Keperawatan Karya Bhakti
ɔ. x (202x) hlm. xx-xx
477-1414
716-0785

Pengaruh murottal al-qur'an terhadap kecemasan penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas Telaga Biru

Firmawati[1], Nurliah[2], Tri Amalia Hasan[2]

[123]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2] Instansi penulis (jika instansinya berbeda)
hasantruamaliya@gmail.com

https://doi.org/10.56186/jkkb.xxx

Abstrak

Hipertensi penyebab utama kematian di seluruh dunia yang disebut sebagai *the silent killer* sehingga mengharuskan penderita hipertensi menjalani pengobatan dalam jangka waktu yang lama untuk mengontrol salah satu gejalanya yaitu peningkatan tekanan darah dan semakin banyaknya obat yang dikonsumsi ini menyebabkan penderita tersebut dapat mengalami masalah mental, dalam hal ini kecemasan. Masalah kecemasan pada penderita hipertensi apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan seseorang berisiko mengalami gangguan jiwa akibat penyakit kronis tersebut. Untuk itu, dibutuhkan penanganan yang dapat mengatasi masalah kecemasan pada penderita hipertensi dengan terapi murottal Al-Qur'an yang juga dapat menurunkan tekanan darah penderita hiperternsi.Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru. Desain penelitian *pra-eksperimental* dengan *one group pre post test design*, populasi seluruh penderita hipertensi sejumlah 58 orang, jumlah sampel 25 orang menggunakan tekhnik sampling *purposive sampling* dalam penelitian ini. Hasil penelitian diperoleh rata-rata tingkat kecemasan sebelum murottal Al-Qur'an adalah 13,09 dengan standar deviasi 1,305 dan rata-rata tingkat kecemasan setelah murottal Al-Qur'an adalah 12,20 dengan standar deviasi 1,201. Rata-rata tekanan darah sebelum murottal Al-Qur'an adalah 147/99 mmHg dengan standar deviasi 5,424 dan rata-rata tekanan darah setelah murottal Al-Qur'an adalah 137/95 mmHg dengan standar deviasi 4,566, serta diperoleh *p-value* 0,000 (<α 0,05). Dapat disimpulkan ada pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

Kata Kunci: Kecemasan; Hipertensi; Murottal Al-Qur'an

Abstract

Hypertension is the main cause of death throughout the world which is called the silent killer, so it requires hypertension sufferers to undergo treatment for a long period of time to control one of the symptoms, namely increased blood pressure and the increasing number of drugs consumed causes these sufferers to experience mental problems, in terms of this is anxiety. If the problem of anxiety in hypertension sufferers is not addressed immediately, it can put a person at risk of experiencing mental disorders due to this chronic disease. For this reason, treatment is needed that can overcome anxiety problems in hypertension sufferers with Al-Qur'an murottal therapy which can also reduce blood pressure in hypertension sufferers. The aim of this research is to determine the effect of Al-Qur'an murottal on the anxiety of hypertension sufferers in the Community Health Center Work Area Blue Lake. Pre-experimental research design with one group pre post test design, the population of all hypertension sufferers was 58 people, the sample size was 25 people using a purposive sampling technique in this research. The research results showed that the average level of anxiety before murottal of the Al-Qur'an was 13.09 with a standard deviation of 1.305 and the average level of anxiety after murottal of the Al-Qur'an was 12.20 with a standard deviation of 1.201. The average blood pressure before murottal of the Al-Qur'an was 147/99 mmHg with a standard deviation of 5.424 and the average blood pressure after murottal of the Al-Qur'an was 137/95 mmHg with a standard deviation of 4.566, and obtained a p-value of 0.000 (<α 0.05). It can be concluded that there

is an influence of murottal Al-Qur'an on the anxiety of hypertension sufferers in the Telaga Biru Health Center Work Area.

Keywords: *Anxiety; Hyperternsion; Murottal Al-Qur'an*

Pendahuluan

Hipertensi merupakan masalah pada sistem kardiovaskuler yang tekanan darah sistolik lebih besar dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg berdasarkan dua sampai tiga kali pengukuran (Kurnia, 2020). Gejala hipertensi cenderung sama dengan gejala atau keluhan kesehatan pada umumnya seperti jantung berdebar, penglihatan kabur, sakit kepala disertai berat pada tengkuk leher, kadang disertai mual dan muntah, telinga berdengung, gelisah, rasa sakit di dada mudah lelah, muka memerah serta mimisan sehingga sebagian penderita tidak menyadari dirinya terkena hipertensi, oleh karena itu hipertensi disebut *the silent killer* (Kurniati & Alfaqih, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (2021) hipertensi penyebab utama kematian di seluruh dunia, 46% penderita tidak menyadari mereka mengalami hipertensi. Diperkirakan 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun menderita hipertensi dengan negara berpendapatan menengah di dunia kasus penyakit hipertensi menjadi urutan ke-7 dan negara dengan pendapatan tertinggi di dunia kasus penyakit hipertensi meningkat dari urutan ke-18 menjadi urutan ke-9 (WHO, 2021). Negara Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27% dan Asia Tenggara berada di posisi ke-3 dengan prevalensi sebesar 25% dari total penduduk dunia (Kemenkes RI, 2019).

