

JKEP

Vol 7, No 1 (2022)

ISSN: 2338-9095 (Print)

ISSN: 2338-9109 (online)

Perbedaan Tingkat Tekanan Darah Lansia Hipertensi Antara Terapi Murrotal Al-Qur'an dan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya

Fakrul Ardiansyah, Halina Rahayu, Sudarto, Sity Novy Rizkikasari, Vitria Wuri Handayani, Aspia Lamana

Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak
email: fakrul.ns@gmail.com

Artikel history

Dikirim, Oct 17th, 2021

Ditinjau, May 15th, 2022

Diterima, May 17th, 2022

ABSTRACT

The elderly population has increased in the global era and hypertension has increased. Effective therapy for hypertension can reduce the incidence of cardiovascular disease, one of which is non-pharmacological therapy. Some non-pharmacological therapeutic approaches are murrotal Al-Qur'an and Progressive Muscle Relaxation.. This study aimed to defference between Al-Qur'an Murrotal Therapy and Progressive Muscle Relaxation to blood pressure in Hypertension Elderly. This study used quasy experiment method involving 32 respondents devided 16 respondents each group with purposive sampling technique in Public Health Services of Kubu Raya District. Each group applies Al-Qur'an Murrotal Therapy and Progressive Muscle Relaxation for 3 days and 15 minutes duration each session. The data were analized using paired t test and independent t test with level of significance $\leq 0,05$. The result show that significant different in systolic blood pressure ($p=0,006 < 0,05$) between groups, and it is not significant different in diastolic blood pressure ($p=0,196 < 0,05$) between groups. Al-Qur'an Murrotal Therapy changes sweat reduction, relaxation of smooth muscle in blood vessels with vasodilation, and improved perfusion. The progressive muscle relaxation removes tension in the muscles so that the muscles relax and lowering blood pressure. Each intervention can improved blood pressure, so it can be used as a nursing intervention for maintance blood pressure in elderly.

Keywords: *Al-Qur'an Murrotal Therapy; Progressive Muscle Relaxation; Hypertension; Elderly*

ABSTRAK

Populasi lansia mengalami peningkatan di era global dan terjadi peningkatan hipertensi. Terapi efektif pada hipertensi dapat menurunkan insiden penyakit kardiovaskuler salah satunya terapi non farmakologi. Beberapa pendekatan terapi nonfarmakologi adalah

murrotal Al-Qur'an dan Relaksasi Otot Progresif. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi perbedaan Murrotal Al-Qur'an dan Relaksasi Otot Progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen (Kelompok 1 intervensi murrotal Al-Qur'an dan kelompok 2 relaksasi otot progresif), sampel 32 responden dibagi menjadi 16 responden setiap kelompok. Teknik sampling penelitian ini adalah purposive sampling. Setiap kelompok diberikan intervensi selama 3 hari dengan durasi 15 menit setiap sesi. Analisis data menggunakan paired t-test dan independent t test dengan signifikansi $\leq 0,05$. Hasil penelitian ini didapatkan adanya perbedaan signifikan tekanan darah sistolik ($p=0,006 < 0,05$) antargrup, tidak ada perbedaan signifikan tekanan diastolik ($p=0,196 < 0,05$) antargrup. Masing-masing intervensi dapat memperbaiki tekanan darah, maka dapat dijadikan intervensi keperawatan dalam memperbaiki tekanan darah pada lansia.

Kata kunci: Terapi Murrotal Al-Qur'an; Relaksasi Otot Progresif; Hipertensi; Lansia

PENDAHULUAN

Era globalisasi ini angka harapan hidup semakin meningkat yang berdampak pada peningkatan jumlah lansia, diprediksi 1/3 populasi dunia adalah lansia pada tahun 2025, lansia mengalami perubahan mekanis hemodinamik, kekakuan arteri, gangguan neurohormonal dan gangguan fungsi ginjal. Kejadian hipertensi semakin meningkat dengan bertambahnya usia (Oliveros *et al.*, 2020). Peningkatan tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik dihubungkan dengan peningkatan usia, usia lebih dari 50 terjadi peningkatan tekanan darah akibat perubahan struktur arteri, dan kekakuan pembuluh darah arteri (Benetos, Petrovic and Strandberg, 2019).

