



PENGARUH INTERVENSI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN MUROTTAL AL-QUR'AN IRAMA NAHAWAND TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA HIPERTENSI

Megasari¹, Dedah Ningrum², Dewi Dolifah³

^{1,2,3}Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia
megasari15@upi.edu

Abstrak

Salah satu penyakit yang sering menyerang lansia adalah hipertensi. Hipertensi adalah keadaan individu mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Hipertensi pada lansia merupakan peningkatan tekanan sistolik ≥ 160 mmHg dan tekanan diastolik ≥ 90 mmHg. Manajemen pengendalian tekanan darah dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi kombinasi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand. Tujuan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Jenis penelitian *quasy eksperiment*, dengan desain *one group pre-post test* yaitu satu kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol, dengan jumlah responden sebanyak 37 lansia dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan menggunakan analisa *Uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi (*p value* = 0,000). Di harapkan tenaga kesehatan khususnya perawat dapat mengaplikasikan teknik non farmakologi ini sebagai intervensi komplementer untuk menurunkan tekanan darah terkhusus pada lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci: *Relaksasi napas dalam, Terapi Murottal Al-Qur'an, Irama Nahawand, Lansia, Hipertensi*

Abstract

*One of the diseases that often attacks the elderly is hypertension. Hypertension is a condition in which an individual experiences an increase in blood pressure above normal. Hypertension in the elderly is an increase in systolic pressure ≥ 160 mmHg and diastolic pressure ≥ 90 mmHg. Management of blood pressure control can be done with non-pharmacological therapy a combination of deep breathing relaxation and murottal Al-Qur'an rhythm nahawand. The aim of the study was to find out whether there is an effect of deep breathing relaxation and murottal Al-Qur'an rhythm nahawand on reducing blood pressure in elderly hypertensives. This type of research is quasy experiment, with a one group pre-post test design, namely one intervention group without a control group, with a total of 37 elderly respondents with a sampling technique that is total sampling using Wilcoxon Test analysis. The results showed that the intervention of deep breathing relaxation and murottal Al-Qur'an rhythm nahawand was effective for reducing blood pressure in elderly hypertensives (*p value* = 0.000). It is hoped that health workers, especially nurses, can apply this non-pharmacological technique as complementary intervention to reduce blood pressure in people with hypertension.*

Keywords: *Deep breath relaxation, Al-Qur'an murottal therapy, Rhythm nahawand, Elderly, Hypertension*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2021

✉ Corresponding

author

Address : Cileungsi, Kabupaten Bogor

Email : megasari15@upi.edu

Phone : 08989748501

PENDAHULUAN

Setiap individu akan mengalami siklus kehidupan, dimana salah satu siklus kehidupan yang pasti akan dihadapi oleh manusia adalah proses penuaan. Penuaan merupakan suatu proses kehidupan yang dikarakteristikkan adanya kemunduran fungsi organ yang dicirikan dengan mudahnya tubuh menerima bermacam serangan penyakit. Seseorang dikatakan lansia ketika lebih dari 60 tahun. Lebih lanjut, salah satu penyakit yang mudah menyerang lansia adalah penyakit hipertensi (Akbar et al., 2020). Hipertensi lansia merupakan peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 160 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg (Sumartini et al., 2019).

Menurut WHO (2021) sekitar 1,28 miliar orang usia 30 hingga 79 tahun di dunia mengalami hipertensi. Lebih lanjut, salah satu target dunia untuk penyakit tidak menular yaitu menekan angka hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Berdasarkan Kemenkes tahun 2018 dalam (Narasari et al., 2021) prevalensi kejadian hipertensi pada lansia di Indonesia yaitu 55,2% pada umur 55 – 64 tahun, 63,2% pada umur 65 – 74 tahun dan 69,5% pada umur > 75 tahun. Di Sumedang sendiri, berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang Tahun 2022 sebanyak 248.174 orang menderita hipertensi, dimana sebanyak 12.822 kasus berada di wilayah Cimalaka (Kesehatan & Sumedang, 2022).

Pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat memakai obat-obatan anti hipertensi sedangkan terapi non farmakologis melalui pendekatan terapi komplementer seperti terapi relaksasi napas dalam, herbal dan murottal Al-Qur'an dengan irama *nahawand*, selain itu juga penderita hipertensi diharapkan terhindar dari stress. Terdapat beberapa cara untuk mengendalikan stress, yaitu dengan berolahraga, berekreasi dan relaksasi. Terbukti bahwa terapi relaksasi dapat mengendalikan stress pada diri individu dengan menurunnya denyut jantung, tekanan darah, dan memberi rasa rileks. Latihan napas dalam, meditasi, pijat, dan doa merupakan beberapa cara untuk melakukan relaksasi. Lebih lanjut, relaksasi dalam lingkup islami dapat dilakukan dengan terapi murottal Al-Qur'an (Tawaang et al., 2013).

Penerapan terapi murottal Al-Qur'an ini telah dibuktikan oleh Putri, dkk (2019) tentang penerapan terapi murottal Surat Al-Kahfi untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan desain penelitian studi kasus terhadap 2 keluarga sebagai responden. Hasil penelitian terdapat perbedaan tekanan darah pada klien 1 dan klien 2, dimana hal tersebut menunjukkan bahwa terapi murottal surat Al-Kahfi efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Ardiastuti & Rejeki, 2021). Lebih lanjut, penelitian ini sejalan dengan Narasari, dkk., (2021) dengan desain penelitian *Quasy Eksperiment* dengan *Pre-post test* tanpa kelompok

kontrol kepada 33 responden dengan hasil penelitian didapatkan *uji wilcoxon P value* $0,000 < 0,05$ yang artinya murottal Al-Qur'an irama *nahawand* efektif untuk menurunkan tekanan darah (Narasari et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2019) tentang efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Jakarta dengan menggunakan desain penelitian *pre-post test one group* dengan 30 orang sebagai responden. Hasil penelitian terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi dengan ($p=0,000$) (Anggraini, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuningsih, dkk (2023) tentang pengaruh terapi kombinasi hidroterapi dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah lansia bahwa dari 24 responden dengan desain penelitian *pre-post test with control group*. Hasil penelitian terhadap kelompok perlakuan didapat hasil yang signifikan dengan nilai *p value* 0,001 yang berarti ada perbedaan tekanan darah pre dan post diberikan intervensi. Sebaliknya, pada kelompok kontrol hasil didapat tidak ada perbedaan tekanan darah pre dan post diberikan intervensi dengan *p value* $0,162 > 0,05$ (Yuningsih et al., 2023).

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulaiman, dkk (2019) tentang pengaruh kombinasi terapi murottal Al-Qur'an dengan relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi bedah umum di RSUD Provinsi NTB dengan desain penelitian *pre-post test without control group*. Didapatkan hasil dari 16 responden menunjukkan ada pengaruh yang bermakna dari intervensi kombinasi ini untuk meminimalisir tingkat kecemasan pada pasien *pre* operasi (Sulaiman & Amrullah, n.d.).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 18 Februari 2023 per tahun 2023 (bulan Januari sampai Februari) terdapat 104 kasus lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cimalaka dengan jumlah desa binaan sebanyak 14 desa, dimana kasus terbanyak berada di Desa Licin dengan total 37 kasus lansia hipertensi. Lebih lanjut, dari hasil mewawancarai 8 orang lansia penderita hipertensi yang berobat ke Puskesmas Cimalaka, didapatkan hasil bahwa terdapat 5 orang lansia mengeluh pusing dan nyeri kepala sementara terdapat 3 orang lansia tidak merasakan keluhan apapun. Mereka mengatakan ketika keluhan itu muncul hanya mengkonsumsi obat yang diberikan oleh petugas kesehatan, dan mereka mengatakan belum pernah dan belum tahu bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dan relaksasi napas dalam dapat menurunkan

tekanan darah.

Berdasarkan kajian dari beberapa *literature*, peneliti melihat ada potensial terhadap intervensi relaksasi napas dalam dengan murottal Al-Qur'an bisa menurunkan tekanan darah bila terapi tersebut dilakukan secara konsisten. Kedua terapi ini bisa dilakukan secara mandiri dan relatif mudah, serta dapat mengurangi efek samping dari terapi farmakologis. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji lebih lanjut terkait "Pengaruh Intervensi Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Murottal Al-Qur'an Irama *Nahawand* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi".

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan penelitian *Quasy Eksperiment* (eksperimen semu) dengan pendekatan *Pre-Post Test* tanpa kelompok kontrol (tidak mendapat perlakuan). Penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok responden yang diberikan perlakuan, dengan menggunakan sampel sebanyak 37 responden lansia hipertensi di wilayah Licin, Cimalaka dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Data diperoleh dengan teknik pengambilan *pre-post* diberikan perlakuan kepada responden (Nursalam, 2017). Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh intervensi kombinasi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Intervensi kombinasi murottal dan relaksasi napas dalam diawali dengan menarik napas melalui hidung dan menghembuskan napas melalui mulut secara perlahan yaitu menarik napas 4 detik, menahan napas 7 detik dan menghembuskan 8 detik selama 6 menit (Juansyah, 2021). Setelah itu dilanjutkan dengan mendengarkan murottal surah Al-Kahfi ayat 1 – 10 dengan irama *nahawand* menggunakan *headset* dengan posisi responden berbaring rileks dengan mata terpejam dengan qori' Bilal Attaki. Setelah sebelumnya meminum obat amlodipin 10 mg dengan selang waktu 2 jam dan tekanan darah diukur sebelum dan sesudah intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an. Intervensi kombinasi dengan intensitas 1x sehari selama 3 hari berturut-turut (Fitriyadi & Setyawati, 2021). Pengukuran tekanan darah pada responden menggunakan *stetoskop* dan *sphygmomanometer*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	14	37,8
Perempuan	23	62,2
Total	37	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin lansia hipertensi laki-laki

sebanyak 14 (37,8%) orang, dan perempuan 23 (62,2%) orang.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
60 – 70 tahun	22	59,5
71 – 80 tahun	11	29,7
81 – 90 tahun	4	10,8
Total	37	100

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa karakteristik usia lansia hipertensi 60 – 70 tahun sebanyak 22 (59,5%) orang, 71 – 80 tahun sebanyak 11 (29,7%) orang, dan 81 – 90 tahun sebanyak 4 (10,8%) orang.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak sekolah	6	16,2
SD	17	45,9
SMP	6	16,2
SMA	8	21,6
Total	37	100

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa karakteristik pendidikan lansia hipertensi sebanyak 6 (16,2%) orang tidak sekolah, sebanyak 17 (45,9%) orang berpendidikan SD, sebanyak 6 (16,2%) orang berpendidikan SMP dan sebanyak 8 (21,6%) orang berpendidikan SMA.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak bekerja	6	16,2
IRT	17	45,9
Pedagang	4	10,8
Wiraswasta	4	10,8
Buruh	4	10,8
Petani	2	5,4
Total	37	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa karakteristik pekerjaan lansia hipertensi tidak bekerja sebanyak 6 (16,2%) orang, IRT sebanyak 17 (45,9%) orang, pedagang sebanyak 4 (10,8%) orang, wiraswasta sebanyak 4 (10,8%) orang, buruh sebanyak 4 (10,8%) orang, dan petani sebanyak 2 (5,4%) orang.

Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan lama hipertensi

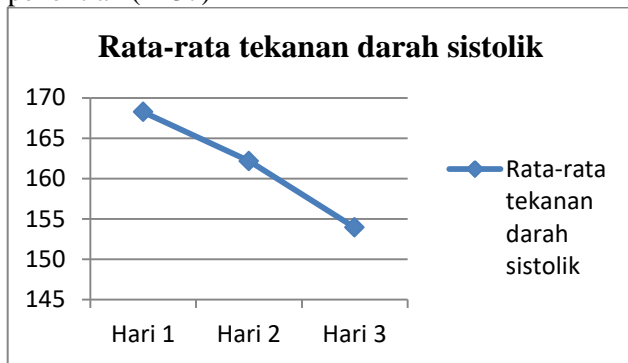
Lama Hipertensi	Frekuensi	Presentase (%)
1 – 6 bulan	5	13,5
7 – 11 bulan	0	0
1 – 3 tahun	21	56,8
4 – 6 tahun	11	29,7

Total	37	100
--------------	-----------	------------

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa karakteristik lama hipertensi lansia 1 – 6 bulan sebanyak 5 (13,5%) orang, 7 – 11 bulan 0 (0%) orang, 1 – 3 tahun 21 (56,8%) orang, dan 4 – 6 tahun 11 (29,7%) orang.

Perubahan Tekanan Darah Sistolik

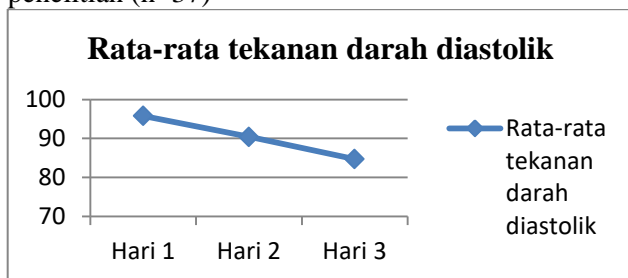
Grafik 1. Perubahan tekanan darah sistolik hari 1 – 3 penelitian (n=37)



Berdasarkan grafik 1. Dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah sistolik sesudah intervensi kombinasi pada hari pertama penelitian adalah 168,24 mmHg, terdapat penurunan tekanan darah sistolik pada hari kedua penelitian dengan rata-rata 162,16 mmHg, serta terjadi penurunan kembali pada hari ketiga penelitian dengan rata-rata 153,92 mmHg.

Perubahan Tekanan Darah Diastolik

Grafik 2. Perubahan tekanan darah sistolik hari 1 – 3 penelitian (n=37)



Berdasarkan grafik 2. Dapat dilihat bahwa rata-rata tekanan darah diastolik sesudah intervensi kombinasi pada hari pertama penelitian adalah 95,81 mmHg, terdapat penurunan tekanan darah diastolik pada hari kedua penelitian dengan rata-rata 90,41 mmHg, serta terjadi penurunan kembali pada hari ketiga penelitian dengan rata-rata 84,73 mmHg.

Tabel 6. Rata-rata tekanan darah intervensi kombinasi (n=37)

Intervensi kombinasi	Tekanan darah	Min (mmHg)	Max (mmHg)	Mean (mmHg)
Sebelum	Sistolik	140	200	166,31
	Diastolik	80	110	94,05
Sesudah	Sistolik	130	190	156,58
	Diastolik	80	100	86,58

Berdasarkan tabel 6 Rata-rata tekanan darah responden sebelum diberikan perlakuan adalah 166,31/94,05 mmHg dengan nilai minimal sistolik 140 dan maksimal 200, sedangkan untuk nilai minimal diastolik 80 dan maksimal 110. Lebih lanjut, rata-rata tekanan darah responden sesudah diberikan perlakuan adalah 156,58/86,58 mmHg dengan nilai minimal sistolik 130 dan maksimal 190, sedangkan nilai minimal diastolik 80 dan maksimal 100. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Analisa Bivariat

Tabel 7. Uji Normalitas Test Of Normality Shapiro Wilk

	Kolmogoro v-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pretest sistolik	.210	111	.000	.930	111	.000
Posttest sistolik	.185	111	.000	.913	111	.000
Pretest diastolik	.231	111	.000	.872	111	.000
Posttest diastolik	.326	111	.000	.746	111	.000

a). Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 7 di atas menunjukkan hasil uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikan sebelum dilakukan intervensi kombinasi untuk tekanan darah sistolik nilai statistic 0,930 dari 37 sampel diperoleh nilai signifikansi 0,000 dan tekanan darah sistolik sesudah intervensi kombinasi diperoleh nilai statistic 0,913 dengan signifikansi 0,000. Lebih lanjut, nilai statistic tekanan darah diastolik sebelum intervensi kombinasi 0,872 dengan signifikansi 0,000 dan tekanan darah diastolik sesudah intervensi kombinasi diperoleh nilai statistic 0,746 dari 37 sampel dengan signifikansi 0,000 dimana kurang dari nilai ketetapan 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal. Maka selanjutnya peneliti menggunakan alternatif lain yaitu dengan *uji wilcoxon*.

Tabel 8. Pengaruh intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi (n=37)

Tekanan darah	Z	P-value*
Pre-post test sistolik	-8,311	0,000
Pre-post test diastolik	-8,091	0,000

*Uji Wilcoxon

Berdasarkan tabel 5. Bahwa p-value

untuk *pre-post test* sistolik sebesar $0,000 < 0,05$ dan *p-value* untuk *pre-post test* diastolik sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand*. Berdasarkan analisa menggunakan *uji wilcoxon* bahwa *p-value* $0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* terhadap penurunan tekanan darah lansia.

PEMBAHASAN

Sebelum diberikan intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand

Dari 37 lansia yang menjadi responden diperoleh rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 166,31 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 94,05 mmHg. Terapi kombinasi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an adalah terapi yang diawali dengan menarik napas melalui hidung selama 4 detik, menahan napas 7 detik, dan menghembuskan napas 8 detik selama 10 menit. Dengan murottal surah Al-Kahfi ayat 1 – 10 irama *nahawand* menggunakan *headset* dengan posisi responden berbaring rileks dengan mata terpejam dengan qori' Bilal Attaki, yang memberikan dampak positif dan kenyamanan bagi tubuh yang mendengarnya (Fernalia et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti, dkk (2019) tentang kombinasi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman menurunkan gula darah sewaktu pada pasien DM tipe II, hasil penelitian dari 30 responden dengan desain penelitian *pre-post test with three group* menunjukkan bahwa intervensi kombinasi tersebut efektif untuk menurunkan gula darah sewaktu pada pasien diabetes melitus tipe II, dimana pemberian intervensi kombinasi tersebut memberikan perasaan rileks pada pasien yang ditandai dengan adanya perubahan hemodinamik (tekanan darah dan nadi) (Yulianti et al., 2019).

Sesudah diberikan intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand

Dari 37 lansia yang menjadi responden diperoleh rata-rata tekanan darah sistolik sesudah intervensi adalah 156,58 mmHg, sedangkan rata-rata tekanan darah diastolik sesudah intervensi adalah 86,58 mmHg. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Muhamad Fitriyadi, dkk (2021) dengan jumlah responden 2 pasien dengan pendekatan studi kasus, mendengarkan murottal Al-Qur'an melalui MP3 surah Al-Kahfi ayat 1-28 yang dilantunkan Muzammil Hasballah dengan *headphone* yang menutup telinga berdiameter 7 cm, kemudian subjek dianjurkan tidur berbaring rileks dengan mata terpejam dan mendengarkan murottal selama 15 menit selama 3 hari setelah sebelumnya minum obat amlodipin 10 mg dengan selang waktu 2 jam dan tekanan darah diukur sebelum dan sesudahnya didapatkan hasil penelitian

yaitu terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan, dimana murottal Al-Qur'an berpengaruh karena adanya perubahan sirkulasi darah, denyut jantung, dan tekanan darah (Fitriyadi & Setyawati, 2021). Lebih lanjut, hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Yanti Anggraini (2020) dengan responden yang berjumlah 30 dengan desain penelitian *pre-post test one group* didapatkan hasil relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah karena relaksasi napas dalam memungkinkan subjek mengontrol respons tubuh terhadap tegang dan kecemasan (Anggraini, 2020).

Pengaruh intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama nahawand terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi

Berdasarkan hasil *uji wilcoxon*, dari 37 responden didapatkan bahwa ada perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* dengan *p value* = $0,000 < 0,05$. Dapat dilihat pada grafik 1 dan 2 terjadi penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik yang cukup signifikan pada hari pertama sampai hari ketiga penelitian, dimana tekanan darah sistolik sesudah intervensi kombinasi pada hari pertama penelitian 168,24 mmHg turun menjadi 153,92 mmHg pada hari ketiga penelitian. Lebih lanjut, tekanan darah diastolik sesudah intervensi kombinasi pada hari pertama penelitian 95,81 mmHg juga turun menjadi 84,73 mmHg pada hari ketiga penelitian, hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik yang bermakna sesudah intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand*.

Intervensi pada penelitian ini adalah kombinasi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand*. Mekanisme relaksasi napas dalam berfokus pada inspirasi diikuti menahan napas yang memungkinkan aktifnya sistem saraf parasimpatis yang memperlambat detak jantung dan memberi dampak tubuh menjadi rileks (Sangam, 2015). Terapi relaksasi napas dalam ini sangat baik dilakukan oleh penderita hipertensi setiap hari, dimana membantu relaksasi otot tubuh terutama otot pembuluh darah sehingga mempertahankan elastisitas pembuluh darah arteri yang dapat membantu penurunan tekanan darah (Tawaang et al., 2013). Napas dalam juga dapat meningkatkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh dengan kondisi tersebut dapat dikatakan kerja jantung baik, relaksasi napas dalam juga bisa merangsang pengeluaran hormon endorfin sebagai hormon penenang yang diproduksi oleh

otak untuk memberikan rasa nyaman dan mengontrol tekanan darah (Muslim & Arofiati, 2018). Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan Anggraini (2020) dengan responden yang berjumlah 30 dengan desain penelitian *pre-post test one group* didapatkan hasil relaksasi napas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah karena relaksasi napas dalam memungkinkan subjek mengontrol respons tubuh terhadap tegang dan kecemasan (Anggraini, 2020).

Kegiatan mendengarkan murottal Al-Qur'an melibatkan aktivitas susunan saraf otonom yang mengatur parasimpatis (membuat tenang, rileks, detak jantung, pernapasan dan nadi tenang). Rangsangan saraf otonom yang terkendali menyebabkan pengeluaran epinefrin dan nonepinefrin oleh medula adrenal. Terkontrolnya hormon epinefrin dan nonepinefrin akan menghambat angiotensin dan terjadi penurunan denyut jantung dan pompa jantung menyebabkan tekanan darah ke arterial jantung menurun yang selanjutnya terjadi penurunan tekanan darah (Juansyah, 2021). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriyadi, dkk (2021) dengan jumlah responden 2 pasien dengan pendekatan studi kasus, mendengarkan murottal Al-Qur'an melalui MP3 surah Al-Kahfi ayat 1-28 didapatkan hasil penelitian yaitu terjadi penurunan tekanan darah yang signifikan, dimana murottal Al-Qur'an berpengaruh karena adanya perubahan sirkulasi darah, denyut jantung, dan tekanan darah (Fitriyadi & Setyawati, 2021). Lebih lanjut, penelitian terkait irama *nahawand* dilakukan Narasari, dkk., (2021) dengan desain penelitian *Quasy Eksperiment* dengan *Pre-post test* tanpa kelompok kontrol kepada 33 responden dengan hasil penelitian didapatkan *uji wilcoxon P value* $0,000 < 0,05$ yang artinya murottal Al-Qur'an irama *nahawand* efektif untuk menurunkan tekanan darah, dimana irama *nahawand* ini memberi kesan tenang, damai, dan tentram sehingga cocok untuk meregangkan otot dan pembuluh darah yang kaku sehingga peredaran darah pun menjadi lancar dan dapat menurunkan tekanan darah (Narasari et al., 2021).

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan efektivitas intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Hal ini disebabkan kedua terapi ini mengkombinasikan efek secara fisik yaitu meningkatkan respon terhadap kontraktilitas jantung dan pembuluh darah serta rangsangan hormon yang memicu penurunan tekanan darah serta secara psikologis murottal Al-Qur'an memberi respons tubuh terhadap ketegangan dan kecemasan (Juansyah, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan *uji wilcoxon*, hasil penelitian pada 37 responden mendapatkan hasil yang signifikan dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan yang

bermakna tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi kombinasi. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh intervensi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an irama *nahawand* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi. Saran dari hasil penelitian ini adalah di harapkan tenaga kesehatan khususnya perawat dapat mengaplikasikan teknik non farmakologi ini sebagai intervensi komplementer untuk menurunkan tekanan darah terkhusus pada lansia penderita hipertensi, serta kepada lansia hipertensi untuk meningkatkan kekonsistenannya dalam menggunakan intervensi kombinasi tersebut disamping meminum obat anti hipertensi sebagai perawatan kesehatan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Nur, H., Humaerah, U. I., Keperawatan, A., Wonomulyo, Y., & Gatot Subroto, J. (2020). Karakteristik Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Buku (Characteristics of Hypertension in the Elderly). *Jwk*, 5(2), 2548–4702.
- Anggraini, Y. (2020). *Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Jakarta*. 5(1), 41–47.
- Ardiasuti, A. P., & Rejeki, H. (2021). Penerapan Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Untuk Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*, 2020, 2374–2379.
- Fernalia, F., Juksen, L., Aryanto, E., & Keraman, B. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Surat Al-Kahfi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dewa Kota Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 2(1), 19–27. <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i1.2354>
- Fitriyadi, M., & Setyawati, D. (2021). *Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Menggunakan Terapi Murottal*.
- Juansyah, N. (2021). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 dan Dzikir terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2021*.
- Kesehatan, D., & Sumedang, K. (2022). *Buku Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Sumedang Tahun 2021*. <https://dinkes.sumedangkab.go.id/download.html>

- Muslim, A., & Arofiati, F. (2018). Efektifitas Kombinasi Latihan Pernapasan Dalam dan Terapi Spiritual terhadap Perubahan Parameter Kardiovaskuler pada Pasien Hipertensi di Desa Darungan Kabupaten Kediri. *Journal Of Chemical Information & Modeling*, 1689–1699.
- Narasari, S., Windyastuti, E., Nurwulanningrum, D., Prodi, M., Keperawatan, S., Kusuma, U., Surakarta, H., Prodi, D., Keperawatan, S., Kusuma, U., & Surakarta, H. (2021). *Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta 2021 Pengaruh Terapi Murottal Al- Qur ' an : Ar - Rahman Dengan Irama Nahawand Terhadap Tekanan Nursing Study Program of Undergraduate Programs Faculty of Health Sciences With Na. 24, 1–9.* <http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/2125/1/NASKA> H PUBLIKASI SUSI NARASARI.pdf
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. In Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (4th ed.)*.
- Sangam. (2015). *International Journal Of Health Sciences & Research*, 156–164.
- Sulaiman, L., & Amrullah, M. (n.d.). *Pengaruh Kombinasi Terapi Murottal Al-Quran dengan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Umum di RSUD Provinsi NTB. 7, 18–26.*
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i2.37>
- Tawaang, Mulyadi, & Pal&Eng. (2013). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Sedang-Berat di Ruang Irina C Blu Prof. Dr. R. D. K&Ou Manado. *Jurnal Keperawatan Unsrat*.
- Yulianti, Armiyati, Y., & Semarang, U. M. (2019). *Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Surah Ar-Rahman Menurunkan Gula Darah Sewaktu pada Pasien DM Tipe II. 95–101.*
- Yuningsih, A., Anwar, S., & Anggraini, D. (2023). *Pengaruh Terapi Kombinasi Hidroterapi dan Murottal Al- Qur ' an terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. 5(1).*