

PENGARUH MEMBACA ALQURAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA KLIEN DENGAN HIPERTENSI DI RSK DR. SITANALA TANGERANG

Popy Irawati¹, Mega Sri Lestari²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang, Jl TMP Taruna
No 2 Kota Tangerang

Email : popyners@gmail.com

Diterima:1 Agustus 2017

Disetujui:27 Agustus 2017

Abstrak

Latar belakang , Hipertensi merupakan penyakit penyebab kematian kedua setelah stroke dari populasi kematian di Indonesia, Angka kejadian hipertensi mencapai 30% dengan insiden penyakit jantung Hipertensi dapat ditangani dengan dua jenis terapi yaitu farmakologi atau non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu pemberian obat-obatan seperti obat jenis diuretic seperti HCL, alpa beta, alpa bloker dll hal tersebut harus diberikan rutin dan membutuhkan biaya yang tidak sedikit. Terapi non farmakologi, merupakan terapi yang dapat digunakan berdampingan dengan terapi farmakologi, salah satu terapi yang digunakan adalah tehnik relaksasi. Meditasi yaitu teknik yang berkaitan dengan keyakinan seseorang. Peneliti menggunakan terapi yang berkaitan dengan ritual pada agama Islam yakni membaca Alqur'an. Pada beberapa penelitian menyatakan bahwa latihan meditasi transcendentl dengan teratur memiliki potensi untuk mengurangi tekanan darah. **Metode**, Penelitian ini dilakukan menggunakan desain studi kuasi eksperimen dengan pendekatan pre and post test without control dilaksanakan di RSK Sitanala dengan tehnik total sampling , **Hasil penelitian**, 30 responden yang digunakan pada penelitian ini terdapat 15 orang laki-laki dan 15 orang perempuan dengan rentang usia 40 th – 70 th. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan intervensi diketahui terdapat penurunan rata-rata pada sistole 7,34 mmHg dan pada diastole sebesar 5,33 mmHg, **Simpulan**, hasil analisis statistik dengan menggunakan t-test didapatkan p-value 0,000 sehingga dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh membaca Al Quran terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci ; Al Qur'an; Tekanan darah; Hipertensi

Rujukan artikel penelitian:

Irawati, P & Lestari, M.S. (2017). Pengaruh Membaca Alquran terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Klien dengan Hipertensi di RSK Dr. Sitanala Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol. 1 (1): 35-45.

Abstract

Background, Hypertension is the second leading cause of death after stroke of death population in Indonesia, the incidence of hypertension reaches 30% with incidence of heart disease . Hypertension can be treated with two types of therapy: pharmacology or non-pharmacology. Pharmacological therapy is the provision of drugs such as diuretic medicines such as HCL, alpa beta, alpa blockers etc. It should be given routine and requires a lot of fees. Non-pharmacological therapy, a therapy that can be used side by side with pharmacological therapy, one of the therapies used is relaxation techniques. Meditation is a technique related to one's beliefs. Researchers use therapy related to the ritual on Islam that is reading the Qur'an. In several studies states that regular transcendental meditation exercises have the potential to reduce blood pressure. **Methods,** this study was conducted using a quasi-experimental study design with a pre and post-test approach Without control was conducted in RSK Dr. Sitanala with total sampling technique. **Result** this research is 30 respondents that used in this research there are 15 men and 15 women with age range 40 th - 70 th. The result of blood pressure measurement before and after the intervention is known there is average decrease in sistole 7,34 mmHg and diastole equal to 5,33 mmHg. **Conclusion,** result of statistical analysis by using T Test got P Value 0,000 so it can be concluded that there is influence Reading the Quran with a drop in blood pressure in hypertensive patients.

Keywords ; Al-Qur'an; Blood pressure; Hypertension.

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah tekanan di dalam pembuluh darah melebihi 140 mmHg (sistol) dan 90 mmHg (diastol) pada lebih dari suatu kejadian akibat penyakit primer/penyebab yang tidak di ketahui (Mary,2014). Penyakit ini merupakan penyakit sistem kardiovaskuler yang dapat menyebabkan kematian sehingga perlu diwaspadai. Angka kejadian hipertensi di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 berkisar 25,8 % dari seluruh penduduk Indonesia dan merupakan penyebab kematian ke 2 setelah penyakit stroke pada penyakit kardiovaskuler sehingga penyakit ini merupakan penyakit yang perlu dicermati dan di usahakan untuk penanganannya baik Promotif, Preventif, Kuratif dan rehabilitative.

Penanganan secara kuratif dapat dilaksanakan secara farmakologi maupun non farmakologi , secara farmakologi dengan bantuan obat-obatan seperti obat anti hipertensi, diuretic dll, sedangkan secara non farmakologi adalah dengan upaya mengurangi faktor pencetus hipertensi secara psikologis, karena penyakit ini juga sangat dipengaruhi oleh faktor tersebut diantaranya adalah stress, salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan adalah tehnik relaksasi meditasi.

Teknik relaksasi meditasi adalah teknik yang berkaitan dengan keyakinan seseorang, dalam fenomena-fenomena ritual keislaman dan belum banyak diteliti, misalnya ritual dzikir/membaca Al-Qur'an akan ada aspek-aspek yang dapat dikaji seperti aspek meditasi, relaksasi, pengalaman trasendental kaitannya dengan penurunan gangguan mental penurunan tekanan darah dan timbulnya efek-efek positif seperti ketenangan atau kestabilan emosi. (Suhuf,2006) Pada sumber lain mengatakan Relaksasi meditasi adalah proses yang dapat dilakukan untuk menenangkan pikiran dari kehidupan sehari-hari dan berhasil memberikan efek fisiologis dalam tubuh klien antara lain tekanan darah, penurunan konsumsi oksigen, menurunkan ketegangan otot menurunkan kecepatan metabolisme (Aprillia,2011).

Hormon epineprin dan kortisol yang dilepaskan saat stress menyebabkan peningkatan tekanan darah dengan menyempitkan pembuluh darah dan meningkatkan denyut jantung. Besarnya peningkatan tekanan darah tergantung pada

beratnya stress dan sejauh mana kita dapat mengatasinya. Penanganan stress yang adekuat dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah (Suhuf,2006).

Meditasi Alqur'an merupakan salah satu terapi yang dapat dilaksanakan khususnya bagi umat Islam dalam mengendalikan stress dan peningkatan tekanan darah, beberapa penelitian menyatakan bahwa latihan meditasi transedental mempunyai potensi dalam menurunkan tekanan darah diantaranya penelitian yang dilaksanakan oleh Liu & Kryscio,2007 yang diterbitkan oleh *American Journal Of Hypertension* yang berjudul *Blood Pressure Response to Transcendental Meditation* dan penelitian di Indonesia , Ernawati 2013 melakukan penelitian tentang pengaruh mendengarkan Al Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan antara mendengarkan Al Qur'an dengan penurunan tekanan darah.

Membaca Al-Qur'an dapat mempengaruhi keadaan pikiran seseorang, sehingga membuat rasa tenang dan senang itu ada dalam diri anda. Dengan begitu dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa stress maupun tekanan yang anda alami, (Wafiyah,2011). Al Qur'an dapat dijadikan penawar beberapa keadaan yaitu ;

1. Dapat mengendalikan emosi. Bacaan Al-Qur'an yang menimbulkan rasa tenang dalam diri seseorang membuat orang lebih bersabar terhadap sesuatu yang menimpa dirinya. Dengan rutin membaca Al-Qur'an seseorang akan mudah mengendalikan emosinya sehingga menjadi pribadi yang penyabar.
2. Terhindar dari komplikasi penyakit. Penyakit jantung, stroke, hipertensi dan migraine yang disebabkan oleh rasa stress yang tak terobati sehingga banyak racun maupun pembuluh darah yang mengalami penyempitan yang dapat menyebabkan penyakit tersebut.
3. Hidup terasa bahagia. Membaca Al-Qur'an benar-benar dapat meningkatkan tingkat dopamin atau "hormon bahagia" di otak Anda membuat Anda lebih bahagia dan lebih damai.
4. Menjadi pribadi yang lebih baik. Rutin membaca Al-Qur'an dapat mempengaruhi karakter dan cara berpikir seseorang, menjadi pribadi yang rendah hati dan lebih peka terhadap lingkungannya dan tidak egois.
5. Memiliki umur yang lebih. Meskipun umur sudah ditetapkan, tidak ada salahnya sebagai manusia untuk berusaha supaya memiliki umur yang lebih. Bacaan Al-Qur'an yang dapat memberikan rasa tenang

membuat tubuh tetap terjaga kesehatannya dan memiliki system imunitas yang baik dibandingkan orang yang selalu depresi. 6. Aspek Auto Sugesti. Al-Qur'an berisikan ucapan-ucapan yang baik, yang dalam istilah Al-Qur'an sendiri, ahsan alhadits. Kata-kata yang penuh kebaikan sering memberikan efek auto sugesti yang positif dan yang akan menimbulkan ketenangan. Pada saat seseorang mengalami stress hormon adrenalin akan meningkat, dan menyebabkan gangguan jiwa, tekanan dalam darah meningkat, oleh karena itu penderita harus di berikan ketenangan jiwa , salasatu tekniknya ialah dengan membaca/mendengarkan Al-Qur'an terbukti untuk merangsang hipotalamus untuk mengurangi mengeluarkan hormone adrenalin yang berlebih dan akan berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah dan stress (Wafiyah,2011).

Berdasarkan paparan diatas maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian tentang pengaruh membaca Al Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi salah satu Rumah sakit Type A di Tangerang yaitu RSK Dr. Sitanala Tangerang ., dengan Tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi memaca alQur'an dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi sehingga dapat digunakan sebagai terapi yang dapat digunakan pasien hipertensi dimanapun berada.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi experimental design* dengan *pre test and post test without control*. Populasi didalam penelitian ini adalah penderita hipertensi di RSK Dr.Sitanala Tangerang sebanyak 30 pasien, dengan menggunakan total sampling, Tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah tehnik *purposive sampling* dengan kriteria Inklusi : Responden penderita hipertensi , Mampu membaca Al-Qur'an sedangkan Kriteria eksklusi : Tidak mampu membaca Al-Qur'an , Sedang melakukan meditasi lain. Penelitian ini dilaksanakan RSK Dr. Sitanala Tangerang pada bulan Juli 2016.

Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data pada penelitian terapi membaca Al Qur'an ini yaitu dengan mengukur tekanan darah sebelum dilakukan intervensi, kemudian responden dipersilakan membaca Al Qur'an selama 15 menit dilanjutkan dengan pengukuran tekanan darah setelah intervensi. Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah spigmomanometer, stetoskop dan lembar observasi yang telah divalidasi keakuratan pengukurannya.

Analisa Data.

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah uji T-test dependent karena data yang dikumpulkan berasal dari variable yang saling ketergantungan dan memiliki data yang terdistribusi normal.

HASIL DAN BAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Nilai Tekanan Darah Pre dan Post Intervensi

Variabel TD	M	Mdn	SD	Minimal maksimal
1.Sistol				
Pre Intervensi	155,67	150,00	10,613	150-200
Post intervensi	149,33	150,00	12,847	140-200
2.Diastol				
Pre hipertensi	92,33	90,00	5,040	80-100
Post hipetensi	87,00	90,00	4,661	80-90

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi berdasarkan nilai tekanan darah pre Intervensi rata-rata nilai sistol 155,67 dan nilai post Intervensi sistol rata-rata 149,33. Kemudian untuk tekanan diastol pre Intervensi nilai rata-rata 92,33 dan nilai tekanan diastol post Intervensi rata-rata 87,00. Data distribusi frekuensi tingkat tekanan darah

sebelum dilakukan intervensi untuk tekanan sistol dengan nilai rata-rata 156,67 dan setelah intervensi membaca Al-Qur'an tekanan sistol nilai rata-rata tekanan darah 149,33, dan untuk tekana diastol sebelum intervensi 92,33 dan setelah intervensi membaca Al-Qur'an tekanan diastol 87,00, dari hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara pre dan post intervensi.

Hal ini jelas bisa terjadi karena pada saat seseorang menerima stressor yang menimbulkan ketegangan dan kecemasan, saraf-saraf simpatis dalam tubuh akan bekerja dan memicu penyempitan pembuluh darah perifer dan akan menimbulkan tekanan darah. Kemudian apabila seseorang melakukan relaksasi akan terjadi aktifasi saraf parasimpatis yang memiliki fungsi berlawanan dengan sarag simpatis. Dalam hal ini relaksasi dapat terjadi *aktif koping skill* pada saat seseorang menerima stressor (Purwanto,2006).

Membaca Al-Qur'an dengan keyakinan akan menimbulkan proses berserah diri pada sang pencipta yang akan membawa kondisi positif bagi tubuh pembaca. Relaksasi ini tidak berfokus pada proses pengenduran otot atau proses pelemahan fisik lainnya, melaikan pada frase yang diucapkan disertai keyakinan dan kepasrahan pada Allah SWT, pada saat tubuh terjadi proses relaksasi yang pada dasarnya mengaktifkan saraf parasimpasis yang akan menurunkan semua respon tubuh yang di naikan oleh saraf simpatis (Purwanto,2006). Saat melakukan relaksasi, ketenangan pikiran akan berkurang dan mengurangi respon "*fight or flight*" (Melawan atau menebangkan), sehingga jumlah adrenalin yang di lepaskan ikut berkurang dan siskulasi darahpun ikut membaik (Vitahealth,2006).

