

Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Artinya Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2021

Wisnatul Izzati¹, Pera Putra Bungsu², Mayang Afriola³

^{1,2}Program Studi Profesi Ners Universitas Mohammad Natsir Yarsi, Jl. Tan Malaka, Bukittinggi, Sumatera Barat 26138, Indonesia

³Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Mohammad Natsir Yarsi, Jl. Tan Malaka, Bukittinggi, Sumatera Barat 26138, Indonesia

Email: wisnatulizzati72@gmail.com¹, data.peraputrabungsu@gmail.com², afriolamayang@gmail.com³

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah yang memberikan gejala berlanjut ke stroke, penyakit jantung koroner, kerusakan ginjal sehingga hipertensi menjadi penyebab utama kematian yang tinggi. Hipertensi adalah keadaan tekanan darah sistolik >140 mmHg dan diastolik >90 mmHg. Salah satu terapi komplementer yang dapat mengendalikan tekanan darah yaitu terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan artinya Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2021. Penelitian ini merupakan *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pre test and post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi dengan jumlah Sampel 16 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya terhadap tekanan darah lansia Hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Saran kepada perawat dan tenaga kesehatan agar dapat memberikan terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya kepada pasien yang menderita hipertensi.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Murottal, Surat Ar-rahman

The Effect of Murottal Al-Qur'an Therapy of Surat Ar-Rahman and Its Meaning on Blood Pressure of Hypertensive Elderly in The Tigo Baleh Public Health Center Working Area, Bukittinggi

Abstract

Hypertension is an increase in blood pressure that gives symptoms continuing to stroke, coronary heart disease, kidney damage so that hypertension is the main cause of high mortality. Hypertension is a state of systolic blood pressure > 140 mmHg and diastolic > 90 mmHg. One of the complementary therapies that can control blood pressure is murottal al-Qur'an therapy, Surat Ar-Rahman and its meaning. This study aims to determine whether there is an effect of Murottal Al-Qur'an therapy in Surat Ar-Rahman and its meaning on blood pressure in the elderly with hypertension in the working area of Tigo Baleh Public Health Center, Bukittinggi City in 2021. This study is a quasi-experimental design with one group pre-test and post-test. The population in this study were all elderly patients with hypertension in the Tigo Baleh Public Health Center, Bukittinggi City with a sample of 16 people. The results showed that there was an effect of murottal al-qur'an therapy from the letter ar-rahman and its meaning on the blood pressure of the elderly with hypertension in the working area of the Tigo Baleh Health Center, Bukittinggi City with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). It can be concluded that there is an effect of murottal al-qur'an therapy in Surat ar-Rahman and its meaning on the blood pressure of the elderly Hypertension in the working area of the Tigo Baleh Health Center, Bukittinggi City in 2021. Suggestions for nurses and health workers to be able to provide murottal al-qur'an therapy Surat Ar-Rahman and its meaning to patients suffering from hypertension.

Keywords : Hypertension, Elderly, Murottal Al-Qur'an, Surat Ar-Rahman

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan suatu proses natural, penuaan akan terjadi pada semua sistem tubuh yang mana prosesnya alami ditandai dengan adanya penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial dalam berinteraksi dengan orang lain (Fatmawati dan Imron, 2017) dalam (Vandri, 2019).

Pada lansia terjadi kemunduran fisik antara lain penurunan fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem respirasi, sistem endokrin, sistem gastrointestinal, dan lain-lain ((Widyastuti, (2015) dalam Sutriningsih, dkk (2017)). Menurut Rabiatul dkk (2020), perubahan fisik pada kardiovaskuler ditandai dengan menurunnya elastisitas pembuluh arteri yang mengakibatkan terjadinya peningkatan tekanan pada pembuluh arteri tersebut, hal tersebut yang mengakibatkan lansia cenderung mengalami hipertensi.

