



## PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI

Ramdani Safitri<sup>1\*</sup>, Heltty<sup>2</sup>, Dwi Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan, Universitas Mandala Waluya, Kendari, Sulawesi Tenggara

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Universitas Mandala Waluya, Kendari, Sulawesi Tenggara

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Mandala Waluya, Kendari, Sulawesi Tenggara

\*Email: [ramdanisafitri0@gmail.com](mailto:ramdanisafitri0@gmail.com)

### ABSTRACT

**Introduction:** Based on data from Wua-Wua Public Health Center, the number of hypertension cases has continuously increased over the past three years, from 670 cases in 2021 to a dramatic rise of 4,296 cases in 2023. Therefore, hypertension management should focus on efforts to control high blood pressure to achieve a normal/stable range and prevent complications. In addition to pharmacological therapy, non-pharmacological therapies such as Al-Qur'an murottal therapy can be used as supportive therapy to control blood pressure. **Objective:** This study aims to prove the effect of al-Qur'an murottal therapy on blood pressure reduction in hypertension patients in the working area of Wua-Wua Public Health Center. **Methods:** This research is a quasy experimental study with a Nonequivalent Control Group Design. A total of 30 respondents were selected using purposive sampling. The wilcoxon test was used to analyze the data. **Results:** The study show that systolic blood pressure before and after Al-Qur'an murottal therapy has a p-value of 0.000 ( $p<0.05$ ) and diastolic blood pressure before and after the therapy also has a p-value of 0.000 ( $p<0.05$ ). This indicates that Al-Qur'an murottal therapy affects lowering blood pressure in hypertension patients in the working area of Wua-Wua Public Health Center. **Conclusion:** It is recommended that Wua-Wua Public Health Center encourage hypertension patients to use Al-Qur'an murottal therapy as an alternative therapy method for blood pressure.

**Keywords:** Hypertension; Al-qur'an murottal therapy; Blood Pressure Reduction

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Berdasarkan data dari puskesmas wua-wua jumlah penderita hipertensi dalam 3 tahun terakhir terus mengalami peningkatan yakni mulai tahun 2021 sebesar 670 kasus hingga tahun 2023 mengalami lonjakan drastis menjadi sebesar 4.296 kasus. Oleh karena itu penatalaksanaan hipertensi saat ini harus berfokus pada upaya dalam mengelola kondisi tekanan darah tinggi agar mencapai rentang normal/stabil untuk mencegah terjadinya komplikasi. Pengobatan hipertensi selain terapi farmakologi, terapi non farmakologi bisa dijadikan sebagai terapi pendukung dalam mengontrol tekanan darah seperti terapi murottal al-qur'an. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas wua-wua. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment* dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sebanyak 30 orang responden didapatkan dengan menggunakan *purposive sampling*. Uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis data yang didapatkan. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan darah sistol sebelum dan setelah diberikan terapi murottal al-qur'an memiliki nilai  $p = 0,000$  ( $p<0,05$ ) dan tekanan darah diastol sebelum dan setelah diberikan terapi murottal al-qur'an memiliki nilai  $p = 0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti ada pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas wua-wua. **Kesimpulan:** Penelitian ini telah menunjukkan adanya pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah. Diharapkan kepada pihak puskesmas wua-wua agar menganjurkan pada pasien hipertensi untuk melakukan terapi murottal al-qur'an sebagai terapi alternatif dalam menurunkan tekanan darah.

**Kata Kunci :** Hipertensi; Terapi Murottal Al-Qur'an; Penurunan Tekanan Darah

## PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi peningkatan tekanan darah seseorang diatas normal yang dapat mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (mordibitas) dan angka kematian (mortalitas) (Wati et al. 2023). Hipertensi juga diartikan sebagai suatu keadaan dimana tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 80 mmHg (Ekasari 2021).

Menurut data dari WHO tahun 2022, hipertensi adalah penyebab utama dari kardiovaskuler dan stroke, hipertensi bertanggung jawab terhadap 45% kematian karena penyakit jantung dan 51% kematian karena stroke setiap tahunnya. Organisasi kesehatan dunia (*World Health Organisation*) mengestimasikan saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi sebesar 27%, Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk.

