

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

Muhamad Irfan Syaroni, Moch. Didik Nugraha, Dandi Oka Subantara

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Study Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Syaroni, M. I., Nugraha, M. D., & Subantara, D. O. (2025).

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..*Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 9(1), 46–51.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Muhamad Irfan Syaroni, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia;

dilafadilah07102002@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

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 non farmakologis 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 kuasi-eksperimen 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 = 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

ABSTRACT

Background: Hypertension is a significant public health issue in Indonesia, with a rising prevalence. Management of hypertension requires not only pharmacological therapy but also non-pharmacological approaches such as *slow deep breathing* and Qur'anic murotal therapy to effectively 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).



Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Science Journal

VOL 13 No 2 (2022): 1-10

DOI: [10.34305/jikbh.v13i02.535](https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i02.535)

E-ISSN: [2623-1204](#) P-ISSN: [2252-9462](#)

Journal Homepage: ejournal.stikku.ac.id/index.php/stikku

Methods: This study used a quasi-experimental design involving hypertensive patients in the working area of UPTD Puskesmas Cidahu, Cieurih Village, in 2025. The intervention consisted of a combination of slow deep breathing exercises and Qur'anic murotal therapy. Blood pressure was measured before and after the intervention, and data were analyzed statistically by observing the p value.

Results: The results showed a significant reduction in both systolic and diastolic blood pressure after the intervention. Statistical analysis revealed a p value of 0.000, indicating a highly significant effect of the intervention on lowering blood pressure in hypertensive patients. 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 combined with Qur'anic murotal therapy is effective in reducing blood pressure among hypertensive patients and can be recommended as a complementary therapy in 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

Pendahuluan

Tekanan darah tinggi, dikenal sebagai hipertensi, merupakan salah satu penyakit jangka panjang yang menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), hipertensi adalah faktor risiko utama untuk gagal ginjal, dan penyakit kardiovaskular. Hipertensi juga sangat umum di Indonesia. Sekitar 34% orang dewasa di Indonesia menderita hipertensi, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019, dan angka ini cenderung meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup. (Casmuti & Fibriana, 2023)

Menurut WHO (2020), *prevalensi* hipertensi di dunia sebesar 26.4% atau 972 juta orang terkena penyakit hipertensi, angka ini mengalami peningkatan di tahun 2021 menjadi 29,2%. WHO (2023) memperkirakan terdapat 9,4 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat dari komplikasi hipertensi. Di negara maju ditemukan kasus hipertensi sebanyak 333 juta dari 972 juta penderita hipertensi dan 639 juta lainnya ditemukan di negara berkembang termasuk di negara Indonesia. Hipertensi dapat berkontribusi sebagai penyebab kematian ketiga sesudah stroke dan tuberkulosis.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, hipertensi merupakan faktor risiko penyebab kematian keempat di Indonesia dengan persentase 10,2%. dari populasi kematian pada semua kategori umur di Indonesia. Persentase kematian akibat stroke sendiri sebesar 18,4% dan penyakit tuberkulosis sebesar 7,5%. data hipertensi yang dikutip oleh dinas kesehatan provinsi jawa barat tahun 2022 sebesar 39,6% turun 29,5%, nilai rata rata tiap tahun dalam 4 tahun terakhir 89,2%, Kabupaten Sukabumi termasuk kedalam angka tertinggi di Provinsi Jawa Barat dengan nilai tertinggi sebanyak 63,3%

sedangkan Kabupaten bogor dengan nilai terendah sebanyak 0,8%. (Stefani Yulita Leftungun1, 2020)

Tekanan darah adalah tenaga pada dinding pembuluh darah arteri saat jantung memompa darah ke seluruh tubuh. Tekanan darah normal pada anak dan remaja bervariasi karena banyak faktor mempengaruhinya antara lain usia, jenis kelamin, tinggi, dan berat badan. Pengukuran tekanan darah secara rutin berguna pada remaja untuk mendeteksi secara dini adanya hipertensi maupun hipotensi (tekanan darah rendah) pada anak dan remaja sedini mungkin (Ilham, 2021).