Prediksi tahun 2050 jumlah lansia di dunia rentang 20-27,3 juta jiwa dan 90%

mengalami hipertensi (Benetos, Petrovic and Strandberg, 2019; Burnier and Egan, 2019; Oliveros *et al.*, 2020). Angka kejadian hipertensi pada rentang usia 55->75 tahun sebesar 62,63% menderita hipertensi, namun kejadian patuh minum obat hipertensi sebesar 32,3% dan tidak minum obat hipertensi sebesar 13,3 (Situmorang, 2019; Kemenkes RI, 2018). Menurut data hasil dari Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat (2018) berdasarkan diagnosis dokter tahun 2013 prevalensi hipertensi 8% namun pada tahun 2018 mengalami kenaikan mencapai 14,96%, wilayah Kabupaten Kubu Raya jumlah prevalensi penderita hipertensi berdasarkan hasil pengukuran adalah 35,63%. Hipertensi berdasarkan usia di propinsi kalbar adalah 55-64 tahun 45,9%, 65-74 tahun 57,6% dan lebih

dari 75 tahun 63,8% (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, 2019).

Peningkatan tekanan darah pada lansia dapat menyebabkan insiden kejadian penyakit kardiovaskuler meliputi serangan jantung, stroke dan kematian (Benenson *et al.*, 2019). Upaya manajemen jangka panjang tekanan darah pada pasien lansia berupa terapi farmakologi antihipertensi namun obat antihipertensi memiliki efek samping berupa gangguan elektrolit, batuk, konstipasi dan hipoglikemia, selain itu program terapi farmakologi umumnya mengalami ketidakpatuhan minum obat berupa lupa minum obat, kunjungan ke layanan kesehatan tidak teratur dan terdapat efek samping (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, 2018; Benenson *et al.*, 2019; Burnier and Egan, 2019). Peran perawat dalam pasien hipertensi pada lansia bertujuan kontrol tekanan darah secara multidisiplin berupa non farmakologi yaitu modifikasi gaya hidup berupa diet rendah garam, diet rendah kalori, latihan aktivitas fisik, tidak konsumsi alkohol, dan manajemen stress (Fu, 2020).

Relaksasi otot progresif merupakan gabungan stimulasi fisik dan mental yang menekan pada kontraksi dan

relaksasi otot secara sistematis (Mohebi *et al.*, 2018). Beberapa penelitian menyatakan bahwa latihan otot progresif dapat memperbaiki tekanan darah dan nadi (Elfira, Nurbaiti and Tumanggor, 2020). Penerapan gabungan relaksasi otot progresif dan terapi music yang dilakukan selama 6 hari pada lansia hipertensi didapatkan rerata penurunan tekanan darah sistolik 29,2 mmHg dan rerata penurunan tekanan darah diastolik 16,2 mmHg (Astuti, Rekawati and Wati, 2019). Penelitian tentang pelaksanaan latihan otot progresif pada lansia hipertensi sebanyak 1x/hari durasi 15 menit selama 3 hari didapatkan hasil perbedaan tekanan darah sistolik $p=0,007$ ($p < 0,05$), dan perbedaan tekanan diastolik $p=0,03$ ($p < 0,05$), hal ini dapat disimpulkan adanya perbedaan tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik tiap kelompok (An *et al.*, 2020).

Mendengarkan Murrotal Al-Qur'an adalah salah satu intervensi nonfarmakologi mendengarkan gelombang suara dengan frekuensi dan panjang gelombang tertentu yang dapat memperbaiki sel-sel otak, koordinasi, fungsi keseimbangan, ketahanan tubuh terhadap penyakit, memperbaiki tekanan darah, nadi, dan saturasi

oksigen (Mansouri and Azizollah, 2017). Mekanisme Murrotal Al-Qur'an dalam memperbaiki kondisi tubuh dengan memberikan dampak relaksasi, relaksasi individu saat mendengarkan Murrotal Al-Qur'an menyebabkan relaksasi pada otot, relaksasi kelenjar keringat, vasodilatasi pembuluh darah sehingga berdampak peningkatan aliran darah, perfusi darah, menurunkan nadi dan tekanan darah (Hashim *et al.*, 2018).

Hasil penelitian tentang Mendengarkan Murotal Al-Qur'an surat Al-Baqarah dibandingkan dengan terapi musik sebanyak 1x/hari durasi 15 menit tiap sesi selama 3 hari didapatkan rerata tekanan darah sistolik pada hari ke 3 pengukuran adalah penurunan 10,07, hasil ini dapat disimpulkan adanya perbedaan rerata tekanan sistolik pada kedua kelompok (Ilbert, 2019).

Penelitian lain yang sejenis diterapkan pada responden pra lansia yang menderita hipertensi dilakukan kombinasi latihan otot handgrip sebanyak 1x/hari durasi 3 menit/sesi selama 3 hari dikombinasi dengan mendengarkan Murrotal Al-Qur'an sebanyak 1x/hari durasi 15 menit/sesi selama 3 hari didapatkan penurunan rerata tekanan darah sistolik 8,34 mmHg

dan rerata tekanan darah diastolik 6,85 mmHg, hasil ini dapat disimpulkan adanya pengaruh intervensi kombinasi handgrip dan murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah diastolik responden pra lansia (Trisnawati *et al.*, 2021).

Berdasarkan manfaat terapi nonfarmakologi pada lansia hipertensi berupa terapi relaksasi otot progresif dan murotal Al-Qur'an berkontribusi dalam memperbaiki tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik, maka peneliti akan melakukan identifikasi efektivitas relaksasi otot progresif dan murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. Penelitian sebelumnya membandingkan perbedaan tekanan darah lansia paska intervensi relaksasi otot progresif dan terapi musik, dan perbedaan kualitas hidup lansia hipertensi paska relaksasi otot progresif dan murrotal Al-Qur'an. Penelitian ini ada keterbaruan dengan terapi musik dengan bentuk Murrotal Al-Qur'an surat Al-Mulk yang memiliki arti kerajaan dan relaksasi otot progresif dalam memperbaiki tekanan darah, Tujuan penelitian ini adalah membandingkan efektivitas terapi relaksasi otot progresif

dan Murrotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada lansia Hipertensi.

METODE

Penelitian menggunakan metode quasi eksperimen *with control group design*. Peneliti membagi 2 kelompok. Kelompok 1: relaksasi otot progresif dan kelompok 2: Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk.

$$n = \frac{2 \sigma^2 \left(Z_{1-\frac{\alpha}{2}} + Z_{1-\beta} \right)^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

$$n = \frac{2 \cdot 100 \cdot (1,96+0,842)^2}{(150 - 140)^2} = 15$$

Penerapan relaksasi otot progresif dan murrotal Al-Qur'an selama 3 hari/kelompok, 1x/hari tiap kelompok, durasi 15 menit/sesi tiap kelompok (Trisnawati *et al.*, 2021). Perhitungan sampel diambil dari penelitian sebelumnya (Widyastuti, 2015) : Penulis menambahkan 10% estimasi *drop out* sehingga besar sampel penelitian ini berjumlah 32 responden lansia hipertensi dibagi menjadi 2 kelompok. Masing-masing kelompok terdiri 16 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi: usia > 60 tahun, terdiagnosis hipertensi berdasarkan hasil

pemeriksaan dokter, fungsi pendengaran baik, tidak ada gangguan fungsi pergerakan ekstremitas atas dan bawah, belum pernah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif atau murrotal Al-Qur'an, kriteria eksklusi: kecemasan, nyeri persendian, tidak bisa membaca. Penelitian ini dilaksanakan pada Mei - Juni 2021 di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. Peneliti lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Pontianak Nomor:074/KEPK-PK.PKP/III/2021. Pelaksanaan penelitian ini diterapkan di wilayah Puskemas Kabupaten Kubu Raya. Waktu Penelitian Mei-Juni 2021. Instrumen yang digunakan adalah Sphigmomanometer untuk mengukur tekanan darah, smartphone + headset untuk memutarakan Murrotal Al-Qur'an surat Al-Mulk, dan buku panduan relaksasi otot progresif. Analisis data univariat variabel tekanan darah menggunakan distribusi rerata dan analisis data bivariat menggunakan uji paired t-test (syarat data terdistribusi normal) pada kelompok berpasangan dan uji independent t-test pada kelompok berbeda (syarat data terdistribusi normal).

Peneliti melakukan kunjungan rumah responden dan melatih gerakan relaksasi otot progresif pada kelompok 1. Responden yang sesuai dengan kriteria peneliti dan bersedia mengikuti penelitian yang dibuktikan dengan pengisian informed konsern. Kelompok 1: responden dilatih pergerakan secara benar dan diberikan buku pedoman latihan relaksasi otot progresif. Peneliti melakukan evaluasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum intervensi relaksasi otot progresif ke 1 dilakukan dan evaluasi tekanan darah sistolik dan diastolik hari ke 3 yaitu 15 menit segera setelah intervensi latihan otot progresif. Kelompok 2: responden diujicoba untuk mendengarkan Murrotal Surat Al-Mulk terdiri dari 30 ayat. Surah Al-Mulk memiliki arti Kerajaan. Peneliti melakukan evaluasi tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum intervensi murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk ke 1 dilakukan dan evaluasi tekanan darah sistolik dan diastolik hari ke 3 yaitu 15 menit segera setelah intervensi Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Lansia Hipertensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin Kelompok Relaksasi Otot Progresif dan Murrotal Al-Qur'an (N=32)

