

PENGARUH TERAPI MULSI (MUROTAL AL-QUR'AN SURAH AL-MULK DAN REBUSAN AIR DAUN SIRSAK) TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH DESA KEDUNGMEGARIH

Puput Wijayanti^{1*}, Virgianti Nur Faridah², Trijati Puspita Lestari³

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan^{1,2,3}

*Corresponding Author : wpuput268@gmail.com

ABSTRAK

Peningkatan tekanan darah yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius. Pengobatan hipertensi umumnya dilakukan dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu metode non-farmakologis yang digunakan untuk menurunkan tekanan darah adalah terapi mendengarkan murotal Al-Qur'an serta konsumsi air rebusan daun sirsak. Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah tingginya prevalensi hipertensi di Desa Kedungmegarih, Lamongan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas kombinasi terapi murotal Al-Qur'an (Surah Al-Mulk) dan rebusan air daun sirsak (terapi MULSI) dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol. Sebanyak 80 responden hipertensi dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan yang menerima terapi MULSI dan kelompok kontrol yang hanya mendengarkan murotal. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan sphygmomanometer sesuai Standar Operasional Prosedur (SOP) dan diolah menggunakan uji Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok perlakuan mengalami penurunan signifikan pada tekanan darah, dengan rata-rata selisih tekanan sistolik sebesar 14,37 mmHg dan diastolik 12,2 mmHg, dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mengalami penurunan sebesar 5,9 mmHg (sistolik) dan 6,62 mmHg (diastolik). Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Simpulan dari penelitian ini adalah terapi MULSI efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Efek relaksasi dari murotal Al-Qur'an diyakini mampu meningkatkan hormon endorfin yang berdampak pada penurunan kecemasan dan tekanan darah. Sementara itu, kandungan flavonoid dan ion kalium pada daun sirsak berfungsi sebagai vasodilator yang memperlebar pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun.

Kata kunci : al-qur'an, hipertensi, tekanan darah

ABSTRACT

Prolonged high blood pressure can lead to serious complications. Treatment for hypertension typically includes pharmacological and non-pharmacological approaches. This study addresses the high prevalence of hypertension in Kedungmegarih Village, Lamongan, and aims to assess the effectiveness of combining murotal therapy (Surah Al-Mulk) with soursop leaf water (MULSI therapy) in lowering blood pressure among hypertensive patients. A quasi-experimental design was utilized with pre- and post-tests and a control group. Eighty hypertensive patients were divided into two groups: a treatment group receiving MULSI therapy and a control group listening only to murotal. Blood pressure measurements were taken with a sphygmomanometer following Standard Operating Procedure (SOP) guidelines and analyzed using the Mann-Whitney test. Results showed a significant reduction in blood pressure in the treatment group, with an average systolic decrease of 14.37 mmHg and diastolic of 12.2 mmHg, while the control group saw decreases of only 5.9 mmHg (systolic) and 6.62 mmHg (diastolic). Statistical analysis yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between groups. The relaxation from Quranic recitation likely increases endorphins, reducing anxiety and blood pressure, while the flavonoids and potassium in soursop leaves act as vasodilators to widen blood vessels, further lowering blood pressure.

Keywords : al-quran, hypertension, blood pressure.