Di Indonesia prevalensi hipertensi sebesar 34,11% dengan Provinsi tertinggi berada di Kalimatan Selatan sebesar 44,13% dan yang terendah berada di Papua sebesar 22,22%. Sementara, Provinsi Gorontalo berada di Urutan ke-20 sebesar 29,64%. Proporsi hipertensi berdasarkan kelompok usia yang terbanyak dari urutan pertama hingga ketiga didominasi oleh usia lansia dengan proporsi tertinggi pada usia ≥75 tahun sebesar 69,5% (Kemenkes RI, 2019).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2021 jumlah penderita hipertensi tertinggi berada di Kabupaten Gorontalo sebanyak 33,103 orang, selanjutnya Kabupaten Bone Bolango sebanyak 13,290 orang, Kabupaten Boalemo sebanyak 9,750 orang, Kota Gorontalo sebanyak 7,932 orang Kabupaten Gorontalo Utara sebanyak 5,412 orang dan yang terendah berada di Kabupaten Pohuwato sebanyak 4.795 orang (Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo, 2021). Jumlah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru dari Januari-Juni 2023 sebanyak 58 orang.

Hipertensi mengharuskan seseorang menjalani pengobatan dalam jangka waktu yang lama dan semakin banyaknya obat yang dikonsumsi ini menyebabkan penderita tersebut dapat mengalami masalah mental, dalam hal ini kecemasan. Kecemasan dapat menyebabkan penderita mengalami kekurangan energi, motivasi berkurang, menarik diri dari hubungan sosial, putus asa atau perubahan kognitif yang dapat berkonstribusi pada kurangnya kesiapan dan kemampuan untuk mematuhi obat-obatan kardiovaskuler (Ernawati et al., 2020).

Masalah kecemasan pada penderita hipertensi apabila tidak segera diatasi dapat menyebabkan seseorang berisiko mengalami gangguan jiwa akibat penyakit kronis tersebut. Untuk itu, dibutuhkan penanganan yang dapat mengatasi masalah kecemasan pada penderita hipertensi. Terapi yang dapat diberikan pada penderita hipertensi dengan kecemasan meliputi

terapi suportif, terapi kognitif, terapi *behavior*, logoterapi, *thought stopping* dan teknik relaksasi (Akhriansyah et al., 2023). Teknik relaksasi ini yang mudah dilakukan oleh penderita, salah satunya dengan mendengarkan bacaan ayat Al-Qur'an atau disebut dengan terapi murottal Al-Qur'an.

Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu musik yang mempunyai pengaruh positif bagi pendengarnya dan bagian dari metode penyembuhan dengan menggunakan Al-Qur'an, karena terapi ini memberikan efek relaksasi yang akan memberikan ketenangan di dalam tubuh bekerja pada otak dengan merangsang otak memproduksi zat kimia dan memberikan umpan balik berupa kenyamanan, selain itu murottal Al-Qur'an juga mengandung unsur meditasi dan autosugesti (Arum et al., 2021).

Dalam sebuah riwayat Ibn Majah, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Hendaknya kalian menggunakan dua macam obat: madu dan Al-Qur'an. Makna hadis tersebut adalah adanya kombinasi antara bentuk kedokteran manusia dengan kedokteran ilahi, antara terapi fisik dengan terapi ruhani antara obat berunsur bumu dengan obat berunsur langit. Hadis tersebut mengandung dua makna, salah satunya khasiat pengobatan dengan qir'atur Al-Qur'an (Misbah, 2021).

Imam As-Sa'di dalam tafsirnya mengatakan bahwa Al-qur'an merupakan penawar terhadap penyakit yang ada dalam dada seperto penyakit syuhbat yang menimbulkan keragu-raguan dalam hati, penyakit galau dan lain sebagainya. Sebab di dalam Al-Qur'an terdapat *al-mau'izah* (nasihat), *al-wa'd wal wa;id* (janji dan ancaman), *basyiran wa nadziran* (kabar gembira dan peringatan), *targhib* dan *tarhib* (motivasi dan gertakan) sehingga siapapun yang membaca Al-Qur'an dengan sungguh-sungguh maka hatinya akan lunak, selalu merasakan ceria, senang dan tentram tanpa galau karena yakin dengan janji Tuhan bahwa siapapun yang bersama Al-Qur'an akan dijaga langsung oleh Allah (Syamsuri, 2021).

