

PENGARUH MENDENGAR DAN MEMBACA ALQURAN SURAH AR RAHMAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD RUMOH SEJAHTERA GEUNASEH SAYANG BANDA ACEH

Riska Amalia

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email : riska.amalia.mik14@gmail.com

ABSTRAK

Mendengarkan Al-Qur'an merupakan pengobatan non farmakologis yaitu dengan menghilangkan stress, meningkatkan rasa kebahagiaan dalam hidup dan meningkatkan rasa kebahagiaan dalam tubuh manusia dikarenakan mendengarkan Al-Qur'an mampu meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia didalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah (Al-Kaheel, 2010). **Hipotesis** : adanya hubungan antara pemberian terapi mendengar dan membaca surah Ar rahman terhadap penurunan tekanan darah. **Tujuan penelitian** ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Mendengar Dan Membaca Alquran Surah Ar Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh . **Metode Penelitian.** Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan *control grouppretset-post test design*. Populasi dalam penelitian ini merupakan semua lansia yang ada di UPTD Rumoh Geunaseh Sayang Lam Glumpang Banda Aceh, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang yang menderita hipertensi dimana 9 orang pada kelompok intervensi dan 9 orang pada kelompok control, karena menggunakan 2 kelompok terapi yaitu kelompok intervensi dan kelompok control. Tekanan darah diukur secara langsung menggunakan spigmomanometer. Uji normalitas dengan menggunakan uji analisis *Shapiro Wilk Test* menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal hanya data pre tes diastol kontrol yang terdistribusi normal. Hasil uji perbandingan tekanan darah pre test dan post test pada kelompok kontrol (*Wilcoxon Signed Test*), Untuk melihat pengaruh variabel independen dan variabel dependen maka dilakukan *uji Mann-Whitney*. **Hasil uji** Hasil Uji Wilcoxon Test berpasangan menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sistol yang bermakna pada kelompok intervensi ($p=0.006$), pada kelompok control tidak terjadi penurunan tekanan darah sistol dimana ($p=0.395$). Uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa mendengarkan dan membaca Al-Quran surah Ar Rahman memiliki pengaruh yang bermakna terhadap penurunan tekanan darah sistol ($p=0.001$) sehingga disimpulkan ada hubungan antara pemberian terapi membaca dan mendengar alquran surah ar rahman dengan tekanan darah lansia. Kepada pengambil kebijakan diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan memasukkan dalam kegiatan rutin didalam pengajian lansia sebagai salah satu metode meditasi relaksasi yang dapat digunakan sebagai terapi yang mempengaruhi tekanan darah

Kata Kunci : Ar-Rahman, Lansia, Tekanan Darah

THE EFFECT OF LISTENING AND READING THE QURAN SURAH AR RAHMAN ON REDUCING BLOOD PRESSURE IN ELDERLY WITH HYPERTENSION AT UPTD RUMOH PROSPEROUS GEUNASEH DEAR BANDA ACEH

