



PERBANDINGAN TERAPI MUROTAL DAN MUSIK SUARA ALAM TERHADAP PENDERITA HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW

Andi Maulana, Lidia Hastuti, Wida Kuswida Bhakti, Lestari Makmuriana

Program Studi Magister Keperawatan, Institute Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat,
Jl. Sungai Raya Dalam, Sungai Raya, Kubu Raya, Kalimantan Barat 78117, Indonesia

*Maulana4ndi@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan data WHO tahun 2023, diperkirakan ada 1,28 miliar orang dengan usia antara 30 sampai 79 tahun mengalami hipertensi diseluruh dunia. Sebagian besar dari mereka yaitu 2/3 diantaranya berasal dari negara dengan penghasilan rendah hingga menengah. Sekitar 46% dari orang dewasa yang menderita penyakit ini diduga tidak menyadari bahwa mereka mengalami hipertensi. Kurang dari separuhnya, yakni sekitar 42% telah didiagnosis dan mendapatkan pengobatan. satu dari lima orang dewasa (sekitar 21%) yang menderita hipertensi dapat berhasil mengendalikan kondisinya. Terapi murotal dan terapi musik merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah ada penderita hipertensi. Literatur review bertujuan mengetahui perbandingan terapi murotal dan music suara alam untuk penderita hipertensi. Penelitian ini dilakukan melalui metode Systematic Review dalam memilih Artikel. Penelusuran literatur dilakukan dengan jurnal basis data yaitu *Google Scholar, Pumbed, Sciendirect*. Sebanyak 25 artikel yang memenuhi kriteria inklusi direview. Hasil review menunjukkan ada perbandingan terapi murotal dan musik pada penerita hipertensi dimana kedua terapi ini dapat menurunkan tekanan darah dan terapi murotal lebih besar pengaruhnya dari hipertensi.

Kata kunci: pasien hipertensi; terapi murotal; terapi musik

COMPARISON OF MUROTAL THERAPY AND NATURAL SOUND MUSIC AGAINST HYPERTENSION PATIENTS: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

Based on the 2023 (WHO) date, it is estimated that there are 1,28 billion people between the age of 30 until 79 worldwide who are experiencing hypertension. The majority of these individuals, approximately 2/3 of them, come from low to middle – income countries. About 46 % of adults suffering from this condition are suspected to be unaware that they have hypertension. Less than half of them, around 42%, have been diagnosed and received treatment. One out of avery five adults (approximately 21 %) with hypertension can successfully manage their condition, Murotal therapy and music therapy are among the non – pharmacological treatments that can help lower blood pressure in hypertensive patiets. A literature review aims to compare the effectiveness of murotal therapy and nature sound music therapy for hypertensive pasiensts. This research in conducted through the Systemic review method, selecting articles from various source, including Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect. A total of 25 articles meeting the inclusion criteria were reviewed. The review's results indicate a comparison between murotal therapy and music therapy for hypertensive patients, whereboth therapies can reduce blood pressure, with murotal therapy having a more significant impact on hypertension.

Keywords: hypertension patients; murotal therapy; music therapy

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan didalam pembuluh darah ada pada ambang batas normal dengan nilai rentang normal yaitu 140/90 mmHg (WHO, 2023). Hipertensi yaitu suatu keadaan tekanan didalam pembuluh darah terlalu tinggi dimana nilai sistolik diatas 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg dalam 2 kali pengukuran selang waktu 5

menit atau tubuh dengan kondisi rileks (Kemenkes RI, 2023). Hipertensi juga dikenal sebagai “silent killer” dikarenakan terjadi tanpa tanda dan gejala.

Berdasarkan data dari WHO (2023), sekitar 1,28 miliar orang diseluruh dunia yakni rentang umur antara 30 hingga 70 tahun mengalami hipertensi. Dua pertiga dari mereka mengalami hipertensi berasal dari negara dengan penghasilan rendah hingga menengah. Diperkirakan ada sekitar 46% penderita hipertensi tidak mengetahui penyakit yang dialaminya. Hanya dibawah setengah penderita hipertensi, yakni sekitar 42%, mendapatkan diagnosis dan perawatan yang sesuai. Hanya sekitar satu dari lima orang dewasa (sekitar 21%) yang mengidap hipertensi mampu mengendalikannya. Selain itu, angka kejadian hipertensi paling tinggi tercatat pada kelompok usia yang lebih tua yaitu 55-64 tahun dengan persentase 45,9% kemudian rentang 65-74 tahun dengan persentase 57,6% serta usia lebih dari 76 tahun berada pada 63,85 % (Amelia et al., 2022)