Surat-surat dalam Al-Qur'an yang memberikan efek terapeutik pada penderita hipertensi yang mengalami kecemasan adalah surah Al-Insyirah yang diperdengarkan selama 10 menit yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu (Transyah, 2019). Al-Insyirah ini merupakan surat ke-94 di dalam Al-qur'an yang terdiri dari 8 ayat yang dipercaya memiliki keistimewaan dapat mengatasi masalah kecemasan dan kegelisahan dalam menghadapi sebuah persoalan atau masalah yang dialami penderita hipertensi (Fibrianti et al., 2022). Surat Al-Insyirah mengandung empat tujuan yaitu pertama menguraikan segala kenikmatan yang telah diberikan kepada Nabi SAW, kedua janji Allah SWT untuk menghilangkan kesulitan dan cobaan yang dihadapi, ketiga diperintahkan kepada Nabi SAW agar tetap tekun dan terus menerus beramal saleh dan terakhir pasrah diri semata-mata kepada-Nya dan menghadapi segala harapan juga hanya kepada-Nya (Nawawi, 2022).

Keempat kandungan tersebut terdapat dalam setiap ayat dalam Surat Al-Insyirah, dimana ayat 1-2 untuk menguatkan adanya suatu kejadian dengan melapangkan dada, ayat 3-4 Allah SWT dapat menghilangkan beban berat atas cobaan yang dialami seseorang, ayat 5-6 menguraikan akan adanya kemudahan setelah kesulitan dan ayat terakhir 7-8 menjelaskan bahwasanya apabila telah selesai pada satu pekerjaan, maka hendaknya kerjakan kelelahan-kelelahan lainnya, dan terjunkanlah kedalam kesulitan-kesulitan yang sebenarnya (Sa'adah & Chodijah, 2021). Hal inilah yang menyebabkan Surat Al-Insyirah memiliki kelebihan karena memiliki makna dari ayat pertama sampai ayat terakhir yang berisi tentang bahwa semua permasalahan yang dihadapi lansia yang mengalami kecemasan akibat hipertensi dengan janji

Allah SWT permasalahan tersebut dapat berakhir dan Allah SWT akan menghilangan beban yang menjadikan lansia menjadi cemas.

Sebagaiman juga disebukan dalam QS. Al-Isra ayat 82 tentang fungsi Al-Qur'an sebagai obat bagi kaum mukmin (Misbah, 2021). Dalam surat Al-Isra ayat 82 terdapat kata syifa' yang memiliki makna sebagai penyembuh seperti dalam QS. Al-Isra ayat 82 dan Qs. Asy-Syu'ara ayat 80 (Syamsuri, 2021). Surat Al-Anbiya ayat 83 juga memiliki makna betapapun buruknya keadaan seseorang, maka tetaplah berbaik sangka kepada Allah SWT, maka semakin special pula rahmat dan pemberian Allah SWT yang diberikan-Nya (Hadi, 2021). Surat Ar-Rad ,merupakan surat ke-13 dalam Al-Qur'an yang termasuk dalam surat Makkiyah dan terdiri dari 43 ayat. Ar-Rad berarti petir atau guruh. Di dalamnya terdapat ayat yang menyatakan bahwa guruh atau guntur bertasbih dan sambil memuji Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena itulah surat ini kemudian disebut Ar-Rad, Surat Ar-Rad ini dapat membantu mengurangi kecemasan atau kekhawatiran yang dialami (Halalia, 2016).

Berdasarkan penelitian Hasniati et al (2022) tentang pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada penderita hipertensi di Puskesmas Paguyaman Pantai diperoleh kelompok intervensi sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an mayoritas mengalami kecemasan sedang yakni sebesar 70% dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an keseluruhan penderita hipertensi mengalami kecemasan ringan yakni sebesar 100%. Dibandingkan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi murottal Al-Qur'an mayoritas tingkat kecemasan sebelum adalah sedang sebesar 50% dan sesudah mayoritas mengalami kecemasan berat sebesar 80%.

Penelitian yang dilakukan oleh Hartiningsih et al (2022) tentang terapi murottal berpengaruh terhadap tekanan darah dan kecemasan penderita hipertensi, juga didapatkan rata-rata skor kecemasan penderita hipertensi sebelum diberikan terapi murottal adalah 28,25 dan sesudah diberikan terapi murottal rata-rata skor kecemasan mengalami penurunan yaitu sebesar 13,48. Dari kedua hasil penelitian tersebut diperoleh terapi murottal Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat kecemasan penderita hipertensi.