PENDAHULUAN

Karena prevalensinya yang tinggi dan hubungannya dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, hipertensi adalah salah satu masalah kesehatan utama yang tergolong penyakit tidak menular dan menjadi penyebab kematian terbesar secara global. Jika tekanan sistol seseorang mencapai 140 mmHg atau lebih, atau jika tekanan diastoliknya mencapai 90 mmHg atau lebih, seseorang dianggap menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi. (Alfira et al 2017). Hipertensi tidak sekedar memperburuk risiko kesehatan, namun juga meningkatkan angka kematian. Jika tekanan darah tinggi terus dibiarkan tanpa pengobatan, hal ini dapat mengakibatkan kerusakan pada organ-organ penting, seperti menyebabkan gagal ginjal, memicu penyakit jantung koroner, dan meningkatkan peluang terjadinya stroke pada otak. (Prasasti, 2022). Komplikasi akibat hipertensi sering kali terjadi karena ketidakmampuan dalam mengendalikan tekanan darah. Pengendalian tekanan darah merupakan langkah penting dalam pencegahan hipertensi, namun banyak faktor seperti perubahan gaya hidup dan pola makan yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengontrol tekanan darahnya. Sayangnya, banyak penderita hipertensi yang tidak mematuhi pola hidup sehat, yang pada akhirnya menyebabkan kondisi mereka semakin memburuk dan berkontribusi terhadap tingginya angka kejadian hipertensi, baik di Indonesia maupun secara global (Maharani et al., 2018).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, terdapat 63.309.620 kasus hipertensi di Indonesia, dengan 427.218 kematian yang disebabkan oleh kondisi ini. Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi hipertensi mencapai 36,32% dari total populasi, dan angka ini cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Lamongan pada tahun 2021, terdapat 335.813 penduduk yang diperkirakan menderita hipertensi, dengan proporsi 48,02% laki-laki dan 51,98% perempuan. Data survei awal pada 30 Oktober 2022 dari Polindes Desa Kedungmegarih menunjukkan bahwa pada tahun 2022, terdapat 106 penderita hipertensi di desa tersebut, dengan rentang usia antara 25 hingga 45 tahun. Tekanan darah mereka berkisar antara 150-190 mmHg untuk sistolik dan 90-100 mmHg untuk diastolik. Wawancara dengan 10 orang di desa tersebut menunjukkan hasil rata-rata tekanan darah sebesar 150/90 mmHg, sehingga berdasarkan (Atmojo, 1987) bila tekanan darah sudah lebih dari 140/90 mmHg dinyatakan hipertensi sehingga mengindikasikan masih tingginya jumlah penderita hipertensi di Desa Kedungmegarih.

Hipertensi terjadi akibat peningkatan curah jantung dan resistensi perifer yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor pemicu termasuk faktor genetik, aktivitas berlebihan dari sistem saraf simpatis, gangguan mekanisme tekanan natriuresis, serta masalah fungsi ginjal, seperti konsumsi natrium yang berlebihan. Selain itu, faktor vaskular seperti gangguan fungsi sel endotel dan masalah dalam jalur oksida nitrat, serta faktor hormonal seperti sistem renin-angiotensin-aldosteron (RAAS), turut berkontribusi dalam perkembangan hipertensi. Faktor lain yang dapat meningkatkan risiko hipertensi adalah obstructive sleep apnea (OSA), obesitas, resistensi insulin, sindrom metabolik, kadar asam urat tinggi, kekurangan vitamin D, jenis kelamin, ras, etnis, dan faktor lingkungan. (Andri et al., 2022). Pada hipertensi, saraf simpatis yang berfungsi di luar kesadaran tubuh terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam berbagai mekanisme yang mengatur tekanan darah, seperti RAAS, OSA, dan obesitas. Saraf simpatis ini berasal dari hipotalamus dan dapat dipengaruhi oleh aktivitas kortikal. Masalah ini tidak hanya menjadi problem pada sistem aliran darah, tetapi melibatkan banyak mekanisme kompleks lainnya (Darmawan et al., 2019).

Terdapat beberapa faktor risiko yang dapat memicu hipertensi, yang terbagi menjadi faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang bisa dikendalikan. Faktor yang tidak bisa diubah mencakup riwayat keluarga, di mana seseorang yang memiliki anggota keluarga dengan hipertensi lebih berisiko terkena penyakit ini. Selain itu, jenis kelamin juga mempengaruhi,

dengan pria lebih berisiko mengalami hipertensi pada usia 45 tahun, sedangkan pada wanita risiko ini meningkat setelah mencapai usia 65 tahun. Seiring bertambahnya usia, kemungkinan mengalami hipertensi juga meningkat. Sementara itu, faktor yang dapat dikendalikan meliputi obesitas, yang memicu hipertensi melalui beberapa mekanisme, terutama dengan mengaktifkan sistem saraf simpatis, menyebabkan retensi natrium dalam darah, serta meningkatkan tekanan pada ginjal akibat penumpukan lemak di sekitarnya. Faktor lain yang dapat dikendalikan adalah kurangnya olahraga dan kebiasaan merokok, di mana zat kimia dalam rokok dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah (Aidha et al., 2019).

