

**PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN TERAPI
MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN
TEKANAN DARAH PADA PENDERITA
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS CIDAHU
DI DESA CIEURIH
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia**

Oleh:

MUHAMAD IRFAN SYARONI

CKR0210070



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN TERAPI MUROTAL AL-QUR`AN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSIDI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS CIDAHU DI DESA CIEURIH TAHUN 2025

Diajukan oleh :

MUHAMAD IRFAN SYARONI
CKR0210070

Kuningan, Juni 2025

Telah Disetujui Oleh,

Pembimbing I



Ns. Moch. Didik Nugraha, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0410129203

Pembimbing II



Ns. Dandi Oka Subantara, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0428109302

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN TERAPI MUROTAL AL-QUR`AN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS CIDAHU DI DESA CIEURIH TAHUN 2025

Skripsi ini telah diujikan oleh Tim Penguji Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia
Pada tahun 2025

Mengesahkan,

Penguji I



Ns. H. Nana Survana, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0418037502

Penguji II



Ns. Moch. Didik N., S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0410129203

Penguji III



Ns. Dandi Oka Subantara, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0428109302

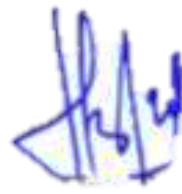
Menyetujui,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Bhakti Husada Indonesia**



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM.
NIK. 831102.200904.024

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep.
NIK. 811007.201010.040

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya mahasiswa Universitas Bhakti Husada
Indonesia Kuningan

Nama : Muhamad Irfan Syaroni

Tempat tanggal lahir : Kuningan, 28 September 2003

NIM : CKR0210070

Program Studi : S1 Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Pengaruh Slow Deep Breathing dan Terapi Murotal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cidahu di Desa Cieurih Tahun 2025*" adalah benar-benar hasil karya saya sendiri kecuali kutipan yang sudah saya sebutkan sumbernya belum pernah di jadikan pada instansi manapun dan bukan karya jiplakan, Saya bertanggung jawab atas keabsahan isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus di jungjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Kuningan, Juni 2025

Muhamad Irfan Syaroni

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah kupanjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan kesempatannya untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan segala kekuranganku, segala syukurku ucapkan kepadamu karena telah menghadirkan mereka yang selalu memberi semangat dan doa disaat ku tertatih.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang-orang yang sangat aku kasihi dan sayangi dan yang memberi semangat buat ngenlanjuti kuliah ini: keluarga tercinta, kedua orang tua, nenek tercinta terimakasih untuk nasehat yang telah diberikan, terimakasih untuk semua cinta dan kasih tanpa balas dari kalian dan terimakasih untuk untaian doa terindah disetiap sujud kalian, tanpa bapak dan almarhum ibu aku bukanlah siapa-siapa. Begitu juga untuk teteh aku teman aku serta seseorang yang baru ketemu yang selalu menyemangati dan selalu menemaniku selamaini, terimakasih telah memberi dukungan, kebaikan dan semangat yang lebih.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunianya, penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul "Pengaruh *Slow Deep Breathing* dan Terapi Murotal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cidahu di Desa Cieurih Tahun 2025". Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, rekan-rekan, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil selama proses penelitian ini. Harapan penulis, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan ilmu kesehatan, khususnya dalam bidang keperawatan dan manajemen hipertensi. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan praktisi kesehatan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. perkenankanlah peneliti menyampaikan rasa terimakasih, rasa hormat dan penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes., AIFO., Selaku Ketua Yayasan Pendidikan Bhakti Husada Kuningan Atas Kesempatanya Dan Fasilitas Yang Diberikan Kepada Peneliti Menjadi Mahasiswa S1 Keperawatan
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp., MH., Selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia atas kesempatanya dan fasilitas yang diberikan kepada peneliti menjadi mahasiswa S1 Keperawatan
3. Ns. Moch. Didik Nugraha, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing I Yang penuh kesabaran dan perhatian memberikan Saran, Masukan, Kritik, Dan Bimbingan Demi Kesempurnaan Penyusunan Proposal Penelitian Ini.
4. Ns. Dandi Oka Subantara, S.Kep., M.Kep., selaku dosen pembimbing II Yang

penuh kesabaran dan perhatian memberikan Saran, Masukan, Kritik, Dan Bimbingan Demi Kesempurnaan Penyusunan Proposal Penelitian Ini.