Terapi murottal Al-Qur'an ini memiliki pengaruh menurunkan kecemasan, namun hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru pada 2 penderita hipertensi saat mengalami kecemasan hanya membiarkan kondisi tersebut, tidak melakukan terapi apapun, termasuk murottal Al-Qur'an Surat Al-Insyirah, Al-Isra ayat 82, As-Syuara ayat 80, dan Al-Anbiya ayat 83.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 2 penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru, didapatkan bahwa 1 responden mengatakan merasa cemas karena takut atau merasa khawatir apabila saat bekerja tiba-tiba langsung pusing dan terjatuh. Sementara, 1 responden lainnya menyatakan merasa cemas karena khawatir penyakitnya saat ini dapat mengakibatkan penyakit lain seperti stroke.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

Metode

Desain penelitian pra eksperimental dengan *pone group pre test post test design*, tempat penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru dengan waktu penelitian dari bulan Mei-September 2023, populasi seluruh penderita hipertensi yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru dan memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan masalah penelitian yaitu sejumlah 58 orang, sampel sebanyak 25 orang dengan teknik sampling *purposive sampling.* Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS-42 dan SOP Murottal Al-Qur'an. Uji statistik yang digunakan *paired sample t-test.*

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Rata-Rata Kecemasan dan Tekanan Darah Sebelum Murottal Al-Qur'an Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

No	Sebelum Murottal Al-Qur'an	Mean	Min-Max
1	Kecemasan	13,09	11,33-15,67
2	Tekanan Darah (mmHg)	147/99	140/93-161/106

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata kecemasan sebelum diperdengarkan murottal Al-Qur'an adalah 13,09 sehingga rata-rata tingkat kecemasan responden dapat dikategorikan tingkat kecemasan sedang. Kemudian, rata-rata tekanan darah sebelum adalah 147/99 mmHg.

Tabel 2. Rata-Rata Kecemasan dan Tekanan Darah Setelah Murottal Al-Qur'an Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

No	Setelah Murottal Al-Qur'an	Mean	Min-Max
1	Kecemasan	12,20	10,67-14,50
2	Tekanan Darah (mmHg)	137/95	130/90-148/100

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata kecemasan setelah diperdengarkan murottal Al-Qur'an adalah 12,20 sehingga rata-rata tingkat kecemasan responden dapat dikategorikan tingkat kecemasan sedang. Kemudian, rata-rata tekanan darah setelah adalah 137/95 mmHg.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Variabel	N	Mean	SD	t	*P-Value*
Tingkat Kecemasan					
Sebelum murottal Al-Qur'an	25	13,09	1,305	25,711	0,000
Setelah murottal Al-Qur'an	25	12,20	1,201		
Tekanan Darah					
Sebelum murottal Al-Qur'an	25	147/99	5,424	23,025	0,000
Setelah murottal Al-Qur'an	25	137/95	4,566		

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis uji parametrik *paired t-tes* bahwa rata-rata tingkat kecemasan sebelum murottal Al-Qur'an adalah 13,09 dengan standar deviasi 1,305 dan rata-rata tingkat kecemasan setelah murottal Al-Qur'an adalah 12,20 dengan standar deviasi 1,201. Rata-rata tekanan darah sebelum murottal Al-Qur'an adalah 147/99 mmHg dengan standar deviasi 5,424 dan rata-rata tekanan darah setelah murottal Al-Qur'an adalah 137/95 mmHg dengan standar deviasi 4,566. Kemudian, diperoleh *p-value* 0,000 (<α 0,05) artinya ada

pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru dan diperoleh *p-value* 0,000 (<α 0,05) artinya ada pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru.

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Murottal Al-Qur'an Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata kecemasan sebelum diperdengarkan murottal Al-Qur'an adalah 13,09 dan rata-rata tekanan darah 147/99 mmHg. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden banyak yang tingkat kecemasannya dikategorikan sedang. Hal ini dikarenakan responden banyak yang merasa cemas berlebihan dalam suatu situasi, merasa takut tanpa alasan yang jelas, merasa mudah panik mengenai penyakitnya dan merasa sangat ketakutan apabila terjadi hal yang tidak diinginkan akibat penyakitnya.