Data dari Riskesdas 2018 di tingkat nasional menunjukkan bahwa sekitar 34,11% dari populasi penduduk mengalami tekanan darah tinggi, dengan prevalansi perempuan 36,85 % lebih tinggi dibanding laki-laki 31,34%, kemudian prevalansi daerah perkotaan 34,43 % lebih tinggi dibanding daerah berdesaan 33,72 % (Kemenkes RI, 2018). Dinkes Kal Bar tahun 2018, hipertensi berada deretan ke 2 dari 10 besar penyakit yaitu 44.134 dari 126.626 atau 34,9 % kemudian pada tahun 2020 hipertensi peringkat ke 4 yaitu 6.186 dan juga masuk dalam peringkat ke 4 dalam penemuan kasus baru yaitu 2.803 kasus dengan penderita mendapatkan pelayanan sebesar 14,7 % (DinKes Prov.Kal.Bar, 2020). Secara etiologi hipertensi terbagi kedalam dua kategori yaitu hipertensi primer atau esensial, yang memiliki tingkat insiden sekitar 80-95%. Hipertensi jenis ini ditandai oleh ketidakjelasan mengenai penyebabnya (idiopatik). Di sisi lain, hipertensi sekunder yaitu hipertensi yang penyebabnya diketahui misalnya adanya suatu penyakit atau kelainan yang mendasarinya, seperti penyakit gangguan ginjal, stenosi arteri radialis, tumor yang ada di ginjal (feokromositoma) dan hiperdesteronisme, serta penyakit serupa lainnya (Wahyuni, Ika Silvitasari, 2020). hipertensi sekunder terbagi lagi kedalam dua faktor yaitu dapat dirubah (modifiable/ changeble) dan tidak dapat dirubah (instriksik) yaitu melekat pada dirinya misalnya, jenis kelamin, keturunan maupun usia, selanjutnya faktor resiko (modifiable / changeble) yang dapat diubah seperti stres, berat badan berlebih (obesitas), minum alkaohol, merokok, pola aktivitas fisik serta pola makan yang berhubungan seperti asupan natrium, kalium, atau magnesium. Komplikasi hipertensi atau Peningkatan tekanan darah bisa menyebabkan kerusakan lebih berat seperti Stroke hemoragic dan non hemoragic, infark miokard, chronic kidney disease (CKD) , congestive heart failure, dan encephalitis. Kemudian terdapat perbedaan denyut jantung dan MAP secara signifikan lebih rendah setelah mendengarkan musik selama satu bulan. Dengan demikian penelitian ini menyimpulkan bahwa para peserta lebih menyukai musik valensi tinggi dan gairah rendah, yang menghasilkan hasil yang lebih baik dalam mengaktifkan respons saraf parasimpatis, sehingga menurunkan denyut jantung dan MAP (Shankar et al., 2020).

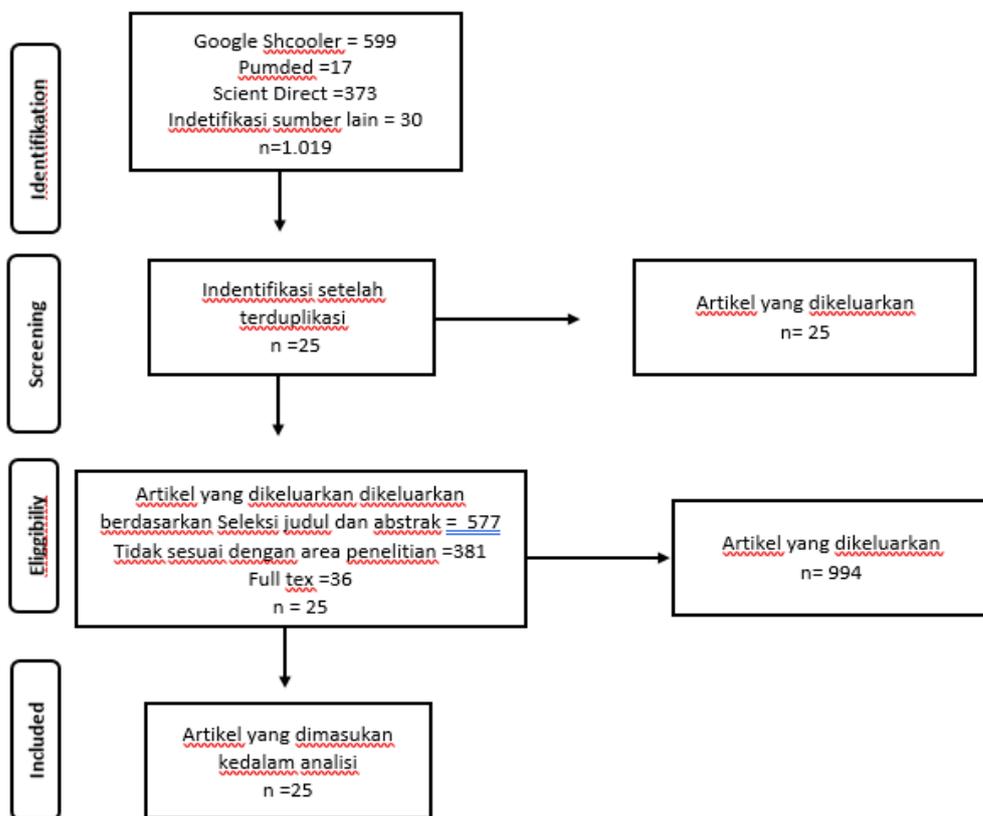
Hipertensi salah satu penyebab terjadinya gangguan organ, jika dalam waktu lama dibiarkan maka akan terjadi hipertropi ventrikel sinistra gagal jantung, angina pectoris maupun miokard infark, chronic kidney diases (CKD), retinopati , dan stroke serta peripheral artery disease (PAD), sehingga jika diagnosis lebih dini kemudian melalui intervensi yang tepat maka dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas sehingga dapat mencegah kerusakan lebih lanjut. Musik sedatif lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dan nyeri pada penderita HT serta EPA. Pasien dengan HT harus memiliki manfaat menggunakan musik penenang sebagai adjuvant untuk obat selama episode angina pasca infark dini (EPA)(Mitrovic et al., 2020). Hasil review beberapa penelitian terdahulu, terdapat beberapa hal yang membedakan. Beberapa penelitian terdahulu