5. Ns. H. Nana Suryana, S.Kep., M.Kep., selaku dosen penguji yang dengan penuh hati memberikan masukan.
6. Ns. Nining Rusmianingsih, S.Kep., M.Kep., Selaku Pembimbing Akademik Yang Telah Membimbing Dan Memberi Motivasi Belajar Untuk Menyelesaikan Program Studi S1 Keperawatan.
7. Dr. Hj. Susi Susilawati, selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten kuningan yang telah memberikan informasi beserta dan hipertensi.
8. Dr. Dian Maediani, selaku kepala UPTD Puskesmas Cidahu yang sudah memberikan ijin mencari data hipertensi
9. Mujahidin, S.Farm., selaku Kepala Desa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten kuningan yang telah memeberikan ijin studi pendahuluan yang memberikan saran dan informasi terkait hipertensi.

Kuningan, Juni 2025

Muhamad Irfan Syaroni

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SKRIPSI, JUNI 2025

MUHAMAD IRFAN SYARONI
CKR0210070

PENGARUH *SLOW DEEP BREATHING* DAN TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS CIDAHU DI DESA CIEURIH TAHUN 2025

Viii + 90 halaman + 8 tabel + 1 bagan + 18 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia dengan prevalensi yang terus meningkat. Pengelolaan hipertensi tidak hanya melalui terapi farmakologis, namun juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis seperti *slow deep breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an untuk menurunkan tekanan darah secara efektif dan minim efek samping.

Prevalensi hipertensi di Kabupaten Kuningan sangat tinggi, yaitu 39,6% Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan Tahun (2023) jumlah data penderita hipertensi sebanyak 20.597 dan yang termasuk tujuh besar yaitu: Kecamatan Salajambe sebanyak 1977 penderita hipertensi, Cigandamekar 3699, Kadugede 2903, Cimahi 3049, Maleber 3864 Cidahu 3417, Dan Japara 1688.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dan uji statistik *wilcoxon* dan *man whitney u test*, dengan populasi penderita hipertensi di wilayah kerja UPTD Puskesmas Cidahu, Desa Cieurih tahun 2025. Intervensi yang diberikan berupa kombinasi *slow deep breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah intervensi, kemudian data dianalisis menggunakan uji statistik dengan melihat nilai *p value*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diberikan intervensi *slow deep breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an. Analisis statistik menunjukkan nilai *p value* SDB= 0,000, murotal (0,000) yang berarti terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari intervensi ini terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi maka menggunakan. Uji *Mann-Whitney U* diperoleh nilai *p* 0.219.

Kesimpulan: *Slow deep breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat dijadikan terapi komplementer dalam pengelolaan hipertensi di masyarakat. karena kedua terapi ini tidak ada perbedaan yang signifikan.

Kata Kunci: Pengaruh, *Slow Deep Breathing*, Murotal Al-Qur'an, Tekanan Darah, Hipertensi

Daftar Pustaka: Jurnal 104 (2019-2025), 4 buku (2017-2018)

BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, JUNE 2025

MUHAMAD IRFAN SYARONI
CKR0210070

**THE EFFECT OF SLOW DEEP BREATHING AND AL-QUR'AN MUROTAL
THERAPY ON REDUCING BLOOD PRESURE IN HYPERTENSION
PATIENTS IN THE UPTD CIDAHU HEALTH CENTER WORK AREA IN
CIEURIH VILLAGE IN 2025**