Hipertensi mengharuskan lansia menjalani pengobatan dalam jangka waktu yang lama dan semakin banyaknya obat yang dikonsumsi ini menyebabkan penderita tersebut dapat mengalami masalah mental yaitu kecemasan. Kecemasan dapat menyebabkan penderita mengalami kekurangan energi, motivasi berkurang, menarik diri dari hubungan sosial, putus asa atau perubahan kognitif yang dapat berkonstribusi pada kurangnya kesiapan dan kemampuan untuk mematuhi obat-obatan kardiovaskuler (Ernawati et al., 2020). Hasil ini didukung dengan penelitian Suharno et al (2021) bahwa rata-rata pasien dengan gangguan kecemasan memperoleh skor kecemasan dengan diperoleh sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an adalah 30,62.

Asumsi peneliti bahwa penyakit hipertensi yang menyebabkan penderita harus mengonsumsi obat-obatan dalam jangka waktu yang lama dan penyakit ini tidak dapat disembuhkan karena penggunaan obat-obatan hanya untuk meredakan gejala sehingga hal inilah yang menyebabkan timbul adanya kecemasan akibat merasa sangat ketakutan apabila terjadi hal yang tidak diinginkan akibat penyakitnya

2. Tingkat Kecemasan Setelah Murottal Al-Qur'an Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa nilai rata-rata kecemasan setelah diperdengarkan murottal Al-Qur'an adalah 12,20 dan rata-rata tekanan darah juga mengalami penurunan menjadi 137/95 mmHg sehingga setelah diperdengarkan murottal Al-Qur'an kecemasan dan tekanan darah penderita hipertensi menurun dari sebelumnya. Hal ini dikarenakan setelah diperdengarkan murottal Al-Qur'an perasaan cemas penderita hipertensi berkurang, rasa takut tanpa alasan yang jelas berkurang, perasaan mudah panik mengenai penyakitnya berkurang dan rasa ketakutan apabila terjadi hal yang tidak diinginkan akibat penyakitnya juga berkurang. Menurut peneliti, murottal Al-Qur'an dengan surah-surah tersebut dapat menurunkan tingkat kecemasan penderita hipertensi.

Seseorang yang mengalami kecemasan ditandai dengan adanya rasa takut terhadap ancaman yang sumbernya belum diketahui dengan pasti dan perasaan was-was (khawatir) yang seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi terhadap dirinya akibat penyakit hipertensi (Abdullah & Ikraman, 2021). Oleh karena itu, dengan lantuna Al-Qur;an Surah Al-Insyirah, Al-Isra ayat 82, As-Syuara ayat 80, Ar-Rad ayat 28 dan Al-Anbiya ayat 83 dalam terapi murottal Al-Qur'an menghasilkan suara yang dapat menurunkan hormon-hormon penyebab kecemasan dengan mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan mengaktifkan hormon endorfin secara alamiah, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta

memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Laju pernapasan yang lebih dalam atau lebih lambat sangat baik dalam menimbulkan ketenangan dan kendali emosi (Syamsuriyati, 2022).

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian Hudiyawati et al (2022) diperoleh bahwa tingkat kecemasan pasien sesudah didengarkan murottal Al-Qur'an mayoritas mengalami penurunan dari tingkat kecemasan sedang, menjadi tingkat kecemasan ringan pada 22 pasien (73,3%), sementara terdapat 2 pasien (6,7%) yang masih mengalami tingkat kecemasan sedang.

Asumsi peneliti bahwa gejala kecemasan yang terjadi pada penderita hipertensi berkurang karena pengaruh dari terapi murottal Al-Qur'an Surah Al-Insyirah, Al-Isra ayat 82, As-Syuara ayat 80, Ar-Rad ayat 28 dan Al-Anbiya ayat 83 yang dapat mengalihkan perhatian pasien terhadap rasa cemas yang timbul sehingga dapat membuat pasien menjadi lebih rileks yang berdampak pada perbaikan kondisi tubuh seperti pada jantung dan pernapasan.

3. Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru

Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru, dimana nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum murottal Al-Qur'an adalah 13,09 dengan standar deviasi 1,305 dan rata-rata tingkat kecemasan setelah murottal Al-Qur'an adalah 12,20 dengan standar deviasi 1,201. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah responden diperdengarkan murottal Al-Qur'an Surah Al-Insyirah, Al-Isra ayat 82, As-Syuara ayat 80, Ar-Rad ayat 28 dan Al-Anbiya ayat 83.

Peneliti memperdengarkan lima surah dalam Al-Qur'an selama 3 hari dan 1 kali dalam setiap hari pada responden. Kelimat surah tersebut yaitu Surah Al-Insyirah ayat 1-8 yaitu:

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ﴿ ١﴾ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ﴿ ٢﴾ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ﴿ ٣﴾ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿ ٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿ ٦﴾ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ ﴿ ٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿ ٨﴾

Artinya: "Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, dan kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu? Dan Kami tinggikan bagimu sebutan (nama)mu, karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap".

