

**PENGARUH HIPNOTERAPI DAN TERAPI MUROTTAL
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
*LITERATUR REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
EKO YULIANTO
201510201241**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

**PENGARUH HIPNOTERAPI DAN TERAPI MUROTTAL
TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA
*LITERATUR REVIEW***

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagai Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Keperawatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh :
EKO YULIANTO
201510201241**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2021**

LITERATUR REVIEW PENGARUH HIPNOTERAPI PENGARUH HIPNOTERAPI DAN TERAPI MUROTTAL TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA LITERATUR REVIEW¹

EkoYulianto², Ruhyana³, Lutfi Nurdian⁴

ABSTRAK

Latar belakang: Hipertensi merupakan penyakit asimtomatik yaitu tidak menunjukkan tanda dan gejala yang dapat dilihat dari luar. Hipertensi juga disebut sebagai “*the silent killer*” yang dapat menyebabkan kematian tanpa menunjukkan tanda dan gejala apapun. Manusia yang berumur diatas 60 tahun 50%-60% mempunyai tekanan darah >140/90 mmHg. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis diantaranya hipnoterapi dan terapimurottal. Beberapa penelitian membuktikan keduanya dapat menurunkan tekanan darah.

Tujuan: *literatur review* ini untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi dan terapi murottal pada tekanan darah lansia.

Metode: Metode yang digunakan untuk penulisan artikel ini adalah *literature review*. Pencarian melalui *Google Scholar* dan *PubMed*.

Hasil: Berdasarkan hasil uji statistik pada ketujuh artikel diperoleh p-value < 0,05 sehingga Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya ada pengaruh Hipnoterapi dan terapi murrotal terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Simpulan: Terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi, ditunjukkan dengan hasil-hasil uji statistic dari literatur-literatur yang direview yang masing-masing menunjukkan nilai $p < 0,05$. Terdapat pengaruh terapi murrotal terhadap tekanan darah penderita hipertensi, ditunjukkan dengan hasil-hasil uji statistic dari literatur-literatur yang direview yang masing-masing menunjukkan nilai $p < 0,05$.

Saran: Merokomendasikan lansia penderita hipertensi untuk melakukan hipnoterapi dan terapi murrotal sebagai alternatif pengobatan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata Kunci : Hipnoterapi, terapi murottal, tekanan darah
Kepustakaan : 2 buku (tahun 2011-2020), 7 jurnal
Jumlah Halaman : x, 59 halaman, 3 tabel, 2 gambar, 2 lampiran

¹Judul skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

**THE EFFECT OF HYPNOTHERAPY AND MURROTAL THERAPY
ON BLOOD PRESSURE IN ELDERLY
A LITERATUR REVIEW¹**

EkoYulianto², Ruhyana³, Lutfi Nurdian⁴

ABSTRACT

Background: Hypertension is an asymptomatic disease which does not show signs and symptoms which can be seen from the outside. Hypertension is also referred as "the silent killer" which can cause death without showing any signs and symptoms. Humans over the age of 60 years, 50%-60% of them have blood pressure of > 140/90 mmHg. Hypertension can be handled with non-pharmacological therapy including hypnotherapy and murrotal therapy. Several studies have shown that both therapies can lower blood pressure.

Objective: The literature review is to determine the effect of hypnotherapy and murrotal therapy on blood pressure in elderly.

Method: The method used in the study was literature review. The journals were searched on Google Scholar and PubMed.

Results: Based on the results of statistical tests on the seven articles, p-value <0.05 was obtained meaning that Ho was rejected and Ha was accepted. This meant that there was an effect of hypnotherapy and murrotal therapy in reducing blood pressure in hypertensive patients.

with hypertension, as indicated by the results of statistical tests from the reviewed literature in which each of them shows a p value < 0.05. There is an effect of murrotal therapy on blood pressure of patients with hypertension, as indicated by the results of statistical tests from the reviewed literature in which each of them shows a p value < 0.05.

Suggestion: Elderly with hypertension should do hypnotherapy and murrotal therapy as an alternative of non-pharmacological treatment to lower blood pressure.

Keywords : Hypnotherapy, Murrotal Therapy, Blood Pressure

Bibliography : 2 Books (2011-2020), 7 Journals

Pages : x, 59 Pages, 3 Tables, 2 Figures, 2 Appendices

¹Title

²Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit yang sering disebut dengan tekanan darah tinggi dan merupakan faktor risiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke yang menempati peringkat ke 2 dari 10 penyakit terbanyak pada 2006. Hipertensi merupakan penyakit asimtomatik yaitu tidak menunjukkan tanda dan gejala yang dapat dilihat dari luar. Hipertensi juga disebut sebagai “*the silent killer*” yang dapat menyebabkan kematian tanpa menunjukkan tanda dan gejala apapun (Ernawati, 2013).

Seiring bertambahnya usia seseorang, kepekaan terhadap hipertensi akan semakin meningkat. Manusia yang berumur diatas 60 tahun 50%-60% mempunyai tekanan darah >140/90 mmHg. Penyebab tekanan darah meningkat adalah peningkatan kecepatan denyut jantung, peningkatan resistensi (tahanan) dari pembuluh darah tepid an peningkatan volume aliran darah (Hani, 2010 dalam Pratiwi, 2015).

Berdasarkan data *World Health Organisation (WHO)*, Dari 50% penderita hipertensi yang diketahui hanya 25% yang mendapat pengobatan dan hanya 12,5% yang diobati dengan baik. Diperkirakan pada tahun 2025 nanti kasus hipertensi terutama di negara berkembang akan mengalami kenaikan sekitar 80% dari 639 juta kasus di tahun 2000, yaitu menjadi 1,15 milyar kasu. Prediksi ini didasarkan pada angka penderita dan pertambahan penduduk saat ini (Ropei dan Lutfi, 2017).

Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia (Kemenker RI, 2013) penderita hipertensi yang pernah didiagnosa tenaga kesehatan sebesar 9,4%, penduduk minum obat sendiri 0,1% dan 76,1% penderita tidak mengetahui dirinya terkena hipertensi.

Sebagian besar orang takut untuk memeriksakan penyakit kardiovaskuler ini.. Prevelensi hipertensi diperkirakan akan terus meningkat dan diprediksi tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia menderita hipertensi, sedangkan di Indonesia angkanya mencapai 31,7% (Kemenkes RI, 2013).

Hipertensi harus segera ditangan agar tidak berdampak pada munculnya penyakit lainnya. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu, terapi dengan menggunakan obat-obat antihipertensi, sedangkan untuk terapi non farmakologis bisa dengan cara mengurangi asupan garam, mengurangi lemak, sering berolahraga, dan lain sebagainya. Selain upaya tersebut, ada suatu upaya pengobatan yang termasuk dalam terapi non farmakologis yaitu, terapi komplementer (pelengkap) yang bisa mempercepat proses penyembuhan misalnya tertawa, terapi musik, terapi relaksasi, murottal, dan lainnya (Widyastuti, 2015). Tingginya prevalensi hipertensi, masih banyak penderita yang belum dapat mengendalikan tekanan darah dan memerlukan intervensi kombinasi obat farmakologis dengan non farmakologis, intervensi non farmakologis yang dapat digunakan adalah hipnoterapi (Sutrisno, 2016).

Hipnoterapi adalah suatu metode dimana klien dibimbing untuk melakukan relaksasi, setelah kondisi relaksasi tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar. Pada kondisi ini klien cenderung lebih mudah menerima sugesti penyembuhan yang diberikan. Pada kondisi ini juga terjadi pengambilan oksigen dari luar secara maksimal. Peningkatan oksigen menyebabkan turunnya kekakuan dinding pembuluh darah, sehingga

melancarkan sirkulasi (Cahyo, Istiana, & Seto, 2016).

Pada dunia kesehatan hipnoterapi menjadi terapi pelengkap selain metode penyembuhan secara medis. Beberapa penelitian membuktikan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memprogram ulang penyikapan individu terhadap penyakit yang dideritanya. Metode hipnoterapi berupaya mensugesti penerima pesan (pasien) terpengaruh pada kata-kata yang disampaikan dengan teknik tertentu (Murwani, 2013).

Aplikasi hipnoterapi telah banyak digunakan dalam bidang kedokteran gigi, kebidanan, psikologi, kesehatan jiwa dan anastesi. Namun sayangnya hipnoterapi belum banyak dilakukan pada kasus medikal seperti hipertensi primer. Hipnoterapi yang digunakan pada hipertensi primer akan membantu pasien untuk mengidentifikasi *lifestyle* yang menjadi penyebab terjadinya hipertensi dan membantu dalam motifikasi *lifestyle* (Hennessey, 2013).

Aplikasi hipnoterapi sebagai terapi pendamping untuk kasus hipertensi primer belum dilakukan secara maksimal hingga saat ini. Kecemasan, *lifestyle* yang buruk, dan faktor emosi sering menjadi salah satu faktor etiologi utama dari hipertensi primer. (Hennessey, 2013).

Pengobatan non farmakologis lainnya yang dapat digunakan untuk mengendalikan tekanan darah yaitu terapi murottal. Terapi murottal belum dikenal banyak masyarakat sebagai pengobatan melalui audio dengan lantunan Al-Qur'an, tetapi tidak memiliki efek samping apapun. Efek melalui audio adalah efek terapeutik pada pikiran melalui telinga, kemudian menggetarkan gendang telinga serta menggetarkan sel-sel rambut di koklea

kemudian melalui saraf koklearis menuju ke otak dan hipotalamus. Hipotalamus mempengaruhi struktur basal forebrain yang termasuk sistem limbik, dimana hipotalamus ini mempengaruhi pernafasan, denyut jantung, tekanan darah, dan memori (Qadri, 2003 dalam Rilla, Ropi, & Sriati, 2014).

Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuh yang menakjubkan dan alat yang mudah dijangkau. Terapi murottal dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah (Ropie dan Luthfi, 2017).

Salah satu surat yang dapat dijadikan sebagai terapi murottal Al-Qur'an adalah surat Ar-Rahman. Surat Ar-Rahman yang berarti Yang Maha Pemurah merupakan surat ke 55 didalam Al-Qur'an terdiri dari 78 ayat. Banyak pendapat bahwa surat Ar-Rahman merupakan surat kasih sayang. Semua ayat dalam surat Ar-Rahman merupakan surat Makiyyah yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga surat ini nyaman didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi bagi pendengar yang masih awam sekalipun (Pratiwi, *et al*, 2015).