Riska Amalia

Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh

Email : riska.amalia.mik14@gmail.com

ABSTRAK

Listening to the Al-Qur'an is a non-pharmacological treatment, namely by eliminating stress, increasing the feeling of happiness in life and increasing the feeling of happiness in the human body because listening to the Al-Qur'an can increase feelings of relaxation, improve chemical systems in the body so that it lowers blood pressure (Al-Qur'an). -Kaheel, 2010). Hypothesis: there is a relationship between giving hearing therapy and reading surah Ar Rahman to a decrease in blood pressure. The purpose of this study was to determine the effect of hearing and reading the Koran Surah Ar Rahman on reducing blood pressure in elderly people with hypertension at UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh. Research methods. This research is a Quasy Experiment with a control grouppretset-posttest design approach. The population in this study were all elderly people at UPTD Rumoh Geunaseh Sayang Lam Glumpang Banda Aceh. The sample in this study was 18 people who suffered from hypertension, of which 9 people were in the intervention group and 9 people in the control group, because they used 2 therapy groups, namely the intervention group. and control group. Blood pressure is measured directly using a sphygmomanometer. The normality test using the Shapiro Wilk Test analysis showed that the data were not normally distributed, only the pre-diastolic control data were normally distributed. The results of the blood pressure comparison pre-test and post-test in the control group (Wilcoxon Signed Test). To see the effect of the independent variables and the dependent variable, the Mann-Whitney test was carried out. Test results The paired Wilcoxon test results showed that there was a significant decrease in systolic blood pressure in the intervention group ($p=0.006$), in the control group there was no decrease in systolic blood pressure ($p=0.395$). The Mann-Whitney test showed that listening to and reading Al-Quran surah Ar Rahman had a significant effect on reducing systolic blood pressure ($p=0.001$) so it was concluded that there was a relationship between giving reading therapy and listening to Al-Quran sura Ar Rahman with blood pressure in the elderly. It is hoped that policy makers can become material for consideration including routine activities in elderly recitation as a method of relaxation meditation that can be used as a therapy that affects blood pressure.

Keywords: Ar-Rahman, Elderly, Blood Pressure

LATAR BELAKANG

Peningkatan usia harapan hidup penduduk merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara. Namun demikian, kondisi tersebut akan diikuti oleh peningkatan jumlah penduduk lanjut usia atau lansia dengan berbagai permasalahannya (Kemenkokesra, 2012).

Saat ini diperkirakan terdapat 703 juta penduduk dunia yang berumur diatas 65 tahun. Angka ini diprediksi akan menjadi dua kali lipat dalam rentang waktu 30 tahun kedepan. Secara global, peningkatan proporsi penduduk lansia telah terlihat sejak tahun 1990, dimana tercatat telah terjadi penambahan 6% penduduk lansia pada periode tersebut. Pada tahun 2019, jumlah penduduk lansia di dunia meningkat menjadi 9% dan pada tahun 2050 diprediksi menjadi 16%. Berbagai wilayah di dunia telah melaporkan peningkatan jumlah lansia yang sangat besar dalam tiga dekade terakhir, diantaranya wilayah-wilayah seperti Asia Timur dan Asia Tenggara,

Amerika Latin dan Karibian. Fenomena yang sama juga terjadi di Indonesia. Dalam rentang waktu 50 tahun (1971-2020), jumlah lansia di Indonesia telah mengalami peningkatan 2 kali lebih banyak dibandingkan dengan jumlah penduduk lansia pada tahun 1990 (Subdirektoral, 2020)

Kondisi lanjut usia mengalami berbagai penurunan dalam segala aspek, yang nantinya dapat memengaruhi kehidupan sosial. Hal itu biasanya bersumber dari munculnya stressor psikososial yang mana dapat menyebabkan stres dan apabila berkepanjangan dapat menuju masalah yang lebih serius yaitu depresi. Diperkirakan bahwa stres dan depresi pada tahun 2030 akan menjadi penyebab nomor dua dari disabilitas lansia di seluruh dunia. Stres dapat mengganggu fungsi saraf parasimpatik, fungsi otot polos, saraf simpatis, sekresi eksteren dan intern serta kesadaran seseorang yang dapat meningkatkan risiko hipertensi (Annisa, 2017).

Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang serius, karena jika tidak ditangani dan terkendali akan berkembang dan menimbulkan komplikasi yang berbahaya. Ancaman hipertensi ini tidak boleh diabaikan. Hal ini dapat dibuktikan dengan Data statistik yang diambil dari Kantor Menteri Kependudukan/BKKBN menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia Indonesia pada awal abad ke- 21 ini diperkirakan adalah sekitar 15 juta orang dan pada tahun 2030 jumlah lansia diperkirakan akan meningkat. Semakin bertambahnya umur maka prevalensi hipertensi juga semakin meningkat (Depkes, 2010)

Data *World Health Organisation* (WHO) menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang

meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (WHO, 2020). Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 34,1% dari populasi usia 18 tahun ke atas, tertinggi di Kalimantan Timur (39,8%), sedangkan di Aceh berada di urutan ke 29 dari 33 provinsi di Indonesia, yaitu sebesar 22,4% (Risikesdas, 2020). Analisis prevalensi hipertensi di Aceh berdasarkan hasil diagnosis dokter adalah 9,32% dan hanya berdasarkan diagnosis obat adalah 9,52%, sementara berdasarkan diagnosis dokter dan riwayat minum obat berjumlah 12.259 jiwa semakin tinggi kejadian hipertensi (Rikesdas, 2020).

Penanganan hipertensi masih dibutuhkan untuk menurunkan resiko komplikasi dari penyakit tersebut. Penatalaksanaan hipertensi dapat diberikan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi adalah terapi dengan menggunakan obat-obat antihipertensi sementara pengobatan nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi meliputi : Terapi

herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, akupunktur, akupresur, homeoterapi, aroma terapi, refleksologi dan salah satunya adalah terapi murottal yang bersumber dari Al-Qur'an (Andora, 2015).

Membaca Al-Quran merupakan salah satu bentuk dzikir yang memberikan manfaat positif bagi tubuh. Dunia kesehatan dan banyak para ilmuwan baik muslim maupun non muslim yang akhirnya menemukan banyak manfaat yang didapat bagi tubuh setelah melakukan suatu ibadah seperti sholat, puasa, dzikir, membaca Al- Quran, dan lain-lain. (Lukito, 2018). Membaca Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan dalam tubuh sebab adanya unsur meditasi, autosugesti, dan relaksasi. (Sahputri, 2017). Mendengarkan Al-Qur'an merupakan pengobatan non farmakologis yaitu dengan menghilangkan stress, meningkatkan rasa kebahagiaan dalam hidup dan meningkatkan rasa kebahagiaan dalam tubuh manusia dikarenakan mendengarkan

Al-Qur'an mampu meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia didalam tubuh sehingga menurunkan tekanan darah (Al-Kaheel, 2010).

Lantunan suara Al-Qur'an ini mempunyai manfaat yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan karena memiliki unsur meditasi, autosugesti, dan relaksasi. (Mulyadi, et al, 2015). Murottal Al-Qur'an dalam ritme yang lambat dan harmonis dapat menurunkan hormon – hormon stress, oleh karena itu hormon endorphin alami dapat aktif dan meningkatkan perasaan rileks serta mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang. (Idham, 2016). Stimulan dari murottal Al- Qur'an tersebut dapat dijadikan suatu alternatif terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan terapi audio lainnya karena murottal Al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63%.

Salah satu surah di dalam Al-Qur'an yang memiliki efek terapeutik adalah surah Ar Rahman terdiri dari 78

ayat. Surah Ar-Rahman ini bermakna mengenai sifat pemurah dan sifat kasih sayang tuhan kepada hamba- Nya serta terdapat ayat yang di ulang sebanyak 31 kali. (Sulistyani & Sawiji, 2017). Pengulangan ayat ini juga dapat menjadi suatu bentuk meditasi yang memusatkan pikiran pada satu obyek dalam kesadaran penuh, kemudian rasakan bagaimana proses itu memberikan efek pada tubuhnya sehingga bisa menimbulkan efek relaksasi maupun sebagai penyembuhan pada tubuh. (Wirakhmi & Hikmanti, 2016). Gelombang delta dari Surah Ar-Rahman ini terdapat ayat yang dijadikan acuan oleh para dokter muslim dalam menangani masalah kesehatan yang disebut sebagai “*state of equilibrium*” dan dijadikan sumber terbaik pada prinsip sehat menurut islam. (Sunny dalam Wirakhmi & Hikmanti, 2016).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktarosada & Pangestu, (2020) menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur’an Surah Ar-Rahman

berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, rata-rata tekanan darah sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur’an Surah Ar-Rahman adalah sistolik 185,30 mmHg dan diastolik 105,60 mmHg dan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur’an Surah Ar- Rahman adalah sistolik 105,10 mmHg dan diastolik 87,60 mmHg. Hal ini berarti terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur’an Surah Ar- Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Sedangkan menurut Erlina hasil data tekanan darah sistol diastole sebelum dan setelah diberikan perlakuan menunjukkan $p \text{ value} = 0.000$, berarti ada pengaruh yang signifikan pada terapi murottal Al-Qur’an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang adalah sebuah panti yang menaungi lansia, dimulai sejak perkembangan sosial ekonomi di Indonesia bertujuan membangun kemaslahatan kehidupan yang sejahtera lahir dan bathin.

pelayanan lanjut usia yang terletak di Gampong Lamglumpang Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh yang bernama UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang merupakan unit pelaksanaan Dinas Sosial Aceh sekaligus wujud kepedulian terhadap para lanjut usia yang mempunyai permasalahan sosial dalam rangka meminimalisir akibat proses usia yang dialami oleh keluarga karena kemiskinan serta ketidak mampuan untuk mencari nafkah bagi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Data Profil UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang dalam Syam (2018). Panti sosial Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang memiliki peranan penting dalam rangka meningkatkan kesejahteraan lansia melalui pelayanan yang dilakukan. Pelayanan yang dilakukan berupa pemenuhan kebutuhan fisik, psikis maupun kebutuhan sosial (Rahmadani, 2019).

Permasalahan kesehatan fisik yang membutuhkan perhatian diantaranya adalah gangguan tekanan darah.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan petugas kesehatan tentang masalah kesehatan lansia di rumah UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang, permasalahan fisik lansia yang paling banyak adalah hipertensi, diabetes mellitus, inkontinensia urien dan gangguan tidur, masalah gizi, demensia serta terdapat juga masalah psikis.

Permasalahan kesehatan fisik pada lansia terutama penyakit hipertensi memiliki dampak yang serius dan harus mendapat perhatian khusus dan terapi yang tepat. Lansia yang ada di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh sayang yang menderita hipertensi selama ini menggunakan obat farmakologi anti hipertensi untuk mengontrol tekanan darahnya. Kegiatan mengaji seperti berzikir, membaca dan mendengar alquran menjadi kegiatan rutin yang dilakukan lansia setiap hari melalui bimbingan ustadz dan ustadzah namun Terapi non farmakologi khususnya meditasi

mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman belum diketahui oleh banyak orang khususnya lansia dapat menurunkan tekanan darah. Berdasarkan fenomena dan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh mendengarkan dan membaca surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di UPTD rumah sejahtera geunaseh sayang Banda Aceh”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *quasy eksperiment*. Tujuan dari metode ini ialah untuk menjelaskan hubungan-hubungan, mengapa suatu peristiwa terjadi atau keduanya. Rancangan penelitian yang digunakan adalah kontrol group pretest-posttest design. Desain ini dilakukan dengan cara memberikan pretest (pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu

diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest atau pengamatan akhir (Notoatmodjo, 2010).

Subjek diukur tekanan darahnya sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada waktu penelitian dan kelompok kontrol diukur tekanan darahnya pada hari pertama dan terakhir diberi perlakuan dengan pemberian obat secara farmakologi. Setelah dilakukan intervensi diharapkan terjadi suatu perubahan atau pengaruh pada variabel ini.

Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Lansia yang menderita hipertensi berada di Panti Sosial Rumah Geunaseh Sayang Banda Aceh yaitu sebanyak 63 lansia, 20 lansia laki-laki dan 43 lansia perempuan.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Menurut Suprpto (2017) untuk penelitian eksperimen yang sederhana jumlah anggota sampel masing-

masing antara 10-20 sampel. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. dengan melihat kriteria inklusi dan eksklusi, dengan kriteria inklusi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini tentang pengaruh membaca dan mendengar murotal al-quran surah ar Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Banda Aceh telah dilaksanakan sejak 22-31 Desember 2022. Responden dalam penelitian ini adalah responden yang berusia 62-86 tahun yang mengalami hipertensi dengan jumlah responden sebanyak 18 orang dengan 9 responden sebagai kelompok intervensi dan 9 responden sebagai kelompok kontrol.

