

DAFTAR PUSTAKA

- Ader, R., Felten, DL, & Cohen, N. (1991). *Psikoneuroimunologi* (edisi ke-2).
- Adrian, S. J. (2019). Hipertensi esensial: diagnosis dan tatalaksana terbaru pada dewasa. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46(3), 172-178 adalah artikel yang diterbitkan dalam jurnal Cermin Dunia Kedokteran volume 46 nomor 3 tahun 2019.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Azhar, M. U. (2019). Terapi non farmakologi dalam pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi : *Systematic review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192-199.
- Ambarwati, F., Meiwati, I., & Ulfah, M. (2022). Intervensi Kombinasi Pemberian *wedish Back Massage Technique* Dan Murottal Al-Qur'an Surah Arh-Rahman Di Desa Kemutug Kidul Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(4), 5833-5840.
- Apriliani, E., Basri, B., & Mulyadi, E. (2021). Aplikasi terapi murottal Al-Quran terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nagrak Cianjur. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan*, 4 (1).
- Ardhiansyah, M. F. F., & Rosyid, F. N. (2024). Efektivitas Penggunaan Teknik *Slow Deep Breathing* untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 5(1), 161–167. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.946>
- Aritonang, J., Anita, S., Sinarsi, S., & Siregar, W. W. (2020). Kecemasan pandemi COVID-19 dalam ke ikut sertaan posyandu di Kelurahan Pekan Tanjung Morawa tahun 2020. *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), 1-6.
- Astuti, E., & Syafriati, A. (2023). Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan Pengaruh Stimulus Murottal Al-Qur'an Kombinasi *Slow Deep Breathing* terhadap Penurun Ansietas pada Penderita Hipertensi.
- Aswad, Y., Kes, M., Luawo, H., Kep, S., Kep, M., Gorontalo, P., Gorontalo, K., Gorontalo, P., & Keperawatan, J. (2020). Efektifitas Terapi *Slow Deep Breathing* dan Musik Relaksasi terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi (Vol. 2, Issue 2).
- Azhari, R. (2017). Pengaruh slow deep breath terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7 (2), 72–77.
- Aziza, CN, Bakar, A., & Ulfiana, E. (2019). Pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap manajemen amarah dan tekanan darah pada pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 4 (1).
- Badriah, L. S. (2019, October). Ketimpangan distribusi pendapatan kaitannya dengan pertumbuhan ekonomi dan kemiskinan serta faktor–faktor yang mempengaruhinya. *In Proceeding of International Conference Sustainable Competitive Advantage (Vol. 9, No. 1)*.
- Bashir, F. (2024). Untuk mengevaluasi efek langsung dari pernapasan dalam yang lambat dan berdurasi pendek terhadap denyut jantung, tekanan darah, laju

- pernapasan, saturasi oksigen, dan variabilitas denyut jantung (HRV) pada orang dewasa muda yang sehat. ResearchGate
- Benson, H. (1975). *Respon relaksasi*. HarperCollins.
- Berek. (2018). Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Pengaturan Natrium Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi Primer. November, 499–508. <http://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/sintesa/article/view/521/453>
- Casmuti, C., & Fibriana, A. I. (2023). Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Kota Semarang. *Higeia (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(1), 123–134. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i1.64213>
- Chenchula, S., Vidyasagar, K., Pathan, S., Sharma, S., Chavan, M. R., Bhagavathula, A. S., ... & Mudda, S. (2023). Global prevalence and effect of comorbidities and smoking status on severity and mortality of COVID-19 in association with age and gender: a systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Scientific reports*, 13(1), 6415.
- Damayanti, & S, Hasnawati. (2022). Senam *Aerobic Low Impact* dan *Slow Deep Breathing* (SDB) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 781–788. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3082>
- Despitasi, L., Amelia, W., Alisa, F., Desnita, R., & Sapardi, V. S. (2024). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi Di Rsup Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 7(2), 088-095.
- Eva Rayanti, 2021 R. A., Prasetyo Agung Nugroho, K., Marwa, S., Studi Keperawatan, P., Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, F., Kristen Satya Wacana, U., Studi Gizi, P., & Kristen Satya Wacana, U. (n.d.). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah *Health Belief Model* dan *Management* Hipertensi pada Penderita Hipertensi Primer di Papua. In *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 6, Issue 1). Exercise On Patients' Blood Pressure With Hypertension In Working Area Of Kertosari Health Center Banyuwangi 2020. *International Journal Of Social Science*, 1(3), 233–240. <https://doi.org/10.53625/Ijss.V1i3.416>
- Fitrotulhoh, M. (2023). Faktor Risiko Tidak Terkontrol Pada Penderita Hipertensi Di Dusun Jabung Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(9), 2425–2434. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i9.462>.
- Frank, T. D., Carter, A., Jahagirdar, D., Biehl, M. H., Douwes-Schultz, D., Larson, S. L., ... & Hosseinzadeh, M. (2019). Global, regional, and national incidence, prevalence, and mortality of HIV, 1980–2017, and forecasts to 2030, for 195 countries and territories: a systematic analysis for the Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study 2017. *The lancet HIV*, 6(12), e831–e859.
- Gobel, I. A. J., Febriyona, R., Sudirman, A. N., Studi, P., Keperawatan, I., & Gorontalo, U. M. (n.d.). *Pengaruh Terapi Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo* *The Influence Of Bay Decoction Therapy On*

*Reduction Of Hypertension In The Elderly Ini Telaga Health Center
Gorontalo Regency* (Vol. 10, Issue 1).

- Hady, and Achmad Fauzi. "Pengaruh Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi." MAHESA: Malahayati Health Student Journal 3.11 (2023): 3452-3479.
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R. T., & Rohmah, D. N. (2014). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala I Fase Aktif. *Jurnal ilmiah kebidanan*, 5(2), 1-15. Vol. 5 No. 2
- Hidayah, N. (2021). Pemberian Terapi Relaksasi Autogenik Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Karang Werdha Bisma Sumberporong Kab. Malang. Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto), 13(2), 20-30.
- Humaeroh, D. (2024). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada wanita menopause yang menderita hipertensi di Kabupaten Purwakarta, Indonesia. *Jurnal Anestesiologi dan Penelitian Klinis*, 5 (1), 552–555.
- Idaiani, S., Yunita, I., Tjandrarini, D. H., Indrawati, L., Darmayanti, I., Kusumawardani, N., & Mubasyiroh, R. (2019). Prevalensi Psikosis di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 9-16.
- ilryani, E. S., Ismansyah, I., & Firdaus, R. (2023). The Effect of Al-Quran Murottal Therapy on Pain and Anxiety Scores in Preoperative Patients in Inpatient Rooms. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 2(05), 1263-1284. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)* Vol. 2, No. 5, 2023: 1263-<https://doi.org/10.55927/fjst.v2i5.4029>ISSN-E:2964-6804 <https://journal.formosapublisher.org/index.php/fjst>
- Ilham. (2021). Pengaruh *Slow Deep Breathing*, 12 (hipertensi), 1–12.terhadap tekanan darah .*Jurnal Keperawatan Terpadu*, <https://doi.org/12//0/38-39/inj>
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v6i1.2113>
- Istichomah1. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Hipertensi Pada Lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2, 1–6. <https://doi.org/10.30644/jphi.v1i1.369>
- Janiba Latuconsina. (2020). Standar Operasional Prosedur (SOP) *Slow Deep Breathing*.
- Jayanti, N. E., Pangi, C. M., & Aisyiyah, N. (2024). Edukasi Dan Pelatihan Slow Deep Breating Untuk Pencegahan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Modern*, 6(2).
- Kadek, N., Lestari, Y., Gede, N. L., Yanti, P., Wayan, I., & Yudi, G. (2022). Aromaterapi Mawar Berpengaruh terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 347–354.
- Livatasia Patty, Rizki Sari Utami, & Siska Natalia. (2024). Pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di

- Wilayah Kerja Puskesmas Tiban Baru Kota Batam Tahun 2021. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 2(1), 55–68. <https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.156>
- Marhabatsar, N. S. (2021, November). Penyakit hipertensi pada sistem kardiovaskular. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi* (Vol. 7, No. 1, pp. 72-78).
- Mayang Sari, N. M. (2022). Standar operasional prosedur slow deep breathing :jurnal keperawatan,terapi non farmakologi 2.(1) [https://doi.org/10.3285/terapi non farmakologi](https://doi.org/10.3285/terapi%20non%20farmakologi)
- Muchtar, R. S. U., Natalia, S., & Patty, L. (2022). Pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(1), 85-93.
- Multazam, A., Titani, M., Putri, D. P., Kamilla, N. D., & Abdul, F. N. (2024). Kombinasi Slow Deep Breathing dan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur serta Menurunkan Tekanan Darah dan Stress pada Komunitas Lansia di Kota Malang. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 7(2), 92-102.
- Mulyadi, A. (2022). Gambaran perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148-157.
- Nadeak, B. (2016). H. sekunder akibat perubahan histologi ginjal. *S. P. 13*(5), 311-15. (2021). Hipertensi Sekunder akibat Perubahan Histologi Ginjal. *Kedokteran Universitas Kristen Indonesia*, 12, 5. <https://doi.org/http.doi.346:1999-2021>.
- Notoatmodjo, S. (2017). Metodologi Kesehatan Kesehatan. *Rineka Cipta: Jakarta*.
- Notoatmodjo, S., Kasiman, S., & Kintoko Rohadi, R. (2018). Patient's Behaviour with Coronary heart disease Viewed from Socio-Cultural aspect of Aceh Society in Zainoel Abidin Hospital. In *MATEC Web of Conferences* (Vol. 150, p. 05065). EDP Sciences.
- Nur Arifin, A. (2023). *Pengaruh Kombinasi Terapi Slow Deep Breathing Exercise (SDBE) dan Audio Murottal Al Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di RSU Asy Syifa'Sambi* (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada).
- Nurafni. (2023). Pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Desa Tunong Ulee Gajah Kecamatan Darul Falah Kabupaten Aceh Timur <http://ejournal.upi.edu/index.php/jpman%0Aper/article/view/3263>.
- Oktarosada, D., & Pangestu, N. A. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran Tahun 2020: indonesia. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Al-Idarah*, 6(1), 32-38.
- P2PTM, kemkes. (2020). Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi). <https://doi.org/https.doi.45595,:kemkes>
- Panugroho, K., PE Sanubari, T., Mayasari Rumondor, J., & Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Gizi, P. (2019). Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota

- Salatiga. In *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada-Januari*.
- Pasaribu, I., Erniati, I., Harahap, I. B., Estuti, I. Y., Manurung, I., & Siregar, D. N. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Pola Asupan Nutrisi Dengan Kenaikan Berat Badan Bayi 6-12 Bulan Di Puskesmas Keritang Hulu Kecamatan Kemuning Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), 34-41.
- Pathan, F. K. M., Pandian, J. S., Shaikh, A. I., Ahsan, M., Nuhmani, S., Iqbal, A., & Alghadir, A. H. (2023). *Effect of slow breathing exercise and progressive muscle relaxation technique in the individual with essential hypertension: A randomized controlled trial. Medicine (United States)*, 102(47), E35792. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000035792>
- Pelletier, CL (2004). Pengaruh musik terhadap penurunan gairah akibat stres: Sebuah meta-analisis. *Jurnal Terapi Musik*, 41 (3), 192–214.
- Primantika, D. A., Noorratri, E. D., & Haryani, N. (2024). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Rt 05 Rw 06 Kelurahan Joyotakan Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(3), 595-601.
- Pujiati, E., & Heriyanti, W. (2022). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Dan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Kecamatan Undaan Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(1), 77-88.
- Putra, F., Dewy, T. S., & Junaidi, A. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Arrahman Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Rsud Dr. H. Andi Abdurrahman Noor Kabupaten Tanah Bumbu. *J. Nurs. Invent*, 2(2), 143-149.
- Putra, S. & S. (2022). *Pengaruh Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Indonesia (A: Systematic Review)*. scourgeofputra@gmail.com , susilawati@uinsu.ac.id
- Putri, R. S. M., & Mazarina, H. (2022). Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Hipertensi. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 73–78. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.3279>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya hipertensi pada masyarakat di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52-62.
- Russo, MA, Santarelli, DM, & O'Rourke, D. (2017). Efek fisiologis pernapasan lambat pada manusia sehat. *Breathe*, 13(4), 298–309.
- Ramdhani. (2021). *Pengaruh terapi non farmakologis*.
- Rima Ambarwati, Masroni, & Anita Dwi Ariyani. (2021). Slow Deep Breathing
- Safitri, R., Hellty, & Wulandari, D. (2023). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Riset Keperawatan dan Kesehatan*, 1 (1).
- Salangka, A., Rante, A., & Rasyid, D. (2024). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(5), 1094-1100 Vol.2.No.3 19 2 ISSN 2597– 6052

<https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>

- Saputra, M. R., Ludiana, L., & Pakarti, A. T. (2024). Penerapan Terapi Air Kelapa Muda Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Rawat Inap Banjarsari Metro Utara. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 270-278.
- Sari, S. M. (2014). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Lansia di atas Umur 65 tahun. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 2(4), 180-186.
- Sepdianto, TC, Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2010). Penurunan tekanan darah dan kecemasan melalui latihan pernapasan dalam yang lambat pada pasien hipertensi primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13 (1), 23–30.
- Sepdianto, TC, Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2010). Penurunan tekanan darah dan kecemasan melalui latihan pernapasan dalam lambat pada pasien hipertensi primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13 (1), 37-41.
- Setiawan, S., Nugraha, P., & Purnama, D. (2024). Intervensi Senam Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Rw 04 Dan 13 Kelurahan Ciwalen Kecamatan Garut Kota. *Sawala: Jurnal pengabdian Masyarakat Pembangunan Sosial, Desa dan Masyarakat*, 5(1), 35-40.
- Siska, F. (2019). Pengaruh pemberian tindakan slow deep breath (SDB) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 12 (23), 88–95.
- Stefani Yulita Leftungan1., (2020). Fasilitas Kesehatan Pencegahan Hipertensi di Kampung Nangleng, Desa Lemah Duhur, Kabupaten Bogor. *Jurnal pengabdian masyarakat*, 02 (kesehatan masyarakat), 1–6. <https://doi.org/http.doi.leftungan.dkk>
- Subantara, D. O. (2025). Pengaruh Cold Pressure Test (CPT) Terhadap Tekanan Darah yang Tidak Memiliki Riwayat Keturunan dengan Hipertensi pada Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Degeneratif Pelni*, 1(1), 70-78.
- Suib, S., & Mahmudah, A. M. (2022). Penyuluhan Hipertensi Dan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Hipertensi Pada Lansia Di Bpstw Unit Budi Luhur Yogyakarta: Education Of Hypertension And Slow Deep Breathing To Reduce Hypertension In The Elderly At Bpstw Budi Luhur Unit Yogyakarta. *Gemakes: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 31-37.
- Suirvi, L., Herlina, H., & Dewi, AP (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Berbasis The Health Belief Model Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 12 (2), 114-12
- Sukaesih, Ismonah., & syamsul, J. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Hipertensi pada Keluarga. Kolaborasi: *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1 (1), 1-9.
- Sukmalara, D., A'yun, Q., Rapingah, S., Meilita, Z., Seniwati, S., & Istiqomah, I. (2023). Efektivitas terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Yasin dalam menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi di wilayah Kecamatan Pondok Gede Kota Bekasi. *Prosiding Konferensi Dakwah Internasional*, 1

- Sulistiyowati, D. A., Handayani, S., & Ghoniy, Z. A. (2022). Pemberian Terapi Meditasi Mindfulness Untuk Relaksasi Pada Kader Dan Lansia Di Posyandu Lansia Rw Ix Mojosongo, Jebres, Surakarta. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(7), 5471-5474.
- Sulistiyowati, Y., & Hasibuan, M. T. D. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Audio Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Di Rawat Di Ruangan Icu Rumah Sakit Aminah. *Indonesian Trust Health Journal*, 4(2), 487-490.
- Susanti, E., Anggara, D., Kesehatan Kemenkes Palembang, P., & Selatan, S. (2021). Pengaruh *Slow Deep Breathing* terhadap Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik pada Penderita Hipertensi: Literature Review. In *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)* (Vol. 1, Issue 1).
- Syafyusari, F., & Afnuhazi, R. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(2), 81-87.
- Usmadi, U. (2020). Pengujian persyaratan analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1). Vol. 7. No 1,
- Wahyunil, I. S. , I. 3. (2020). Menurunkan Tekanan Darah dengan Terapi Murotal Al- Quran pada Pasien Hipertensi Dewasa di Wilayah Kerja Puskesmas Bendosari. *journals.itspku.ac.id*, 18; no. 2, 1–8.
- Whelton, PK, Carey, RM, Aronow, WS, dkk. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA *Pedoman Pencegahan, Deteksi, Evaluasi, dan Penatalaksanaan Tekanan Darah Tinggi pada Orang Dewasa. Jurnal American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96-102.
- Yana Hendriana. (2019). Efektivitas Terapi Audio Murotal Surah Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Poskesdes Kedungarum Uptd Pkm Kuningan Kab. Kuningan Jawa Barat Tahun 2016 Yana Hendriana. Hendrianayana@Rocketmail.Com
- Yanti, E., Rahayuningrum, D. C., & Arman, E. (2019). Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(1), 18-31.
- Zanzabiela & Dih Phiandi 2024 Penerapan Audio Terapi Dengan Media Murottal Dalam Merelaksasi Saraf Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Pjk Yang Dirawat Di Icu Rs Siti Khodijah Muhammadiyah Cabang Sepanjang (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Surabaya

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

[illegible]

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Cari Data Ke Puskesmas

	PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN KUNINGAN DINAS KESEHATAN Jl. Aruji Kartawinata No. 21 Telp (0232) 871149 KUNINGAN Kode Pos 45511
Kuningan, 10 Desember 2024	
Kepada :	
Nomor : 000.9.6.1/840 /SDK	Yth Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia
Sifat : Biasa	
Lampiran : -	
Hal : Jawaban Permohonan Izin Cari Data Mahasiswa S-1 Keperawatan UBHI	di KUNINGAN

Menindaklanjuti surat Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia Kuningan Nomor: B.070/R-UBHI/XII/2024 tanggal 3 Desember 2024, perihal Permohonan Izin Cari Data Mahasiswa S-1 Keperawatan UBHI untuk melengkapi bahan-bahan yang di perlukan untuk menyelesaikan tugas akhir penyusunan Skripsi sehubungan hal tersebut pada prinsipnya kami bersedia untuk memberikan izin kepada :

Nama : Muhamad Irfan Syaroni
NIM : CKR0210070

untuk memperoleh data tentang "Data Hipertensi di Setiap Desa di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cidahu".

Demikian surat balasan ini kami sampaikan.

An. KEPALA DINAS KESEHATAN
KABUPATEN KUNINGAN
SEKRETARIS DINAS


dr. H. EVA MAYA, MM
Pembina
NIP. 19770518 200701 2 005

Tembusan :

1. Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan (Sebagai Laporan);
2. Kepala UPTD Puskesmas Cidahu Kab. Kuningan;
3. Arsip.

Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan ke desa



UBHI

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA

Kampus : Jl. Lingkar Beringin No. 02 Kuningan Telp. (0332) 875047 Fax. (0332) 875033
Gbr. Komendikbudristek Nomor : 504/E/07/2024 Tanggal 12 Agustus 2024

Nomor : B.070/R-UBHI/XII/2024
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Mahasiswa S-1 Keperawatan

Kuningan, 6 Desember 2024

Kepada:
Yth. Kepala Desa Cieurih
Di
Tempat

Disampaikan dengan hormat berkenaan dengan kegiatan penyusunan Skripsi sebagai tugas akhir pada Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.

Bersama ini kami mohon bantuan untuk mengijinkan Mahasiswa kami :

Nama : Muhamad Irfan Syaroni

NIM : CKR0210070

Untuk memperoleh informasi tentang Studi Pendahuluan mengenai "Pengaruh Slow Deep Breathing dan Terapi Murotal Alquran Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu.

Adapun kegiatan tersebut diperlukan guna melengkapi bahan-bahan yang diperlukan dalam menyelesaikan tugas akhir.

Demikian atas bantuan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.


M. Abdul Rohim, S.Kp., M.H.
NIR. 700805.200908.026

Tembusan:

1. Yth. Ketua YPBHK (sebagai laporan)

Lampiran 3 Balasan Surat Izin Studi Pendahuluan dari desa


KEPALA DESA CIEURIH
KECAMATAN CIDAHU KABUPATEN KUNINGAN

Nomor : 005/10/UM
Lampiran : -
Sifat : Penting
Perihal : **Pemberian Ijin Studi Pendahuluan Mahasiswa S-1 Keperawatan**

Cieurih, 15 Januari 2025
Kepada
Yth. Rektor UBH Kuningan
di
TEMPAT

Dipermaklumkan dengan hormat, berdasarkan surat di Rektor UBH nomor B.070/R/UBH/XII/2024 tanggal 6 Desember 2024 berkenaan dengan surat permohonan ijin studi Pendahuluan Mahasiswa S-1 Keperawatan kepada Mahasiswa :

Nama : MUHAMAD IRFAN SYARONI
NIM : CKR0210070

Maka dengan ini kami memberi ijin kepada Saudara tersebut diatas mengadakan studi pendahuluan di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan, dan agar menjaga adat istiadat Desa Cieurih

Demikian surat ini kami sampaikan, agar maklum dan atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih


KEPALA DESA CIEURIH
KECAMATAN CIDAHU
KABUPATEN KUNINGAN
M. SAHIDIN, S.Pd

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian ke kesbangpol

	UBHI UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA Kampus : Jl. Lingkar Kadugede No. 02 Kuningan Telp. (0232) 875847 Fax. (0232) 876123 Website : www.univ-bhi.ac.id Email : info@univ-bhi.ac.id BK Kemendikbudristek Nomor: 844/E/O/2024 Tanggal 12 Agustus 2024
Nomor	: B./R-UBHI/IV/2025
Lampiran	: -
Perihal	: Ijin Penelitian Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan UBHI
Kuningan, 11 April 2025	
Kepada : Yth. Kepala Kesbangpol Kab. Kuningan Di Tempat	
Disampaikan dengan hormat berkenaan dengan kegiatan penyusunan Skripsi sebagai tugas akhir pada Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia, bersama ini kami mohon bantuan untuk Mengijinkan mahasiswa kami : Nama : Muhamad Irfan Syaroni NIM : CKR0210070 Untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Slow Deef Breathing dan Terapi Murotal Alqur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cidahu Tahun 2025. Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada tanggal 12 s/d 20 April 2025. Defnikian atas bantuan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.	
 Dr. H. Abdul Rohim, S.Kp., M.H NIK. 700805.200908.026	
Tembusan:	
1. Yth. Ketua YPBHK (sebagai Laporan)	

OPPO A95
Dhen_kh

Lampiran 5 Balasan Surat Izin Penelitian dari kesbangpol



PEMERINTAH KABUPATEN KUNINGAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jalan RE. Martadinata No. 94 Ciporang Telp. (0232) 872678
KUNINGAN Kode Pos 45515

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : 072 / 227 /Tahbang/2025

Dasar :

1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian.
2. Peraturan Bupati Kuningan Nomor 184 Tahun 2021 Tentang Kedudukan Susunan Organisasi, Tugas Pokok, Fungsi Dan Uraian Tugas serta Tata Kerja Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Kuningan.
3. Surat dari Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI) Nomor : B/R-UBHI/IV/2025 Tanggal 11 April 2025 Perihal (jin Penelitian Mahasiswa Progam Studi S-I Keperawatan UBHI

Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kuningan, dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI) akan melaksanakan Penelitian di wilayah Kabupaten Kuningan dengan data peserta, objek dan lokasi sebagai berikut :

Nama	: Muhamad Irfan Syahrani
Pekerjaan	: Mahasiswa
NIM/NIP/NIK	: CKR0210070
Alamat	: Desa Cieurih Kec. Cidahu Kab. Kuningan
Maksud	: Izin Penelitian
Keperluan	: Skripsi
Judul/Topik Penelitian	: Pengaruh Slow Deef Breathing dan Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cidahu Tahun 2025
Waktu Penelitian	: 12 April s/d 12 Mei 2025
Peserta Penelitian	: 1 (satu) orang
Penanggung jawab	: Dr. H. Abdul Rohim, S.Kp.,M.H
Lokasi Penelitian	: Dinas Kesehatan Kab. Kuningan dan Desa Cieurih Kec. Cidahu Kab. Kuningan

Dengan ketentuan :

1. Agar terlebih dahulu berkoordinasi dan berkonsultasi dengan aparat terkait serta memelihara hubungan baik dengan aparat dan masyarakat setempat.
2. Tidak mengganggu keamanan dan ketertiban sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta tidak menyimpang dari kegiatan yang telah ditetapkan.
3. Menyampaikan hasil kegiatan kepada Bupati Kuningan melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kuningan paling lama 1 (satu) bulan setelah selesainya penelitian.
4. Surat keterangan ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila tidak memenuhi ketentuan yang telah ditetapkan.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kuningan, 11 April 2025

a.n. KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN KUNINGAN
PIL. KEPALA BIDANG KETAHANAN BANGSA



EMUP MUPLIHUDIN, S.Pd
Pembina Tk. I
19590705 195802 1 001

Tembusan Yth :

1. Bupati Kuningan (sebagai laporan)
2. Kepala Badan Kesbangpol Kab. Kuningan (sebagai laporan)
3. Kepala DINKES Kab. Kuningan
4. Camat Cidahu Kab. Kuningan
5. Kepala Desa Cieurih Kec. Cidahu



Dhan kh Kecamatan Kuningan Kabupaten Kuningan

Lampiran 6 Surat Izin Penelitian ke dinkes

	UBHI UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA Kampus : Jl. Lingkar Kadugede No. 02 Kuningan Telp. (0232) 875847 Fax. (0232) 875123 Website : www.univ-bhi.ac.id Email : info@univ-bhi.ac.id SK Kemendikbudristek Nomor: 844/E/O/2024 Tanggal 12 Agustus 2024
Nomor	: B./R-UBHI/IV/2025
Lampiran	: -
Perihal	: Ijin Penelitian Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan UBHI
Kuningan, 11 April 2025	
Kepada : Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kab. Kuningan Di Tempat	
Disampaikan dengan hormat berkenaan dengan kegiatan penyusunan Skripsi sebagai tugas akhir pada Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia, bersama ini kami mohon bantuan untuk Mengijinkan mahasiswa kami : Nama : Muhamad Irfan Syaroni NIM : CKR0210070 Untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Slow Deef Breathing dan Terapi Murotal Alqur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cidahu Tahun 2025. Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada tanggal 12 s/d 20 April 2025. Demikian atas bantuan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.	
 Dr. Rohim, S.Kn., M.H NIK. 700805.200908.026	
Tembusan:	
1. Yth, Ketua YPBHK (sebagai Laporan)	

UBHI

Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Ke Puskesmas Cidahu

	UBHI UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA Kampus I Jl. Lingkar Kadugede No. 02 Kuningan Telp. (0232) 876847 Fax. (0232) 876123 Website : www.univ-bhi.ac.id Email : info@univ-bhi.ac.id SK Kemendikbudristek Nomor: 844/E/O/2024 Tanggal 12 Agustus 2024
Nomor	: B./R-UBHI/IV/2025
Lampiran	: -
Perihal	: Ijin Penelitian Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan UBHI
Kuningan, 11 April 2025	
Kepada : Yth. Kepala UPTD Puskesmas Cidahu Di Tempat	
Disampaikan dengan hormat berkenaan dengan kegiatan penyusunan Skripsi sebagai tugas akhir pada Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia, bersama ini kami mohon bantuan untuk Mengijinkan mahasiswa kami : Nama : Muhamad Irfan Syaroni NIM : CKR0210070 Untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Slow Deef Breathing dan Terapi Murotal Alqur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cidahu Tahun 2025. Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada tanggal 12 s/d 20 April 2025. Demikian atas bantuan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.	
 UBHI D. Abdal Rohim, S.Kn., M.H NIK. 700805.200908.026	
Tembusan:	
1. Yth. Ketua YPBHK (sebagai Laporan)	

CS Scanned dengan CamScanner

Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Ke Desa

		UBHI UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA Kampus : Jl. Lingkar Kadugede No. 02 Kuningan Telp. (0232) 875847 Fax. (0232) 875123 Website : www.univ-bhi.ac.id Email : info@univ-bhi.ac.id SK Kemendikbudristek Nomor: 544/E/O/2024 Tanggal 12 Agustus 2024
Nomor	: B/R-UBHI/IV/2025	
Lampiran	: -	
Perihal	: Ijin Penelitian Mahasiswa Program Studi S-1 Keperawatan UBHI	
Kuningan, 11 April 2025		
Kepada : Yth. Kepala Desa Cieurih Di Tempat		
Disampaikan dengan hormat berkenaan dengan kegiatan penyusunan Skripsi sebagai tugas akhir pada Program Studi S-1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia, bersama ini kami mohon bantuan untuk Mengijinkan mahasiswa kami : Nama : Muhamad Irfan Syaroni NIM : CKR0210070 Untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Slow Deef Breathing dan Terapi Murotal Alqur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cidahu Tahun 2025. Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada tanggal 12 s/d 20 April 2025. Demikian atas bantuan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.		
 Abdul Rohim, S.Kn., M.H. NIK. 700805.200908.026		
Tembusan:		
1. Yth. Ketua YPBHK (sebagai Laporan)		

Lampiran 9 Kode Etik Penelitian



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
Jalan Lingkar Kadugede No. 02 Kuningan – Jawa Barat
Telp. 0232 – 875847 Fax. 0232 – 875123

ETIK PENELITIAN No.60/EP/UBHI/IV/2025

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, Universitas Bhakti Husada Indonesia, setelah membaca dan menelaah usulan penelitian dengan judul :

Pengaruh slow deep breathing dan terapi murotal Alqur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja UPTd puskesmas Cidahu didesa Cieurih

Peneliti utama : Muhamad Irfan syaroni
Pembimbing I : Ns.Moch didik nugraha,S.kep.MKep
Pembimbing II : Ns.Dandi Oka Subantara,S.Kep.M.Kep
Tempat Penelitian : Desa Cieurih

Memutuskan bahwa setuju untuk dilaksanakan penelitian atau melanjutkan ke tahap penelitian, peneliti wajib melampirkan 2 fotocopi lembar *informed consent* yang telah di setuju dan ditandatangani oleh responden penelitian pada laporan penelitian.

Kuningan, 14 Februari 2025

Mengetahui,
Kepala LPPM



Aue Sapudin, SKM, MKM
NIK. 630217.200701.017

Lampiran 10 Surat Permohonan menjadi Responden



PENGARUH SLOW DEEP BREATHING DAN TERAPI MUROTAL AL-QURAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA PENDERITA HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS CIDAHU DI DESA CIEURIH

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat

Saya selaku Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Bhakti Husada
Indonesia

Nama : Muhamad Irfan Syaroni

NIM : CKR0210070

Bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Slow Deep Breathing Dan Terapi Murotal Al-Qur`an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Cidahu Di Desa Cieurih”

Pada penelitian ini identitas responden akan disamarkan oleh peneliti kerahasiaan data akan dijamin sekalipun penelitian ini dipublikasikan apabila saudara bersedia, Peneliti memohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang tersedia dalam lembar ini. Atas perhatian dan kesediaan saudara saya ucapkan terimakasih.

Hormat saya,

Muhamad irfan syaroni

Nim : CKR0210070

Lampiran 11 Surat Persetujuan



**PENGARUH SLOW DEEP BREATHING DAN TERAPI MUROTAL
AL-QURAN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH TINGGI PADA
PENDERITA HIPERTENSI DIWILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
CIDAHU DI DESA CIEURIH**

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama(inisial) :

Umur :

Jenis kelamin :

Dengan ini ingin menyatakan kesediaanya untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Irfan Syaroni berjudul:

“Pengaruh *Slow Deep Breathing* Dan Terapi Murotal Al-Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Pada Penderita Hipertensi Diwilayah Kerja UPTD Puskesmas Cidahu Di Desa Cieurih”. Demikian surat ini saya buat dengan sukarela dan tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kuningan , Mei 2025

Responden

(.....)

Lampiran 12 SOP Pengukuran Tekanan Darah

Pengertian	Suatu kegiatan atau cara yang dilakukan untuk mendeteksi adanya perubahan sistem tubuh yang meliputi denyut nadi, tekanan darah. Untuk mengukur tekanan darah maka perlu dilakukan pengukuran..
Tujuan	1. Mengidentifikasi dan memberikan gambaran umum tentang status kesehatan klien secara umum 2. Mengawasi perubahan atau gangguan sistem tubuh 3. Mengetahui hasil tekanan darah
Indikasi	Klien dengan hipertensi
Prosedur pelaksanaan	Pemeriksaan Tekanan Darah A. Persiapan Perawat Persiapan diri (penampilan, pengetahuan, dan prosedur kerja sebelum ke responden) B. Persiapan Alat 1. APD (handscoon dan masker) 2. Sphygmomanometer Digital 3. Lembar observasi C. Persiapan Peneliti 1. Memperkenalkan diri kepada klien dan keluarga klien 2. Menvalidasi klien 3. Menjelaskan tujuan tindakan kepada klien 4. Kontrak waktu D. Persiapan lingkungan Menjaga privasi, keamanan dan kenyamanan klien
Tahap kerja	1. Memberitahukan klien agar rileks dan nyaman, tunggu 5-10 menit bila klien baru selesai beraktivitas 2. Letakkan lengan klien pada posisi terlentang 3. Singsingkan lengan baju klien 4. Pasang manset pada lengan kanan/kiri atas, sekitar 3 cm diatas fossa cubiti (siku lengan bagian dalam), Bagian tengah kantong karet manset harus berada langsung diatas arteri brakialis. Manset tidak terlalu ketat atau terlalu longgar 5. Jelaskan pada klien agar tidak bergerak dan berbicara selama proses pengukuran berlangsung 6. Tekan tombol START/STOP 7. Tunggu alat memompa secara otomatis 8. Lihat angka yang tertera pada monitor tensimeter (tekanan darah, nadi/<i>heart rate</i>) 9. Catat hasilnya dan dokumentasikan

Lampiran 13

SOP Slow Deep Breathing

Pengertian	Suatu bentuk asuhan keperawatan berupa teknik bernapas secara lambat, dalam, dan rileks, yang memberikan relaksasi.
Tujuan	Meningkatkan dan mengontrol pertukaran gas untuk mengurangi kinerja bernapas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktifitas otot-otot pernapasan yang tidak berguna tidak terkoordinasi, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengatur pernapasan.
Indikasi	Penderita hipertensi
Prosedur pelaksanaan	1. Memberi tahu dan menjelaskan kepada pasien dan keluarga prosedur yang akan dilakukan 2. Menjaga privasi pasien 3. Menciptakan suasana nyaman
Tahap kerja	1. Meminta pada pasien agar rileks dan tenang. Tubuh dalam posisi yang nyaman dan menyenangkan bagi pasien, misalnya: duduk di kursi dengan sandaran atau berbaring di tempat tidur dengan menggunakan bantal sebagai alas kepala. 2. Memastikan posisi tulang belakang pasien dalam keadaan lurus. Tungkai dan kaki tidak menyilang dan seluruh badan rileks (termasuk lengan dan paha). 3. Meminta pasien mengucapkan dalam hati bahwa dalam waktu 5 menit tubuh akan kembali stabil, tenang, dan rileks. 4. Meminta pasien meletakkan satu tangan pada abdomen (perut) dan tangan yang lain pada dada. Lutut difleksikan (ditekuk) dan mata dipejamkan.

	5. Meminta pasien mulai menarik napas dalam dan lambat melalui hidung sehingga udara masuk ke dalam paru-paru secara perlahan. Rasakan pergerakan abdomen akan mengembang dan minimalisir pergerakan dada. Inspirasi dapat dilakukan dalam hitungan 1-6 sambil mengucapkan, kata/ungkapan pendek dalam hati, seperti: "Saya". Kemudian menahan napas selama 3 detik. 6. Meminta pasien menghembuskan napas (ekspirasi) secara perlahan melalui mulut, dengan mengerutkan bibir seperti ingin bersiul (pursed lip breathing) dilakukan tanpa bersuara. Ekspirasi dapat dilakukan dalam hitungan 1-6 sambil mengucapkan kata atau ungkapan pendek (frasa) dalam hati, seperti: "rileks atau tenang". Jangan melakukan ekspirasi kuat karena dapat meningkatkan turbulensi di airway/jalan napas akibat bronchospasme. Saat ekspirasi, rasakan abdomen, mengempis/datar sampai paru-paru tidak terisi dengan udara. 7. Meminta pasien mengulangi prosedur dengan menarik napas lebih dalam dan lebih lambat. Fokus dan rasakan tubuh benar-benar rileks. "Bayangkan sedang duduk di bawah air terjun atau shower dan air membasuh,serta menghilangkan perasaan tegang, gelisah, cemas, dan pikiran mengganggu yang sedang dirasakan". Prosedur dilakukan 15 menit selama 3 kali sehari atau kapanpun saat merasakan ketegangan. 8. Untuk mengakhiri relaksasi napas dalam, secara perlahan-lahan meminta pasien untuk melakukan stretching atau peregangan otot tangan, kaki, lengan dan seluruh tubuh. 9. Meminta pasien membuka mata perlahan-lahan dan nikmati seperti matahari terbit pada pagi hari dan mulai bernapas normal kembali. Duduk dengan tenang beberapa saat (selama 1-2 menit) kemudian melanjutkan aktivitas.
Evaluasi	1. Mengeksplorasi perasaan pasien.

	2. Memberikan kesempatan kepada pasien untuk umpan balik dari terapi yang telah dilakukan
Dokumentasi	Catat hasil kegiatan pada lembar observasi.

Sumber : (Mayangsari, 2023)

Lampiran 14

Panduan Murotal Al-Qur'an

PANDUAN MUROTAL AL-QUR'AN

A. Pengertian

Terapi mendengarkan murotal Al-Qur'an adalah suatu rekaman suara ayat suci Al-Qur'an yang dilantunkan dan dilagukan oleh seseorang yang disebut qori'.

B. Tujuan

Tujuannya adalah untuk menurunkan hormon stress sehingga hormone endorphin dapat aktif secara alami dan meningkatkan perasaan rileks sehingga mampu menurunkan tekanan darah.

C. Manfaat

Manfaat pemberian terapi mendengarkan murotal yaitu dengan mendengarkan lantunan ayat suci al-qur'an akan membuat pikiran lebih tenang dan damai sehingga memberikan efek ketenangan jiwa.

D. Persiapan

1. Persiapan Responden

Responden akan diberi penjelasan terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi.

2. Persiapan Alat

- a. Timer
- b. Handphone yang berisikan audio murotal surat
- c. Headphone

E. Pelaksanaan

No	Prosedur	Dilakukan	Tidak dilakukan
1.	Berikan kesempatan klien bertanya		
2.	Ukur tekanan darah (<i>pre tes</i>)		
3.	Menghubungkan headphone dengan handphone yang berisikan audio murotal al-qur'an		
4.	Posisikan responden posisi yang nyaman		
5.	Letakan headphone di telinga responden		
6.	Responden mendengarkan murotal alqur'an selama 5-10 menit		
7.	Ukur kembali tekanan darah (<i>post test</i>)		

Lampiran 15

Output Perhitungan Pengolahan Data

Murotal Al-Qur`An

Statistics

	Tekanan Darah Sistol Pre_Test1	Tekanan Darah Sistol Post_Test3	Tekanan Darah Sistol Post_Test1	Tekanan Darah Diastol Post_Test3
N Valid	16	16	16	16
Missing	0	0	0	0
Mean	154.19	121.13	133.69	78.75
Median	153.00	120.00	130.00	80.00
Std. Deviation	10.180	4.992	12.862	3.873
Variance	103.629	24.917	165.429	15.000
Range	33	23	50	15
Minimum	140	110	120	70
Maximum	173	133	170	85

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tekanan Darah Sistol Pre_Test1	.106	16	.200*	.955	16	.574
Tekanan Darah Diastol Pre_Test3	.297	16	.001	.823	16	.006
Tekanan Darah Sistol Post_Test1	.363	16	.000	.771	16	.001
Tekanan Darah Diastol Post_Test3	.439	16	.000	.655	16	.000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tekanan Darah Sistol	Negative Ranks	16 ^a	8.50	136.00
Post_Test3 - Tekanan	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Darah Sistol Pre_Test 1	Ties	0 ^c		
	Total	16		
Tekanan Darah Diastol	Negative Ranks	13 ^d	7.69	100.00
Post_Test3 - Tekanan	Positive Ranks	1 ^e	5.00	5.00
Darah Diastol	Ties	2 ^f		
Pres_Test1	Total	16		

a. TEKANAN DARAH SISTOL POST_TEST3 < TEKANAN DARAH SISTOL PRE_TEST1

b. TEKANAN DARAH SISTOL POST_TEST3 > TEKANAN DARAH SISTOL PRE_TEST1

c. TEKANAN DARAH SISTOL POST_TEST3 = TEKANAN DARAH SISTOL PRE_TEST1

d. TEKANAN DARAH DIASTOL POST_TEST3 < TEKANAN DARAH DIASTOL PRE_TEST1

e. TEKANAN DARAH DIASTOL POST_TEST3 > TEKANAN DARAH DIASTOL PRE_TEST1

f. TEKANAN DARAH DIASTOL POST_TEST3 = TEKANAN DARAH DIASTOL PRE_TEST1

Test Statistics^a

	Tekanan Darah Sistol Post_Test3 - Tekanan Darah Sistol Pre_Test1	Tekanan Darah Diastol Post_Test3 - Tekanan Darah Diastol Pre_Test1
Z	-3.519 ^b	-2.986 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Frequencies

		N
Tekanan Darah Sistol	Negative Differences ^{a,d}	16
Post_Test3 - Tekanan	Positive Differences ^{b,e}	0
Darah Sistol Pre_Test1	Ties ^{c,f}	0
Total		16
Tekanan Darah Diastol	Negative Differences ^{a,d}	13
Post_Test3 - Tekanan	Positive Differences ^{b,e}	1
Darah Diastol Pre_Test1	Ties ^{c,f}	2
Total		16

a. TEKANAN DARAH SISTOL POST_TEST3 < TEKANAN DARAH SISTOL PRE_TEST1

b. TEKANAN DARAH SISTOL POST_TEST3 > TEKANAN DARAH SISTOL PRE_TEST1

c. TEKANAN DARAH SISTOL POST_TEST3 = TEKANAN DARAH SISTOL PRE_TEST1

d. TEKANAN DARAH DIASTOL POST_TEST3 < TEKANAN DARAH DIASTOL PRE_TEST1

e. TEKANAN DARAH DIASTOL POST_TEST3 > TEKANAN DARAH DIASTOL PRE_TEST1

f. TEKANAN DARAH DIASTOL POST_TEST3 = TEKANAN DARAH DIASTOL PRE_TEST1

Mann whitney U Test

Ranks

	DAT	N	Mean Rank	Sum of Ranks
	A			
Slow Deep Breathing	1	32	35.34	1131.00
Murotal	2	32	29.66	949.00
Total		64		

Lembar observasi *Slow deep breathing*

No	Hari 1				Hari 2				Hari 3				Ket.
Nama insial	Tekanan darah pre		Tekanan darah post		Tekanan darah pre		Tekanan darah post		Tekanan darah pre		Tekanan darah post		
	Sistol	diastol	Sistol	diastol	Sistol	diastol	Sistol	diastol	Sistol	diastol	Sistol	diastol	
1.s	148	93	138	80	140	83	120	75	140	80	130	80	Menurun
2.t	166	103	130	90	150	90	130	70	120	80	110	80	Menurun
3.t	152	91	130	77	145	83	123	75	140	81	120	80	Menurun
4.r	154	87	130	74	134	90	120	80	120	85	120	85	Menurun
5.y	140	80	120	70	130	80	120	80	120	85	120	80	Menurun
6.a	152	86	129	83	140	77	120	70	120	80	120	80	Menurun
7.a	158	96	125	85	130	78	120	78	120	80	120	80	Menurun
8.a	160	86	130	70	140	80	120	77	120	80	120	75	Menurun
9.a	159	80	127	66	145	87	120	80	130	90	120	80	Menurun
10.a	140	100	130	95	140	90	120	80	120	90	120	80	Menurun
11.r	146	94	120	80	140	85	120	80	120	80	120	70	Menurun
12.w	140	84	130	80	140	83	130	75	120	80	120	80	Menurun
13.c	150	83	130	70	140	80	120	70	110	70	120	80	Menurun

14.u	173	86	170	80	155	83	133	75	140	81	120	80	Menurun
15.k	169	74	150	87	160	85	150	80	147	85	133	80	Menurun
16.e	160	96	150	95	140	87	130	80	130	80	125	70	Menurun

Lembar Observasi Murotal Al -Qur'an

No	Hari ke 1				Hari ke 2				Hari ke 3				Keterangan
	Tekanan darah Pre		Tekanan darah post		Tekanan darah Pre		Tekanan darah post		Tekanan darah Pre		Tekanan darah Post		
1 A	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol	
	150	90	125	80	140	83	120	75	120	80	120	80	Menurun
2. E	150	83	130	70	140	80	120	70	120	80	120	80	Menurun
3. P	150	81	130	77	145	83	123	75	140	81	120	80	Menurun
4. H	148	80	124	70	124	90	120	80	120	85	120	85	Menurun
5.w	140	80	120	70	137	80	120	80	130	85	120	80	Menurun
6.r	140	90	129	73	140	77	120	70	120	80	120	80	Menurun
7.T	140	94	125	80	120	78	120	78	120	80	120	80	Menurun
8.S	140	76	120	70	129	89	130	90	128	86	110	80	Menurun
9. E	159	80	127	66	145	87	120	80	130	90	120	80	Menurun
10.N	142	94	120	85	140	90	120	80	130	96	125	80	Menurun
11.S	146	94	120	80	139	85	120	80	130	85	120	75	Menurun

No	Hari ke 1				Hari ke 2				Hari ke 3				Keterangan
	Tekanan darah Pre		Tekanan darah post		Tekanan darah Pre		Tekanan darah post		Tekanan darah Pre		Tekanan darah Post		
12.J	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol	Sistol	Diastol	
	150	99	125	80	140	83	120	75	120	80	120	80	Menurun
13.S	150	83	130	70	140	80	120	70	147	86	125	70	Menurun
14.T	150	81	130	77	145	83	123	75	140	81	120	80	Menurun
15.U	180	97	150	87	150	85	130	80	147	85	120	80	Menurun
16.N	169	90	149	78	140	87	130	80	130	80	120	70	Menurun

Slow Deep Breathing

Statistics

		Tekanan Darah Sistol Pre Test1	Tekanan Darah Sistol Post Test3	Tekanan Darah Sistol Post Test1	Tekanan Darah Diastol Post Test3
N	Valid	16	16	16	16
	Missing	0	0	0	0
Mean		150.25	120.19	128.38	80.19
Median		150.00	120.00	126.00	80.00
Std. Deviation		11.030	4.943	9.091	3.885
Variance		121.667	24.429	82.650	15.096
Range		40	20	30	18
Minimum		140	110	120	70
Maximum		180	130	150	88

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tekanan Darah Sistol Pre_Test1	.322	16	.000	.799	16	.003
Tekanan Darah Sistol Post_Test3	.297	16	.001	.820	16	.005
Tekanan Darah Sistol Post_Test1	.304	16	.000	.766	16	.001
Tekanan Darah Diastol Post_Test3	.356	16	.000	.809	16	.004

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Tekanan Darah Sistol	Negative Ranks	16 ^a	8.50	136.00
Post_Test3	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
Tekanan Darah Sistol	Ties	0 ^c		
Pre_Test1	Total	16		
Tekanan Darah Diatol	Negative Ranks	12 ^d	7.17	86.00
Post_Test3	Positive Ranks	1 ^e	5.00	5.00
Tekanan Darah Diastol	Ties	3 ^f		
Pre_Test1	Total	16		

a. TEKANAN DARAH SISTOL POST_TEST3 < TEKANAN DARAH SISTOL PRE_TEST1

b. TEKANAN DARAH SISTOL POST_TEST3 > TEKANAN DARAH SISTOL PRE_TEST1

c. TEKANAN DARAH SISTOL POST_TEST3 = TEKANAN DARAH SISTOL PRE_TEST1

d. TEKANAN DARAH DIASTOL POST_TEST3 < TEKANAN DARAH DIASTOL PRE_TEST1

e. TEKANAN DARAH DIASTOL POST_TEST3 > TEKANAN DARAH DIASTOL PRE_TEST1

f. TEKANAN DARAH DIASTOL POST_TEST3 = TEKANAN DARAH DIASTOL PRE_TEST1

Test Statistics^a

	Tekanan Darah Sistol Post_Test3 Tekanan Darah Sistol Pre_Test1	Tekanan Darah Diatol Post_Test3 Tekanan Darah Diastol Pre_Test1
Z	-3.522 ^b	-2.835 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.005

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Test Statistics^a

	Tekanan Darah Sistol Post_Test3 Tekanan Darah Sistol Pre_Test1	Tekanan Darah Diastol Post_Test3 Tekanan Darah Diastol Pre_Test1
Exact Sig. (2-tailed)	.000 ^b	.003 ^b

a. Sign Test

b. Binomial distribution used.

Lampiran 16 Dokumen Penelitian



Lampiran 17

Daftar Riwayat Hidup

curiculume vitae



Nama lengkap : Muhamad Irfan Syaroni

Jenis kelamin : Laki-Laki

Tempat tanggal lahir : Kuningan 28 September 2003

Alamat : Desa Cieurih Kec Cidahu Kab Kuningan

Agama/suku : Islam/Sunda

Riwayat pendidikan :

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1. MI Wadi Sofia | 2010-2016 |
| 2. MTs Wadi Sofia | 2016-2019 |
| 3. MAN 2 Kuningan | 2019-2021 |