Analisa Bivariat

Table 2. Hasil Uji Statistik T- Test Tekanan darah Pre dan Post pada Kelompok Intervensi

Variabel	Penurunan Tekanan Darah		t	p-value
	Pre Intervensi	Post Intervensi		
Sistol	155,63	149,13	61,53	0,000
Diastol	89,22	83,74	96,36	0,000

Tabel 2 menunjukkan hasil nilai rata-rata tekanan darah sistol pre intervensi sebesar 155,63 mmHg dan rata-rata post intervensi adalah 149,13 mmHg sehingga terlihat nilai mean perbedaan antara pre dan post intervensi adalah 6,5 mmHg dengan hasil P value 0,000 di simpulkan tekanan darah sistol berbeda secara signifikan atau dengan kata lain H_0 ditolak. sedangkan nilai rata-rata pada tekanan darah diastol pre intervensi 89,22 mmHg dan nilai rata-rata post intervensi 83,74 sehingga nilai mean/rata-rata perbedaan antara pre dan post intervensi adalah 5,48 dengan hasil P value 0,000 di simpulkan tekanan darah diastol berbeda secara signifikan atau dengan kata lain H_0 ditolak.

Bacaan Al Qur'an merupakan sejumlah getaran suara yang sampai ke telinga mengalir kedalam otak lalu membawa efek melalui medan elektronik yang dilahirkan dalam sel-sel yang kemudian akan merespon medan-medan tersebut dan mengimbangi getarannya. Terapi membaca Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormone stress, mengaktifkan hormone endorphin yang dapat meningkatkan perasaan rileks serta memperbaiki kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung dan aktifitas gelombang otak. Selain dari pada itu membaca/mendengarkan Al-Qur'an terbukti untuk merangsang hipotalamus untuk mengurangi mengeluarkan hormone adrenalin yang berlebih dan akan berpengaruh untuk menurunkan tekanan darah dan stress (Wafiyah,2011).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada perbedaan signifikan tekanan darah pada pre dan post pemberian terapi membaca Al Qur'an pada pasien hipertensi di RSK Dr. Sitanala.

Terdapat pengaruh terapi membaca Al Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di RSK.Dr.Sitanala Tangerang.

Saran

Penelitian ini tidak dapat di generalisir karena cakupan wilayah yang sempit dan bersifat local , sehingga penelitian selanjutnya dapat menggunakan cakupan wilayah yang lebih luas, dengan memperhitungkan faktor pengganggu serta akan lebih meyakinkan dengan menggunakan kelompok control.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki banyak kekurangan yang membuat hasil penelitian ini belum dapat dijadikan simpulan secara umum, diantaranya adalah penelitian ini hanya dilakukan secara *cross sectional* dan hanya dilaksanakan satu kali sehingga tekanan darah dapat dipengaruhi faktor lain yang dapat menurunkan atau meningkatkan tekanan darah responden seperti faktor waktu pelaksanaan, pengobatan, faktor stress dan lain lain .

RUJUKAN

- Anderson, L, and K.(2007). *Pressure Response to Transendental Meditation*. American :journal of hypertension.
- Aprilia ,(2011). *Hipnostetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta. Gagas Media.
- Dugiulio,M. (2014). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.
- Ernawati.(2013). *Pengaruh murotal dengan tekanan darah pasien hipertensi*. Yogyakarta: Journal kedokteran dan kedehatan.
- Hawari.(2008). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK Universitas Indonesia
- Hikayati., R, F, and Sigit Purwanto.(2011). *Penatalaksanaan non farmakologi terapi komplementer upaya untuk mengatasi dan mencegah komplikasi pada penderita hipertensi*. Kelurahan mulya kabupaten oganilir:Jurnal pengabdian Sriwijaya.
- Hidayat. A.A.A. (2007).*Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*.Jakarta: Salemba Medika.
- I . Maulana(2012).*pengaruh membaca al-qur'an terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*.Jakarta: Thesis undergraduates.
- J. Hermanto (2014). *Pengaruh Pemberian Meditasi Terhadap Penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*.semarang: Jurnal Keperawatan.
- Kaplan,(1998). *Measurement of Blood Pressure and Primary Hypertension:Pathogenesis in Clinical Hypertension: Seventh Edition*.Baltimore, Maryland USA: Williams & Wilkins; hal 28-46.
- Luknis,S.(2014). *Statistik kesehatan* .Jakarta :Rajawali Pers.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pargament, w, (2005). *The sacred and the search for significance: Religion as a unique process*.Journal of Social Issues.
- Rusdi & Nurlaela Isnawati. (2009). *Awas! Anda bisa mati cepat akibat hipertensi & diabetes*. Yogyakarta : Power Books (IHDINA).

Shadish, Cook & Campbell . (2003). *Experimental and Quasi Experimental Design for General Causal Inference*. USA: Houghton Mifflin Company.

Suhuf,(2006). *Relaksasi Dzikir*.Surakarta:Jurnal Vol. XVIII, No. 01.

Wafiyah.(2011). *Pengaruh Tingkat Ketaatan Beribadah Terhadap Ketenangan Jiwa*. Semarang:Studi Perbandingan Antara Mahasiswa Fakultas Dakwah yang Kos dengan yang Mukim di Pesantren.

Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*.Jakarta: EGC.