Surat Al-Insyirah mengandung empat tujuan, keempat kandungan tersebut terdapat dalam setiap ayat dalam Surat Al-Insyirah, dimana ayat 1-2 untuk menguatkan adanya suatu kejadian dengan melapangkan dada, ayat 3-4 Allah SWT dapat menghilangkan beban berat atas cobaan yang dialami seseorang, ayat 5-6 menguraikan akan adanya kemudahan setelah kesulitan dan ayat terakhir 7-8 menjelaskan bahwasanya apabila telah selesai pada satu pekerjaan, maka hendaknya kerjakan kelelahan-kelelahan lainnya, dan terjunkanlah kedalam kesulitan-kesulitan yang sebenarnya (Sa'adah & Chodijah, 2021). Hal inilah yang menyebabkan Surat Al-Insyirah memiliki kelebihan karena memiliki makna dari ayat pertama sampai ayat terakhir yang berisi tentang bahwa semua permasalahan yang dihadapi lansia yang mengalami kecemasan akibat hipertensi dengan janji Allah SWT permasalahan tersebut dapat berakhir dan Allah SWT akan menghilangan beban yang menjadikan lansia menjadi cemas.

Surah Al-Isra ayat 82, yaitu:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَاۤءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَۙ وَلَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا

Artinya: "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian".

Surat Al-Isra ayat 82 yang memiliki arti "*Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian*". Menurut tafsir Tematik Cahaya Al-Qur'an bahwa Al-Qur'an merupakan mukjizat Muhammad SAW yang abadi yang diturunkan Allah berbagai cahaya dan petunjuk yang didalamnya terdapat obat bagi jiwa yang sakit karena penyakit hati (Tanjung, 2021). Surat Al-Isra ayat 82 ini mempunyaki makna syifa' yang artinya merupakan obat untuk berbagai macam penyakit. Syifa secara bahasa merupakan bentuk isim mashdar شفاء dari fiil madhi شيف yang memiliki arti sembuh, menyembuhkan, mengobati. Ibnu Asyur, pakar tafsir asal Tunisia, ketika menjelaskan Q.S al-Isra: 82 mengatakan bahwa al-Qur'an secara keseluruhan adalah obat penyembuh dan berbagai penyakit dapat disembuhkan dengannya, tidak hanya meliputi penyakit jiwa namun juga termasuk penyakit fisik sehinggal hal inilah yang dapat menyebabkan surat Al-Isra Ayat 82 dapat menurunkan kecemasan (Syawal et al., 2022).

Surah Asy-Syuara ayat 80, yaitu:

وَاِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِۙ

Artinya: "dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku".

Surat Asy-Syu'ara ayat 80 memiliki arti "dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkan aku". Ayat ini menjelaskan bahwa Allah yang menyembuhkan manusia apabila ia sakit. Allah berkuasa menyembuhkan penyakit apa saja yang diderita oleh seseorang. Saat surat ini diperdengarkan yang berisi tentang permohonan seseorang kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan dengan izin-Nya melalui ayat ini Allah Subhanahu Wa Ta'ala dapat menentramkan hati dan meminimalisir rasa sakit yang diderita, sehingga responden tidak hanya mendapatkan ketenangan hati (Zuhri, 2023).

Surah Ar-Rad ayat 28, yaitu:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِۗ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram".

Pendapat para mufassir mengenai surat Ar-Ra'd ayat 28-29 ini menghasilkan esensi yaitu ketenangan jiwa seorang mukmin sebagai dampak dari hati mereka yang tenang yang diperoleh melalui dzikrullah. kalimat dzikir yang terkandung didalamnya mengandung makna positif sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang yang cemas akan digantikan dengan pikiran positif ketika orang tersebut berfokus pada kalimat dzikir. Ketika seseorang selalu mengucapkan kalimat positif, maka diyakini mampu menghasilkan pikiran dan emosi positif. Emosi positif mampu merangsang kerja limbik untuk menghasilkan endorphine yang mampu menciptakan ketenangan (Halalia, 2016).

Surah Al-Anbiya ayat 83, yaitu:

وَاَيُّوْبَ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗٓ اَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَ ۚ

Artinya: "Dan (ingatlah kisah) Ayub, ketika dia berdoa kepada Tuhannya, "(Ya Tuhanku), sungguh, aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang".