Berdasarkan data surveilens terpadu penyakit (STP) berbasis puskesmas dari Dinas Kesehatan Kota Kendari tahun 2023, puskesmas Wua-Wua adalah salah satu unit pelayanan kesehatan di Kota Kendari yang masih memiliki banyak kasus hipertensi. Hal ini dibuktikan dengan data sejak 3 tahun terakhir yang menunjukkan bahwa penderita hipertensi di puskesmas Wua-Wua dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan yakni pada tahun 2021 sebesar 670 kasus, tahun 2022 sebesar 2.467 kasus, dan tahun 2023 sebesar 4.296 kasus. Hipertensi juga menjadi penyakit tertinggi di puskesmas Wua-Wua yang berada pada urutan pertama dari 21 penyakit lainnya.

Penatalaksanaan hipertensi saat ini lebih berfokus pada upaya untuk mengelola kondisi tekanan darah tinggi agar mencapai rentang normal/stabil (Syahputra, Nishfia, and Novayellia 2019). Penatalaksanaan yang ada berupa terapi farmakologi dan non farmakologi (Ikbal and Sari 2021). Terapi farmakologi menggunakan obat atau senyawa yang dalam kerjanya mempengaruhi tekanan

darah, pengobatan farmakologi yang digunakan untuk mengontrol hipertensi adalah *ACE Inhibitor*, *Beta-bloker*, *Calcium Chanel Bloker*, *Direct Renin Inhibitor*, *Dieuretik*, *Vasodilator* (Etika, Pristianty, and Hidayati 2020). Pengobatan farmakologi pada penderita hipertensi harus dilakukan seumur hidup sehingga seringkali menimbulkan kejemuhan yang akhirnya mengakibatkan ketidakpatuhan minum obat bagi penderita hipertensi (Juniarti, Setyani, and Amigo 2023). Hal ini membutuhkan penatalaksanaan tambahan berupa terapi non farmakologi yang merupakan terapi tanpa menggunakan agen obat dalam proses terapinya (Sukmalara and Fitria 2021).

Salah satu intervensi keperawatan non farmakologi adalah teknik relaksasi, teknik relaksasi merupakan intervensi yang dapat dilakukan pada setiap terapi anti hipertensi dengan mengurangi tekanan gejala yang dirasakan seseorang dalam menghadapi berbagai situasi, menurunkan frekuensi denyut jantung dan tekanan darah serta ketegangan otot jadi menurun (Fratama 2022). Terdapat beberapa teknik relaksasi yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi yaitu pijat refleksi, relaksasi otot progresif, hidroterapi dan murottal Al-Qur'an (Hafifa Transyah 2019). Murottal Al-Qur'an merupakan bagian dari terapi komplementer (Gunawan and Mariyam 2022). Terapi komplementer menjadi pilihan yang bisa dipertimbangkan sebagai terapi tambahan yang tidak memiliki efek samping dalam mengontrol tekanan darah (Setyawan and Astuti 2022). Murottal Al-Qur'an menjadi pilihan karena tindakan ini tidak memiliki efek samping sehingga aman dan mudah dilakukan kepada pasien dalam menurunkan tekanan darah.

Murottal merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilakukan oleh seorang qori/pembaca Al-Qur'an (Apriyeni and Patricia 2021). Riset membuktian bahwa lantunan Al-Qur'an yang diperdengarkan akan menstimulus otak sehingga memproduksi zat-zat kimia yaitu neuropeptida (Gunawan and Mariyam 2022). Neuropeptida ditubuh