Menurut JNC-VIII klasifikasi tekanan darah dibagi menjadi 5 kategori yaitu tekanan darah dikatakan normal apabila tekanan sistolik <120 mmHg dan diastolik <80 mmHg, prehipertensi jika tekanan sistolik berada diantara rentang 120-139 mmHg dan diastolik 80-89 mmHg, hipertensi derajat 1 apabila tekanan sistolik 140-159 mmHg dan diastolik 90-99 mmHg. Hipertensi derajat 2 apabila tekanan sistolik >160 mmHg dan diastolik >100 mmHg, dan dinyatakan hipertensi derajat 3 apabila tekanan sistolik >180 mmHg dan diastolik >110 mmHg (Muhadi, 2016) dalam (Sumarta, 2020).

Untuk mencegah komplikasi lebih lanjut akibat hipertensi pada lansia maka perlu dilakukan terapi non farmakologi dengan melakukan murottal al-qur'an surat Ar-Rahman dan artinya sehingga tekanan darah pada lansia dapat dikontrol. Terapi murottal al-qur'an surat Ar-Rahman dan artinya merupakan salah satu terapi komplementer yang digunakan pada lansia hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan *quasi eksperiment* dengan rancangan yang digunakan adalah *one group pre test and post test*. Di dalam *design* ini terdapat satu kelompok yang diberikan intervensi terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya. Sebelum dilakukan intervensi tersebut dilakukanlah pengukuran awal (*pretest*) setelah itu diberikan terapi murottal al-qur'an lalu dilakukan pengukuran akhir (*posttest*) untuk menentukan efek perlakuan tersebut. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 4 Agustus sampai dengan tanggal 14 Agustus 2021 di wilayah kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. Populasi dalam penelitian ini yaitu data pada bulan februari tahun 2021 terdapat sebanyak 46 orang lansia hipertensi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling (purposive sampling)* dengan jumlah sampel adalah 16 orang lansia hipertensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Lansia Penderita Hipertensi

Karakteristik responden	Jumlah (n)	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Perempuan	9	56,3
Laki-laki	7	43,8
Jumlah	16	100%
Pekerjaan		
Bekerja	6	37,5
Tidak Bekerja	10	62,5
Jumlah	16	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 16 responden lansia hipertensi lebih dari separuh berjenis kelamin perempuan dengan jumlah (56,3%), dan lebih dari separuh yang tidak bekerja sebanyak (62,5%).

Tabel 2. Tekanan Darah Responden Sebelum Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Dan Artinya

Variabel	Mean		SD	
	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol
Pretest Tekanan Darah	157,25	91,25	10,567	9,022

Berdasarkan tabel 2 didapatkan rata-rata tekanan darah sistol dan diastol sebelum diberikan terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya adalah 157,25 mmHg/91,25 mmHg.

Tabel 3. Tekanan Darah Responden Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Dan Artinya

Variabel	Mean	
	Sistol	Diastol
Posttest Tekanan Darah	129,94	82,06

Berdasarkan tabel 3 didapatkan rata-rata tekanan darah sistol dan diastol sesudah diberikan terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya adalah 129,94 mmHg/82,06 mmHg.

Tabel 4. Distribusi Perbedaan Rata-Rata Tekanan Darah Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Dan Artinya Terhadap Lansia Hipertensi

Variabel	N	Mean	
		Sistol	Diastol
Pre test tekanan darah	16	157,25	91,25
Post test tekanan darah	16	129,94	82,06
Pretest-posttest tekanan darah	16	27,313	9,188

Berdasarkan tabel 4 didapatkan perbedaan rata-rata tekanan darah dari 16 orang responden sebelum diberikan terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya adalah 157,25 mmHg/91,25 mmHg dan sesudah diberikan terapi murottal al-qur'ansurat ar-rahman dan artinya adalah 129,94 mmHg/82 mmHg. Sehingga

perbedaan rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi adalah 27,313 mmHg/9,188 mmHg.

Tabel 5. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Dan Artinya Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi

Variabel	Pretest $\bar{X} \pm SD$	Posttest $\bar{X} \pm SD$	d	P-Value
Tekanan darah sistole	157,25± 10,567	129,94± 8,918	27,31	0,000
Tekanan darah diastole	91,25± 9,022	82,06± 9,110	9,19	0,000

Berdasarkan tabel 5 hasil uji statistik diperoleh data terdistribusi secara normal, maka dilanjutkan dengan uji *Paired sampel T-test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=5\%$) diperoleh dengan nilai p-value 0,000 <0,05 (H_a diterima dan H_0 ditolak).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan data bahwa lebih dari separuh lansia yang mengalami hipertensi yaitu berjenis kelamin perempuan sebanyak (56,3%) dibandingkan dengan laki-laki sebanyak (43,8%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Harmawati, dkk (2020) tentang "Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanah Kampung" lebih dari separuh lansia yang mengalami hipertensi dengan jenis kelamin perempuan 11 orang (70%), sedangkan jenis kelamin laki-laki yaitu 5 orang (30%), karena perempuan yang belum menopause dilindungi oleh hormon estrogen yang berperan dalam meningkatkan HDL, kadar kolesterol HDL rendah dan tingginya kolesterol LDL mempengaruhi terjadinya proses aterosklerosis dan mengakibatkan tekanan darah tinggi.

Sejalan dengan penelitian Intan & Nina (2020) yang berjudul "Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur" yaitu lansia yang mengalami hipertensi hampir seluruh responden jenis kelamin perempuan 318 orang (90,3%) sedangkan laki-laki hanya 34 orang (9,7%), hal ini disebabkan karena perempuan mengalami menopause, yang pada kondisi tersebut terjadi penurunan perbandingan estrogen dan androgen yang menyebabkan peningkatan pelepasan renin, sehingga dapat

memicu tekanan darah. Menurut analisa peneliti perempuan lebih banyak mengalami hipertensi karena perempuan mengalami masa menopause yang mengakibatkan terjadinya perubahan hormon yang mengakibatkan tekanan darah meningkat, selain itu pemicu tekanan darah tersebut meningkat yaitu stres karena beban pikiran yang banyak merupakan faktor tekanan darah meningkat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan data bahwa lebih dari separo lansia yang mengalami hipertensi tidak bekerja sejumlah (62,5%) dibandingkan dengan yang bekerja sebanyak (37,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Robinson, 2015), tentang “Hubungan Perilaku Lansia Dengan Kejadian Hipertensi Puskesmas Ngelegok Kabupaten Blitar” menyatakan bahwa lebih dari separuh karakteristik responden dengan tidak bekerja sebanyak 13 orang (43%), karakteristik petani 3 orang (10%), pedagang sebanyak 4 orang (13%), karakteristik IRT 9 orang (30%). Secara fisiologis dijelaskan bahwa, lansia mengalami kemunduran fungsi-fungsi dalam tubuh yang menyebabkan lansia rentan terkena gangguan kesehatan. Lansia yang tidak bekerja pastinya tidak melakukan aktifitas fisik. Dalam teori dijelaskan aktifitas fisik sebaiknya dilakukan untuk dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Menurut analisa peneliti karakteristik pekerjaan berpengaruh terhadap hipertensi, orang yang tidak bekerja sudah pasti tidak melakukan aktivitas fisik seperti kurang melakukan pergerakan badan, sehingga pembuluh darah menjadi kurang elastis dan menyebabkan hipertensi, sedangkan orang yang bekerja sudah pasti melakukan aktivitas fisik dan mengakibatkan pembuluh darah menjadi elastis sehingga tidak menyebabkan hipertensi.

Sejalan dengan penelitian Oktarosada (2020), tentang pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi didapatkan sebelum diberikan terapi sebesar 185 mmHg/ 105 mmHg. Selanjutnya penelitian yang dilakukan (Astuti, 2020), tentang Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi didapatkan rata-rata tekanan darah responden sebelum

diberikan terapi sebesar 136 mmHg/ 85 mmHg.

Pengobatan farmakologis pada hipertensi biasanya melibatkan berbagai obat antihipertensi yang disarankan oleh tenaga medis yaitu dokter, sedangkan pengobatan non farmakologis biasanya dilakukan dengan penerapan gaya hidup sehat dan terapi komplementer. Salah satu contoh terapi komplementer tersebut yaitu terapi murottal (Widyastuti, 2015).

Terapi murottal dapat mempercepat penyembuhan, seperti yang telah dibuktikan oleh Ahmad Al-Khadi yang merupakan seorang ahli dan direktur umum *Islamic Medicine Institute For Education And Research* di Florida, Amerika Serikat. Penelitiannya menghasilkan bahwa mendengarkan ayat suci al-quran bisa menurunkan ketegangan saraf relaktif, hasil ini tercatat dan terukur secara kualitatif dan kuantitatif dengan berbasis computer, menunjukkan 97% memiliki pengaruh ketenangan dan menurunkan ketegangan saraf reaktif (Pangestu & Oktarosada, 2020).

Berdasarkan penelitian Intan & Nina (2020), terdapat faktor yang menyebabkan tekanan darah lansia hipertensi meningkat yaitu jenis kelamin dan pekerjaan. Saat dilakukan penelitian jumlah lansia hipertensi lebih banyak perempuan dibandingkan dengan yang laki-laki, karena perempuan lebih banyak mengatakan cemas, stres dan juga kurang istirahat, sehingga tekanan darah meningkat. Hal ini juga disebabkan karena, karena perempuan saat masa menopause terjadi penurunan estrogen dan endrogen yang menyebabkan peningkatan pelepasan renin, sehingga dapat memicu peningkatan tekanan darah.

Sedangkan mengenai pekerjaan saat dilakukan penelitian lansia hipertensi dengan latar belakang tidak bekerja lebih tinggi daripada yang bekerja, karena tidak bekerja juga akan menambah beban pikiran karena takut tidak bisa memenuhi kebutuhan hidup keluarga sehingga menyebabkan mereka stres. Berdasarkan teori Robinson (2015) bahwa lansia yang tidak bekerja akan jarang melakukan aktifitas fisik. Aktifitas fisik sebaiknya dilakukan untuk dapat memperlancar peredaran darah sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti dapat disimpulkan bahwa 16 responden memiliki nilai tekanan darah yang tinggi. Hal ini disebabkan responden sehari-harinya sering stres, cemas dan kurang istirahat, sehingga tekanan darah responden meningkat dan juga responden kurang pengetahuan untuk menurunkan tekanan darahnya tersebut.

Sejalan dengan hasil penelitian Oktarosada (2020), Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi menunjukkan rata-rata tekanan darah penderita Hipertensi setelah dilakukan terapi murottal menunjukkan nilai sistole sebesar 156 mmHg dan diastol 87 mmHg, artinya terdapat perubahan tekanan darah setelah diberikan terapi murottal Al-quran.

Pemberian terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya dilakukan selama 30 menit dengan kurun waktu 3 hari berturut-turut. Berdasarkan penelitian Bungsu & Kurniawati (2020) murottal al-qur'an adalah aktivitas mendengarkan al-qur'an melalui MP3 dan mengikutinya dalam hati. Murottal merupakan rekaman suara Al-quran yang dilakukan oleh seorang pembaca al-quran, lantunannya secara fisik mengandung suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan dan alat yang mudah dijangkau. Suara bisa menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, detak jantung normal.

Menurut temuan Aini (2017) dalam Pangestu & Oktarosada (2020) adapun pengaruh terapi membaca al-quran surat Ar-Rahman dan artinya adalah perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung. Temuan fakta ini semakin membuktikan bahwa terapi ini akan memberikan ketenangan dan relaksasi bagi yang mendengarkan yang berefek menurunkan tekanan darah.

Intervensi dalam penelitian tersebut dilakukan selama selama 30 menit dengan kurun waktu 3 hari berturut-turut. Menurut persepsi positif yang didapat dari murottal Ar-rahman dan artinya akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon

endokrin, yang mana hormon ini merangsang untuk bahagia. Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin yang akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil analisa peneliti tekanan darah responden mengalami penurunan karena efek terapi tersebut karena terapi ini memberikan efek ketenangan dan juga responden yang mendengarkan menjadi rileksasi, responden juga mengatakan bahwa setelah mendengarkan terapi membuat perasaan nyaman dan tenang.

Hasil uji statistik yang digunakan yaitu uji *shapiro-wilk* diperoleh data terdistribusi secara normal, maka dilanjutkan dengan uji *paired sample T-test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=5%$) diperoleh dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$ (H_a diterima dan H_0 ditolak).

Berdasarkan penelitian Helena, dkk (2020), yang mana penelitian tersebut dilakukan di puskesmas Tanah Kampung terdapat pengaruh pemberian terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya terhadap tekanan darah lansia hipertensi yaitu sebelum dilakukan terapi tekanan darah responden yaitu 148,13 mmHg/ 91,56 mmHg, sedangkan nilai setelah dilakukan terapi yaitu 125,31 mmHg/ 81,25 mmHg.

Berdasarkan Penelitian Widyastuti (2015) dalam Pangestu & Oktarosada (2020) pada pengaruh terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lanjut usia penderita hipertensi di Posyandu lansia Kenanga wilayah kerja UPK Puskesmas Siantan Hulu Kecamatan Pontianak Utara, yang dilakukan pada 24 responden didapatkan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah diberikan terapi rata-rata yaitu 139,42 mmHg/ 85 mmHg, sedangkan nilai tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan terapi yaitu 151,88 mmHg/ 90 mmHg.

Terapi murottal ini bekerja pada otak, dimana ketika di dorong oleh rangsangan dari luar maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik. Adapun pengaruh terapi tersebut adanya perubahan-perubahan

arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan surat saraf selektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi da diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung (Aini, 2017).

Menurut penelitian ini peneliti berpendapat bahwa terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya yang dilakukan secara rutin dapat melancarkan peredaran darah, dengan mendengarkan al-qur'an yang diiringi dengan artinya akan lebih memaknai seseorang untuk lebih paham dan maksud ayat al-qur'an tersebut, sehingga terapi ini memberikan ketenangan dan relaksasi bagi yang mendengarkan yang berefek menurunkan tekanan darah. Berdasarkan penjelasan responden sebelum melakukan terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya ini responden sering merasa cemas dan stres sehingga menyebabkan tekanan darah responden tinggi, tetapi setelah melakukan terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya responden menjelaskan sudah merasa tenang.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami penurunan tekanan darah dibandingkan dengan laki-laki, karena perempuan lebih serius dan memaknai saat diberikan intervensi terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya, sedangkan jenis kelamin laki-laki sedikit mengalami penurunan tekanan darah disebabkan karena pola hidup yang tidak sehat yaitu kebiasaan merokok. Sedangkan latar belakang responden yang bekerja dan tidak bekerja tekanan darah yang lebih mengalami penurunan yaitu kategori tidak bekerja karena responden tersebut lebih sering dan serius saat menjalani intervensi dibandingkan dengan yang bekerja.

SIMPULAN

Berdasarkan penjelasan dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan artinya dapat mempengaruhi tekanan darah lansia penderita hipertensi dimana terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan artinya dapat memberikan ketenangan dan relaksasi bagi yang mendengarkan yang

berefek menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi. Terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan artinya dapat digunakan sebagai salah satu terapi non farmakologi untuk penderita hipertensi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak Puskesmas Tigo Baleh yang telah memfasilitasi Peneliti untuk dapat melakukan penelitian tentang terapi murottal al-qur'an surat ar-rahman dan artinya dan teman sejawat yang telah memberikan sumbangan pikiran kepada peneliti dalam melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bungsu,P.P.,& Kurniawati, D. (2020). The Effects Of Progressive Muscle Relaxation AndQur'an Murottal to Older Pepople Hypertension. *Nursing*
- Helena. P. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanah Kampung. *Jurnal*
- Intan. M. (2020). Gambaran Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kademangan Kabupaten Cianjur. *Jurnal*.
- Pangestu, N. A., & Oktarosada, D. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-qur'an Surat Ar-rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran Tahun 2020 .
- Robinson. (2015). Hubungan Perilaku Lansia Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas Nglegok Kabupaten blitar. *Skripsi*
- Sumarta, N. H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari Dengan Derajat Hipertensi Pada Lansia Di Kota Batu. *Skripsi* .
- Sutriningsih, A., Prastiwi, S., & Amanda, H. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing* .

Vandri, V. A. (2019). Gambaran Tingkat Stress Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*.

Widyastuti. (2015). Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. *jurnal* .