No	Variabel	PMR		Murrotal	
		f	%	f	%
1.	Usia				
-	60-69	11	68,7	11	68,7
-	70-79	5	31,3	3	18,7
-	>80	0		2	12,6
2.	Jenis Kelamin				
-	Laki-Laki	3	18,7	6	37,5
-	Perempuan	13	81,3	10	62,5

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa frekuensi usia terbesar dari dua kelompok responden tersebut usia 60-69 tahun dengan jumlah 11 orang (68,7%) sedangkan frekuensi usia terendah adalah usia >80 tahun pada kelompok murrotal surah Al-Mulk dengan jumlah 2 orang (12,6%) dan pada kelompok relaksasi otot progresif dengan jumlah 0 orang (0%). Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan kelompok responden berdasarkan jenis kelamin frekuensi terbesar adalah berjenis

kelamin perempuan. Pada kelompok murottal surah Al-Mulk berjumlah 10 orang (62,5%) sedangkan laki-laki berjumlah 6 orang (37,5%). Pada

kelompok relaksasi otot progresif frekuensi jenis kelamin perempuan berjumlah 13 orang (81,3%) sedangkan laki-laki berjumlah 3 orang (18,7%).

Tabel 2. Distribusi Rerata Tekanan Darah Sistol dan Diastol Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Surah Al-Mulk (n=16)

Tekanan Darah	Median	SD	Mean	Selisih	p
Kelompok Murrotal Al-Qur'an					
<i>Pretest</i> Sistolik	141,83	18,02	145,72	8,81	0,060*
<i>Postest</i> Sistolik	134,50	16,20	136,91		0,109*
<i>Pretest</i> Diastolik	88,83	12,71	91,56	3,35	0,332*
<i>Postest</i> Diastolik	88,50	9,86	88,20		0,644*
Kelompok Relaksasi Otot Progresif					
Tekanan Darah	Median	SD	Mean	Selisih	p
<i>Pretest</i> Sistolik	166,67	22,33	166,12	9,39	0,201*
<i>Postest</i> Sistolik	153,83	21,59	156,72		0,643*
<i>Pretest</i> Diastolik	95,83	10,49	95,89	2,93	0,812*
<i>Postest</i> Diastolik	90,67	10,44	92,95		0,647*

* $\alpha > 0,05$ terdistribusi normal dengan uji *Saphiro-Wilk*

Hasil analisis tabel 2 kelompok murottal surah Al-Mulk didapatkan nilai rerata tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi 145,72, nilai standar deviasi 18,02 dan rerata setelah diberikan intervensi nilai rerata tekanan darah sistolik menjadi 136,91, nilai selisih rerata tekanan sistolik pre test dan post test adalah 8,81. Rerata tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi nilai rerata tekanan darah 91,56 dengan standar deviasi 12,71 dan rerata tekanan darah diastolik setelah diberikan

intervensi menjadi 88,20 dengan standar deviasi 9,86. Nilai rerata selisih tekanan darah diastolik pretest dan post test adalah 3,35. Peneliti melakukan uji normalitas data dengan uji Saphiro-Wilk didapatkan $p > 0,05$. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa data pre test dan post test kelompok intervensi murrotal Al-Qur'an terdistribusi normal.

Hasil analisis tabel 2 kelompok latihan otot progresif didapatkan nilai rerata tekanan darah sistolik sebelum diberikan

intervensi 166,67, nilai standar deviasi 22,33 dan rerata setelah diberikan intervensi nilai rerata tekanan darah sistolik menjadi 153,85, nilai standard deviasi 21,59 selisih rerata tekanan sistolik pre test dan post test adalah 9,39. Rerata tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi nilai rerata tekanan darah 95,83 dengan standar deviasi 10,49 dan rerata tekanan darah

diastolik setelah diberikan intervensi menjadi 90,67 dengan standar deviasi 92,95. Nilai rerata selisih tekanan darah diastolik pretest dan post test adalah 2,93. Peneliti melakukan uji normalitas data dengan uji Saphiro-Wilk didapatkan $p > 0,05$. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa data pre test dan post test kelompok intervensi Relaksasi Otot Progresif terdistribusi normal.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi Tahun 2021 (N=32)