Vii + 90 page + 8 table + 1 chart + 18 attachment

ABSTRACK

Background : Hypertension is a significant and growing public health concern in Indonesia. Its management extends beyond pharmacological therapy to include non-pharmacological approaches. *Slow deep breathing* and *Murottal Al-Qur'an therapy* offer effective ways to lower blood pressure with minimal side effects. The prevalence of hypertension in Kuningan Regency is particularly high, reaching 39.6% according to the Kuningan Regency Health Office Data (2023). Out of 20,597 reported hypertension cases, the seven sub-districts with the highest numbers are: Salajambe (1,977), Cigandamekar (3,699), Kadugede (2,903), Cimahi (3,049), Maleber (3,864), Cidahu (3,417), and Japara (1,688).

Methods: *This study employed a quasi-experimental design and utilized the Wilcoxon and Mann-Whitney U tests for statistical analysis. The study population consisted of hypertension patients in the working area of UPTD Puskesmas Cidahu, Cieurih Village, in 2025. The intervention involved a combination of slow deep breathing and Murottal Al-Qur'an therapy. Blood pressure measurements were taken both before and after the intervention, and the data was analyzed statistically by examining the p-value.*

Results: *The study results indicate a significant reduction in both systolic and diastolic blood pressure following the slow deep breathing and Murottal Al-Qur'an therapy intervention. Statistical analysis showed p-values of 0.000 for Slow Deep Breathing (SDB) and 0.000 for Murottal, signifying a highly significant effect of this intervention on blood pressure reduction in hypertension patients. The Mann-Whitney U test yielded a p-value of 0.219.*

Conclusion: *Slow deep breathing and Murottal Al-Qur'an therapy are effective in reducing blood pressure in hypertension patients and can serve as complementary therapies in community hypertension management. This is because there was no significant difference in effectiveness between the two therapies.*

Keywords: *Influence, Slow Deep Breathing, Murotal Al-Qur'an, Blood Pressure, Hypertension*

Bibliography: *journal 04 (2019-2025), 4 Book (2017-2018)*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rancangan Penelitian.....	49
--	-----------

.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Keaslian Penelitian	11
BAB II TINJAUAN TEORI	15
2.1 Hipertensi	15
2.1.1 Definisi Hipertensi	15
2.1.2 Jenis-Jenis Hipertensi	16
2.1.3 Klasifikasi Hipertensi	20
2.1.4 Faktor Penyebab Hipertensi	20
1. Faktor Demografi	21
2. Faktor Perilaku	22
3. Faktor asupan	23
2.1.5 Patofisiologi Hipertensi	24
2.1.6 Penatalaksanaan Hipertensi	27
2.1.7 Penurunan Tekanan Darah melalui Teknik Non-Farmakologis	31
2.2 <i>Slow Deep Breathing</i>	31
2.2.1 Definisi dan Teknik <i>Slow Deep Breathing</i>	31

2.2.2 Mekanisme <i>Slow Deep Breathing</i> dalam Menurunkan Tekanan Darah.....	32
2.2.3 Efektivitas <i>Slow Deep Breathing</i>	35
2.2.4 Tata Cara Pemberian <i>Slow Deep Breathing Therapy</i>	36
2.3 Terapi Murotal Al-Qur'an.....	38
2.3.1 Definisi dan Manfaat Terapi Murotal Al-Qur'an.....	38
2.3.2 Manfaat Terapi Murotal	39
2.3.3 Mekanisme Terapi Murotal dalam Menurunkan Tekanan Darah	41
1. Relaksasi Psikologis.....	42
2. Stimulasi Sistem Saraf Parasimpatis	42
3. Pengaruh Spiritual	43
2.3.4 Efektivitas Terapi Murotal Al-Qur'an	44
2.4 Kerangka Teori	45
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS.....	46
3.1. Kerangka Konsep.....	46
3.2. Definisi Operasional	46
3.3. Hipotesis	47
BAB IV METODELOGI PENELITIAN.....	49
4.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	49
4.2 Variabel penelitian	50
4.2.1 Variabel Bebas (Variabel Independen).....	50
4.2.3 Variabel Terikat (Variabel Dependen).....	50
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	51
4.3.1 Populasi.....	51
4.3.2 Sampel.....	51
4.4 Instrumen Penelitian	54
4.5 Teknik Pengumpulan Data.....	54
4.5.1 Sifat dan Sumber Data	54
4.5.2 Tata Cara Pengumpulan Data	55
4.6 Rancangan Analisa Data	57
4.6.1 Pengolahan Data	57
4.6.2 Analisa Data.....	59
4.8 Lokasi, Waktu dan Jadwal Penelitian	66
4.8.1 Lokasi Penelitian.....	66
4.8.2 Waktu Penelitian Waktu penelitian dilakukan.....	66
4.8.3 Jadwal Penelitian	66
BAB V PEMBAHASAN	67