berfungsi meningkatkan produksi hormon *beta endorphin* yang selanjutnya akan ditransmisikan kedalam reseptor-reseptor yang ada di beberapa organ tubuh sehingga dapat memberikan umpan balik positif berupa penurunan tekanan darah (Gunawan and Mariyam 2022). Selain itu murottal Al-Qur'an memberikan efek ketenangan jiwa karena dapat menginduksi hormon *endorphin* dan mereduksi hormon-hormon yang mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah dan spasme otot sehingga dapat melancarkan peredaran darah yang pada akhirnya akan menurunkan curah jantung dan tekanan darah (Amelia, Kartika, and Apriliani 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Irmachatshaliyah and Armiyati 2019) mengatakan ada pengaruh terhadap perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik setelah dilakukan terapi murottal surah Ar-Rahman.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas wua-wua.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperiment* dengan desain *Nonequivalent Control Group Design*. Sebanyak 30 orang responden didapatkan dengan menggunakan *purposive sampling*, 15 responden kelompok perlakuan, 15 responden kelompok kontrol. Uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis data yang didapatkan. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas wua-wua. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan April-Mei 2024. Penelitian ini memiliki kriteria inklusi pasien hipertensi yang mengonsumsi obat antihipertensi dan melakukan diet hipertensi. Pada penelitian ini pemberian terapi murottal al-qur'an menggunakan surah al-mulk selama 15 menit dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Handphone*, *headset*, *Sphygmomanometer manual* dan lembar observasi pengukuran tekanan darah.

## HASIL

Penelitian ini melibatkan 30 responden yang berada di wilayah kerja puskesmas wua-wua. Berikut ini adalah karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, usia

Karakteristik responden	n (%)
Jenis kelamin	
Laki-laki	9 (30)
Perempuan	21 (70)
Usia	
21-30 tahun	5 (17)
31-40 tahun	10 (33)
41-50 tahun	15 (50)

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang dan mayoritas memiliki usia pada rentang 41-50 tahun, sebanyak 15 orang.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sebelum Perlakuan (*Pre Test*)

Tingkat Hipertensi	Pre-test sistol		Kontrol	
	n	(%)	n	(%)
Hipertensi ringan	13	86,7	11	73,3
Hipertensi sedang	2	13,3	4	26,7
				Pre-test diastol
Hipertensi ringan	8	53,3	8	53,3
Hipertensi sedang	7	46,7	7	46,7

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi murottal al-qur'an, tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan terdapat 13 responden (86,7%) kategori hipertensi ringan, 2 responden (13,3%) kategori hipertensi sedang. Sedangkan kelompok kontrol 11 responden (73,3%) kategori hipertensi ringan, 4 responden (26,7%) kategori hipertensi sedang. Tekanan darah diastolik pada kelompok perlakuan dan kontrol terdapat 8 responden (53,3%) kategori hipertensi ringan, 7 responden (46,7%) kategori hipertensi sedang.

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Setelah Perlakuan (Post Test)

Tingkat Hipertensi	Post-test sistol			
	Perlakuan	Kontrol	n	(%)
Normal	10	66,7	0	0
Hipertensi ringan	5	33,3	15	100,0
<i>Post-test diastol</i>				
Normal	8	53,3	4	26,7
Hipertensi ringan	7	46,7	11	73,3

Tabel 3, menunjukkan bahwa setelah pemberian terapi murottal al-qur'an, tekanan darah sistolik pada kelompok perlakuan terdapat 10 responden (66,7%) kategori normal, 5 responden (33,3%) kategori hipertensi ringan. Sedangkan kelompok kontrol 0 responden (0%) kategori normal, 15 responden (100,0%) kategori hipertensi ringan. Tekanan darah diastolik pada kelompok perlakuan terdapat 8 responden (53,3%) kategori normal, 7 responden (46,7%) kategori hipertensi ringan. Sedangkan kelompok kontrol 4 responden (26,7%) kategori normal, 11 responden (73,3%) kategori hipertensi ringan.