Tekanan Darah	Mean±SD	SE	Selisih Mean	p-Value
Kelompok Murrotal Al-Qur'an				
Sistolik				
Sebelum	145,72±18,02	4,50	8,81	0,001*
Sesudah	136,91±16,20	4,05		
Diastolik				
Sebelum	91,56±12,71	12,71	3,35	0,016*
Sesudah	88,20±9,86	9,86		
Kelompok Relaksasi Otot Progresif				
Tekanan Darah	Mean±SD	SE	Selisih Mean	p-Value
Sistolik				
Sebelum	166,12±22,33	5,58	9,94	0,002*
Sesudah	156,72±21,59	5,39		
Diastolik				
Sebelum	95,89 ±10,49	2,62	4,60	0,022*
Sesudah	92,95±10,44	2,61		

* $\alpha < 0,05$ bermakna signifikan dengan uji *Paired t-test*

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa selisih tekanan darah sistolik kelompok intervensi murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk adalah 8,81 mmHg dan selisih tekanan diastolik kelompok intervensi

murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk adalah 3,35 mmHg. Analisis lanjut dengan uji Paired t-test tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi Murrotal Al-Qur'an adalah $p = 0,001$

($p < 0,05$), sedangkan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi Murrotal Al-Qur'an adalah $p = 0,016$ ($p < 0,05$). Hasil ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan intervensi Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk terhadap tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik pada lansia hipertensi.

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa selisih tekanan darah sistolik kelompok intervensi relaksasi otot progresif adalah 9,94 mmHg dan selisih tekanan diastolik kelompok intervensi relaksasi otot progresif adalah 4,6 mmHg. Analisis lanjut dengan uji Paired t-test tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi relaksasi otot progresif adalah $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sedangkan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi relaksasi otot progresif adalah $p = 0,022$ ($p < 0,05$). Hasil ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan intervensi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik pada lansia hipertensi.

Tabel 4. Analisis Perbedaan Tekanan Darah Sistolik dan Tekanan Darah Diastolik Lansia Hipertensi pada Kelompok Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk dan Kelompok Relaksasi Otot Progresif Tahun 2021 (N=32)

TEKANAN DARAH SISTOLIK		
Kelompok Terapi	Selisih Mean	p-value
Murottal surah Al-Mulk	-19,81	0,006*
Relaksasi Otot Progresif		
TEKANAN DARAH DIASTOLIK		
Kelompok Terapi	Selisih Mean	P-value
Murottal surah Al-Mulk	-4,75	0,196*
Relaksasi Otot Progresif		

* $\alpha < 0,05$ bermakna signifikan dengan uji *Independent t-test*

Hasil analisis tabel 4 tentang perbedaan tekanan sistolik pada kelompok beda didapatkan $p = 0,006$ ($p < 0,05$). Hasil ini dapat disimpulkan ada perbedaan secara signifikan tekanan darah sistolik antara kelompok Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk dan relaksasi otot progresif. Hasil analisis uji beda tekanan darah diastolik pada kelompok beda didapatkan $p = 0,196$ ($p > 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan tidak perbedaan secara signifikan tekanan darah diastolik antara kelompok Murrotal Al-Qur'an surat Al-Mulk dan relaksasi otot progresif.

Perubahan tekanan darah sistolik dan diastolik cenderung meningkat sejak usia 50-60 tahun bahkan usia > 60 tahun cenderung mengalami hipertensi, semakin tua usia akan mengalami perubahan dinding arteri, kalsifikasi arteri, aterosklerosis, penebalan dinding jantung yang menyebabkan tahanan perifer dinding pembuluh darah semakin meningkat dan memicu kejadian hipertensi pada lansia (Benetos, Petrovic and Strandberg, 2019). Hasil penelitian didapatkan responden lansia berdasarkan jenis kelamin frekuensi terbesar adalah berjenis kelamin perempuan. Pada kelompok murrotal surah Al-Mulk berjumlah 10 orang (62,5%), pada kelompok relaksasi otot progresif frekuensi jenis kelamin perempuan berjumlah 13 orang (81,3%). Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Di Giosia P et al (2018) didapatkan bahwa 68% lansia perempuan mengalami hipertensi dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

Kejadian lansia hipertensi pada jenis kelamin perempuan dipicu oleh perubahan hormon estrogen saat menopause yang menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah, inhibisi proses remodeling vaskuler dan perubahan renin angiotensin aldosteron

sistem dan sistem saraf simpatis (Di Giosia P et al., 2018). Pendapat peneliti bahwa lansia perempuan cenderung mengalami hipertensi adalah faktor perubahan hormon estrogen, selain itu faktor kecemasan yang memicu kerja saraf simpatis meningkat sehingga tekanan darah meningkat.

Peran perawat dalam pasien hipertensi pada lansia bertujuan kontrol tekanan darah secara multidisiplin berupa non farmakologi yaitu modifikasi gaya hidup berupa diet rendah garam, diet rendah kalori, latihan aktivitas fisik, tidak konsumsi alkohol, dan manajemen stress (Fu, 2020). Relaksasi otot progresif merupakan gabungan stimulasi fisik dan mental yang menekan pada kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis (Mohebi et al., 2018). Beberapa penelitian menyatakan bahwa latihan otot progresif dapat memperbaiki tekanan darah dan nadi (Elfira, Nurbaiti and Tumanggor, 2020).

Mendengarkan Murrotal Al-Qur'an adalah salah satu intervensi nonfarmakologi mendengarkan gelombang suara dengan frekuensi dan panjang gelombang tertentu yang dapat memperbaiki sel-sel otak, koordinasi, fungsi keseimbangan, ketahanan tubuh

terhadap penyakit, memperbaiki tekanan darah, nadi, dan saturasi oksigen (Mansouri and Azizollah, 2017).

Peneliti melakukan penelitian pada lansia hipertensi di wilayah kerja puskesmas Sungai Durian kabupaten Kubu Raya dengan Intervensi Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk dan relaksasi otot progresif selama 3 hari. selisih tekanan darah sistolik kelompok intervensi murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk adalah 8,81 mmHg dan selisih tekanan diastolik kelompok intervensi murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk adalah 3,35 mmHg. Analisis lanjut dengan uji Paired t-test tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi Murrotal Al-Qur'an adalah $p=0,001$ ($p<0,05$), sedangkan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi Murrotal Al-Qur'an adalah $p=0,016$ ($p<0,05$). Hasil ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan intervensi Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk terhadap tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik pada lansia hipertensi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Trisnawati et al (2021) bahwa penurunan rerata tekanan darah sistolik (8,34 mmHg dengan p value=0,001),

sedangkan penurunan tekanan darah diastolic (6,85 mmHg dengan p value=0,001) setelah intervensi mendengarkan Murrotal Al-Qur'an selama 3 hari. Hal ini dapat disimpulkan adanya pengaruh secara signifikan pada tekanan darah sistolik dan tekanan darah diastolik pada pra lansia. Hasil penelitian lain yang sejenis oleh Rejeki et al (2020) pada responden pre eklampsia didapatkan rerata tekanan darah pre test 145,67/93,80 mmHg sedangkan rerata tekanan darah post test 134,56/86,22 mmHg dengan $p=0,001$, hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan Murrotal Al-Qur'an surat Yusuf terhadap tekanan darah pada pasien pre eklampsia.

Mekanisme Murrotal Al-Qur'an dalam memperbaiki kondisi tubuh dengan memberikan dampak relaksasi, relaksasi individu saat mendengarkan Murrotal Al-Qur'an menyebabkan relaksasi pada otot, relaksasi kelenjar keringat, vasodilatasi pembuluh darah sehingga berdampak peningkatan aliran darah, perfusi darah, menurunkan nadi dan tekanan darah (Hashim *et al.*, 2018). Opini peneliti bahwa terapi murottal surah Al-Mulk dapat menurunkan tekanan darah, saat diputarkan murrotal Al-Qur'an selama 15 menit, maka

membantu merelaksasikan responden sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah dan memberikan hasil yang positif bagi tubuh responden.

Hasil penelitian didapatkan selisih tekanan darah sistolik kelompok intervensi relaksasi otot progresif adalah 9,94 mmHg dan selisih tekanan diastolik kelompok intervensi relaksasi otot progresif adalah 4,6 mmHg. Analisis lanjut dengan uji Paired t-test tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi relaksasi otot progresif adalah $p=0,002$ ($p<0,05$), sedangkan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi relaksasi otot progresif adalah $p=0,022$ ($p<0,05$). Hasil ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan intervensi relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sistolik dan tekanan diastolik pada lansia hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan pelaksanaan latihan otot progresif pada lansia hipertensi sebanyak 1x/hari durasi 15 menit selama 3 hari didapatkan hasil perbedaan tekanan darah sistolik $p=0,007$ ($p<0,05$), dan perbedaan tekanan diastolik $p=0,03$ ($p<0,05$), hal ini dapat disimpulkan adanya perbedaan tekanan darah sistolik dan tekanan

diastolik tiap kelompok (An et al., 2020). Penelitian lain yang sejenis rerata penurunan tekanan darah sistolik adalah 6,44 mmHg dan rerata penurunan tekanan diastolic 5,98 mmHg, hal ini dapat disimpulkan adanya pengaruh intervensi relaksasi otot progresif secara klinis terhadap tekanan darah pada pasien lansia hipertensi dikota Binjai (Elfira, Nurbaiti and Tumanggor, 2020).

Relaksasi otot progresif merupakan gabungan stimulasi fisik dan mental yang menekan pada kontraksi dan relaksasi otot secara sistematis, relaksasi otot ini bertujuan memberikan efek relaksasi dan konsentrasi, kondisi relaksasi menyebabkan peningkatan sekresi hormon kortikotropin dan adenokortotropin hormon pada hipotalamus, sekresi kedua hormon tersebut menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan penutunak adrenal sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah dan penurunanan tahanan perifer yang berdampak pada penurunan tekanan darah (Mohebi *et al.*, 2018; Sherwood, 2019).

Opini peneliti adalah relaksasi otot progresif yang diterapkan adalah gabungan pergerakan otot terbimbing dan berurutan sehingga memberikan

efek relaksasi pada responden sehingga tekanan darah menurun.

Hasil penelitian tekanan sistolik pada kelompok beda didapatkan $p=0,006$ ($p<0,05$). Hasil ini dapat disimpulkan ada perbedaan secara signifikan tekanan darah sistolik antara kelompok Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk dan relaksasi otot progresif. Hasil analisis uji beda tekanan darah diastolik pada kelompok beda didapatkan $p=0,196$ ($p>0,05$). Hal ini dapat disimpulkan tidak perbedaan secara signifikan tekanan darah diastolik antara kelompok Murrotal Al-Qur'an surat Al-Mulk dan relaksasi otot progresif.

Hasil penelitian membedakan terapi murottal Al-Qur'an dan terapi musik, didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan efektifitas terapi Al-Qur'an dan terapi musik terhadap tekanan darah yang mana terapi murottal Al-Qur'an lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan terapi musik (Ilbert, 2019). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurman (2017) yang membandingkan terapi relaksasi otot progresif dengan latihan napas dalam terhadap penurunan tekanan darah yang mana terapi relaksasi otot progresif lebih efektif dalam

menurunkan tekanan darah dibandingkan latihan napas dalam.

Murottal Al-Qur'an dapat mempengaruhi gelombang pada otak yang mana gelombang tersebut dapat mempengaruhi hipotalamus untuk membuat seseorang merasakan rileks sehingga berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Terapi relaksasi otot progresif ini memberikan tegangan otot dan menghentikan tegangan otot dengan memusatkan perhatian bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan rileks serta menghilangkan ketegangan sehingga dapat membantu menurunkan tekanan darah. Kedua terapi memiliki manfaat yang sama untuk dapat membantu menurunkan tekanan darah akan tetapi mempunyai hasil yang berbeda terhadap penurunan tekanan darah. Kedua terapi ini dapat dilakukan setiap hari atau kapan saja saat dibutuhkan. Penderita hipertensi dapat memilih salah satu dari terapi tersebut untuk membantu menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

Penelitian ini memiliki keterbatasan meliputi: peneliti tidak mengkategorikan obat antihipertensi yang dikonsumsi responden; tidak melakukan evaluasi

setiap intervensi, evaluasi hanya dilakukan pada hari ke-3; peneliti tidak bisa kontrol faktor lain yang mempengaruhi tekanan darah responden; peneliti tidak melakukan kontrol langsung ketepatan gerakan PMR; peneliti tidak melakukan kontrol frekuensi gelombang suara pada intervensi murrotal Al-Qur'an.

SIMPULAN

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan tekanan darah sistolik setelah intervensi Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk dan relaksasi otot progresif. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan tekanan darah diastolik setelah intervensi Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk dan relaksasi otot progresif, namun secara klinik kedua perlakuan dapat menurunkan tekanan darah diastolik.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan dalam manajemen tekanan darah pada lansia secara mandiri. Penelitian selanjutnya perlu adanya kelompok gabungan kombinasi intervensi Murrotal Al-Qur'an Surat Al-Mulk dan relaksasi otot

progresif terhadap tekanan darah pada lansia hipertensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada bagian ini, dituliskan ucapan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak dan Dinas Kesehatan Di Kubu Raya yang telah memberikan ijin penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- An, Q. U. R., To, M. and People, O. (2020) 'Riau International Nursing Conference 2020 THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND QUR'AN MUROTTAL TO OLDER PEOPLE HYPERTENSION 1,2', pp. 48–51.
- Astuti, N. F., Rekawati, E. and Wati, D. N. K. (2019) 'Decreased blood pressure among community dwelling older adults following progressive muscle relaxation and music therapy (RESIK)', *BMC Nursing*, 18(Suppl 1), pp. 1–5. doi: 10.1186/s12912-019-0357-8.
- Benenson, I. *et al.* (2019) 'Brief Report Treating hypertension in older adults : Beyond the guidelines', 00(00), pp. 1–7.
- Benetos, A., Petrovic, M. and Strandberg, T. (2019) 'Hypertension Management in Older and Frail Older Patients', *Circulation Research*, 124(7), pp. 1045–1060. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.313236.
- Burnier, M. and Egan, B. M. (2019) 'Adherence in Hypertension: A

- Review of Prevalence, Risk Factors, Impact, and Management', *Circulation Research*, 124(7), pp. 1124–1140. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.313220.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat (2018) 'Laporan Provinsi Kalimantan Barat Riskesdas 2018', *Laporan Riskesdas Nasional 2018*, p. 493.
- Dr. Tunggul Diapari Situmorang (2019) 'Hari Hipertensi Dunia 2019 : "Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK."', *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, p. 1.
- Elfira, E., Nurbaiti, N. and Tumanggor, R. D. (2020) 'Effect of Progressive Muscle Relaxation on the Functional Status of the Elderly in the Integrated Services Unit of the Elderly Binjai', *Nursing Journal of Respati Yogyakarta*, 7(2), pp. 126–131. Available at: <http://nursingjurnal.respati.ac.id/index.php/JKRY/index%0Aeqlima.elfira@gmail.com>.
- Fu, J. (2020) 'Nonpharmacologic Interventions for Reducing Blood Pressure in Adults With Prehypertension to Established'. doi: 10.1161/JAHA.120.016804.
- Di Giosia P *et al.* (2018) 'Gender Differences in Epidemiology, Pathophysiology, and Treatment of Hypertension. Current Atherosclerosis Reports [revista en Internet] 2018 [acceso 26 de octubre de 2020]; 20(3): 13.' Available at: https://www.mendeley.com/catalogue/b18f9af8-1acb-37de-bfb3-31fa28674640/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.4&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7Bf11707db-5a2b-4ab4-a339-bc36a1c38661%7D.
- Hashim, Z. I. *et al.* (2018) 'AN APPLICATION OF HEALING VERSES (AS-SYIFA VERSES) AS THERAPY APPROACH', (August).
- Ilbert, R. (2019) 'The Effect of Murottal and Music Therapy on Reducing Blood Pressure in Palimanan Climbon', 2019(2013), pp. 818–823. doi: 10.18502/cls.v4i13.5341.
- Kemenkes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Mansouri, A. and Azizollah, A. (2017) 'Investigating Aid Effect of Holy Quran Sound on Blood Pressure , Pulse , Respiration and O₂ Sat in ICU Patients', (November), pp. 1–6. doi: 10.17354/ijssI/2017/1.
- Mohebi, S. *et al.* (2018) 'Social Support and Self - Care Behavior Study', (January), pp. 1–6. doi: 10.4103/jehp.jehp.
- Oliveros, E. *et al.* (2020) 'Hypertension in older adults: Assessment, management, and challenges', *Clinical Cardiology*, 43(2), pp. 99–107. doi: 10.1002/clc.23303.
- Rejeki, S., Trimuliani, S. and Khayati, N. (2020) 'Therapeutic Effect of Al-Quran Murattal (Surah Yusuf) on Blood Pressure Level in Pregnant Women with Preeclampsia'.
- Sherwood, L. (2019) *SEVEN EDITION From Cells to Systems*, Nelson Education Ltd.
- Trisnawati, E. *et al.* (2021) 'Al-Qur ' an

Murottal Therapy to Reduce Cardiovascular Reactivity to Handgrip in Hypertensive Pre-Elderly Subjects', 33(*ICoSIHSN* 2020), pp. 365–370.

Widyastuti, I. K. A. W. (2015)
'Pengaruh Terapi Murottal Surah

Ar - Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kenanga Wilayah Program Studi Ilmu Keperawatan', *Jurnal Pro Ners*, 5(1), pp. 1–14.