Al-Qur'an Surat Al-Anbiya ayat 83 yang memiliki arti: "dan (ingatlah kisah) Ayyub, ketika dia berdoa kepada Tuhannya."Ya Tuhanku), sungguh, aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkai Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang". Apabila dianalisis dengan logika "aku", maka dengan ujian sebesat yang dialami nabi Ayub, maka dalam persepektif "aku", citra diri, reputasi diri dan efikasi diri runtuh sedalam-dalamnya dihadapan manusia bahkan istirnya sekalipun menjauh. Tetapi, nabi Ayub memilih sikap bahwa seluruh rangkaian peristiwa yang tidak menyenangkan ini adalah ujian dari Allah untuk menguji kesabaran beliau dan isrtinya. Bahkan ketika istri beliau menyarankan untuk memohon kesembuhan pun nabi Ayub masih mengatakan bahwa dirinya malu dihadapan Allah untuk meminta karena nikmat sehat dibandingkan ujian sakit jauh lebih banyak sehatnya, baru ketika sakit tersebut benar-benar mengganggu aktivitas ibadahnya, barulah nabi Ayub melantunkan doa sebagaiman yang diabadikan di dalam Al-Qur'an surat Al-Anbiya ayat 83 (Romadhon, 2021). Oleh karena itu, ketika seseorang memohon atau berdoa kepada Allah Subhanu Wa Ta'ala merupakan amalan yang diajarkan dalam Al-Qur'an agar hati selalu tenang ketika ditimpa masalah sehingga hal inilah yang menyebabkan Surah ini dapat menurunkan kecemasan bagi yang mendengarkannya.

Kandungan dari Surah Al-Insyirah, Al-Isra ayat 82, As-Syuara ayat 80, Ar-Rad ayat 28 dan Al-Anbiya ayat 83 yang memiliki kandungan ataupun arti dapat menyebabkan seseorang yang mendengarkannya menjadi senang dan tenang karena dengan mengingat Allah Subhanu Wa Ta'ala hati jadi tenang dan menjadikan Al-Qur'an sebagai obat penyakit hati. Kemudian secara medis, ketika penderita hipertensi diperndengarkan kelima surah tersebut daun telinga menangkap suara di udara dalam bentuk gelombang alfa menuju koklea yang menyebabkan membran timpani bergetar dan mengirimkan gelombang suara tersebut ke telinga tengah melalui tulang pendengaran. Tulang pendengarkan, selanjutnya akan memperkuat getaran melalui daya ungkit tulang pendengaran dan menggandakan perbandingan luas membran timpani dengan tingkap lonjong (Septadina et al., 2021).

Getaran tersebut akan ditransmisikan melalui *membran reissner* yang mendorong endolimfe akibatnya timbul gerakan relatif antara *membran basilaris* dan *membran tektoria*. Proses ini merupakan stimulus mekanik yang menyebabkan defleksi *streosilia* pada sel-sel rambut sehingga membuka kanal ion dan melepaskan ion bermuatan listrik dari badan sel. Kondisi ini mengarah pada proses depolarisasi sel rambut, yang melepaskan neurotransmitter yaitu neuropeptida dimana molekul ini dapat memberikan umpan balik dan selanjutnya akan menstimulasi korteksi limbik menuju hipotalamus, yang secara signfikan mengurangi kadar kortisol dan ACTH yang meningkat saat terjadi kecemasan dan meningkatkan pelepasan endorphin yang dapat menimbulkan terjadinya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif dan menyebabkan suasanan hati yang tenang yang berdampak pada terjadinya longgarnya pembuluh nadi, penambahan kadar darah dalam kulit dan penurunan frekuensi detak jantung sehingga terjadi penurunan kecemasan (Septadina et al., 2021).

Sejalan dengan penelitian Hartiningsih et al (2022) tentang terapi murottal berpengaruh terhadap tekanan darah dan kecemasan pada lansia penderita hipertensi diperoleh bahwa nilai *mean* kecemasan lansia penderita hipertensi sebelum diberikan terapi murottal adalah 28,25

dan sesudah diberikan terapi murottal nilai *mean* mengalami penurunan menjadi 13,48, serta diketahui *p-value* yaitu 0,000, hal ini disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan bahwa terapi murottal dapat menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi.

Asumsi peneliti bahwa rangsangan suara yang dihasilkan dari murottal Al-Qur'an Surah Al-Insyirah, Al-Isra ayat 82, As-Syuara ayat 80, Ar-Rad ayat 28 dan Al-Anbiya ayat 83 dapat mengurangi pelepasan hormon yang menyebabkan kecemasan secara berlebihan dan berfungsi meningkatkan pelepasan endorfin dalam jumlah yang banyak sehingga tingkat kecemasan yang dirasakan pasien skizofrenia dengan masalah halusinasi berkurang.

Kesimpulan

Rata-rata kecemasan sebelum murottal Al-Qur'an adalah 13,09 dan tekanan darah sebelum murottal Al-Qur'an adalah 147/99 mmHg pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru. Rata-rata kecemasan setelah murottal Al-Qur'an adalah 2,20 dan tekanan darah setelah murottal Al-Qur'an adalah 137/95 mmHg pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru . Ada pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan (*p*-value 0,000) dan tekanan darah (*p-value* 0,000) pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru yang masih mengonsumsi obat antihipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Kepala Puskesmas Telaga Biru dan Penanggung Jawab Prolanis di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru yang telah mengizinkan dan membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

Daftar Pustaka

Abdullah, V. I., & Ikraman, R. A. (2021). *Monograf Penanganan Kecemasan Pada Ibu Hami*. yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Akhriansyah, M., Surahmat, R., Alifiani, H., Febryanti, D., Indriarini, M. Y., Ahmad, S. N. A., Herniyatun, & Arisandy, W. (2023). *Penerapan Prinsip-Prinsip Dalam Praktek Keperawatan*. Global Eksekutif Teknologi.

Arum, S., Erlinawati, Dauzia, Apriyanti, F., Adrianty, I., Hastuty, M., Martini, Rahayu, S. F., Mariati, N., Anggeriyane, E., Mirawati, Widiyanti, S., & Syahda, S. (2021). *Kehamilan Sehat Mewujudkan Generasi Berkualitas Di Masa New Normal*. Insania.

Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2021*. Dikes Provinsi Gorontalo.

Ernawati, I., Fandinata, S. S., & Permatasari, S. N. (2020). *Kepatuhan Konsumsi Obat Pasien Hipertensi*. Graniti.

Fibrianti, Fizzaturrahmi, E., & Siswari, B. D. (2022). Pengaruh Murrotal Qur'an dengan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Fase Laten Di Wilayah Kerja Puskesmas Denggen. *Jurnal Kewarganegaraan*, *06*(02), 4398–4405.

Hadi, S. (2021). *Tabir Dalalah dalam Ta'bir Jalalah*. A-Empat.

Halalia, M. R. (2016). *Menyiapkan Anak Jenius Sejak dalam Kandungan*. Diva Press.

Hartiningsih, S. N., Nurhayati, P., Oktavianto, E., & Setyorini, A. (2022). Terapi Murottal Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi.

Jurnal Penelitian Perawat Profesional, *4*(1), 153–158. https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/1177

Hasniati, Suardi, Suriani, Y., Zendrawati, Harbaeni, Kada, & Rante, M. K. (2022). Pengaruh Murotal Al Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Batudaa. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, *08*(02), 170–183.

Hudiyawati, D., Aji, P. T., Syafriati, A., & Jumaiyah, W. (2022). Pengaruh Murotal Al-Qur ' an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre- Percutaneous Coronary Intervention. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, *15*(1), 8–14.

Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.

Kurnia, A. (2020). *Self-Management Hipertensi*. Jakad Media Publishing.

Kurniati, M. F., & Alfaqih, M. R. (2022). *Terapi Herbal Anti Hipertensi*. Guepedia.

Misbah, M. (2021). *Metode dan Pendekatan Dalam Syarah Hadis*. Ahlimedia Press.

Nawawi. (2022). *Lentera Kehidupan*. CV Literasi Nusantara Abadi.

Romadhon, Y. A. (2021). *Pengantar Kajian Ilmu Kedokteran Pada Ibadah Sholat*. Muhammadiyah University Press.

Sa'adah, N. S., & Chodijah, S. (2021). Ketenangan Hati Perspektif Surah Al-Insyirah: Kajian Tafsir Maudu'i. *Gunung Djati Conference Series*, *4*(1), 130–139.

Septadina, S., Prananjaya, B. A., Roflin, E., Rianti, K. I., & Shafira, N. (2021). *Terapi Murottal Al-Qur'an*. NEM.

Suharno, Muholipah, P., Maulana, D., & Wati, E. (2021). Efektivitas Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien dengan Gangguan Ansietas di Poliklinik Kesehatan Mental RSUD Majalengka Tahun 2020. *Conference: Nursing Symposium*, 86.

Syamsuri. (2021). *Tafsir Di Era Revolusi Industri 4.0*. Elex Media Komputindo.

Syamsuriyati. (2022). *Terapi Murottal*. Jejak Pustaka.

Syawal, A., Amir, A. M., Trisnawati, I., Mansur, & Kananade. (2022). Analisis Makna Syifa'dalam perspektif Surah al-Isra Ayat 82. *Keislamaan Dan Pemberdayaan*, *8*, 118–119.

Tanjung, S. (2021). *Bimbingan Konseling Islami Di Pesantren*. UMSU Press.

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

World Health Organization. (2021). *Hypertension*.

Zuhri, A. (2023). *Risalah Tafsir*. UMSU Press.