Murottal Al-Qur'an dapat membuat seseorang menjadi rileks sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya komplikasi pasca operatif dan penurunan tekanan darah (Billah, 2015). Relaksasi terjadi karena murottal Al-Qur'an melalui media audio dapat menjangkau wilayah kiri koretaks serebri, hipotalamus, saraf simpatis dan parasimpatis. Fungsi dari saraf simpatis dan parasimpatis yaitu mempersarafi

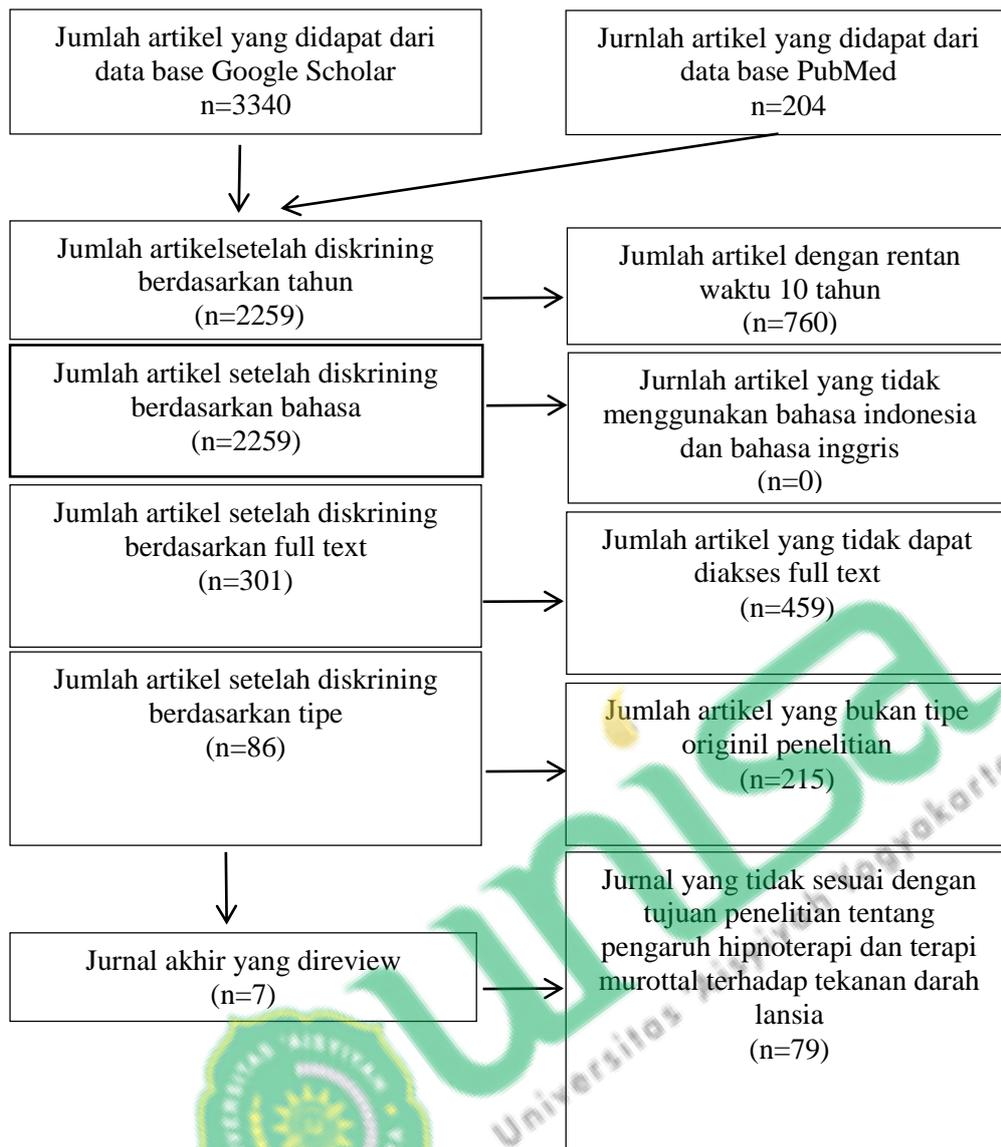
sebagian besar alat tubuh yaitu jantung dan paru-paru dengan cara mempengaruhi otot polos, otot jantung dan kelenjar. Setelah murottal Al-Qur'an dapat mengontrol jantung maka akan membuat seseorang menjadi rileks, kondisi rileks jauh dari tekanan psikologis dan stres akan membantu kinerja obat anastesi. Obat akan bekerja dengan baik sehingga akan memerlukan waktu pemulihan yang lebih cepat (Nurzullah, 2015).

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) sudah memperbolehkan ujian akhir ditingkat perguruan tinggi seperti skripsi, tanpa riset ke lapangan. Kebijakan ini diambil guna memudahkan mahasiswa ditengah ancaman wabah virus corona (Covid-19). Beragam metode tidak konvensional bisa dijadikan pilihan, seperti dalam bentuk penugasan, esai, kajian pustaka, analisa data, proyek mandiri, dan lain-lain. Asalkan tetap mengacu pada *learning outcome* atau capaian pembelajaran yang diharapkan. Kebijakan ini diperuntukkan bagi mahasiswa S1 Yang sudah terlanjur memprogram skripsi pada semester genap 2019/2020 (Mirza Nasution, 2020).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti termotivasi untuk melakukan literature review tentang pengaruh hipnoterapi dan terapi murottal pada lansia. Metode penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode literatur review. Pencarian jurnal dilakukan pada database *Google Scholar* menggunakan kata kunci "hipnoterapi", "terapi murottal", "tekanan darah lansia" untuk jurnal dalam bahasa Indonesia dan kata kunci "Hypnotherapy", "murrotal therapy", "elderly blood pressure" untuk jurnal berbahasa Inggris.

Penelitian ini mengkaji permasalahan melalui jurnal-jurnal penelitian nasional dan internasional yang berasal dari laporan hasil-hasil penelitian. Masalah penelitian ini adalah pengaruh pemberian hipnoterapi dan terapi murottal terhadap tekanan darah lansia. Hasil dari analisa data selanjutnya akan diketahui PICO (*population, intervention, comparation, outcome*).

Dalam penelitian yang menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), ada beberapa tahapan yang harus dilakukan sehingga hasil dari studi literatur tersebut dapat diakui kredibilitasnya. Adapun tahapan-tahapan tersebut digambarkan pada diagram berikut:



HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Judul-Penulis	Sampel	Metoda	Hasil
1	Pengaruh Hypnotherapy Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer di Dukuh Sobrah Gede Desa Buntalan (Pramono, Hidayati, Hartadi, 2016)	55 orang penderita hipertensi di Dukuh Sobrah Gede Desa Buntalan	Desain pre-experiment dengan metode One group pretest posttest design. Uji statistic menggunakan Wilcoxon	Rata-rata tekanan darah sistolik hari pertama responden sebelum intervensi adalah 160 mmHg sedangkan hari ke tiga setelah intervensi menjadi 120 mmHg. Rata-rata tekanan darah diastolik hari pertama responden sebelum intervensi adalah 100 mmHg sedangkan hari ke tiga setelah intervensi turun menjadi 80 mmHg. Hasil uji wilcoxon pada tekanan darah sistolik didapatkan p-value $0,000 < 0,05$) dan hasil uji wilcoxon pada tekanan darah diastolik $p= 0,000 < 0,05$. Ada pengaruh hypnotherapy terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi primer di dukuh Sobrah Gede desa Buntalan.
2	Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart dan Murottal Pada Lansia Penderita Hipertensi di Desa Golokan Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik (Ponco, Mudayan, Zaahidah, 2016)	Sampel sebanyak 20 lansia penderita hipertensi di Desa Golokan Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik	Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-eksperimental design dengan pendekatan static group comparison design. Uji hipotesis menggunakan uji t independent	Tekanan darah sebelum pemberian terapi musik klasik Mozart rerata yaitu 182.00 mmHg. Sedangkan tekanan darah sebelum pemberian terapi Murottal di dapatkan bahwa rerata yaitu 172.00 mmHg. Tekanan darah sesudah pemberian terapi musik klasik Mozart didapatkan rerata yaitu 169.00 mmHg. Sedangkan tekanan darah sesudah pemberian terapi Murottal di dapatkan bahwa rerata yaitu 126.50 mmHg. Hasil uji t independen diperoleh nilai $p=0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan terdapat perbedaan tekanan darah antara kelompok terapi musik klasik Mozart dengan terapi Murottal setelah perlakuan. Terapi Murrotal lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan terapi music klasik Mozart.
3	Hipnoterapi untuk Menurunkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Dusun Gamping Lor Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta (Nurprasetyo, 2016)	Sampel sebanyak 40 penderita hipertensi di Dusun Gamping Lor Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta	Metode quasi eksperimen dengan pendekatan non equivalent control group. Uji statistic menggunakan uji Wilcoxon dan Mann Whitney	Hasil uji t berpasangan pada kelompok yang diberikan intervensi pada tekanan darah sistolik diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ artinya hipnoterapi berpengaruh terhadap tekanan darah sistolik. Pada tekanan darah diastolik didapatkan hasil nilai p value $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap tekanan diastolik. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan tekanan darah sistolik nilai p value 0,083 dan hasil tekanan darah diastolik p value 0,782 bahwa dapat disimpulkan bahwa tekanan darah sistolik maupun diastolik pada kelompok kontrol mengalami penurunan namun tidak bermakna. Hasil uji statistik selisih tekanan darah sistolik kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai sebesar $0,009 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan tekanan darah

				sistolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil uji statistik tekanan darah diastolik kelompok intervensi dan kontrol didapatkan nilai sebesar 0,102 ($p < 0,05$), artinya tidak terdapat perbedaan tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kesimpulan ada pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi di Dusun Gamping Lor Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta
4	Effectiveness Hypnosis Relaxation Techniques For Patients With Hypertension (Khoiri, Kurdi, Hidayah, 2017)	Sampel 15 lansia hipertensi di Posyandu desa Bawangan Ploso Jombang	Desain quasy experiment, one group pretest–posttest design. Uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon	Ada perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi hypnosis. Tekanan darah sesudah diberikan terapi lebih rendah dibandingkan sebelum diberi terapi. Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai p sebesar $0,002 < 0,05$, dapat disimpulkan ada pengaruh teknik relaksasi hypnosis dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.
5	Murottal Therapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive (Irmachatshalihah & Armiyati, 2019)	Sampel sebanyak 50 pasien hipertensi perempuan yang mengikuti Prolanis di Puskesmas Bandarharjo	Penelitian eksperimental dengan desain quasy experiment, rancangan penelitian menggunakan one group pre test and post test tanpa kelompok kontrol. Uji hipotesis menggunakan paired sample t-test	Tekanan darah sistolik sebelum dilakukan intervensi murottal di dapatkan rata – rata 153,50 mmHg, sesudah intervensi rata – rata 129,50 mmHg. Terdapat selisih penurunan tekanan darah sistolik sebelum dan setelah dilakukan intervensi murottal sebesar 24 mmHg. Tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi murottal didapatkan rata-rata 106,95 mmHg, setelah diberikan intervensi murottal di dapatkan rata – rata 83,80 mmHg. Terdapat selisih penurunan tekanan darah diastolik sebelum dan setelah dilakukan intervensi murottal sebesar 23,15 mmHg. MAP sebelum dilakukan intervensi murottal 122,46 setelah dilakukan terapi murottal 99,03. Terdapat selisih MAP sebelum dan sesudah di lakukan intervensi murottal sebesar 23,43 mmHg. Ada pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di buktikan dengan p value 0,000 ($p < 0,05$).
6	Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Pstwbudi Luhur Kota Jambi (Susilawati, 2019)	Sampel sebanyak 16 orang lansia yang menderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi Tahun 2019	Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu pre eksperiment dengan bentuk desain eksperiment yaitu one group pretest-posttest design	Nilai rata-rata (mean) tekanan darah sistol sebelum pemberian terapi murottal Al-Qur’an surah Ar-Rahman adalah 169,19 mmHg dan rata-rata pada tekanan darah sistol setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur’an surah Ar-Rahman adalah 157,00 mmHg dengan selisih sebesar 12,187 mmHg. Nilai rata-rata (mean) tekanan darah diastol sebelum pemberian terapi murottal Al-Qur’an surah Ar-Rahman adalah 96,94 mmHg dan rata-rata pada tekanan darah diastol setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur’an surah Ar-Rahman adalah 88,19 mmHg dengan selisih sebesar 8,75 mmHg. Hasil uji analisis t-test pada tekanan darah

				sistol didapatkan p-value $0,000 < 0,0$) dan hasil t-test pada tekanan darah diastol adalah $0,000 < 0,05$. Ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PSTW Budi Luhur Kota Jambi.
7	Pengaruh Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu (Fernalia, et al, 2020)	Sampel sebanyak 27 lansia hipertensi di PSTWPagar Dewa kota Bengkulu	Jenis penelitian ini menggunakan pre-test and post-test one group design. Uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon	Sebelum dilakukan perlakuan terapi murottal dari 27 sampel jumlah lansia yang mengalami hipertensi tahap 1 adalah 19 orang (70.4%) dan jumlah lansia yang hiperensi tahap 2 berjumlah 8 orang (29.6%). Setelah dilakukan perlakuan terapi murottal dari 27 sampel jumlah lansia yang mengalami prehipertensi adalah 11 orang (40.7%), jumlah lansia yang mengalami hipertensi tahap 1 adalah 12 orang (44.4%), dan jumlah lansia yang mengalami hipertensi tahap 2 adalah 4 orang (14.8%). Hasil uji wilcoxon pada tekanan darah sistolik didapatkan p-value $0,000 < 0,0$) dan hasil t-test pada tekanan darah diastolik adalah $0,002 < 0,05$. Ada pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah padalansia yang mengalami hipertensi di PSTW Pagar Dewa Kota Bengkulu.



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Berdasarkan analisis dari 7 jurnal mengenai pengaruh hipnoterapi dan terapi murtal terhadap tekanan darah lansia, semua jurnal menyimpulkan terdapat pengaruh pengaruh hipnoterapi dan terapi murtal terhadap tekanan darah. Hasil *literature review* dianalisis menggunakan uji Wilcoxon, uji Mann Whitney, dan t-test diperoleh hasil p-value < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh hipnoterapi dan terapi murtal terhadap tekanan darah lansia.

Pramono, Hidayati, Hartadi (2016) dalam penelitiannya menyatakan hipnoterapi adalah suatu metode dimana klien dibimbing untuk melakukan relaksasi. Saat kondisi rileks terjadi stimulasi gelombang alfa di otak, paru dan sistem pernafasan dapat memaksimalkan pengambilan oksigen dari luar, disertai dengan peningkatan efektifitas pemanfaatan dan pertukaran gas didalam jaringan tubuh. Peningkatan oksigen dalam lumen pembuluh darah juga akan menyebabkan turunnya kekakuan dinding pembuluh darah sehingga melancarkan sirkulasi. Waktu kondisi hipnoterapi ketegangan otot, akan menjadi rileks sehingga penanaman sugesti/saran bisa efektif dilakukan untuk menghilangkan penyebab hipertensi atau mengontrol kepatuhan minum obat, pengaturan aktivitas, diet, mengontrol stress dan kecemasan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi primer didukuh Sobrah Gede desa Bantulan. Sampel yang digunakan sebanyak 55 orang penderita hipertensi di Dukuh Sobrah Gede Desa Bantulan. Desain yang digunakan yaitu *pre-experiment design* dengan metode *One group pretest posttest design*. Uji statistic menggunakan Wilcoxon Terdapat perbedaan yang signifikan pada penurunan tekanan darah sistolik maupun tekanan darah diastolik. Tekanan darah diastolik hari pertama

responden sebelum intervensi adalah 100 mmHg sedangkan hari ketiga intervensi turun menjadi 80 mmHg. Uji statistik menggunakan uji wilcoxon pada tekanan darah sistolik dan diastolik didapatkan hasil $p < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh tekanan darah pada penderita hipertensi primer.

Penelitian yang dilakukan Nurprasetyo (2016) dengan menggunakan metode quasi eksperimen dengan pendekatan non equivalent control group terhadap 40 penderita hipertensi di Dusun Gamping Lor Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta diperoleh p-value 0,000 artinya ada pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi. Nilai p value tekanan darah sistolik yang diperoleh antara pretest dan posttest kelompok kontrol adalah 0,083. Dan diketahui juga nilai diastolik pretest dan posttest didapatkan hasil 0,783. Tidak ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol. Berdasarkan hasil perhitungan dan pengujian uji beda tekanan darah sistolik kelompok intervensi dan kelompok kontrol didapatkan nilai sebesar 0,009 (p value 0,05). Artinya terdapat perbedaan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi dan juga kelompok kontrol.

Pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah dapat terjadi karena pada kondisi yang rileks terjadi stimulasi gelombang alfa di otak, paru dan sistem pernafasan dapat memaksimalkan pengambilan organ dari luar, disertai dengan peningkatan efektifitas pemanfaatan dan pertukaran gas didalam jaringan tubuh. Peningkatan oksigen dalam lumen pembuluh darah juga akan menyebabkan turunnya kekakuan dinding pembuluh darah, sehingga melancarkan aliran sirkulasi.