membahas terapi murotal untuk hipertensi, terapi murotal untuk lansia hipertensi, terapi music untuk hipertensi, terapi music klasik untuk hipertensi, terapi music Mozart dan klasik serta kroncong untuk hipertensi, terapi suara alam untuk hipertensi, dan terapi suara gamelan hingga kemudian perbandingan terapi murotal dan musik untuk hipertensi pada lansia, terapi musik untuk ibu hamil yang mengalami hipertensi serta pasien jantung yang mengalami MAP. Dari 25 jurnal di dapat tidak ditemukannya peneliti sebelumnya membandingkan terapi murotal dan musik suara alam pada penderita hipertensi. Hal ini merupakan pembeda antara penelitian penulis dengan penelitian sebelumnya. Penulis meneliti perbandingan terapi murotal dan musik suara alam pada sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Penulis memasukkan proses penelitian dilakukan ditempat terpisah dengan lama intervensi 15 menit penelitian kemudian dilakukan pengukuran kembali tekanan darah. Berdasarkan masalah diatas, penulis merasa perlu melakukan kajian literatur bertujuan mengetahui perbandingan terapi ini dikarenakan pada penelitian sebelumnya rerata tekanan darah semua mengalami penurunan hanya saja ada yang mempunyai perbedaan ada yang tidak. Diharapkan hasil kajian ini memberikan perbandingan dan efektifitas pada kedua intervensi untuk permasalahan hipertensi ini.

Berdasarkan review dari 25 artikel inklusi, di ketahui sebaran artikel pertahun dimulai dari tahun 2018 ada 1 artikel, 2019 sebanyak 3 artikel, 2020 ada 9 artikel, dan 2021 terdapat 4 artikel, 2022 terdapat 5 artikel dan 2023 terdapat 1 artikel. Sebagian besar artikel merupakan uji kuantitatif (Kundartiar, and E nur S,H 2020, Susilawati, A 2019, Sri Nur Hartiningsih et al, 2022, Ayu, Afriyani & Firmansyah, 2022, Amelia et al., 2022, Hafifa, C.T 2017, Fernalia et al., 2020, Irmachatshalihah, R, and Armiyati Y 2019, Wahyuni et al. 2020, Elliya, R et al 2021, Rika Andriani, R and Junalia, E, 2020, Susilawati, 2020, Wahyuni et al, 2020, Safitri, Y et al, 2020, Dwi Oktaro, D, S and Nikki S, A 2020, Shankar et al., 2020, Utamingrum, W et al 2019) Sasaran penelitian terbanyak pada penderita hipertensi pada lansia. Sebaran per negara sebagian besar dari Indonesia. Artikel terbanyak disitasi adalah “Murottal Therapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patients” sebanyak 13 sitasi (Irmachatshalihah & Armiyati, 2019).

METODE

Metode yang dilakukan dengan Systematic Literature Review melalui analisa, mengevaluasi, dan mengkritisi penelitian yang sudah terpublikasi terkait tujuan penelitian. Penelusuran literatur dilakukan dengan jurnal basis data yaitu *Google Scholar*, *Pubmed*, dan *Sciencedirect* serta identifikasi dari sumber lain artikel yang di terbitkan dari tahun 2018 sampai 2023. Kata kunci yang digunakan pada data base “tetapi murotal, terapi music, hipertensi, music therapy hypertension”. Proses identifikasi melalui jurnal basis data ditemukan 979 artikel. Selanjutnya diskriming dan mengeluarkan artikel terduplikasi 3 artikel, kemudian memeriksa secara cermat untuk menilai eligibilitas, dimana artikel tersebut dipilih melalui kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Tahap eligibilitas 92 artikel di eksklusikan, berdasarkan seleksi judul dan abstrak dikeluarkan 1028 artikel, tidak sesuai dengan area penelitian 101 artikel dan full text 63 artikel. Terakhir penulis menetapkan 25 artikel terpilih untuk dibahas dalam penelitian. Kriteria inklusi dari artikel yang diseleksi adalah: 1) Artikel yang membahas tentang pengaruh terapi murotal dan musik untuk hipertensi. 2) Artikel dengan tema dan isi yang relevan dengan pertanyaan penelitian. 3) Artikel hasil penelitian kuantitatif, kualitatif. 3) Artikel yang berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris. 4) Artikel yang dipublikasikan dari tahun 2018 sampai 2023. 5) Artikel yang dipublikasikan dari tahun 2018 sampai 2023. 6) Artikel yang tersedia dalam bentuk full text.