5.1 Hasil Penelitian.....	67
5.1.1 Analis Univariat.....	67
5.1.2 Analis bivariat.....	69
5.2 Pembahasan.....	71
5.2.1 Gambaran tekanan darah sistol sebelum dan sesudah diberikan Terapi <i>Slow Deep Breathing</i> pada penderita hipertensi di Desa Cieurih Kabupaten Kunigan.....	71
5.2.2 Gambaran tekanan darah diastol sebelum dan sesudah intervensi <i>slow deep breathing</i> terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	74
5.2.3 Gambaran Tekanan Sistol Sebelum Dan Sesudah Intervensi Murotal Al-qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi.....	77
5.2.4 Gambaran tekanan darah diastol sebelum dan sesudah intervensi.....	79
Murotal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi	79
5.2.5 Pengaruh <i>Slow Deep Breathing</i> Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih	82
5.2.6 Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur`An Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih	83
5.2.7 Perbebedaan Pengaruh <i>Slow Deep Breathing</i> dan Terapi Murotal Al-Qur`an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan	85
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	86
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	88
6.1 Kesimpulan	88
6.2 Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian penelitian	11
Tabel 3. 1 Definisi operasional.....	47
Tabel 4. 1 Hasil uji normalitas data kelompok intervensi Slow Deep Breathing Pada Penderita Hipertensi Di desa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan.	61
Tabel 5. 1 Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Diberikan Intervensi Slow Deep Breathing Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan.....	68
Tabel 5. 2 Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Diberikan Intervensi Mendengarkan Murotal Al-Qur`An Pada Penderita Hipertensi Didesa Cieurih Kec Cidahu Kabupaten Kuningan	68
Tabel 5. 3 Hasil uji wilcoxon data kelompok intervensi Slow Deep Breathing Pada Penderita Hipertensi Didesa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan	70
Tabel 5. 4 Hasil uji analisis tekanan darah pre test dan post test pada kelompok Murotal Al-Qur-an (uji wilcoxon)	70
Tabel 5. 5 Hasil Uji Perbandingan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Kelompok Slow Deep Breathing dan Murotal Al-Qur`an	71

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Cari Data Data Ke Puskes
- Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan ke Desa
- Lampiran 4 Balasan Surat Izin Studi Pendahuluan dari Desa
- Lampiran 5 Surat Izin Penelitian ke Kesbangpol
- Lampiran 6 Balasan Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian ke Dinkes
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian ke Puskes
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian ke Pesa
- Lampiran 10 Kode Etik Penelitian
- Lampiran 11 Surat Permohonan menjadi responden
- Lampiran 12 Surat Persetujuan
- Lampiran 13 SOP Pengukuran Tekanan Darah
- Lampiran 14 SOP Slow Deep Breathing
- Lampiran 15 Panduan Murotal Al-Qur'an
- Lampiran 16 Output Perhitungan Pengolahan Data
- Lampiran 17 Dokumen Penelitian
- Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup