



PENERAPAN TERAPI MUROTTAL SURAH AR-RAHMAN DALAM PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA LANSIA: *LITERATURE REVIEW*

**Muhammad Amir Zulfahmi Hibaturrahman¹, Andi Aprilya Anggryani², Dwi Widyastuti³,
Melly Amanda⁴, Shintya Anugerah Aprilia⁵, Wyldha Noor Azizah⁶, Shabrina Safitri⁷, Arinda
Fadilla Rizky Aulia⁸, Esa Shafa Praditha⁹, Nuri Aprilia Arifin¹⁰, Putri Anggraeni¹¹, Bachtiar
Safrudin¹²**

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan
Timur

2211102411024@umkt.ac.id

Abstrak

Risiko tekanan darah tinggi meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada orang lanjut usia. Tekanan darah tinggi pada orang lanjut usia jika tidak ditangani dapat menyebabkan akibat yang serius seperti stroke dan penyakit jantung. Terapi Murotar Quran merupakan pengobatan komplementer yang dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi Murottal AlQur'an Surat Ar-Rahman dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Tujuan dari tinjauan pustaka ini adalah untuk mengetahui hubungan penggunaan terapi Murottal Surat Ar-Rahman dengan penurunan tekanan darah pada lansia yang tinggal di komunitas. Metode yang digunakan antara lain pencarian literatur di database online (khususnya Google Scholar) dengan menggunakan kata kunci seperti hipertensi, Murottal, Ar-rahman dan Lansia. Hasil penelusuran literatur mengungkapkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an (Surat Ar-Rahman) dengan tekanan darah sistolik dan diastolik pada lansia yang mengalami hipertensi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Quran dapat menurunkan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi.

Kata Kunci: Ar-Rahman, Hipertensi, Lansia, Murottal

Abstract

The risk of high blood pressure increases with age, especially in elderly people. High blood pressure in elderly people if left untreated can lead to serious consequences such as stroke and heart disease. Murotar Quran therapy is a complementary treatment that can lower blood pressure. The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of Murottal AlQur'an Surat Ar-Rahman therapy in lowering blood pressure in the elderly. The purpose of this literature review is to determine the relationship between the use of Murottal Surat Ar-Rahman therapy with a decrease in blood pressure in the elderly who live in the community. The methods used include searching the literature in online databases (especially Google Scholar) using keywords such as hypertension, Murottal, Ar-rahman and Elderly. The results of the literature search revealed that Qur'anic Murottal therapy (Surat Ar-Rahman) with systolic and diastolic blood pressure in the elderly who experience hypertension. Thus it can be concluded that Al-Quran murottal therapy can reduce blood pressure in the elderly with hypertension.

Keywords: Ar-Rahman, Elderly, Hypertension, Murottal

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author : Muhammad Amir Zulfahmi Hibaturrahman

Address : Jl. Ir. H. Juanda No.15, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda

Email : 2211102411024@umkt.ac.id

Phone : 082148656916

PENDAHULUAN

Hipertensi(tekanan darah tinggi) telah menjadi masalah kesehatan global yang serius, dengan jumlah kasusnya terus meningkat secara mengkhawatirkan. Tekanan darah tinggi kerap disebut juga dengan“silent killer” dikarenakan penderita hipertensi ini sering kali tak menunjukkan gejala apa pun, sehingga kondisi ini sering kali tidak disadari hingga timbul komplikasi. Hipertensi juga merupakan penyebab kematian pertama diseluruh dunia, khususnya di kalangan orang lansia. Untuk mencapai tujuan ini, Organisasi Kesehatan Dunia telah menetapkan tujuan untuk menurunkan angka global hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 di seluruh dunia (Riyada et al., 2023).

Di Indonesia, prevalensi hipertensi sebanyak 31.7% pada tahun 2007 dan turun menjadi 25.8% pada tahun 2013, menurut laporan Riskesdas tahun 2018. Namun pada tahun 2018 angka tersebut kembali meningkat menjadi 34,1% (Riskesdas, 2018). Menurut BPJS Kesehatan, hipertensi esensial merupakan salah satu dari sepuluh diagnosis yang paling sering dilaporkan pada kunjungan pelayanan kesehatan primer pada tahun 2019-2020, dengan hipertensi esensial menduduki peringkat kedua sebesar 6,05% (BPJS Kesehatan, 2021 dalam Rizqiya et al., 2023).

Para lansia dengan tekanan darah tinggi perlu minum obat-batan dengan teratur untuk memantau tensinya terkontrol dalam waktu yang lama. Namun penggunaan obat-obatan tersebut seringkali menimbulkan kekhawatiran mengenai efek samping, seperti batuk, pusing, serta detak jantung tidak teratur, dan reaksi alergi. Hipertensi pada lansia dapat ditangani dengan dua cara: farmakoterapi (melalui penggunaan obat-obatan) dan pengobatan non-farmakologis (termasuk meditasi spiritual (Sukmalara & Fitria, 2021).

Terapi murotal al quran melibatkan pendengaran ayat Al-Qur'an Sebagai terapi spiritual serta memberikan dampak positif bagi kesehatan jasmani. Cara ini terbukti meningkatkan ketenangan, fungsi otak, dan kemampuan fokus. Selain itu, mendengarkan Al-Quran juga baik untuk perkembangan kognitif, daya ingat, dan berpikir kreatif (Huda, 2016 dalam Asnindari, 2024).

Murotal Al Quran yang pelan dan harmonis efektif dalam penurunan kadar hormon stres dalam tubuh dan membuat hormon endorfin berfungsi maksimal sehingga meningkatkan perasaan nyaman. Selain itu, Murotal dapat membantu mengalihkan perhatian dari kecemasan, kegelisahan, dan stres. Stimulasi yang dihasilkan murotal al-quran dinilai

berefektif sebagai terapi relaksasi disandingkan dengan terapi audio lainnya, karena mampu menghasilkan gelombang delta hingga 63% lebih banyak. Gelombang segitiga ini ditemukan dalam Surah Ar-Rahman, dianggap sebagai pengobatan masalah kesehatan oleh para dokter Muslim dan disebut sebagai "keadaan keseimbangan", dan dianggap sebagai sumber prinsip-prinsip Islam tentang kesehatan yang optimal (Sunny dalam Wirakhmi & Hikmanti, 2016 dalam Iyang Maisi fitriani, 2020).

METODE

Studi ini mengadopsi metode tinjauan liteature dengan mengakses database jurnal yang terindeks nasional seperti Google Scholar. Kriteria inklusi yang ditentukan pada tinjauan pustaka ini yaitu artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, artikel yang dipublikasikan dalam bahasa Indonesia, serta artikel dengan fokus penelitian mengenai surah Ar-Rahman sebagai surah yang digunakan sebagai terapi murottal.

Kriteria eksklusi pada tinjauan pustaka ini yaitu artikel yang hanya tersedia dalam bentuk abstrak atau tidak memiliki akses full text, dan jenis artikel studi kasus atau laporan singkat yang tidak memberikan data kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 51 artikel ditemukan berdasarkan hasil pencarian yang sesuai dengan kata kunci pada database *Google Scholar*. Lalu peneliti melakukan *screening* dengan mengeluarkan artikel yang berduplikasi yaitu sebanyak 18 artikel. Sehingga didapat 33 artikel. Sebanyak 33 artikel disaring kembali dengan mengeluarkan 4 artikel yang termasuk ke kriteria eksklusi, sehingga didapat 29 artikel. Selanjutnya, 29 artikel tersebut dilakukan *screening* kembali dan totalnya menjadi 17 artikel.

Dari jumlah tersebut, peneliti menyaring kembali sesuai dengan kriteria penelitian dan terbitan tahun 2020-2025 dengan menyaring judul dan absrak terlebih dahulu untuk melihat relevansi, sehingga didapatkan artikel yang layak dimasukan dalam penelitian ialah sebanyak 10 artikel. Diagram alur review jurnal dapat dilihat di Gambar 1. Artikel yang diperoleh dari pencarian menggunakan kata kunci yang telah ditentukan kemudian diseleksi berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, sehingga menghasilkan 10 artikel yang relevan untuk mendukung tujuan penelitian ini. Dari kesepuluh artikel tersebut, ditemukan adanya pengaruh penerapan terapi murotal al-quran surah ar rahman dalam menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia (Lihat tabel 1).

Table 1. Hasil penelururan kajian literatur

No.	Penulis/Tahun	Judul	Metode	Hasil
1.	(Astuti & Maya, 2020)	Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Hiasrat Lansia Kadipiro Surakarta	Menggunakan <i>Quasi experiment research pretest-posttest design</i> dengan <i>control</i>	Terapi Murotal Ar-Rahman Menunjukan Penurunan Tensi Pada Lansia. Terapi Ini Berpengaruh Dalam Menurunnya Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi
2.	(Fitriani & Yanti, 2020)	Efektivitas Mendengarkan Dan Membaca Surah Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi	Menggunakan desain <i>Quasi experiment research pretest-posttest design</i> tanpa <i>control</i>	Menunjukan Bahwa Surat Ar-Rahman Dapat Berefektif Dalam Menurunnya Tensi Sistolik Lebih Baik Pada Pasien Penderita Hipertensi
3.	(Sukmalara & Fitria, 2021)	Efektifitas terapi murottal al-qur'an surah ar-rahman terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia	Menggunakan desain <i>Quasi experiment research pretest-posttest design</i>	Studi Ini Menunjukan Bahwa Intervensi Terapi Ar-Rahman Efektif Dalam Mengurangi Tensi Pada Lansia Baik Sebelum Maupun Sesudah
4.	(Harmawati et al., 2020)	Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanah Kampung	Jenis studi <i>pre eksperiment research pretest-posttest design</i>	Didapatkan terapi Murottal Surah Ar-Rahman memberikan keefektivan yang baik pada para lansia dengan darah tinggi di kawasan puskesmas tanah kampung.
5.	(Oktarosada & Pangestu, 2021)	Pengaruh Terapi Murotal Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran Tahun 2020	Menggunakan desain <i>Quasi experiment research</i> dengan <i>one group pretest-posttest design</i>	Terdapat hasil yang baik dengan nilai $p= 0,000$ mengenai keefektifan terapi murotal ar-rahman dalam menurunnya tensi penderita hipertensi di kawsan puskesmas pesawaran
6.	(Amrina & Asnindari, 2024)	Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah	Menggunakan desain pre experiment research pretest-posttest design dengan one group control	Studi ini mengungkapkan adanya ke efektifan ar-rahman dalam penurunan tensi sistol serta diastol pada lansia yang mempunyai darah tinggi

		Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi Di Dusun Punidung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta		
7.	(Safitri & Meilita, 2023)	Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede	Deskriptip analitik dengan desain studi kasus.	terapi murotal ar rahman terbukti memengaruhi menurunnya para pasien lansia yang mempunyai darah tinggi
8.	(Azzahra & Rinjani Putri, 2024)	Penerapan Terapi Mendengarkan Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit PKU	Metode deskriptif analitik dengan desain studi kasus.	Studi ini menunjukkan adanya keefektivan yang signifikan pada terapi murotal ar rahman dalam mengurangi tensi pada para pasien dengan hipertensi Di RS PKU
9.	(Setiawan et al., 2022)	Murotal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Merdeka	Penelitian kualitatif <i>Pre eksperimen</i>	Pasien hipertensi mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan dengan terapi Murottal Ar-Rahman di wilayah kerja puskesmas merdeka, palembang.
10.	(Izzati et al., 2022)	Pemberian Terapi Murottal Alqur'an Surat Ar-Rahman Dan Artinya Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukit Tinggi Tahun 2021	Menggunakan desain <i>Quasi experiment research pretest- posttest design</i>	Penelitian ini menghasilkan mengenai terapi surat Ar-Rahman beserta interpretasinya berdampak dalam penurunan tensi pada para lansia hipertensi yang berada di kawasan puskesmas tigo baleh, bukit tinggii

Pembahasan

Untuk mempertahankan tekanan darah dalam kondisi terkontrol dalam jangka panjang, individu lanjut usia yang menderita hipertensi diwajibkan untuk mengonsumsi obat-obatan secara teratur. Namun, sering kali muncul kekhawatiran mengenai efek samping, seperti batuk, pusing, serta reaksi alergi. Terdapat dua jenis metode pengobatan yang dapat diberikan kepada individu lanjut usia yang menderita hipertensi, yaitu pengobatan nonfarmakologis, seperti meditasi spiritual melalui terapi Murottal Al-Quran, dan pengobatan farmakologis dengan penggunaan obat-obatan (Sukmalara & Fitria, 2021).

Stimulus yang dihasilkan dari audio murottal mampu memberikan distraksi, yang pada gilirannya meningkatkan produksi hormon endorfin dan membuat otot-otot tubuh lebih rileks. Terapi murottal Al-Quran ini merupakan bentuk terapi religi nonfarmakologis yang memiliki efek terapeutik bagi pendengarnya (Setiawan dkk, 2022). surat ar rahman yaitu surat yang terdiri atas tujuh puluh delapan ayat, terkenal karena manfaatnya yang bersifat terapeutik. Surat ini memuat pesan-pesan mengenai kasih sayang dan belas kasih Allah kepada hamba-hamba-Nya, dengan salah satu ayatnya diulang sebanyak 31 kali (Fitriani & Yanti, 2020).

Studi Puji Astuti & Maya (2020) menemukan mengenai Murottal Surah di Posyandu Hasrat Lansia Kapidiro Solo dapat berefektif dalam menurunkan tensi para lansia dengan hipertensi. Murottal suraah ar rahman ini memiliki efek sedatif pada lansia, sehingga menurunkan tekanan darah. Uji kontras Wilcoxon membuktikan bahwa nilai p yang dihasilkan lebih kecil dari α , yaitu $p = 0,000$.

Studi eksperiment yang dilakukan Fitriani & Yanti (2020), setelah mendengarkan surat ar rahman tensi turun dengan rata rata 128,46 mmHg dan- tekanan darah diastol turun rata-rata 76,92 mmHg. Tekanan darah lebih tinggi tercatat sebelumnya yaitu dengan sistol 152,31 mmHg dan diastol 88,46 mmHg.

Sukmalara dan Fitria (2021) juga melihat perubahan dalam tekanan darah setelah mendengarkan Murottal. Rata-rata ada perbedaan sistole 150 dan diastole 97.60. Studi ini menggunakan uji t , yang menghasilkan nilai dengan $p=0,000$. Baik sebelum maupun sesudah intervensi, terapi ini dapat menurunkan tensi pada pasien lansia penderita hipertensi.

Harmawati, dkk (2020) menyebutkan adanya penurunan tensi setelah terapi surat ar rahman dengan tekanan sistol turun sebelumnya 148,44 mmHg menjadi 125,63 mmHg, dan diastol sebelumnya 91,88 mmHg menjadi 82,50 mmHg.

Oktarosada dan Pangestu (2021) menyatakan bahwa terapi surat ar rahmann dapat

mengurangi tensu pada penderita hipertensi. Para peneliti juga setuju bahwa membaca al quran (murottal) baik karena mengandung unsur relaksasi. Karena mudah dilakukan dan aman, terapi ini ideal untuk diterapkan secara teratur oleh para penderita hipertensi sebagai terapi mandiri yang dapat dilakukan di rumah.

Dalam studi eksperiment yang dilakukan oleh Amrina dan Asnindari (2024), ditemukan perbedaan dalam tensi sistol dan diastol sebelum dan sesudah penerapan terapi murottal ini. Studi ini menunjukkan mengenai terapi Surat ar rahman dapat mengurangi tensi sistole dan diastole pada individu lanjut usia yang dengan hipertensi

Studi yang dilakukan oleh Safitri dan Meilita (2023) di Posyandu Sedap Malam 2, Jati Cempaka, Pondok Gede, Kota Bandung menemukan mengenai terapi ar rahman dapat-mengubah tekanan darah lansia yang menderita hipertensi. Temuan ini didukung oleh nilai p sebesar 0,000.