Menurut penelitian Khoiri, Kurdi, Hidayah (2017) relaksasi dengan pendekatan hipnosis memberikan efek

langsung pada tubuh, menyebabkan vasodilatasi arteri kemudian menyebabkan aliran darah lancar melalui arteriol dan kapiler selanjutnya mendistribusikan oksigen dan nutrisi ke sel, terutama otak dan sel jaringan jantung. Kemudian respon simpatik simpatis mengakibatkan detak jantung menurun, tekanan darah turun dan respons efek relaksasi seseorang menjadi lebih tenang dan nyaman.

Hipnoterapi adalah suatu metode dimana klien dibimbing untuk melakukan relaksasi, setelah kondisi relaksasi tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar seseorang akan terbuka lebar. Pada kondisi ini klien cenderung lebih mudah menerima sugesti penyembuhan yang diberikan. Pada kondisi ini juga terjadi pengambilan oksigen dari luar secara maksimal. Peningkatan oksigen menyebabkan turunnya kekakuan dinding pembuluh darah, sehingga melancarkan sirkulasi (Cahyo, Istiana, & Seto, 2016).

Pada penelitian ini desain yang digunakan yaitu *quasy experiment* dengan pendekatan *one group pretest & posttest design*. Uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon*. Dengan hasil terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi relaksasi hipnosis. Tekanan darah sesudah diberikan terapi lebih rendah dibandingkan sebelum diberikan terapi. Hasil uji *wilcoxon* diperoleh nilai p sebesar $0,002 < 0,05$, jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik relaksasi hipnosis dengan penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa terapi relaksasi dapat dijadikan sebagai upaya penyembuhan bagi penderita hipertensi. Hal itu karena dalam relaksasi terkandung unsur penenangan diri yang dapat menstabilkan tekanan darah. Selain itu, relaksasi juga merupakan usaha untuk menghilangkan stres sebagai salah satu faktor pemicu utama hipertensi. Oleh karena itu, relaksasi

sangat disarankan bagi penderita hipertensi disamping berbagai upaya pengobatan lain atau usaha pengobatan pendamping (Dalimartha, et al, 2010).

Dusek & Benson (2009) mengemukakan bahwa respon relaksasi erat kaitannya dengan axis Hipotalamus-Pituitary-Adrenal (HPA). Seseorang dalam keadaan relaksasi, axis HPA ini akan menurunkan kadar kortisol, epineprin dan norepineprin yang dapat menyebabkan penurunan tekanan darah dan frekuensi nadi. Kadar kortisol dalam darah berefek dalam vasokonstriksi pembuluh darah. Penurunan kadar epineprin dan norepineprin dapat menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Kadar epineprin dan norepineprin dalam darah bekerja langsung di reseptor androgenik alfa otot polos vaskular, sehingga menyebabkan vasokonstriksi (Guyton & Hall, 2014). Vasodilatasi pembuluh darah yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan norepineprin ini dapat menurunkan tahanan perifer total yang akan menurunkan tekanan darah.

Ponco, Mudayan, Zaahidah (2016) dalam penelitiannya tentang tentang pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah lansia menyatakan bahwa terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah tinggi, hal ini kemungkinan karena ayat-ayat dalam surat Al-Qur'an dapat menurunkan hormon stress dan bisa meningkatkan perasaan rileks dan juga bisa mengalihkan perasaan cemas, takut dan tegang. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung,

denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental design* dengan pendekatan *static group comporation design*. Sampel sebanyak 20 responden, sementara metode sampling yang digunakan adalah *Probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Cara menggumpulkan data menggunakan lembar observasi tekanan darah. Data dianalisis menggunakan Uji t sampel independen dengan tingkat kecamasan $\alpha=0,05$.

Berdasarkan hasil pengujian dengan uji t (SPSS 16,0) pada tekanan darah sistolik menunjukkan nilai $t = -4,711$ dan $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$, maka H_1 diterima, artinya ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah pemberian terapi musik klasik Mozart dengan murottal pada lansia penderita hipertensi didesa Golokan Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik.

Irmachatshalihah & Armiyati (2019) dalam penelitiannya menyimpulkan pemberian terapi murottal surah Al-Kahfi efektif terhadap penurunan tekanan darah. Penurunan tekanan darah terjadi karena respon relaksasi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *quasy experiment*, rancangan penelitian menggunakan *one group pre test and post test* tanpa kelompok kontrol. Teknik yang dipakai untuk pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* dan *random sampling*, besar total sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 responden\ dari rumus *Frederer*. Populasi adalah pasien hipertensi perempuan yang mengikuti Prolanis di Puskesmas Bandarharjo sebanyak 80 orang yang dimana didapatkan 50 responden sesuai kriteria inklusi. Sebagian besar responden

mengalami hipertensi sudah lebih dari 2 tahun. Lama penderita hipertensi akan mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Semakin lama responden menderita hipertensi akan memicu kerusakan jantung, seperti vertikel, abdominalitas aliran arteri koroner dan disfungsi sistolik diastolik (Wahyuningsih & Amalia 2018).

Penelitian ini menunjukkan bahwa pekerjaan tertinggi yaitu ibu rumah tangga dengan presentase 75% dengan total 15 responden, Pekerjaan sebagai ibu rumah tangga cenderung memiliki aktifitas yang ringan, berbeda dengan wanita yang bekerja cenderung diluar rumah memiliki aktifitas yang lebih dibandingkan ibu rumah tangga. Aktifitas yang tinggi dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Gibney, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dilakukan intervensi murottal 153,50 mmHg dan 106,95 mmHg. Sesudah dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah 129,50 mmHg dan 83,80 mmHg. Selisih penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan sesudah intervensi murottal yaitu 24 mmHg dan 23,15 mmHg. Penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi murottal pada responden hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Bandarharjo Semarang ($p \text{ value} < 0,005$).

