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di posyandu hasrat lansia kadipiro surakarta.*
- Bahrir, I. N., & Komariah, S. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 8, Nomor 1.
- Cahyani. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Dan Terapi Dzikir Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pra Lansia Penderita Hipertensi.*
- Darmadi, S., & Armiyati, Y. (2019). *Murottal and Clasical Music Therapy Reducin Pra Cardiac Chateterization. 1 No 2, Se.*
- Diferiansyah, O., Septra, T., & Lisiswanti, R. (2015). *Gangguan Cemas Menyeluruh.* <https://juke.kedokteran.unila.ac.id>
- Faradisi, F. (2012). *Efektivitas Terapi Murottal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan. V No 2 Sep.*
- Gorontalo, D. K. K. (2018). *Data Hipertensi.*
- Kemenkes. (2021). *Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke.* <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>
- Laka, O. K., Widodo, D., & H, W. R. (2018). Hubungan Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3, Nomor 1.
- Lidia, R., Musafaah, & Hafifah, I. (2018). *Hubungan Tingkat Stress Degan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Dipuskesmas Rawat Inap Cempaka.*
- Maimunah, A. (2011). *Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. Vol 8 No.1.*
- Nurkamila, M., Setiyawan, & Susilaningsih, endang zulaicha. (n.d.). *pengaruh terapi reminiscence terhadap tingkat kecemasan lansia dengan hipertensi.*

- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan* (4th ed.). Salemba Medika.
- Purnama, C. C. (2020). *Identifikasi Faktor Penyebab Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*
- Putri, M. A. (2019). *Pengaruh Pelatihan Membaca Al-Qur'an Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Penderita Hipertensi.*
- Widhowati, S. S. (2010). *Efektifitas Terapi Audio dengan Murotal Suah Ar-Rahman Menurunkan Perilaku Kekerasan di RSJD Dr. Amino Gondohutomo Semarang.*
- Widyastuti, I. W. (2015). *Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kenanga Wilayah Kerja UPK Puskesmas Sianta Hulu KECAMATAN PONTIANAK UTARA.*
- World Health Organization. (2019). *Hypertension*. <https://www.who.int>