Tabel 4. Hasil Output Uji Wilcoxon

		n	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre sistol perlakuan – Post sistol perlakuan	Negative Ranks	15	8,00	120,00
	Positive Ranks	0	0,00	0,00
	Ties	0		
	Total	15		
Pre sistol kontrol – Post sistol kontrol	Negative Ranks	15	8,00	120,00
	Positive Ranks	0	0,00	0,00
	Ties	0		
	Total	15		
Pre diastol perlakuan – Post diastol perlakuan	Negative Ranks	15	8,00	120,00
	Positive Ranks	0	0,00	0,00
	Ties	0		
	Total	15		
Pre diastol kontrol – Post diastol kontrol	Negative Ranks	11	6,00	66,00
	Positive Ranks	0	0,00	0,00
	Ties	4		
	Total	15		

Dari hasil uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* menunjukkan bahwa tekanan darah sistol dan diastol sebelum intervensi

pada kelompok perlakuan dan kontrol memiliki nilai  $p < 0,05$  yang berarti bahwa data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut sehingga peneliti menggunakan uji statistik *non parametric* yaitu uji *wilcoxon-sign rank test*.

Hasil output uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan terdapat *negative ranks* sebanyak 15 responden yang artinya terjadi penurunan tekanan darah sistol dan diastol setelah dilakukan terapi murottal al-qur'an, kemudian 0 responden untuk *positive ranks* artinya tidak ada peningkatan tekanan darah sistol dan diastol dan 0 responden untuk *ties* artinya tidak terdapat nilai yang sama sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal al-qur'an. Pada kelompok kontrol terdapat *negative ranks* sebanyak 11 responden yang mengalami penurunan tekanan darah sistol dan diastol yang tidak dilakukan terapi murottal al-qur'an, kemudian 0 responden untuk *positive ranks* artinya tidak ada peningkatan tekanan darah sistol dan diastol dan 4 responden untuk *ties* artinya terdapat nilai yang sama sebelum dan sesudah pengukuran tekanan darah.

Tabel 5. Analisis Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wua-Wua

Kelompok	Mean		Nilai p
	pre test	post test	
Tekanan darah sistolik perlakuan	147,33	133,33	0,000
Tekanan darah sistolik kontrol	150,00	143,00	0,000
Tekanan darah diastolik perlakuan	94,67	84,67	0,000
Tekanan darah diastolik kontrol	94,67	91,00	0,001

Berdasarkan tabel diatas menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah sistol dan diastol sebelum dan setelah diberikan terapi murottal al-qur'an. Rata-rata penurunan tekanan darah sistol kelompok perlakuan sebesar 14,00 mmHg lebih besar daripada kelompok kontrol yang hanya terjadi penurunan tekanan darah sistol sebesar 7,00 mmHg dan rata-rata

penurunan tekanan darah diastol kelompok perlakuan sebesar 10.00 mmHg lebih besar daripada kelompok kontrol yang hanya terjadi penurunan tekanan darah diastol sebesar 3.67 mmHg. Hasil analisis uji *wilcoxon* pada tekanan darah sistol dan diastol memiliki nilai  $p=0,000$  yang berarti nilai  $p < 0,05$ , maka hipotesis sesuai yaitu  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima yang berarti ada pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas wua-wua.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 30 responden yang semuanya mengalami hipertensi dan dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu penderita hipertensi yang mengonsumsi obat antihipertensi dan melakukan diet hipertensi. Berdasarkan karakteristik demografis, mayoritas responden berusia 41-50 tahun, yang menunjukkan bahwa hipertensi lebih banyak dialami oleh orang dewasa paruh baya di wilayah kerja puskesmas wua-wua.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan yang minum obat antihipertensi dan diberi terapi murottal al-qur'an terjadi penurunan tekanan darah sistol dan diastol sesudah dilakukan terapi murottal al-qur'an. Pada kelompok kontrol yang minum obat antihipertensi tanpa diberi terapi murottal al-qur'an juga terjadi penurunan tekanan darah sistol dan diastol, namun nilai penurunan tekanan darah pada kelompok perlakuan lebih besar daripada kelompok kontrol. Pada penelitian ini rata-rata penurunan tekanan darah sistol kelompok perlakuan sebesar 14.00 mmHg lebih besar daripada kelompok kontrol yang hanya terjadi penurunan tekanan darah sistol sebesar 7.00 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah diastol kelompok perlakuan sebesar 10.00 mmHg lebih besar daripada kelompok kontrol yang hanya terjadi penurunan tekanan darah diastol sebesar 3.67 mmHg. Pada kelompok perlakuan terjadi penurunan tekanan darah yang lebih besar daripada kelompok kontrol karena pada kelompok perlakuan diberikan tambahan

terapi pendukung yaitu terapi murottal al-qur'an dalam menurunkan tekanan darah sedangkan pada kelompok kontrol tanpa terapi pendukung dalam menurunkan tekanan darah. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi murottal al-qur'an memberikan efek dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi.