Jenis penelitian ini dirancang dalam bentuk penelitian kontrol group *pretest-posttest design*. Desain ini dilakukan dengan cara memberikan pretest

(pengamatan awal) terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan post test atau pengamatan akhir. Dalam rancangan ini, kelompok eksperimen diberi perlakuan membaca dan mendengarkan al-quran surah arrahman (non-farmakologi) sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 minggu (saat peninjauan data awal hingga pelaksanaan penelitian).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh terapi membaca dan mendengar alquran surah ar rahman dengan penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, tanpa perbedaan mean tekanan darah sistol sebelum (pre) dan setelah intervensi (post) pemberian membaca dan mendengar murotal alquran surah ar rahman.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Erlina & Raharjo (2016) Yang berjudul “Terapi Murottal surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan

Darah Pasien Hipertensi Di Rsudza Banda Aceh". Didapatkan hasil ada perbedaan sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal surat Ar-Rahman terhadap perubahan tekanan darah sistol pada pasien hipertensi, adapun sebelum terapi murottal surat Ar-Rahman ($p\text{-value} = 0.000$) dan sesudah terapi murottal surat Ar-Rahman ($p\text{-value} = 0.019$).

Menurut Aini, Wulandari, & Astuti (2016) Ketika pasien mendengarkan terapi audio sistem saraf mengkomunikasikan hipotalamus untuk mensekresi atau meningkatkan hormon endrofrin 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

Murottal adalah membaca Al-Qur'an dengan memfokuskan pada kebenaran bacaan dan lagu Al-Qur'an. Al-Qur'an berfungsi sebagai sistem perbaikan

(Service System) baik yang bersifat fisik maupun psikis, yang dikenal sebagai syifa' yang berani obat, penyembuh, dan penawar (Mirza, 2014). Adapun menurut Al-Qur'an tentang keutamaan surat Ar-Rahman. Anas r.a berkata, Rasulullah SAW melakukan witr dengan sembilan rakaat. Namun, tatkala beliau beranjak tua dan gemuk, beliau melakukan witr dengan tujuh rakaat dan shalat dua rakaat dalam keadaan duduk. Beliau pun membaca pada kedua rakaat surat Ar-Rahman dan Al-Waqi'ah (HR Al Hakim dalam At-Tarikh; Al Baihaqi 3/33).

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Andora (2015) Ketika diperdengarkan murottal maka harmonisasi dalam murottal yang indah masuk telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel – sel rambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak dan menciptakan suatu imajinasi keindahan di otak kanan dan kiri. Hal ini memberikan

dampak dapat menjangkau wilayah kiri kortek cerebri sehingga nyaman dan perubahan perasaan. Komponen gelombang otak pada stimulan terapi musik dan murottal Al-Qur'an mempunyai kesamaan yaitu didominasi oleh gelombang delta. Gelombang delta ini mengindikasikan bahwa kondisi seseorang dalam keadaan sangat rileks, sehingga stimulan Al-Qur'an ini memberikan ketenangan, ketentraman, dan kenyamanan. (Mulyadi, Putri, & Fahdi, 2015).

Menurut Wirakhmi & Hikmanti (2016) surah Ar-Rahman ini terdapat ayat yang dijadikan acuan oleh para dokter muslim dalam menangani masalah kesehatan yang disebut sebagai "*state of equilibrium*" dan dijadikan sumber terbaik pada prinsip sehat menurut islam. Menurut Fitriyah (2016) pada tahun 1984 *World Health Organisation* (WHO) telah menambahkan dimensi agama sebagai salah satu dari empat pilar kesehatan yaitu kesehatan manusia seutuhnya meliputi

jasmani / fisik (biologi), sehat secara kejiwaan (psikiatrik/psikologi), sehat secara sosial, dan sehat secara spiritual (kerohanaan/agama).

