

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL – QUR’AN TERHADAP STRESS PADA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA**

**THE EFFECT OF MUROTTAL AL - QUR'AN THERAPY ON STRESS IN THOSE WITH HYPERTENSION IN KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA**

**Pipin Nurhayati<sup>1\*</sup>, Sri Nur Hartiningsih<sup>1</sup>, Suryati<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>STIKes Surya Global Yogyakarta

\*Email: [pipin.nurhayati44@gmail.com](mailto:pipin.nurhayati44@gmail.com)

**ABSTRAK**

Lansia lebih mudah mengalami komplikasi karena penurunan fungsi organ tubuh. Penyakit yang umum dialami lansia adalah hipertensi. Pada lansia dengan hipertensi lebih mudah mengalami stress karena berkurangnya aktifitas sehari-hari. Salah satu upaya untuk menurunkan stress pada lansia adalah menggunakan terapi murottal al-quran. Tujuan penelitian ini diketahuinya pengaruh bacaan al-qur'an terhadap stress pada lansia. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan rancangan *Quassy eksperimental pre-test, post-test design without control group*. Populasi penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami stress di Posyandu Lansia Melati Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampel didapatkan sampel 32 orang. Analisis data menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan sebelum perlakuan, banyak responden mengalami stress sedang (50%) dan setelah diberi intervensi sebagian besar responden mengalami stress ringan (53,125%). Hasil uji paired t-test didapatkan nilai t -9.841 dengan signifikansi 0,000. Kesimpulannya bacaan al-quran memberikan pengaruh terhadap stress lansia.

**Kata Kunci:** Lansia, Stress, Terapi Murottal Al-Quran

**ABSTRACT**

*The elderly are more prone to complications due to decreased organ function. A common disease experienced by the elderly is hypertension. Elderly people with hypertension are more prone to stress due to reduced daily activities. One of the efforts to reduce stress in the elderly is to use quran murottal therapy. The purpose of this study was to find out the effect of reading al-qur'an on stress in the elderly. This research is quantitative type with Quassy experimental design pre-test, post-test design without control group. The population of this study were all elderly people who experienced stress at the Melati Elderly Posyandu Tegal Senggotan Tirtonirmolo Kasihan Bantul. Sampling using total sample technique obtained a sample of 32 people. Data analysis using paired t-test. The results showed that before treatment, many respondents experienced moderate stress (50%) and after being given the intervention most respondents experienced mild stress (53.125%). The paired t-test results obtained a value of t -9.841 with a significance of 0.000. In conclusion, reading the Koran has an influence on elderly stress.*

**Keywords:** Elderly, Murottal Al-Quran therapy, Stress.

## Pendahuluan

Bertambahnya usia seseorang menyebabkan menurunnya fungsi sel dan organ tubuh. Kondisi tersebut menyebabkan orang dengan usia lanjut mudah mengalami berbagai penyakit yang disebabkan oleh perubahan fungsi kardiovaskuler seperti hipertensi. Salah satu indikasi hipertensi pada lansia adalah fisiologis stress (Lidia, dkk, 2018). Selain gejala penyakit, stress juga disebabkan karena adanya gangguan fisiologis tubuh (Seke, P. A., Bidjuni, H., & Lolong, 2016)

Stress merupakan salah satu dampak dari psikologis lansia yang berubah. Stress merupakan ketidakmampuan seseorang dalam menyeimbangkan antara kebutuhan dan tuntutan hidup (Ramdani, 2016). WHO, (2016) menyebutkan 47,4 juta orang berusia lebih dari 60 tahun mengalami stress atau gangguan mental. Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018) warga negara Indonesia yang mengalami gangguan mental (stress) sebanyak 9,8% dari total populasi. Dampak dari stress pada lansia adalah kondisi tubuh dan dan imunitas yang menurun sehingga mudah sakit.

Stress pada lansia dapat disebabkan karena rasa kesepian, jenuh, gelisah, gangguan tidur, mudah marah dan penurunan kondisi fisik (Kemenkes, 2020).

Lansia yang mengalami stress dapat menyebabkan imunitas tubuhnya menurun, denyut jantung, tekanan darah dan frekuensi nafas meningkat. Selain itu juga dapat timbul rasa cemas/gelisah, daya konsentrasi menurun, mudah marah dan timbul sikap apatis dan agresif pada berbagai hal yang sepele (Rizki, 2017; Semiardji, 2013)

Salah satu upaya untuk mengurangi stress adalah dengan menggunakan bacaan al-qur'an. Bacaan al-qur'an menumbuhkan relaksasi pada jiwa dan tubuh yang terbukti menumbuhkan rasa tenang dan menenangkan (Siswoyo, S., Setyowati, S., & A'la, 2017)

Diki, et al., (2018) menyebutkan bacaan al-qur'an mempunyai efek relaksasi dan memperbaiki sel-sel tubuh dan menumbuhkan rasa nyaman pada jiwa sehingga menurunkan stress.

Mendengarkan bacaan al-qur'an membantu memperbaiki metabolisme tubuh dan menurunkan tekanan darah, pernafasan melambat, aktifitas gelombang otak, denyut nadi dan detak jantung membaik (Nurhayati, A. H., & Tsabitah, 2020)

Hasil studi pendahuluan di posyandu Lansia Melati Tegal Senggolan Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta, didapatkan informasi bahwa dari 32 lansia yang mengalami stress karena hipertensi belum pernah mendapatkan pengobatan non farmakologi untuk mengatasi gangguan stress yang mereka alami seperti terapi murottal al-qur'an. Selama ini pengobatan pengobatan yang dilakukan adalah minum antihipertensi dan menghibur diri dengan anggota keluarga.

Penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya pengaruh terapi murottal al-quran terhadap stress pada lansia dengan hipertensi.

## Metodologi Penelitian

Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan rancangan *Quassy eksperimental pre-test, post- test design without control group*. Populasinya adalah semua lansia dengan hipertensi yang mengalami stress. Sampel penelitian *total sampling* didapatkan 32 orang. Analisis ini menggunakan paired t-test.

## Hasil

### Karakteristik Responden

Deskripsi karakteristik responden adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi frekuensi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	f	%
1	<b>Usia</b>		
	61-70 th	21	65.63
	71-80 th	11	34.37
2	<b>Jenis kelamin</b>		
	Laki-laki	26	81.25
	Perempuan	6	18.75
3	<b>Pendidikan</b>		
	Tidak sekolah	2	6.25
	SD	9	28.12

SMP	15	46.88
SMA	6	18.75

#### 4 Status Pernikahan

Menikah	22	68.75
Janda	3	9.375
Duda	7	21.875
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (2022)

Table 1 memperlihatkan sebagian besar responden berusia 61-70 tahun (62,63%), laki-laki (81,25%), pendidikan SMP (46.88%) dan status menikah (68,75%).

#### Analisa Univariat

Analisa univariat menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi stress Responden Sebelum Terapi Murottal Al-quran

No.	Stress	f	%
1.	Ringan	9	28.125
2.	Sedang	16	50
3.	Berat	5	15.625
Total		30	100.0

Sumber: Data Primer (2022)

Table 2 memperlihatkan sebelum diberi terapi Terapi Murottal Al-quran sebagian besar responden mengalami stress sedang (50%) sedangkan responden paling sedikit mengalami stress berat (15,625%)

Tabel 3. Distribusi frekuensi stress Responden Setelah Terapi Murottal Al-quran

No.	Stress	f	%
1.	Ringan	17	53.125
2.	Sedang	15	46.875
3.	Berat	0	0
Total		30	100.0

Sumber: Data Primer (2022)

Table 3 memperlihatkan setelah diberi terapi bacaan Al-quran, banyak lansia stressnya menjadi ringan (53,125%) dan tidak ada responden yang mengalami stress berat (0%).

#### Analisis bivariante

Hasil Analisis bivariante adalah:

Table 4. Hasil uji paired t-test

	Mea n	SD	t	P value
stres sebelum terapi murottal - stres setelah terapi murottal	6.15	3.538	-9.841	0.000

Kesimpulan dari uji hipotesis dengan uji paired t-test adalah ada pengaruh terapi murottal al-quran terhadap stress pada lansia ditunjukkan dengan nilai t -9.841 dengan signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05.

#### Pembahasan

Sebelum diberi terapi Terapi Murottal Al-quran sebagian besar responden mengalami stress sedang (50%) sedangkan responden paling sedikit mengalami stress berat (15,625%) dan setelah diberi terapi Terapi Murottal Al-quran sebagian besar responden mengalami stress ringan (53,125%), tidak didapatkan lansia sengan stress berat (0%).

Penelitian ini menunjukkan ada perubahan stress pada lansia yang mengalami hipertensi dimana sebelum dilakukan intervensi lansia mengalami stress sedang dan setelah dilakukan terapi hipertensi lansia mengalami stress ringan.

Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa secara signifikan bacaan al-qur'an berpengaruh terhadap penurunan stress pada lansia. Penelitian (Yuliani et al., 2018) membuktikan hal yang sama yaitu bacaan al-qur'an dapat menurunkan tingkat stress.

Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian yang di lakukan (Bahrir, I. N., & Komariah, 2020), menyimpulkan stress pada lansia dapat diturunkan dengan bacaan al-qur'an, dimana responden mengalami stress berat sebelum dilakukan terapi

bacaan al-qur'an dan stressnya menjadi sedang setelah dilakukan terapi bacaan al-qur'an.

Terapi murottal yang disertai dengan pemaknaan juga membuat hati para responden menjadi lebih nyaman dan tubuh lebih rileks. Kondisi tersebut disebabkan karena terbentuknya hormone endorphin yang menumbuhkan efek relaksasi dan juga memunculkan pemikiran positif akan hidup.

Murottal juga memiliki nilai-nilai religious dan rohani dari Al-Qur'an yang dapat mengatasi tekanan dan ketegangan yang dirasakan manusia. Beberapa penelitian juga mendukung hasil dari penelitian ini. Maka dari itu, terapi bacaan al-qur'an merupakan salah satu terapeutik untuk menumbuhkan ketenangan, kenyamanan dan relaksasi pada tubuh dan jiwa (Haruyama, 2014).

Berdasarkan penelitian Hendriana, (2019), menggunakan EEG setelah di perdengarkan murottal Al-Qur'an mendapatkan hasil bahwa mendengarkan murottal mampu memunculkan perasaan tenang pada orang yang mendengarkannya. Melalui hasil perekaman, EEG didominasi oleh gelombang delta di daerah frontal dan sentral baik pada sisi kanan maupun kiri otak yang artinya berada pada ketenangan, ketentraman dan kenyamanan. Glombang delta merupakan gelombang otak paling lambat (0,5-4 HZ) dan sering di hubungkan dengan kondis tidur yang sangat dalam. Fase delta disebut sebagai fase istirahat bagi tubuh dan pikiran. Hal tersebut dikarnakan terjadinya pelepasan hormone pertumbuhan manusia yang bermanfaat dalam penyembuhan. Pada dasarnya daerah yang didominasi oleh gelombang otak delta yakni bagian frontal berfungsi sebagai pusat intelektual umum dan pengontrol emosi, sedangkan daerah sentral berfungsi sebagai pusat pengontrol gerakan-greakan yang dilakukan. Penjelasan trsebut yang mampu menjelaskan bhwa terapi mendengarkan terapi murottal dapat memunculkan rasa tenang, tentram dan nyaman bagi yang mendengarkan.

## Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Sebelum diberi terapi bacaan Al-quran banyak lansia mengalami stress sedang (50%) dan setelah diberi terapi bacaan al-qur'an, banyak lansia mengalami stress ringan (53,125%) dan tidak didapatkan lansia dengan stress berat (0%).
2. Ada pengaruh terapi bacaan al-quran terhadap stress pada lansia (p value  $0,000 < 0,05$ ).

## Daftar Pustaka

- Bahrir, I. N., & Komariah, S. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 8(1), 17–25.
- Diki, R, Y., Melyana N, W., Dyah, L, R., Anita, W, . Rusmini. (2018). Terapi Murottal Sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan Dan Tekanan Darah Pada Ibu hamil Dengan Preeklampsia : Literature Review. *Jurnal Kebidanan*, 8(2).
- Haruyama, S. (2014). *The Miracle of Endorphin: Sehat Mudah dan Praktis dengan Hormon Kebahagiaan*. Qanita.
- Hendriana, Y. (2019). Efektivitas Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Poskesdes Kedungarum Uptd Pkm Kuningan Kab. Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(1), 63–72.
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nurhayati, A. H., & Tsabitah, H. (2020). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi terhadap Tekanan Darah “Di Lks Al-Akhsan Hajimena Natar Lampung Selatan Provinsi Lampung Tahun 2020. *NDASIH Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2).

- Ramdani, M. (2016). *Gambaran Tingkat Depresi Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Umum Kardinah KotaTegal*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.  
<http://www.depkes.go.id/resources/do>
- Rizki, E. (2017). Hubungan antara Kejadian stress dengan Kejadian Hipertensi pada Dewasa Awal di Dusun Bendo Desa Trimurti Srandakan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*.
- Seke, P. A., Bidjuni, H., & Lolong, J. (2016). Hubungan kejadian stres dengan penyakit hipertensi pada lansia di balai penyantunan lanjut usia senjah cerah kecamatan mapanget kota manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).
- Semiardji, G. (2013). *Stres Emosional Pada Penyandang Diabetes dalam Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu* (I. Soegondo, S., Soewondo, P., Subekti (ed.)). FKUI.
- Siswoyo, S., Setyowati, S., & A'la, M. Z. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah Pasien Pre Operasi Katarak dengan Hipertensi di Ruang Tulip Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember. *Pustaka Kesehatan*, 5(1), 77–83.
- WHO. (2016). *Global Report on Diabetes*. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204871/1/9789241565257\\_eng.pdf?ua=1&ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204871/1/9789241565257_eng.pdf?ua=1&ua=1)
- Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2018). Terapi murottal sebagai upaya menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia: Literature review dilengkapi studi kasus. *Jurnal Kebidanan*, 8(8), 79–98.