Penurunan tekanan darah terjadi karena respon relaksasi dari terapi murottal al-qur'an (Irmachatshalihah and Armiyati 2019). Mekanisme murottal al-qur'an sebagai penurun tekanan darah saat pemberian murottal al-qur'an gelombang suara akan masuk melalui telinga Pinna kemudian dibelokkan ke saluran telinga luar sehingga gelombang suara akan menggetarkan gelombang timpani, getaran tersebut akan mengakibatkan tulang di tengah telinga seperti *maleus-incus-staper* bergetar kemudian hipotalamus akan mempengaruhi struktur basal forebrain yang termasuk sistem saraf limbik, hipotalamus adalah saraf pusat otonom yang mengatur sistem pernapasan, denyut jantung, tekanan darah, fungsi endokrin dan memori (Irmachatshalihah and Armiyati 2019).

Terapi murottal al-qur'an dapat meningkatkan efek rileksasi sehingga akan lebih efisien sebagai penurun tekanan darah. Terapi Murottal dapat memicu sistem saraf parasimpatis sebagai pengaruh yang berlawanan dengan saraf simpatik, terjadi keseimbangan antara dua saraf autonom tersebut maka akan menjadikan prinsip dasar sebagai timbulnya respon relaksasi, rangsangan auditori murottal mempunyai efek relaksasi yang meningkatkan endorfin dalam kontrol desenden sehingga membuat relaksasi otot dan menurunkan tekanan darah (Irmachatshalihah and Armiyati 2019). Terapi murottal akan menstimulus hipotalamus yang berguna untuk memproduksi neuropeptida, norepinefrin, dan dopamin (Irmachatshalihah and Armiyati 2019). Neuropeptida ditubuh berfungsi meningkatkan produksi hormon *beta endorphin* yang selanjutnya akan ditransmisikan kedalam reseptor-reseptor yang ada di beberapa organ tubuh sehingga

dapat memberikan umpan balik positif berupa penurunan tekanan darah (Gunawan and Mariyam 2022).

Pada penelitian sebelumnya dengan muottal surah Ar-Rahman selama 11 menit dilakukan selama 1 hari dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yang menunjukkan penurunan tekanan darah sistol sebesar 11,20 mmHg, tekanan darah diastol sebesar 8,4 mmHg (Sukmalara and Fitria 2021). Pada penelitian ini dengan muottal surah Al-Mulk selama 15 menit dilakukan selama 3 hari menunjukkan penurunan tekanan darah sistol sebesar 14.00 mmHg dan tekanan darah diastol sebesar 10.00 mmHg, berdasarkan hasil tersebut pemberian terapi muottal surah Al-Mulk selama 15 menit dilakukan selama 3 hari lebih efektif untuk menurunkan tekanan darah dari penelitian sebelumnya.

Penelitian ini menunjukkan perbedaan signifikan selisih rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah pemberian terapi muottal al-qur'an dengan nilai  $p=0.000$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti ada pengaruh terapi muottal al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas wua-wua.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Trisnawati and Jenie 2021) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi muortal dengan tekanan darah sistolik ( $p$ -value = 0,000), tekanan darah diastolik ( $p$ -value = 0,000).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji wicoxon, menunjukkan perbedaan signifikan selisih rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah pemberian terapi muottal al-qur'an dengan nilai  $p=0.000$  ( $p < 0.05$ ) yang berarti ada pengaruh terapi muottal al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas wua-wua.