Gambar 1. Diagram Alur dan Pemilihan Artikel

HASIL



Grafik 1. Sebaran Artikel Pertahun

Tabel 1. Tabel Review Artikel

Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian Terkait Faktor Perdarahan	Sasaran Penelitian	Jumlah Disitasi	Sebaran Per Negara	Penulis
Pengaruh Relaksasi Dalam dan Terhadap Darah Terapi Nafas Murottal Tekanan	2020	kuantitatif dengan rancangan Quasi eksperimental	Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam menurunkan hipertensi baik sistolik maupun diastolik pada kelompok kontrol dan intervensi	Lansia mengalami hipertensi	1	indonesia	Kundartiar, E nur S,H
Pengaruh Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Pada Lansia Penderita Hipertensi PSTW Budi Luhur Kota Jambi	2019	kuantitatif	Terapi Murottal melalui Surah Ar-Rahman bermanfaat dalam pada lansia dalam menurunkan tekanan darah	Lansia mengalami hipertensi	9	indonesia	Susia wati
Terapi Murottal Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi	2022	Kuantitatif	Hasil yang ditunjukkan dalam riset ini terapi murottal memiliki kemampuan untuk mengurangi tekanan darah sistolik sebesar 8,81 mmHg dan diastolik sebesar 5,44 mmHg P Value 0,000 serta mengurangi kecemasan pada lansia.	lansia penderita hipertensi	1	indonesia	Nur S, H. et al
Penerapan Murottal Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi Terapi Terhadap Darah dengan	2022	Case Study	Pada riset ini didapat perbedaan yang berrarti pada pre dan post intervensi yakni terapi murottal sebesar dimana nilai sistolik sebesar 30 mmHg dan diastolik mengalami penurunan 10 hingga 30 mmHg.	lansia dengan hipertensi	2	Indonesia	Ayu, D.W., and Retnani ngsih, D.
Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Merdeka	2022	Kuantitatif	Hasil penelitian tekanan darah sistolik setelah mendengarkan Surah Ar-Rahman memiliki nilai meddian sebesar 146,00 mmHg dan nilasi terendah 124 mmHg serta tertinggi 158 mmHg.	Penderita Hipertensi	1	Indonesia	Setiawan et. al.
Efektifitas Musik Klasik dan Murottal Al-Quran terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Terapi Klasik dan Murottal Al-Quran	2022	Kuantitatif	Terdapat perbedaan yang bermakna dalam tekanan darah sistolik pada responden pada Pre dan Post terapi murottal, sistolik mengalami penurunan yaitu mean rank 7,5 serta p Value sebesar 0,001	Penderita Hipertensi	8	indonesia	Amelia R et al.
Pengaruh Murottal Surah Al-Kahfi terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia yang Mengalami Hipertensi di Pantitresna Wherda Pagar Dewa Kota Bengkulu	2020	Kuantitatif	Terdapat pengaruh Terapi Murottal Surah Al-Lahfi pada penurunan tekanan darah lansia di pantitresna wherda pagar kota bengkulu	Lansia Penderita Hipertensi	5	Indonesia	Fernalia et al.

Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian Terkait Faktor Perdarahan	Sasaran Penelitian	Jumlah Disitasi	Sebaran Per Negara	Penulis
<i>Murottal Therapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patients.</i>	2019	eksperimental	Terdapat pengaruh signifikan terapi murottal pada tekanan darah mengalami penurunan dengan P value 0,000 (P<0,05).	pasien hipertensi.	13	Indonesia	Irmach atshalih, R, and Armiyati Y
Terapi Murottal dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lansia	2021	Metode survey	Hasil dari kegiatan tersebut terdapat penurunan darah dari pre ke post intervensi sehingga ada dampak dan pengaruh terapi murottal	Lansia hipertensi	5	Indonesia	Ikbal, R. N., & Sari, R. P.
Penerapan Terapi Musik untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi	2023	Studi Kasus	Faktor tersering dalam penyebab hipertensi adalah jenis kelamin dan usia pada subjek perempuan yang berusia 56 tahun dan telah mengalami menopause.	Lansia hipertensi	-	Indonesia	Nurul, A A et al
Studi Penerapan Relaksasi Klasik terhadap tekanan darah penderita hipertensi	2020	studi kasus	Penggunaan terapi relaksasi musik klasik dalam tiga sesi pertemuan mampu menghasilkan penurunan rata rata tekanan darah terhadap subjek penelitian.	Penderita hipertensi	2	Indonesia	Arisandi, R and Hartiti, T
Pengaruh Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi didesa Sidomulyo Kecamatan Kuta Kerta Negara	2020	Studi kasus kontrol	Terapi musik klasik terbukti secara signifikan menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi	Lansia Hipertensi	1	Indonesia	Bakar, A, S.
Pengaruh Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Karta negara	2021	Kuantitatif	Hasil studi ini menggambarkan temuan dari penelitian mengenai stabilitas terapi musik klasik terhadap penderita hipertensi didesa Sidomulio, Kecamatan Tabang Kabupaten Kultanegara.	Penderita Hipertensi	2	indonesia	Mahfud Dwi, D, P and Burhan t
Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi	2021	kuantitatif	Terapi musik klasik Mozart memiliki dampak terhadap positif tekanan darah pada lansia	Lansia Hipertensi	1	indonesia	Elliya, R et al
Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Mozart Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	2022	Kuantitatif	Terapi musik, baik keroncong maupun Mozart, yang merupakan bagian dari terapi nonfarmakologi memiliki dampak positif dalam menurunkan tekanan darah	Lansia Hipertensi	-	indonesia	Rika Andriani, R and Junalia, E

Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian Terkait Faktor Perdarahan	Sasaran Penelitian	Jumlah Disitasi	Sebaran Per Negara	Penulis
Efektivitas Terapi Murotal Al-Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di BPTW Ciparay Provinsi Jawa Barat	2020	Kuantitatif	Terapi Murotal lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibanding terapi musik terhadap lansia yang mengalami hipetensi di BPSTW Ciparay	Lansia Hipertensi	3	indonesia	Susilawati et al
Menurunkan Tekanan Darah dengan Terapi Murotal Al-Qur'an pada Penderita Hipertensi Dewasa Di Wilayah Kerja Bendosari	2020	Kuantitatif	Terapi Murotal terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang mengalami Hipertensi	Penderita Hipertensi	5	indonesia	Wahyuni et al
Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Masyarakat Rt 05 Rw 12 Kelurahan Selatan Kota Pekanbaru Tahun 2020	2020	kuantitatif	Ada perbedaan turunya tekanan darah dikelompok yang mendengarkan Al-Quran lebih tinggi, yaitu 8,7 mmHg sedangkan kelompok terapi musik klasik mengalami penurunan hanya 1,7 mmHg	Penderita Hipertensi	1	indonesia	Priwah, Y Y et al
Pengaruh Terapi Musik Islami terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris Kecamatan Kampar tahun 3033	2020	Kuantitatif	Rata rata tingkat kecemasan pada lansia yang menderita hipertensi sebelum menerima terapi musik islami sebesar 7,55 kemudian setelah menjalani terapi ini, terjadi penurunan signifikan pada rata rata tingkat kecemasan menjadi 1,50 berarti terapi musik islami memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pada lansia	Lansia penderita hipertensi	3	indonesia	Safitri, Y et al
Efektifitas intervensi Terapi Murotal dan Musik Instrumental pada Pasien Hipertensi	2019	Kuantitatif	Ada pengaruh pemberian Terapi murotal dan musik instrumental terkait penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi, hanya saja tidak ada perbedaam yang signifikan antara kedua terapi tersebut.	Pasien Hipertensi	-	indonesia	Utamin ingrum, W et al
The Impact Of Music Guided Deep Breathing Exercise On Blood Pressure Control A Participant Blinded Randomised Controlled Study	2018	kuantitatif	Mendengarkan terapi musik dan relaksasi nafas dalam ada pengaruh dalam penurunan SBP dan DBP secara signifikan, namun tidak ada pengaruh terapi musik yang diberikan relaksasi nafas	Penderita hipertensi	4	malaysia	Ping et al

Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian Terkait Faktor Perdarahan	Sasaran Penelitian	Jumlah Disitasi	Sebaran Per Negara	Penulis
			dalam dengan terapi musik secara tunggal				
Music therapy in Patirnts With Hypertension and Early Post- infarction Angina: 17 year Expeiece	2020	Kuantitatif	Terapi musik sangat efektif dalam mengurangi nyeri dan kecemasan pada pasien HT dan EPA	Penderita hipertensi	-	Serbia	Mitrovi c, P et al
Effectiveness of music therapy on anxiety among antenatal mothers with pregnancy-induced hypertension	2021	Kuantitatif	Terapi musik adalah metode nonfarmakologis, noninvasif, dan efektif untuk meredakan kecemasan ibu hamil dengan PIH.	PIH pada ibu hamil	1	india	Jyoti et al
Evaluating the effect of music intervention on hypertension	2020	Kuantitatif	Perbedaan denyut jantung dan MAP secara signifikan lebih rendah setelah mendengarkan musik selama satu bulan. Dengan demikian penelitian ini menyimpulkan bahwa para peserta lebih menyukai musik valensi tinggi dan gairah rendah, yang menghasilkan hasil yang lebih baik dalam mengaktifkan respons saraf parasimpatis, sehingga menurunkan denyut jantung dan MAP.	Penyakit jantung dan penderita hipertensi	7	india	Shanka r et al

PEMBAHASAN

Hasil penelusuran akhir literatur review ini di dapatkan 25 artikel yang membahas terapi murotal dan musik untuk penderita hipertensi. Penelitian Utamingrum et al., 2019 menunjukkan bahwa terapi murotal dan musik, kemudian tidak ada perbedaan antara terapi musik dan murotal dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian lain juga mengeksplorasi metode terapi ini menggunakan Surah Ar-Rahman dengan hasil terdapat pengaruh penurunan tekanan pada darah. Oktarosada & Pangestu, 2020 menunjukkan efektifitas terapi murotal bagi penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah diwilayah kerja Puskesmas, Pernung Kabupaten Pesaran 2020 dengan p value = 0,000. Kemudian dari 87 orang sambil yang dibagi kedalam dua kelompok dimana kelompok pertama diberikan terapi musik menunjukkan adanya perubahan tekanan darah kemudian kelompok selanjutnya terapi musik ditambah relaksasi nafas dalam dan tidak ada menambah manfaat dalam menurunkan tekanan darah (Ping et al., 2018), kemudian selaras dengan hal tersebut penelitian Jyoti et al., 2021 terjadi penurunan kecemasan pasien pasien yang mengalami hipertensi selama kehamilan.

Upaya pengendalian hipertensi untuk mencegah terjadinya komplikasi dapat dilakukan melalui berbagai metode, termasuk pengobatan baik melalui obat-obatan (terapi farmakologis) maupun metode lain yang bukan melibatkan penggunaan obat (terapi non farmakologis) (Mahfud Dwi Prasetyo, 2021). Terapi farmakologi seperti penggunaan obat-obatan antihipertensi, kemudian terapi nonfarmakologi yang menggunakan metode lain seperti aroma terapi, terapi akupuntur terapi nutrisi, terapi relaksasi progresif terapi musik dan terapi yang murotal yang bersumber

dari Al-Quran sebagaimana dijelaskan oleh Andora pada tahun 2015 dalam (Afriyani & Firmansyah, 2022) .

Penatalaksanaan secara nonfarmakologis dapat digunakan dalam jangka waktu lama dikarenakan tidak ada efek samping di banding pengobatan medis, dalam melakukan intervensi tekanan darah (Kundartiari & Hartiningsih, 2020). Salah satu terapi non farmakologi yaitu Terapi muotal dan relaksasi nafas tanpa memiliki efek samping (Amelia et al., 2022) selain mendengarkan terapi musik klasik terapi lantunan ayat suci Al-Quran dapat menurunkan tekanan darah secara efektif yang kemudian disebut terapi murotal. Terapi murotal memiliki dampak berbagai aspek fisik, termasuk perubahan dalam kelistriksan tubuh, peredaran darah, irama jantung, dan perubahan struktur darah pada tubuh. Perubahan ini mengidentifikasi adanya relaksasi pembuluh darah sehingga terjadinya vasodilatasi pembuluh darah serta terjadinya sabilisasi irama jantung. Metode terapi ini menstimulasi kinerja otak, sehingga ketika organ menerima stimulus ini yaitu terapi musik Al-Quran, otak akan mesntimulus neuropeptid yang berikatan dengan reseptor tubuh kemudian memberikan respon berupa perasaan tenang dan nikmat (Transyah, 2018). Sama halnya dengan terapi musik, rangsangan yang berasal dari musik dapat memicu aktivasi jalur tertentu di beberapa wilayah otak. Salah satu wilayah tersebut adalah sistem limbik, yang terkait dengan perilaku emosional, sehingga menyebabkan stabilitas sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan tekanan darah (Wahyuni, Ika Silvitasari, 2020).

Hasil riset dari 27 orang lansia terdapat rerata penurunan sistolik dari pre dan post intervensi terapi murotal yaitu dari 151,85 mmHg menjadi 144,44 mmHg. Kemudian tekanan darah diastolik juga nilai rata ratanya mengalami penurunan 87,78 mmHg menjadi 83,70 mmHg. Dari penelitian tersebut memberikan hasil dimana terapi murotal terbukti efektifitasnya dalam menurunkan tekanan pada pre dan post dilakukannya intervensi (Fernalia et al., 2020). Selarah dengan penelitian (Irmachatshalihah & Armiyati, 2019), Terapi murotal dengan menggunakan Surah Al Kahfi terbukti sangat efektif guna stabilisasi tekanan darah pada lansia dengan menciptakan situasi tenang tanpa mengganggu konsentrasi responden. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa Terapi Murottal (Al-Qur'an) mempunyai efektifitas secara signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi jika dibandingkan dengan terapi musik (Susilawati, 2020). Kemudian Ikbal & Sari, 2021 dalam penelitiannya melalui kegiatan pengabdian masyarakat, peneliti menemukan adanya pengaruh terapi murotal dalam menurunkan tekanan darah. Begitu juga dengan terapi musik peneliti mengutip 8 jurnal khusus membahas terapi musik untuk hipertensi, yang dari hasil jurnal tersebut baik musik klasik, Mozart, kroncong dan suara kroncong serta suara alam semuanya efektif dalam menurunkan tekanan darah (Annisa Nurul Aulia, Anik Inayati, 2023),(Arisandi & Hartiti, 2022), (Sidik, 2020) , (Elliya et al., 2021), (Andriani & Junalia, 2022), (Sri Hananto Ponco. Arfian Mudayan, 2020),(Yuyun Priwahyuni, et al 2020),(Akmalia & Rejeki, 2022), kemudian jurnal lain mengatakan ada pengaruh terapi murotal terhadap penderita hipertensi.(Sri Nur Hartiningsih et al, 2022)(Mahfud Dwi Prasetyo, 2021), (Safitri et al., 2022) kemudian 5 dari 6 jurnal mengatakan terdapat perbedaan tekanan darah setelah dilakukan terapi murotal dan musik kemudian terapi murotal lebih efektif dibanding terapi musik setelah di bandingkan hanya 1 jurnal yang mengatakan tidak ada perbedaan diantara keduanya (Yuyun Priwahyuni, et al., 2020), (Amelia et al., 2022), (Utaminigrum et al., 2019), (Wati et al., 2020), (Susilawati, 2020) dan 1 jurnal mengatakan tidak ada perbedaan antara terapi murotal dan musik pada penderita hipertensi (Utaminigrum et al., 2019).

Menurut WHO pada tahun 2015, satu dari empat individu di seluruh dunia mengalami hipertensi. Sementara itu, menurut Kementerian Kesehatan, satu dari tiga orang di Indonesia

mengalami kondisi ini, dimana penyakit ini terkadang tanpa menunjukkan gejala yang jelas kemudian sering dianggap sepele, meskipun sebenarnya sangat berbahaya bagi kesehatan (Kemenkes RI, 2019). Di daerah kami wilayah kerja puskesmas galing hipertensi merupakan penyakit di urutan pertama terbanyak begitu juga dengan target SPM untuk hipertensi tidak pernah menyentuh 50% dalam beberapa tahun terakhir kemudian saat kami melakukan kegiatan kunjungan kerumah masyarakat banyak ditemukan masyarakat yang menderita hipertensi namun tidak mau minum obat secara teratur bahkan tidak mau periksa ke fasilitas kesehatan terdekat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah yang penulis lakukan, dapat disimpulkan terapi murotal musik, termasuk Mozart, kroncong klasik, dan Keroncong, memiliki efek positif dalam menurunkan tekanan darah. Terapi ini menjadi lebih penting karena saat ini, selain terapi farmakologi, terapi non farmakologis juga perlu digunakan secara holistik. Terapi komplementer telah banyak diteliti dan diterapkan di Indonesia dan dunia, belum diketahui masyarakat secara luas, terutama di daerah perkampungan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian dan informasikan kepada masyarakat, karena terapi ini terbukti secara empiris pada penderita hipertensi dalam menurunkan tekanan darah yang kini bukan hanya menjadi masalah bagi lansia, tetapi juga banyak dialami oleh anak muda dan orang dewasa di berbagai tahap usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyani, R., & Firmansyah, M. R. (2022). Murotal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(23), 84–91.
- Akmalia, N., & Rejeki, H. (2022). Penerapan Terapi Suara Alam Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Keluarga Di Desa Kebonan Kecamatan Batang Kabupaten Batang. *Konsorsium LPPM PTMA*, 674–679.
- Amelia, S., Kartika, I. R., & Apriliani, Y. (2022). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Murotal Al-Quran terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 5(1).
- Andriani, R., & Junalia, E. (2022). *Volume 1 Nomor 3 , Edisi Juni 2022 Pengaruh Terapi Musik Keroncong Dan Mozart Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi The Effect of Keroncong Music Therapy and Mozart on Blood Pressure in Hipertensive Elderly. 1*, 103–106.
- Annisa Nurul Aulia, Anik Inayati, I. (2023). *Application Of Music Therapy To Reduce Blood Pressure In Hypertension Patients. 3*, 62–68.
- Arisandi, R., & Hartiti, T. (2022). *Studi Kasus Penerapan Terapi Relaksasi musik klasik terhadap tekanan darah penderita hipertensi*.
- DinKes Prov.Kal.Bar. (2020). Profil Kesehatan Kalimantan Barat 2020. *Profil Kesehatan Kalimantan Barat*.
- Elliya, R., Baharuddin, S., & Hermawan, D. (2021). *Pengaruh terapi musik klasik (mozart) terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. 15*(1), 158–165.
- Fernalia, , Loren Juksen, E. A., & Buyung Keraman. (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. *Manuju: Malahayati Nursing*

- Journal*, 2, 19–27.
- Ikbali, R. N., & Sari, R. P. (2021). Terapi Murrotal Dalam Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1086–1091. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.436>
- Irmachatshalihah, R., & Armiyati, Y. (2019). *Murottal Therapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patients*. 18. <https://doi.org/10.26714/mki.2.3.2019.97-104>
- Jyoti, M. B., Shokanda, S., & Pareek, S. (2021). *Effect of Vitex trifolia Linn and Solanum nigrum Linn on oxidative*. 269–275. <https://doi.org/10.4103/kleuhsj.kleuhsj>
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemkes RI. (2019). *Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu dengan CERDIK.”*.
- Kemkes RI. (2023). No Title. *Mengenal Penyakit Hipertensi*. [https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi#:~:text=Secara pengertian%2C Hipertensi adalah suatu,atau sama dengan 90 mmHg.](https://upk.kemkes.go.id/new/mengenal-penyakit-hipertensi#:~:text=Secara%20pengertian%20Hipertensi%20adalah%20suatu,atau%20sama%20dengan%2090%20mmHg.)
- Kundartiari, E., & Hartiningsih, S. N. (2020). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 8(2), 114. <https://doi.org/10.32922/jkp.v8i2.186>
- Mahfud Dwi Prasetyo, B. (2021). Pengaruh Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara. *Pengaruh Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Kestabilan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Sidomulyo Kecamatan Tabang Kabupaten Kutai Kartanegara*, 3(1), 517–525.
- Mitrovic, P., Paladin, A., Radovanovic, M., Radovanovic, N., Subotic, I., & Vukicevic, M. (2020). Music Therapy in Patients With Hypertension and Early Post-Infarction Angina: 17-Year Experience of the Music Study. *Journal of the American College of Cardiology*, 75(11), 15. [https://doi.org/10.1016/s0735-1097\(20\)30561-1](https://doi.org/10.1016/s0735-1097(20)30561-1)
- Oktarosada, D., & Pangestu, N. A. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Qur’an Surah Ar-Rahmanterhadap Penurunan Tekanan Darah Padapenderita Hipertensi di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 32–38. www.aisyahuniversity.ac.id
- Ping, K. F., Bakar, A., Subramaniam, S., Narayanan, P., Keong, N. K., Heong, A. A., & Meng, O. L. (2018). The impact of music guided deep breathing exercise on blood pressure control - A participant blinded randomised controlled study. *Medical Journal of Malaysia*, 73(4), 233–238.
- Safitri, A. I., Rochmani, S., & Winarni, L. M. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’An Terhadap Tingkat Hipertensi Pada Lansia Di RW 001 Kampung Gurudug Desa Mekar Jaya Kabupaten Tangerang. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 1–23. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.464>
- Shankar, V. M., Geethanjali, B., Veezhinathan, M., Hariharakrishnan, J., Balakrishnan, N., & Lakshmi, L. (2020). Evaluating the effect of music intervention on hypertension. *Current Science*, 118(4), 612–620. <https://doi.org/10.18520/cs/v118/i4/612-620>

- Sidik, A. B. (2020). *Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lansia Abu Bakar Sidik Pendahuluan Hipertensi adalah suatu keadaan disebabkan meningkatnya bertambahnya awalnya , oleh social harapan gaya ekonomi Pada oleh dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di at. 12, 69–78.*
- Sri Hananto Ponco. Arfian Mudayan, M. zaahidah. (2020). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Dan Murottal Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Golokan Kecamatan Sidayu Kabupaten Gresik. *Repository Universitas Muhammadiyah Lamongan.*
- Sri Nur Hartiningsih et al, 2022. (2022). Terapi Murottal Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(1), 153–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v4i4.1177>
- Susilawati. (2020). Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an dan Terapi Musik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia dengan Hipertensi di BPSTW Ciparay Provinsi Jawa Barat. *Pin-Litamas*, 2(1), 158–163. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/PLT/article/view/80>
- Transyah, C. H. (2018). *Pengaruh Terapi Murottal Al Quran Terhadap The Effect Of Murottal Al Quran Therapy On Decreasing*. 3(1), 54–60.
- Utamingrum, W., Nurbaity, F. R., & Hakim, Z. R. (2019). Efektivitas Intervensi Murottal dan Musik Instrumental pada Pasien Hipertensi. *Prosiding Artikel ...*, 44–50.
- Wahyuni, Ika Silvitasari, I. (2020). Menurunkan Tekanan Darah dengan Terapi Murottal 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.
- Wati, L., Mawarti, I., & Jambi, U. (2020). Pendahuluan Penyakit jantung koroner adalah penyakit yang timbul akibat adanya penimbunan abnormal lipid atau bahan lemak dan jaringan fibrosa di dinding pembuluh darah yang mengakibatkan perubahan struktur dan fungsi arteri yang disebut aterosklerosis me. *Ilmiah, Jurnal Indonesia, Ners*, 1, 35–45.
- WHO. (2023). *Hipertensi*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yuyun Priwahyuni, Christine Vita Gloria , Agus Alamsyah, I. (2020). Al-Tamimi Kesmas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 9(2), 110–121.