Azzahra dan Rinjani Putri (2024) menemukan mengenai terapi ar-rahman menghasilkan penurunan tensi yang signifikan. Menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengurangi tekanan darah. TD pada hari pertama tercatat 173/92 mmHg (hipertensi kategori 2), turun menjadi 149/86 mmHg pada hari kedua, dan kembali turun menjadi 125/80 mmHg (hipertensi kategori 1) pada hari ketiga.

Setiawan et al. (2022) menemukan bahwa para pasien hipertensi di kawasan puskesmas merdeka mengalami penurunan tekanan darah sebagai hasil dari terapi surat ar rahman. Nilai p diastolnya adalah 0,000 & nilai p sistolnya adalah 0,001.

Izzati et al. (2022) menemukan bahwa mendengarkan surrah ar rahmann dan maknanya secara teratur dapat membantu melancarkan aliran darah. Dengan memberikan pemahaman tentang arti ayat-ayat Al-Qur'an, terapi ini bisa membantu pendengarnya mengurangi tekanan darah.

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terapi spiritual murottal khususnya surrah ar rahmaan, dapat membantu para lansia penderita tekanan darah tinggi dalam menurunkan tekanan darah mereka. Studi menunjukkan bahwa mendengarkan murottal berefektif menurunkan tekanan sistole & diastole serta menurunkan tingkat stres dan relaksasi. Terapi ini aman dan bebas efek samping, sehingga cocok untuk dilakukan secara rutin di rumah. Oleh karena itu, murottal suraah ar rahman adalah alternatif yang bagus untuk pengobatan hipertensi pada lansia karena aman dan aman untuk dilakukan secara teratur di rumah tanpa menimbulkan efek samping apapun.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrina, & Asnindari, L. N. (2024). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi Di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2, 619–627.
- Asnindari, L. N. (2024). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi Di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. 2(September), 619–627.
- Astuti, P., & Maya. (2020). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Posyandu Hasrat Lansia Kadipiro Surakarta*.
- Azzahra, M. F., & Rinjani Putri, D. S. (2024). Penerapan Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit PKU/ Muhammadiyah Sukoharjo.
- Fitriani, I. M., & Yanti, S. (2020). Efektivitas Mendengarkan Dan Membaca Surah Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Ensiklopedia Of Jurnal*, 2(4), 10–17.
- Harmawati ... Patricia, H. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Tanah Kampung. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika*, 515–527. <http://www.jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/958/693>
- Izzati, W. ... Afriola, M. (2022). Pemberian Terapi Murottal Al- Qur ' an Surat Ar - Rahman dan Artinya Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi Tahun 2021. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 6(1), 229–235.
- Oktarosada, D., & Pangestu, N. A. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Qur'an Surat Ar- Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran Tahun 2020. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Al-Idarah*, 32–39.
- Riyada, F. ... Hasni, D. (2023). *Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Resiko Hipertensi pada Lansia*.
- Rizqiya, M. ... Ningrum, A. (2023). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 3(3), 367–375.
- Safitri, W., & Meilita, Z. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Posyandu Sedap Malam Dua Jati Cempaka Pondok Gede Bekasi. *Jurnal Afiat; Kesehatan Dan Anak*, 9(1), 29–41. <https://doi.org/10.34005/afiat.v9i1.2772>
- Setiawan ... Firmansyah, M. R. (2022). Murottal
- Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Di Puskesmas Merdeka. *Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 84–91. <https://stikesmitraadiguna.ac.id/ejurnal/index.php/jkp/article/view/145>
- Sukmalara, D., & Fitria, N. (2021). Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia. *Jurnal Afiat; Kesehatan Dan Anak*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.34005/afiat.v7i1.2140>