Menurut asumsi penulis, dengan mendengarkan murottal serta membaca alquran surah ar rahman yaitu sebagai metode yang dapat merilekskan tubuh serta klien dapat memusatkan perhatian penuh melalui mata dengan membaca serta telinga dengan mendengar alunan surah ar rahman sehingga akan memiliki pengaruh perubahan tekanan darah. Lansia di UPTD Rumoh Geunaseh Sayang juga rutin mendapatkan kegiatan pengajian serta zikir yang membuat lansia mudah untuk fokus karena wirid rutin ditambah lagi dengan pendalaman penghayatan selama terapi.

KESIMPULAN DAN SARAN

- a. Adanya pengaruh mendengar dan membaca Alquran surah Ar Rahman terhadap penurunan tekanan darah lansia di UPTD Rumoh Seujahtera Geunaseh

Sayang Banda Aceh hal ini dimana hasil Uji *Mann-Whitney Test* diperoleh $p=0.001$ (tekanan darah sistol) dan 0.040 atau $p \text{ value} < 0.05$ yang artinya ada pengaruh yang signifikan.

- b. Terapi mendengar dan membaca surah Ar Rahman sebagai salah satu metode meditasi relaksasi yang dapat digunakan sebagai terapi yang mempengaruhi tekanan darah
- c. Penyakit hipertensi pada lansia diakibatkan banyak faktor, diantaranya dapat dipengaruhi oleh usia yang berkaitan dengan penurunan fungsi organ tubuh dan jenis kelamin yang dikaitkan dengan hormon khususnya wanita pada masa menopause.

SARAN

- a. Kepada pengambil kebijakan khususnya kepala UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang, hasil

penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dengan memasukkan terapi mendengar dan membaca surah ar rahman dalam kegiatan harian pengajian lansia sehingga dapat menstabilkan tekanan darah lansia selain penggunaan terapi farmakologis.

- b. Harap menjadi pertimbangan Penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah lansia tidak hanya dilihat dari terapi non farmakologi dan farmakologis saja namun juga dari faktor lain yaitu pengaturan diet seperti diet rendah garam serta aktivitas rutin seperti senam dan memberikan kenyamanan sehingga lansia dapat memiliki kualitas hidup yang baik diusia senjanya.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Kaheel, A. (2010). *Al-Qur'an The Healing Book*. Tarbawi Press

Andora, N. (2015). *Pengaruh Murattal Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi di Posyandu Lansia Kabupaten Lampung Tengah*. Muhammadiyah Journal Of Nursing, 1, 169–176.
[https://www.google.com/url](https://www.google.com/url?Fjournal.umy.ac.id)
? Fjournal.umy.ac.id
diakses 2 oktober 2022

Annisa, Thahirah (2017). *Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Al Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa*,:
[http://repository.uin-](http://repository.uin-alauddin.ac.id/4144/1/thahirah%20annisa.pdf)
[alauddin.ac.id/4144/1/thahir](http://repository.uin-alauddin.ac.id/4144/1/thahirah%20annisa.pdf)
[ah%20annisa.pdf](http://repository.uin-alauddin.ac.id/4144/1/thahirah%20annisa.pdf) diakses 2
oktober 2022

Badan Penelitian dan
Pengembangan Kesehatan.
Riset Kesehatan Dasar
(2020). *Kementrian
Kesehatan Republik
Indonesia*. Jakarta:
Kementerian Kesehatan RI;
2020

Depkes RI, 2010. *Hipertensi faktor
risiko utama penyakit
kardiovaskular*,
<http://www.depkes.go.id>
diperoleh tanggal 1 Maret
2016.

Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008).
*Metode Penelitian
Keperawatan dan Teknik
Analisa Data*. Jakarta:
Salemba Medika.