Hipertensi dapat diobati secara farmakologis atau non-farmakologis. Terapi farmakologis yang didasarkan pada kemajuan medis saat ini cenderung mahal dan dapat menyebabkan kerusakan hati dan ginjal dalam jangka panjang. (Salsabila, 2021) Dengan kemajuan ilmu pengetahuan, penelitian telah menunjukkan bahwa tanaman herbal seperti daun sirsak serta daun kelor memiliki sifat menurunkan tekanan darah karena kandungan antioksidan dan ion kaliumnya, yang dapat melenturkan pembuluh darah dan membuat jantung lebih rileks. (Lorenza, 2023). Selain itu, terapi komplementer seperti berdzikir, mendengarkan sholawat, dan murotal Al-Qur'an juga dapat menurunkan tekanan darah, dengan lantunan bacaan Al-Qur'an terbukti menyegarkan sel-sel jantung dan otak serta meningkatkan hormon endorfin yang mengurangi rasa sakit, depresi, dan secara keseluruhan menurunkan tekanan darah (Darmawan et al., 2019; Ardiansyah, 2021).

Penelitian oleh Ardiansyah (2021) menunjukkan bahwa mendengarkan murotal Al-Qur'an, khususnya surah Al-Mulk, dapat meningkatkan hormon endorfin yang berperan dalam mengurangi rasa sakit, memberikan perasaan senang, dan mengurangi depresi, sehingga berdampak pada penurunan tekanan darah. Selain itu, Safruddin & Nadila (2017) menemukan bahwa kandungan antioksidan dalam daun sirsak efektif dalam menurunkan tekanan darah dengan melenturkan dan melebarkan pembuluh darah. Arviananta (2020) menambahkan bahwa ion kalium dalam daun sirsak membantu jantung bekerja lebih rileks, yang turut menurunkan tekanan darah, di mana ion kalium sendiri dikenal bermanfaat dalam pengelolaan hipertensi (Lorenza, 2023). Murotal Al-Qur'an, sebagai rangkaian frekuensi suara yang diterima oleh otak, juga terbukti menyegarkan sel-sel jantung dan otak serta menurunkan kecemasan. Menurut Hayati (2020), murotal dapat menstabilkan denyut jantung, mengurangi ketegangan, dan memperbaiki kinerja organ tubuh secara keseluruhan, menjadikan terapi ini signifikan dalam pengelolaan tekanan darah tinggi.

Daun sirsak mengandung antioksidan dan ion kalium yang efektif dalam melawan radikal bebas, membantu melenturkan serta melebarkan pembuluh darah, dan berperan dalam menurunkan tekanan darah (Supriyadi, 2023). Beberapa senyawa aktif dalam daun sirsak meliputi mono tetrahydrofuran acetogenin seperti anomurisin A dan B, gigante rosin A, annonasin, murikatosin A dan B, serta goniotalamisin. Selain itu, daun ini juga mengandung ion kalium, serta nutrisi lain seperti kalsium, fosfor, karbohidrat, vitamin A, B, C, flavonoid, tanin, fitosterol, kalsium oksalat, dan alkaloid. Kombinasi senyawa ini dapat merangsang respon vasokonstriksi endogen yang membantu menurunkan tekanan darah. (Swastini, 2021). Selain itu, terapi relaksasi dengan mendengarkan murotal Al-Qur'an juga dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi tubuh dengan meningkatkan hormon endorfin, relaksasi otot, vasodilatasi pembuluh darah, serta menurunkan nadi dan tekanan darah (Wahyuni, 2020). Daun sirsak yang mudah didapat dan cara penyajiannya yang sederhana, seperti direbus dengan air, menjadikannya pilihan praktis bagi pasien hipertensi untuk diterapkan sendiri. Dengan kandungan antioksidan dan ion kalium yang mampu melenturkan pembuluh darah dan menghambat respon vasokonstriksi endogen, daun sirsak berperan signifikan dalam penurunan tekanan darah (Lorenza, 2023).

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Terapi MULSI (Murotal Al-Qur'an Surah Al-Mulk dan Rebusan Air Daun Sirsak) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Desa

Kedungmegarih.” dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi hipertensi di Desa Kedungmegarih dan bertujuan mengeksplorasi pendekatan non-farmakologis melalui kombinasi terapi Murotal Al-Qur'an Surah Al-Mulk (MULSI) dan rebusan air daun sirsak. Terapi spiritual seperti mendengarkan Murotal dipercaya memiliki efek menenangkan yang dapat membantu menurunkan tekanan darah, sementara daun sirsak dikenal memiliki khasiat antihipertensi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh kombinasi kedua terapi tersebut terhadap tekanan darah pasien hipertensi, dengan harapan memberikan kontribusi dalam pengembangan metode penanganan hipertensi yang holistik dan sesuai dengan masyarakat lokal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi-eksperimen. Metode pre-test dan post-test digunakan dengan kelompok kontrol. Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana terapi MULSI, kombinasi murotal Al-Qur'an surah Al-Mulk dan rebusan air daun sirsak, berdampak pada penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Desa Kedungmegarih. Dua kelompok subjek terlibat dalam penelitian ini: satu kelompok intervensi yang menerima terapi MULSI, dan satu kelompok kontrol yang hanya menerima terapi konvensional. Sebelum terapi dimulai, tekanan darah diukur pada kedua kelompok. Kemudian, kelompok intervensi diberikan terapi MULSI selama tiga hari berturut-turut, sedangkan kelompok kontrol menerima terapi biasa. Untuk membandingkan perubahan antara hasil pre-test dan post-test, pengukuran tekanan darah dilakukan kembali setelah periode intervensi.