Prevalensi hipertensi di Kabupaten Kuningan sangat tinggi, yaitu 39,6% di Jawa Barat, jauh melebihi angka nasional sebesar 34,11%. Ironisnya, itu adalah 38,33% penderita hipertensi usia produktif yang menjalani pengobatan rutin, padahal 15,06% dari kelompok usia ini menderita penyakit tersebut. 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, Cidahu 3864, Dan Japara 1688 penderita hipertensi, berdasarkan besar penyakit hipertensi di Puskesmas selama tahun 2021 pada semua kelompok umur. Angka tersebut dapat dijadikan bahan analisa untuk perencanaan atau intervensi kesehatannya. Berdasarkan data hipertensi dari puskesmas Cidahu, Cieurih menjadi desa yang berada pada 5 besar dengan angka kejadian hipertensi. dengan >280 orang (Pathan et al., 2023)

Penderita hipertensi sering kali perlu mengonsumsi obat secara teratur untuk mengontrol tekanan darah. Tindakan sudah banyak dilakukan dan tersedia banyak obat untuk mengatasi hipertensi, dikutip dari *pharmaceutical care* (2023) untuk penyakit hipertensi,

terapi farmakologis membutuhkan waktu yang lama serta memberikan efek samping, seperti contoh pemberian *captopril*, pemberian obat tersebut dapat menyebabkan *hiperkalemia* pada penderita dengan penyakit ginjal kronis terhadap tubuh dan dapat menyebabkan gagal ginjal pada pasien dengan renal arteri stenosis. Kondisi ini dapat membutuhkan biaya yang mahal, dan waktu yang panjang.

Selain itu beberapa terapi jenis obat tertentu tidak menimbulkan efek penurunan tekanan darah secara signifikan, oleh karena itu dibutuhkan terapi pendamping yaitu terapi komplementer. Selain itu, upaya lain yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi yaitu dengan teknik *Slow Deep Breathing*, (SDB) merangsang *sekresi neurotransmitter endorphin* di sistem syaraf otonom yang berefek pada penurunan kerja syaraf simpatis, meningkatkan kerja syaraf parasimpatis yang efeknya dapat mempengaruhi denyut jantung menjadi lambat dan juga terjadi vasodilatasi pada pembuluh darah. *Slow Deep Breathing* merupakan tehnik relaksasi jika dilakukan terus menerus dapat menurunkan kadar tekanan darah dan menjaga agar tetap stabil serta meningkatkan kualitas hidup (Damayanti & S, Hasnawati 2022),

Penderita hipertensi dapat diberikan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologis adalah terapi dengan menggunakan obat-obat antihipertensi sementara pengobatan nonfarmakologis yang dapat diberikan pada penderita hipertensi meliputi : Terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, akupunktur, akupresur, homeoterapi, aroma terapi, refleksiologi dan salah satunya adalah terapi murottal yang bersumber dari Al-Qur'an.

Hipertensi sering kali tidak

disadari oleh penderitanya karena gejalanya yang tidak langsung terasa, sehingga pengelolaan yang tepat sangat penting untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Selain pengobatan medis, pendekatan non-farmakologis juga menjadi perhatian dalam manajemen hipertensi. Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang mulai banyak dipelajari adalah teknik pernapasan dan terapi suara, termasuk terapi dengan murotal Al-Qur'an. (Wahyuni, 2020).

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan tindakan untuk mengalihkan perhatian. Terapi murottal Al-Qur'an adalah rekaman suara Al-Qur'an yang diantunkan oleh Qori laki-laki (pembaca Al-Qur'an).

Lantunan Al-Qur'an mengandung suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress dengan cara mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Astuti & Syafriati, 2023).

Metode

Jenis penelitian ini adalah Quasy Eksperimental dengan menggunakan rancangan Two Group Pretest *Post test Design*. Rancangan Penelitian ini bertujuan untuk menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperiment (program) yang dilakukan pada 2 (dua) kelompok dengan intervensi yang berbeda. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengaruh *slow deep breathing* dan terapi murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Hasil

Tabel 1 Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Diberikan Intervensi *Slow Deep Breathing* Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan

Tekanan darah	Intervensi	N	Mean	Std Deviasi	Min	Max	nilai rata-rata 87.00.
Sistolik	Pre	16	150.25	11.030	140	180	
	Post	16	120.19	4.943	110	130	
Diastolik	Pre	16	87.00	7.257	76	70	
	Post	16	80.19	3.885	70	88	

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukan bahwa tekanan darah sistolik pada saat *pre test* pada kelompok *slow deelep breating* didapatkan nilai minimum 140 mmHg dan nilai maximum 180 mmHg dengan nilai rata-rata 150.25 ,dan pada tekanan darah diastolik didapatkan nilai minimum 76 mmhg dan nilai maximum 70 mmHg dengan

sedangkan tekanan darah sistolik *post test* pada kelompok *slow deep breathing* didapatkan nilai minimum 110 mmHg dan nilai maximum 130 mmHg, dan nilai rata-rata 120.19, pada tekanan darah diastolik *post test* didapatkan nilai minimum 70 mmHg dan nilai maximum 88 mmHg dengan nilai rata-rata 80.19.

Tabel 2 Gambaran Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Diberikan Intervensi Mendengarkan Murotal Al-Qur`An Pada Penderita Hipertensi Didesa Cieurih Kec Cidahu Kabupaten Kuningan

Tekanan darah	Intervensi	N	Mean	Std Deviasi	Min	Max
Sistolik	Pre	16	154.19	10.180	140	173
	Post	16	121.13	4.992	110	133
Diastolik	Pre	16	88.69	7.905	74	70
	Post	16	78.75	3.873	70	85

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukan bahwa tekanan darah sistolik pada saat *pre test* pada kelompok Murotal Al-Qur`an didapatkan nilai minimum 140 mmHg dan nilai maximum 173 mmHg dengan nilai rata-rata 154.19, dan pada tekanan darah diastolik didapatkan nilai minimum 74 mmhg dan nilai maximum 70 mmHg dengan nilai rata-rata 88.69

sedangkan tekanan darah sistolik *post test* pada kelompok Murotal intervensi Al-Qur`an didapatkan nilai minimum 110 mmHg dan nilai maximum 133 mmHg,dan nilai rata-rata 121.13 pada tekanan darah diastolik *post test* didaptkan nilai minimum 70 mmHg dan nilai maximum 85 mmHg dengan nilai rata-rata 78.75

Tabel 3 Hasil uji wilcoxon data kelompok intervensi *Slow Deep Breathing* Pada Penderita Hipertensi Didesa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan

Kelompok	Mean rank			P value
	<i>Possitive</i>	<i>Negative</i>	Z	
sistolik pre dan post	.00	8.50	-3.522	.000
Diastolik pre dan post	5.00	7.17	-2.835	.005

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil

uji wilcoxon signed test kelompok

Slow deep breathing (SDB) pada tekanan darah sistolik dan diastolik pre dan post didapatkan p value 0.00 berdasarkan hasil uji statistik dapat

disimpulkan bahwa H_a ditolak karena $p > 0.05$ artinya tidak ada pengaruh variabel kelompok *slow deep breathing*.

Tabel 4 Hasil uji analisis tekanan darah pre test dan post test pada kelompok Murotal Al-Qur'an (uji wilcoxon)

Kelompok	Mean rank			P value
	Possitive	Negative	Z	
sistolik pre dan post	.00	8.50	-3.519	.000
Diastolik pre dan post	5.00	7.17	-2.986	.003

Berdasarkan tabel 4 diatas, hasil uji *wilcoxon signed test* Kelompok Murotal pada tekanan darah sistolik dan diastolik pre dan post didapatkan p value 0.03

berdasarkan hasil uji statistik dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak karena $p > 0.05$ artinya tidak ada pengaruh variabel kelompok Murotal Al-Qur'an

. Tabel 5 Hasil Uji Perbandingan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Pada Kelompok Slow Deep Breathing dan Murotal Al-Qur'an

<i>Mann-Whitney U</i>	<i>U</i>	<i>P value</i>
Slow Deep Breathing dan Murotal Al-Qur'an	421.00	.219

Berdasarkan tabel 5 diatas Uji Mann-Whitney U diperoleh nilai p 0.219, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara Kelompok *Slow Deep Breathing* dan Murotal Al-Qur'an ($p > 0.005$) maka kedua intervensi diatas sama-sama efektif dapat menurunkan tekanan darah.

Pembahasan

Gambaran tekanan darah sistol sebelum dan sesudah diberikan Terapi *Slow Deep Breathing* pada penderita hipertensi di Desa Cieurih Kabupaten Kunigan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 responden sebelum pemberian intervensi *slow deep breathing* sebagian besar memiliki tekanan darah sistol 150 MmHg sebanyak 10 responden (62,5%) dan sesudah pemberian intervensi *slow deep breathing* rata-rata 120 MmHg sebanyak 14 (87,5%).

Tekanan darah sistol yang tinggi atau dikenal dengan hipertensi sistolik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor utama adalah umur, dimana elastisitas pembuluh darah

menurun seiring bertambahnya umur, sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah. gaya hidup tidak sehat seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, garam berlebih, lemak dan rendah serat juga berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, kurangnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh kehilangan kemampuan untuk mengontrol tekanan darah secara optimal, selain itu ada riwayat keluarga dengan hipertensi menunjukkan bahwa faktor genetik dapat mempengaruhi tekanan darah seseorang. penyakit penyerta seperti diabetes, ginjal dan gangguan hormonal juga dapat memberberat kondisi hipertensi sistolik.

Penelitian ini sejalan dengan Teori Fisiologis Sistem Kardiovaskular dan Respon Otonom bahwa Tekanan darah sistolik merupakan tekanan maksimum yang dihasilkan oleh kontraksi ventrikel kiri jantung selama proses sistol. Aktivitas sistem saraf otonom, khususnya simpatis, sangat mempengaruhi peningkatan tekanan darah. Pada penderita hipertensi, terdapat hiperaktivitas sistem simpatis

yang menyebabkan peningkatan resistensi perifer dan peningkatan tekanan darah sistolik (Guyton & Hall, 2016).

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *terapi Slow Deep Breathing* efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi. Teknik ini sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri sehingga layak untuk diterapkan sebagai intervensi pelengkap dalam manajemen hipertensi, khususnya bagi individu yang membutuhkan kontrol tekanan darah jangka panjang tanpa ketergantungan penuh pada terapi farmakologis Zhou, Wang, dan Ma (2023).

Gambaran tekanan darah diastol sebelum dan sesudah intervensi *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 16 responden sebelum pemberian intervensi *slow deep breathing* sebagian besar memiliki tekanan darah diastol 76 MmHg sebanyak 10 responden (62,5%) dan sesudah pemberian intervensi *slow deep breathing* rata-rata 87,00 MmHg sebanyak 14 (87,5%).

Penelitian oleh Sepdianto, Nurachmah, dan Gayatri (2010) menunjukkan bukti kuat mengenai efektivitas SDB dalam menurunkan tekanan darah diastolik. Dalam studi kuasi-eksperimental tersebut, partisipan yang melakukan latihan SDB dua kali sehari selama 15 menit dalam dua minggu menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah diastolik sebesar 9,9 mmHg. Hasil ini sangat signifikan secara statistik ($p = 0,000$), menunjukkan bahwa intervensi ini benar-benar memberi dampak terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik dan nonfarmakologis dalam perawatan hipertensi primer.

Selanjutnya, penelitian oleh Siska (2019) yang dilakukan di Puskesmas Bukit Sangkal Palembang juga mendukung

temuan tersebut. Dalam studi pre-eksperimental ini, hasil menunjukkan bahwa tekanan darah diastolik pada pasien hipertensi mengalami penurunan yang signifikan setelah diberikan intervensi SDB secara rutin. Dengan nilai signifikansi $p=0,000$, penelitian ini memberikan bukti bahwa teknik pernapasan dalam dapat menjadi salah satu metode penunjang dalam pengelolaan tekanan darah secara mandiri, terutama di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama.

Terlepas dari perbedaan hasil tersebut, mayoritas studi mendukung bahwa *Slow deep breathing* (SDB) adalah salah satu bentuk intervensi yang sederhana, ekonomis, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh penderita hipertensi. Teknik ini sangat sesuai diterapkan sebagai bagian dari terapi komplementer di lingkungan rumah maupun fasilitas kesehatan. Penerapan SDB secara rutin diharapkan dapat membantu menurunkan tekanan darah diastolik secara bertahap, mengurangi kebutuhan akan obat antihipertensi, serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi secara keseluruhan.

Gambaran Tekanan Sistol Sebelum Dan Sesudah Intervensi Murotal Al-qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

Berdasarkan hasil penelitian terapi Murotal Al-Qur'an berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa cieurih

Terapi murottal Al-Qur'an dapat dijelaskan melalui beberapa pendekatan teori ilmiah. Salah satunya adalah Teori Relaksasi oleh Herbert Benson, yang menyatakan bahwa respon relaksasi merupakan keadaan fisiologis yang berlawanan dengan stres, ditandai dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, detak jantung, dan tekanan darah. Ketika seseorang mendengarkan Murottal Al-Qur'an, hal tersebut dapat memicu respon relaksasi melalui sistem stimulasi saraf parasimpatis, sehingga mengurangi pelepasan hormon stres dan berdampak

langsung terhadap penurunan tekanan darah (Benson, 1975).

Penelitian serupa dilakukan oleh Apriliani, Basri, dan Mulyadi (2021), yang menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal selama tujuh hari berturut-turut dapat menurunkan tekanan darah sistolik dari 160 mmHg menjadi 120 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa paparan rutin terhadap murottal dapat memberikan efek terapeutik yang signifikan pada pasien hipertensi. Aziza, Bakar, dan Ulfiana (2019) juga mendukung temuan tersebut, menyatakan bahwa mendengarkan Murottal Al-Qur'an tidak hanya menurunkan tekanan darah tetapi juga meningkatkan pengendalian emosi, yang secara tidak langsung ikut mengontrol tekanan darah.

Berdasarkan kajian teori dan temuan empiris tersebut, dapat disimpulkan bahwa murottal Al-Qur'an, khususnya Surah Ar-Rahman dan Surah Yasin, memiliki potensi besar sebagai intervensi non farmakologis dalam menurunkan tekanan darah sistolik pada penderita hipertensi. Mekanisme kerjanya berkaitan erat dengan relaksasi fisiologis, pengendalian emosi, serta efek menenangkan dari lantunan ayat suci. Terapi ini sangat sesuai untuk digunakan sebagai pelengkap pendekatan medis, terutama bagi pasien yang menginginkan metode berbasis spiritual dalam proses penyembuhan.

Gambaran tekanan darah diastol sebelum dan sesudah intervensi Murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi

Tekanan darah diastol merupakan ukuran tekanan dalam pembuluh darah ketika jantung berada dalam fase relaksasi atau istirahat di antara detak jantung. Pada penderita hipertensi, tekanan diastol yang tinggi menjadi indikator penting terhadap peningkatan risiko komplikasi kardiovaskular. Intervensi non-farmakologis seperti terapi murottal

Al-Qur'an menjadi salah satu pendekatan alternatif yang terbukti memberikan pengaruh terhadap penurunan

tekanan darah, termasuk tekanan diastol.

Secara teoritis, terapi murottal Al-Qur'an dapat menimbulkan efek relaksasi yang mempengaruhi sistem saraf otonom, khususnya sistem parasimpatis. Aktivasi sistem ini berfungsi menurunkan aktivitas simpatis yang berperan dalam peningkatan detak jantung dan vasokonstriksi pembuluh darah, sehingga menghasilkan penurunan tekanan darah secara keseluruhan, termasuk diastol (Benson, 1975; Ader et al., 1991). Suara lantunan ayat suci Al-Qur'an juga memiliki ritme dan frekuensi tertentu yang menyerupai musik terapeutik, yang terbukti secara neurofisiologis mampu mereduksi stres, kecemasan, dan ketegangan vaskular (Pelletier, 2024).

Penelitian oleh Safitri, Helty, dan Wulandari (2023) menunjukkan bahwa setelah intervensi terapi murottal Al-Qur'an selama tujuh hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah diastol secara signifikan dari rata-rata 95 mmHg menjadi 85 mmHg dengan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa paparan murottal Al-Qur'an mampu menurunkan tekanan darah tidak hanya secara subjektif melalui relaksasi, tetapi juga secara objektif berdasarkan indikator tekanan darah klinis.

Selain itu, Humaeroh (2024) melakukan penelitian terhadap kelompok wanita menopause dengan hipertensi dan menunjukkan penurunan tekanan darah diastol dari rerata 100 mmHg menjadi 90 mmHg setelah mendengarkan Surah Ar-Rahman secara rutin. Penurunan ini menunjukkan efektivitas terapi spiritual dalam memperbaiki fungsi hemodinamik tubuh.