## SARAN

Setelah dilakukan terapi muottal al-qur'an diharapkan bagi responden untuk rutin mendengarkan muottal alqur'an sebagai salah satu cara yang aman, tanpa memiliki efek samping dan mudah dilakukan secara mandiri di rumah dalam menurunkan tekanan darah dan diharapkan juga kepada pihak puskesmas wua-wua agar menganjurkan pada pasien untuk melakukan terapi muottal al-qur'an sebagai terapi alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

Amelia, Sherly, Imelda Rahmayunia Kartika, and Yeny Apriliani. 2022. "Efektifitas Terapi Musik Klasik Dan Muortal Al-Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi." *Media Karya Kesehatan* 5(1):68–78.

Apriyeni, Emira, and Helena Patricia. 2021. "Terapi Muottal Al-Qur'an Berpengaruh Terhadap Stres Perawat Pada Masa Pandemi." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 9(3):523–28.

Ekasari, Mia Fatma. 2021. "Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya." *Hipertensi: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penanganannya* 28.

Etika, Trias, Liza Pristanty, and Ika Ratna Hidayati. 2020. "Analisis Cost-of-Illness Pada Pasien Hipertensi Peserta BPJS Rawat Jalan Di Puskesmas Banyuanyar Cost-of-Illness Analysis in Hypertension Outpatients with BPJS ( Universal Coverage ) in Banyuanyar Primary Healthcare Centre." 6(188):41–46.

Fratama, Ferry Fadli. 2022. "Pemanfaatan Terapi Slow Deep Breathing (Sdb) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur." *Jurnal Skala Kesehatan* 13(2):131–38.

Gunawan, Herawati, and Mariyam Mariyam. 2022. "Muottal Qur'an Surah Ar-Rahman Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Katarak." *Ners Muda* 3(2):226–34.

Hafifa Transyah, Chichi. 2019. "Pengaruh Terapi Murotal Al Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi." *Jik: Jurnal Ilmu Kesehatan* 3(1):54–60. doi: 10.33757/jik.v3i1.142.

Ikbal, Revi Neini, and Rebbi Permata Sari. 2021. "Terapi Murrotal Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia." *Jurnal Abdidas* 2(5):1086–91.

Irmachatshalihah, Rastia, and Yunie Armiyati. 2019. "Murottal Therapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patients." *Media Keperawatan Indonesia* 2(3):97.

Juniarti, Bhanu, Fransisca Anjar Rina Setyani, and Thomas Aquino Erjinyuare Amigo. 2023. "Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi." *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja* 8(1):43–53.

Setyawan, Aris, and Wiwik Widia Astuti. 2022. "Efektivitas Bekam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Systole Pada Pasien Hipertensi." *Nursing Science Journal (NSJ)* 3(1):11–17.

Sukmalara, Dini, and Nisa Fitria. 2021. "Efektifitas Terapi Murottal Al- Qur ' an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Lansia Effectiveness of Murottal Al-Qur ' an Surah Ar-Rahman Therapy for Reducing High Blood Pressure in the Elderly Abstract." *Jurnal Afiat Kesehatan Dan Anak* 7(1):1–12.

Syahputra, Andika, Wan Nishfia, and Riri Novayellia. 2019. "Studi Fenomenologi : Kualitas Hidup Pasien Hipertensi." *Jurnal Ners Indonesia* 9(1):19–32.

Trisnawati, Elly, and Ikhlas Muhammad Jenie. 2021. "Al-Qur'an Murottal Therapy to Reduce Cardiovascular Reactivity to Handgrip in Hypertensive Pre-Elderly Subjects." Pp. 365–70 in *4th International Conference on Sustainable Innovation 2020–Health Science and Nursing (ICoSIHSN 2020)*. Atlantis Press.

Wati, Nuning Anjar, Sapti Ayubana<sup>2</sup>, Janu Purwono<sup>3</sup>, Akademi Keperawatan Dharma, and Wacana Metro. 2023. "Application Of Slow Deep Breathing To Blood Pressure In Hypertension Patients At Rsud Jend. Ahmad Yani Metro." *Jurnal Cendekia Muda* 3(1):145–46.