Studi ini menggunakan 80 responden yang dipilih secara purposive dari 96 pasien hipertensi di Desa Kedungmegarih. Dalam penelitian ini, sampel dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing dengan empat puluh responden. Pengumpulan data dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, persiapan administratif dilakukan; setelah itu, tekanan darah diamati; intervensi terapi MULSI dilakukan; dan terakhir, tekanan darah kembali diukur untuk post-test. Uji t untuk data terdistribusi normal dan uji Mann-Whitney untuk data tidak terdistribusi normal digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Untuk menjamin bahwa hasil penelitian akurat, proses pengolahan data mencakup tahap penyuntingan, koding, dan tabulasi.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Pasien Hipertensi di Desa Kedungmegarih pada Bulan Maret 2024

Karakteristik	Perlakuan (n=40)		Kontrol (n=40)	
	F	%	F	%
Usia				
26-35	22	55,0	14	35,0
36-45	18	45,0	26	65,0
Total	40		40	
Jenis Kelamin				
Laki-laki	24	60,0	19	47,5
Perempuan	16	40,0	21	52,5
Total	40		40	
Pendidikan				
SD	18	45,0	25	62,5
SMP	14	35,0	11	27,5
SMA	8	20,0	4	10,0
Total	40		40	
Pekerjaan				
IRT	16	40,0	17	42,5

Wiraswasta	8	20,0	4	10,0
Petani	16	40,0	19	47,5
Total	40	100	40	100

Berdasarkan tabel 1., mayoritas responden kelompok perlakuan berusia 26-35 tahun (55%) dan sebagian besar laki-laki (60%), sedangkan kelompok kontrol mayoritas berusia 36-45 tahun (65%) dengan sebagian besar perempuan (52,2%). Dalam hal pendidikan, mayoritas responden di kedua kelompok berpendidikan terakhir SD, yaitu 45% pada kelompok perlakuan dan 62,5% pada kelompok kontrol. Pekerjaan responden di kelompok perlakuan mayoritas adalah IRT dan petani (40%), sementara di kelompok kontrol mayoritas bekerja sebagai petani (47,5%) dan IRT (42,5%).

Tabel 2. Tekanan Darah pada Kelompok Perlakuan Pasien Hipertensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi MULSI di Wilayah Desa Kedungmegarih

Tingkat Hipertensi	Pre Test (n=410)		Post Test (n=40)	
	F	%	F	%
Normal (120-139/80- 90mmhg)	0	0	19	47,5
Ringan (140-159/90-94mmhg)	24	60,0	17	42,5
Sedang (160-179/100-109mmhg)	11	27,5	4	10,0
Berat ($\geq 180-209/\geq 110-119$ mm hg)	5	12,5	0	0
Total	40	100	40	100

Berdasarkan tabel 2, karena data tidak berdistribusi normal ($p=0,005$ untuk TD Pre dan $p=0,000$ untuk TD Post), uji Wilcoxon digunakan. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 40 responden kelompok perlakuan, sebelum diberikan terapi MULSI, mayoritas memiliki tekanan darah 140-159/80-90 mmHg (hipertensi ringan) sebanyak 24 orang (60%), dan tidak ada yang memiliki tekanan darah normal. Setelah terapi, sebagian besar responden memiliki tekanan darah 120-139/80-90 mmHg (kategori normal) sebanyak 19 orang (44,2%), dan tidak ada yang mengalami hipertensi berat.

Tabel 3. Uji Wilcoxon

Tingkat Hipertensi	Pre Test (n=410)		Post Test (n=40)	
	F	%	F	%
Normal (120-139/80- 90mmhg)	0	0	0	0
Ringan (140-159/90-94mmhg)	22	55	25	62,5
Sedang (160-179/100-109mmhg)	14	35	11	27,5
Berat ($\geq 180-209/\geq 110-119$ mm hg)	4	10	4	10
Total	40	100	40	100

Berdasarkan tabel 3, karena data tidak berdistribusi normal ($p=0,000$ untuk TD Pre dan TD Post), uji Wilcoxon digunakan. Hasilnya menunjukkan bahwa dari 40 responden kelompok kontrol, mayoritas memiliki tekanan darah 140-159/90-94 mmHg (hipertensi ringan) sebanyak 22 orang (55%) sebelum terapi, dan tidak ada yang memiliki tekanan darah normal. Setelah diberikan terapi standar berupa murotal Al-Qur'an, mayoritas responden tetap memiliki tekanan darah 140-159/90-94 mmHg (hipertensi ringan) sebanyak 25 orang (62,5%), dan tidak ada yang berada dalam kategori tekanan darah normal.

Dalam kelompok yang menerima terapi MULSI (Murotal Al-Qur'an dan Rebusan Air Daun Sirsak), tekanan darah sistolik sebelum terapi adalah 155,55 mmHg dan tekanan darah diastolik 99,25 mmHg; setelah terapi, tekanan darah sistolik turun menjadi 141,18 mmHg dan tekanan darah diastolik turun menjadi 87,05 mmHg, yang menunjukkan penurunan masin dalam darah. Dibandingkan dengan terapi konvensional pada pasien hipertensi di Desa

Kedungme, terapi MULSI menghasilkan penurunan tekanan darah yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol; nilai p untuk tekanan darah sistolik adalah 0,000 dan untuk tekanan darah diastolik adalah 0,026 ($\alpha = 0,05$), yang mendukung penerimaan H1. Hasil analisis statistik dengan uji Mann-Whitney dilakukan dengan SPSS.

Tabel 4. Uji *Mann-Whitney*

Perlakuan Kontrol									
	Mean	Min	Max	SD	Mean	Min	Max	SD	p
Pre									
Sistolik	155,55	140	182	12,523	154,38	140	180	9,001	0,850
Diastolik	99,25	90	120	7,210	96,00	90	110	5,213	0,025
Post									
Sistolik	141,18	130	172	14,136	148,48	130	165	7,861	0,000
Diastolik	87,05	80	110	7,689	89,38	80	95	4,112	0,026

PEMBAHASAN

Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi yang Diberikan Terapi MULSI (Murotal Al-Qur'an Surah Al-Mulk dan Rebusan Air Daun Sirsak) di Wilayah Desa Kedungmegarih

Hasil studi menunjukkan bahwa pada kelompok yang menerima perlakuan, sebagian besar pasien dengan hipertensi mengalami penurunan tekanan darah dari tingkat ringan menjadi normal, yaitu 120-139/80-90mmHg, yang mencakup 19 orang (44,2%). Rata-rata tekanan darah sistolik adalah 141,18mmHg dan tekanan darah diastolik adalah 87,05mmHg. Penelitian oleh Ardiansyah (2022) menunjukkan bahwa pasien dengan hipertensi dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dengan menggunakan intervensi Murrotal Al-Qur'an Surah Al-Mulk selama sepuluh hingga lima belas menit selama tiga hari berturut-turut. Ini didukung oleh teori Hasiem (2018), yang menyatakan bahwa murrotal Al-Qur'an meningkatkan hormon kortisol, yang meringankan vasodilatasi pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah.

Studi oleh Supriyadi dkk (2023) juga menemukan bahwa pemberian rebusan air daun sirsak 100 ml sekali sehari selama 3 hari berdampak positif pada penurunan tekanan darah penderita hipertensi. Teori Arviananta (2020) menjelaskan bahwa kandungan antioksidan dan ion kalium dalam daun sirsak dapat mempengaruhi sistem renin-angiotensin, menghambat enzim pengonversi angiotensin (ACE), yang berperan dalam regulasi tekanan darah. Dengan menghambat enzim ini, produksi angiotensin II yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah berkurang, sehingga tekanan darah menurun.

Hasil penelitian Heni (2021) menunjukkan bahwa terapi murrotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman memberikan efek signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Maja. Penelitian ini menemukan adanya perbedaan rata-rata tekanan darah setelah terapi, dengan penurunan tekanan darah sistolik sebesar 11,33 mmHg dan diastolik sebesar 12 mmHg. Penurunan ini dinyatakan bermakna dengan nilai signifikansi sistolik sebesar 0,000 dan diastolik sebesar 0,001. Meski terapi ini efektif, rata-rata responden dalam penelitian tersebut tidak mengetahui bahwa terapi murrotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman bisa digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis untuk membantu mengendalikan hipertensi. Rendahnya tingkat pendidikan dan pengetahuan responden berperan dalam kurangnya informasi ini. Oleh karena itu, peningkatan edukasi tentang alternatif terapi untuk hipertensi, seperti murrotal, sangat penting bagi masyarakat agar lebih banyak orang memahami manfaatnya dalam menurunkan tekanan darah.

Penelitian menunjukkan bahwa terapi MULSI, yaitu kombinasi mendengarkan murotal Al-Qur'an surah Al-Mulk dan mengonsumsi rebusan daun sirsak, efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Namun, untuk mencegah komplikasi, diperlukan

langkah-langkah tambahan dalam mengendalikan tekanan darah. Beberapa upaya yang disarankan mencakup menurunkan berat badan, meningkatkan aktivitas fisik, serta membatasi asupan natrium, kafein, dan alkohol. Selain itu, berhenti merokok dan mengonsumsi tanaman herbal seperti daun sirsak dapat membantu dalam proses pengendalian tekanan darah. Terapi relaksasi, seperti mendengarkan murotal Al-Qur'an, juga bermanfaat untuk mengurangi stres yang berdampak pada tekanan darah. Kombinasi dari metode alami dan perubahan gaya hidup ini dapat mendukung efektivitas terapi MULSI dan menjaga tekanan darah tetap stabil, sehingga risiko komplikasi hipertensi dapat diminimalisir.

Terapi MULSI, yang melibatkan pemberian 100 ml rebusan daun sirsak dan mendengarkan murotal selama 10 menit sekali sehari selama tiga hari berturut-turut, terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi ini memberikan manfaat sebagai metode tambahan untuk menurunkan tekanan darah, terutama jika dikombinasikan dengan pengobatan farmakologis. Dengan dukungan terapi herbal dan relaksasi dari murotal Al-Qur'an, penderita hipertensi dapat mengalami pengendalian tekanan darah yang lebih baik.

Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Tanpa Diberikan Terapi MULSI di Wilayah Desa Kedungmegaroh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, sebagian kecil pasien hipertensi, yaitu 25 orang (62,5%) yang menerima terapi standar berupa obat antihipertensi dari bidan poskesdes serta mendengarkan murotal Al-Qur'an, mengalami penurunan tekanan darah dari kategori sedang menjadi ringan. Rata-rata tekanan darah sistolik pada kelompok ini adalah 148,48mmHg, sedangkan tekanan darah diastolik rata-rata sebesar 89,38mmHg. Penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah (2020) menunjukkan bahwa dengan mendengarkan murotal Al-Qur'an Surah Al-Mulk selama 10 sampai 15 menit selama 3 hari berturut-turut berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Teori Hasiem (2018) mendukung hal ini dengan menjelaskan bahwa mekanisme mendengarkan murotal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi, yang menyebabkan otot menjadi rileks, mengurangi aktivitas kelenjar keringat, dan vasodilatasi pada pembuluh darah. Hal ini meningkatkan aliran dan perfusi darah, menurunkan denyut nadi, serta menurunkan tekanan darah.

Menurut Lestari (2019), penyebab hipertensi dibagi menjadi dua jenis: hipertensi esensial, yang dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan, serta hipertensi sekunder, yang disebabkan oleh kondisi seperti obesitas, kehamilan, atau penggunaan obat-obatan terlarang. Faktor gaya hidup, seperti mengurangi asupan garam, meningkatkan konsumsi buah-buahan, dan memilih produk rendah lemak, juga berperan dalam menurunkan tekanan darah. Peneliti berpendapat bahwa penurunan tekanan darah dari kategori sedang menjadi ringan pada kelompok kontrol disebabkan oleh konsumsi obat antihipertensi standar dan kemampuan pasien dalam mengontrol tekanan darah dengan mengurangi asupan natrium. Selain itu, beberapa pasien tidak merasa terbebani secara emosional oleh penyakit mereka, yang juga berkontribusi terhadap penurunan tekanan darah.

Pengaruh Terapi MULSI (Murotal Al-Qur'an Surah Al-Mulk dan Rebusan Air Daun Sirsak) terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Wilayah Desa Kedungmegaroh

Hasil penelitian, berdasarkan analisis uji Mann-Whitney, menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik. Tekanan darah sistolik memiliki nilai signifikansi 0,000, sedangkan diastolik 0,026, dengan $\alpha = 0,05$. H1 diterima, menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok kontrol yang menerima terapi MULSI (Murotal Al-Qur'an surah Al-Mulk) dan kelompok kontrol yang hanya menerima terapi konvensional pada pasien hipertensi di Desa Kedungmegaroh. Dengan kata lain, dibandingkan

dengan terapi konvensional, terapi MULSI mengurangi tekanan darah dengan lebih baik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi et al. (2019) menemukan bahwa mendengarkan ayat Al-Qur'an dapat berdampak pada gelombang otak. Gelombang otak ini memengaruhi hipotalamus dan meningkatkan produksi hormon endorfin. Hormon ini menurunkan tekanan darah dengan membuat orang merasa rileks. Hal ini sejalan dengan teori Hashim (2018) yang menyatakan bahwa mendengarkan murotal Al-Qur'an meningkatkan aliran darah, perfusi, denyut nadi, dan tekanan darah dengan melakukan vasodilatasi (relaksasi otot, kelenjar keringat, dan pembuluh darah).

Penelitian oleh Supriyadi dkk (2023) menemukan bahwa mengonsumsi rebusan air daun sirsak sekali sehari selama 3 hari berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Hal ini disebabkan oleh kandungan antioksidan seperti senyawa flavonoid dan ion kalium dalam daun sirsak yang dapat memperlebar pembuluh darah, sehingga tekanan darah menurun. Teori Arviananta (2020) mendukung temuan ini dengan menjelaskan bahwa antioksidan dan ion kalium dalam daun sirsak mempengaruhi sistem renin-angiotensin. Senyawa aktif yang terdapat dalam daun sirsak berfungsi menghambat enzim pengonversi angiotensin (ACE). Enzim ini mengubah angiotensin 1 menjadi angiotensin 2, yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah. Daun sirsak mengurangi produksi angiotensin 2 dengan menghambat aktivitas ACE, sehingga membantu menurunkan tekanan darah.

Peneliti berpendapat bahwa kombinasi terapi MULSI (murotal Al-Qur'an dan rebusan air daun sirsak) bermanfaat untuk pengendalian tekanan darah. Mendengarkan murotal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi dan meningkatkan hormon endorfin, yang berdampak pada penurunan tekanan darah. Selain itu, antioksidan dan ion kalium dalam daun sirsak membantu membuat kerja jantung lebih rileks, sehingga tekanan darah pada pasien hipertensi dapat berkurang. Selain itu, pasien hipertensi cenderung lebih menyukai pengobatan komplementer, seperti terapi murotal Al-Qur'an dan rebusan air daun sirsak, untuk mengatasi tekanan darah tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi MULSI (murotal Al-Qur'an Surah Al-Mulk dan rebusan air daun sirsak) dapat menjadi pilihan pengobatan alternatif yang efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi ini menawarkan pendekatan alami dan holistik yang dapat digunakan sebagai pendamping pengobatan konvensional untuk mengelola hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Kedungmegarih pada Februari 2024, diperoleh beberapa temuan penting. Pertama, pasien hipertensi pada kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi MULSI selama 3 hari berturut-turut memiliki tekanan darah rata-rata dalam kategori ringan. Namun, setelah menerima terapi, tekanan darah mereka beralih ke kategori normal. Kedua, pada kelompok kontrol, pasien hipertensi yang sebelum diberikan terapi standar berupa murotal Al-Qur'an juga memiliki tekanan darah rata-rata dalam kategori ringan. Setelah terapi standar, tekanan darah mereka tetap dalam kategori ringan, meskipun sebagian kecil pasien yang awalnya berada dalam kategori sedang mengalami penurunan ke kategori ringan. Ketiga, hasil pengukuran menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tekanan darah sistolik dan diastolik antara kelompok perlakuan yang menerima terapi MULSI (Murotal Al-Qur'an Surah Al-Mulk dan Rebusan Air Daun Sirsak) dan kelompok kontrol yang hanya menerima terapi standar.