Penelitian Susilawati (2019) menunjukkan setelah mendengarkan terapi murottal surah Ar-Rahman lansia merasakan tenang, damai dalam hati dan rileks sehingga terjadi penurunan tekanan darah. Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an secara tartil akan menimbulkan gelombang suara yang akan diterima oleh auricular ekstrena atau telinga bagian luar lalu diteruskan ke membran timpani yang berfungsi mengubah gelombang udara menjadi gelombang mekanik kemudian ke tulang-tulang pendengaran yakni maleus, inkus dan stapes untuk diteruskan ke

foramen ovale pada koklea yang menyebabkan organ kokti terangsang sehingga timbul potensial aksi yang akan diteruskan oleh nervus auditorius sebagai impuls elektrik ke otak (Susilawati, 2019). Terapi murottal Al-Qur'an dapat membuat lansia menjadi lebih rileks sehingga dapat menstabilkan tekanan darah sehingga lansia dapat menurunkan tekanan darah yang tinggi dengan pengobatan nonfarmakologi.

Sampel yang digubnakan sebanyak 16 orang lansia yang menderita hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi Tahun 2019. Metode penelitian yang digunakan yaitu Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu *pre eksperiment* dengan bentuk desain eksperiment yaitu *one group pretest-posttest design*. Hasil yang didapatkan Nilai rata-rata (mean) tekanan darah sistol sebelum pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman adalah 169,19 mmHg dan rata-rata pada tekanan darah sistol setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman adalah 157,00 mmHg dengan selisih sebesar 12,187 mmHg. Nilai rata-rata (mean) tekanan darah diastol sebelum pemberian terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman adalah 96,94 mmHg dan rata-rata pada tekanan darah diastol setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman adalah 88,19 mmHg dengan selisih sebesar 8,75 mmHg. Hasil uji analisis t-test pada tekanan darah sistol didapatkan p-value $0,000 < 0,05$ dan hasil t-test pada tekanan darah diastol adalah $0,000 < 0,05$. Ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di PSTW Budi Luhur Kota Jambi.

Hasil penelitian Fernalia, et al (2020) juga memperkuat penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya. Penelitian ini menjelaskan bahwa dengan melakukan terapi murottal efek yang ditimbulkan adalah memberikan rasa

nyaman saat dilantunkan diruangan yang tidak ada suara bising dari luar sehingga berdampak untuk mengurangi stress dan secara otomatis tekanan darah pada seseorang akan mengalami penurunan (Fernalia et al, 2020). Penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu dengan objek penelitian seluruh lansia yang mengalami hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan *pre-post and post-test one group design* yaitu dalam desain ini observasi yang dilakukan secara dua kali sebelum dan sesudah eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 27 lansia, Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan data primer yang diperoleh dari observasi secara dua kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen. Teknik analisa data menggunakan uji normalitas, analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *wilcoxon signed rank test*.

Dari 27 lansia diperoleh rata-rata tekanan darah sistolik sebelum terapi adalah 52,22 mmHg, sedangkan nilai rata-rata tekanan darah diastolik 87,78 mmHg. Setelah dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 144,44 mmHg dan tekanan darah diastolik menjadi 83,70 mmHg. Hal ini menunjukkan kontrol tekanan darah pada lansia mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi murottal.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa murottal Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan dalam tubuh sebab adanya unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi yang terkandung di dalamnya. Rasa tenang ini kemudian akan memberikan responemosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan persepsi positif (Anwar, 2010). Menurut Mustamir (2014) persepsi positif yang didapat dari murottal Al-Qur'an selanjutnya akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat

seseorang merasa bahagia. Saraf parasimpatis berfungsi untuk mempersarafi jantung dan memperlambat denyut jantung. Rangsangan saraf otonom yang terkendaliakan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah.

Seseorang yang berada dalam keadaan rileksasi, sistem neuroendokrin akan menurunkan kadar kortisol, epineprin dan norepineprin. Kadar kortisol dalam darah menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah. Penurunan epineprin dan norepineprin akan bekerja langsung pada reseptor androgenik alfa otot polos vaskuler, sehingga menyebabkan vasodilatasi pembuluh darah. Vasodilatasi yang disebabkan oleh penurunan kadar epineprin dan norepineprin ini dapat menurunkan tekanan perifer total yang akan menyebabkan penurunan tekanan darah (Nurprasetyo, 2016).

Pada saat pemberian murottal gelombang suara akan masuk melalui telinga kemudian menggetarkan gendang telinga dan mengguncangkan cairan di telinga serta menggetarkan sel-sel rambut didalam koklea. Setelah melewati saraf koklearis menuju otak akan diterima oleh hipotalamus, kemudian hipotalamus akan mempengaruhi struktur basal forebrain yang termasuk system limbic, hipotalamus adalah saraf pusat otonom yang mengatur fungsi pernafasan, denyut jantung, tekanan darah, fungsi endofin dan memori (Rilla, Ropi, Sriati, 2014).

Hasil penelitian ini sesuai teori bahwa rileks atau ketenangan dapat menyebabkan reaksi hipotalmus, sehingga terjadi penurunan aktivitas system saraf simpatis yang akan menurunkan kecepatan denyut jantung dan menurunkan tekanan darah (Smeltzer & Bare, 2013).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa ayat-ayat dalam surat Al-

Qur'an dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormone endofrin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut cemas dan tegang. Ayat-ayat dalam Al-Quran dapat memperbaiki system kimia tubuh neuropeptide yang merangsang reseptor – reseptor yang ada dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan sehingga menurunkan tekanan darah tinggi (Al-Atsari, 2011).

SIMPULAN DAN SARAN

a. Simpulan

Berdasarkan hasil literature review terhadap jurnal dan artikel dengan tema pengaruh pemberian hipnoterapi dan terapi murottal terhadap tekanan darah lansia, dapat ditarik kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap tekanan darah penderita hipertensi, ditunjukkan dengan hasil-hasil uji statistic dari literatur-literatur yang direview yang masing-masing menunjukkan nilai $p < 0,05$.
2. Terdapat pengaruh terapi murrotal terhadap tekanan darah penderita hipertensi, ditunjukkan dengan hasil-hasil uji statistic dari literatur-literatur yang direview yang masing-masing menunjukkan nilai $p < 0,05$.

b. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi lansia
Dari hasil *literature review* merokomendasikan lansia penderita hipertensi untuk melakukan hipnoterapi dan terapi murrotal sebagai alternatif pengobatan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian yang akan datang hendaknya memperbanyak jurnal dengan menambahkan jurnal-jurnal

dari luar negeri dengan tema yang sama dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, A. (2015). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Motivasi Belajar Siswa*. *Jurnal Maternity and Neonatal*, 6 (1), 274-279.
- Artiyaningrum, B. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Tidak Terkendali Pada Penderita Yang Melakukan Pemeriksaan Rutin*. *Public Health Perspective Journal Volume 1 (1) (2016)*.
- Asikin, M., Nuralamsyah, M., & Susaldi. (2016). *Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Erlangga.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Cahyo, P., Istiana, N., Seto. (2016). *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer di Dukuh Sobrah Gede Desa Buntalan*.
- Ernawati. (2013). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Q.S Ar-Rahman Terhadap Pola Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (KTI).
- Febry. (2013). *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Garnadi, Y. (2012). *Hidup Nyaman Dengan Hipertensi*. Jakarta: Agromedia.
- Handayani, R. (2014). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran untuk penurunan Nyeri Persalinan dan Kecemasan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. 2 *Bidan Prada: Jurnal Ilmu Kebidanan*. Vol 5 No 2.
- Herlambang. (2013). *Menaklukan Hipertensi dan Diabetes*. Tugu Publisher. Jakarta Selatan.
- Kemenkes RI, (2013). *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*, Kemenkes RI, Jakarta.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Laksana. (2017). *Hypnotic Power*. Yogyakarta: Araska.
- Lingga, L. (2012). *Bebas Hipertensi Tanpa Obat*. Jakarta: Argo Media Pustaka.
- Maryam, Siti, dkk. (2011). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mirza Nasution. (2020). *Politik Hukum dan Regulasi-Regulasi Penanganan Covid-19*. Dissampaikan dalam Webinar Nasional APHTN-HAN Sumatra Utara. Selasa, 2 Juni 2020.
- Nadia, Bianda. (2010). *Hipnotis Metode Terapi Anak Dengan Hipnoterapi*. Jakarta: Gudang Ilmu.
- Nirwana. (2014). *Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Militus di RSUD Labuang Baji Makassar*. Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar.

- Notoatmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurachman, E., & Gayatri, D. (2013). *Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi*. Pendahuluan metode, 16(1), 33-39.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC*. Yogyakarta: Mediacion.
- Palmer, Stephen. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ponto, L. W., Kandou G, D., Mayulu N (2016). *Hubungan Antara Obesitas, Konsumsi Natrium, dan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Pada Orang Dewasa di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa*. *Pardigma*, 4(2): 115-129.
- Prasetyo dan Prawesti. (2012). Stres pada Penyakit terhadap Kejadian Komplikasi Hipertensi pada Pasien Hipertensi. *Jurnal STIKES* 1-70.
- Pratiwi, L., Haneli, Y. (2015). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal AL-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer*. *JOM Vol. 2* (No.2).
- Rilla, E. V., Ropi, H., Sriati, A. (2014). *Terapi Murottal Efektifitas Menurunkan Tingkat Nyeri Dibandingkan Terapi Musik Pada Pasien Pasca Bedah*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 17, No.2, Juli 2014. Hal 78-80 pISSN 1410-4490, eISSN 23549203, <https://media.neliti.com/media/publications/105189-ID-terapi-murottal-efektif-menurunkan-tingkat-nyeri.pdf>.
- Salman, Y., Anwar., & Muhaimin, A. (2015). Pola Konsumsi Natrium dan Lemak Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kandangan Kecamatan Hulu Sungai Selatan. *Jurkessia*, 5(4), 1-7.
- Saraswati, widya, dan Liu. (2016). *Miracles on deman*. Gramedia pustaka Utama: Jakarta
- Siringoringo. (2013). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Lansia di Desa Sigaol Simbolon Kabupaten Samosir*. FKM USU. Mendan. Skripsi.
- Siswantinah. (2011). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Triyono, E. (2014). *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Upoyo, A.S., Ropi, H., Sitorus, R. (2012). *Stimulasi murottal Al-Quran terhadap nilai glasgow coma scale pada pasien stroke iskemik [Thesis]*. Magister Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Widyastuti, Y. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur Lansia dengan Tingkat Kekambuhan pada Pasien Hipertensi di Klinik Dhanang Husada Sukoharjo*. Skripsi. Surakarta: Stikes Kusuma Husada Surakarta.