Hasil penelitian ini diharapkan akan membawa kemajuan besar dalam keperawatan, khususnya dalam pengobatan hipertensi. Untuk praktisi keperawatan, hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi tambahan untuk penelitian di masa depan tentang bagaimana murotal Al-Qur'an dan Surah Al-Mulk dan air rebusan daun sirsak mempengaruhi tekanan darah pasien yang menderita hipertensi. Penemuan ini memberi peneliti peluang untuk

mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana kombinasi murotal Surah Al-Mulk dan rebusan daun sirsak dapat membantu menurunkan tekanan darah. Diharapkan bahwa terapi ini dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman untuk mengelola hipertensi dengan sedikit efek samping. Akhirnya, penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti yang akan datang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengungkapkan penghargaan yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi berharga dalam penelitian ini. Kami berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan dampak positif dan berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan serta peningkatan kesehatan masyarakat secara umum. Terima kasih atas segala bantuan dan partisipasi yang telah berikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidha, Z., & Tarigan, A. A. (2019). Survey Hipertensi Dan Pencegahan Komplikasinya Di Wilayah Pesisir Kecamatan Percut Sei Tuan Tahun 2018. *Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 4(1), 101. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v4i1.4128>
- Alfira, N., & Safruddin. (2017). Efektifitas Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Diwilayah Kerja Puskesmas Balibo Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 2(2), 11–22.
- Andri, J., Padila, P., Sugiharno, R. T., & Anjelina, K. (2022). Penggunaan Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 79–88. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4169>
- Ardiansyah, F., Rahayu, H., Sudarto, S., Rizkikasari, S. N., Handayani, V. W., & Lamana, A. (2022). Perbedaan Tingkat Tekanan Darah Lansia Hipertensi Antara Terapi Murotal Al-Qur'an Dan Relaksasi Otot Progresif Di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. *Jkep*, 7(1), 38–53. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i1.884>
- Arviananta. 2020. Efektivitas Daun Sirsak (*Annona Muricata* Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10 (2): 2654-4563. <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/jiksh>
- Atmodjo, Andoko Prawiro. (1987). *Patologi Umum*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta Bustan.
- Darmawan, A., Berawi, K. N., Karimah, N., Wahyudo, R., Kedokteran, F., Lampung, U., Fisiologi, B., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). Efektifitas Terapi Akupunktur Terhadap Penderita Hipertensi Effectiveness Of Acupuncture Therapy On People With Hypertension. *Agromedicine*, 6, 332–336.
- Hashim, Z. I. Et Al. (2018) 'An Application Of Healing Verses (As-Syifa Verses) As Therapy Approach', (August)
- Hayati, N. (2020). Penerapan Terapi Murotal Al-Qur'an Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Di Lks Al-Akhsan Hajimena, Natar Lampung Selatan. *Andasih Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(02). <https://doi.org/10.57084/andasih.v1i02.418>
- Heni, Annisa Nur Syifaa. (2021) "Pengaruh Terapi Murottal AlQur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi." *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka* 9(1): 41-54. <http://ejournal.stikesypib.ac.id/index.php/JK/article/view/97>
- Lestari, I. P. (2019). Pengaruh Terapi Yoga Ketawa Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Wilayah Binjai Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(5), 12.
- Lorenza, P. E., Hadiyanto, H., & Alamsyah, M. S. (2023). Pengaruh Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Tekanan. 4, 4520–4529.

- Maharani, R., & Syafrandi, D. P. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekabaru Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Komunitas*,3(5),165-171. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss5.122>
- Maharani, R., & Syafrandi, D. P. (2018). Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pengendalian Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Harapan Raya Kota Pekabaru Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Komunitas*,3(5),165-171. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol3.iss5.122>
- Prasasti, A. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Pertengahan (Middle Age). *Jurnal Kesehatan*.
- Salsabila, Indah. (2021). Pengaruh Pemberian Daun Sirsak Terhadap Penyakit Hipertensi Sebagai Antihipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1 (2): 11-22. <https://ojs.stikespanritahusada.ac.id>
- Supriyadi, Pade, H., & Ronasari Mahaji Putri. (2023). Pengaruh Konsumsi Air Rebusan Daun Sirsak (*Annona Muricata* Linn) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Desa Miangas Kabupaten Kepulauan Talaud Provinsi Sulawesi Utara. *Journal Of Nursing Care & Biomolecular*, 8(1), 54.
- Swastini, N. (2021). Efektivitas Daun Sirsak (*Annona Muricata* Linn) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 413–415. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.618>
- Wahyuni, Silvitasari, I., & Indarwati. (2020). Menurunkan Tekanan Darah Dengan Terapi Murotal Al-Quran Pada Pasien Hipertensi Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Bendosari. *Mppki (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal Of Health Promotion*, 18(2), 124–131.