Secara keseluruhan, gambaran tekanan darah diastol sebelum intervensi umumnya berada pada kisaran 90–100 mmHg pada penderita hipertensi ringan hingga sedang. Namun setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an secara konsisten dan konsisten, tekanan diastol cenderung menurun ke rentang normal (70–85 mmHg). Hal ini memperkuat bukti bahwa lantunan ayat suci Al-Qur'an tidak hanya

bermanfaat secara spiritual, tetapi juga memiliki dampak nyata terhadap kesehatan sistem kardiovaskular.

Dengan demikian, kedua intervensi *Slow Deep Breathing* dan Murotal Al-Qur'an sama-sama terbukti dapat menurunkan tekanan darah .selain menurunkan tekanan darah kedua terapi ini juga bermanfaat untuk menurunkan kecemasan dan insensitas nyeri pada penderita hipertensi,sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup, dengan demikian kedua intervensi ini efektif dan mudah diterapkan untuk menurunkan tekanan darah serta mengurangi psikologis pada penderita hipertensi.

Pengaruh Slow Deep Breathing Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan , Pengaruh *Slow Deep Breathing* Tekanan darah sistolik rata rata sebelum intervensi 150,25 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 120,19 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik rata-rata sebelum intervensi 87,00 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 80,19 mmHg secara signifikasi *Uji statistik Wilcoxon signet U test* menunjukan p-value 0,00 yang berarti secara statistik dari *slow deep breathing* terhadap penurunan tekanan darah pada hipertensi, (SDB) bekerja dengan merangsang sistem saraf simpatis, terjadi Vasodilatasi/pelebaran pembuluh darah penurunan denyut jantung dan resistensi vaskular perifer yang menurunkan tekanan darah.

Secara teoritis, *slow deep breathing* (SDB) merupakan teknik relaksasi non-farmakologis yang bekerja dengan cara merangsang sistem saraf parasimpatis serta menekan aktivitas sistem saraf simpatis. Aktivasi sistem saraf parasimpatis ini menimbulkan serangkaian efek fisiologis, seperti vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, penurunan denyut jantung , dan penurunan resistensi pembuluh darah perifer , yang secara bersama-sama berkontribusi pada penurunan tekanan darah (Bernardi et al.,

2001). Lebih lanjut, menurut teori homeostasis sistem saraf otonom , saat seseorang melakukan latihan pernapasan secara lambat dan teratur, tubuh akan berada dalam kondisi relaksasi. ini memicu peningkatan aktivitas saraf vagus Kondisi (n.vagus), yang memiliki peran penting dalam mengatur tekanan darah melalui sistem baroreseptor (Russo et al., 2017). Oleh karena itu, pernapasan yang lambat dan terbukti dapat membantu menyeimbangkan fungsi sistem kardiovaskular secara alami tanpa memerlukan intervensi farmakologis.

Kesimpulannya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan pernapasan lambat dan dalam secara signifikan efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi . Mekanisme fisiologis yang melibatkan aktivasi sistem saraf parasimpatis serta vasodilatasi pembuluh darah menjadi dasar utama dari efektivitas metode ini. Oleh karena itu, *slow deep breath* dapat direkomendasikan sebagai salah satu terapi non farmakologis yang sederhana, ekonomis, dan efektif dalam upaya pengendalian hipertensi, terutama bagi penderita hipertensi ringan hingga sedang.

Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur`An Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih

Berdasarkan hasil penelitian di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan, Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an tekanan darah sitolik rata-rata sebelum intervensi 154,19 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 121,13 mmHg sedangkan tekanan darah diastolik rata-rata sebelum intervensi 88,69 mmHg dan setelah intervensi menurun menjadi 78,75 mmHg,secara signifikasi hasil uji wilcoxon signet u test menunjukan p value 0,03 yang menunjukan adanya pengaruh signifikan dari Terapi Murotal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah ,dan dapat menimbulkan respon relaksasi yang mengaktifkan sistem parasimpatis dan menurunkan hormon stres, sehingga menurunkan tekanan darah.pendekatan

psikoneuroimunologi dan efek irama suara murottal juga berkontribusi pada stabilitas emosi dan fisiologis yang berdampak positif pada tekanan darah.

Musik dan rekaman keagamaan terbukti menstabilkan tekanan darah dan denyut jantung dengan mengarah pada peningkatan ritme variabilitas jantung (HRV) dan sensitivitas baroreseptor-indikator aktifnya sistem saraf parasimpatis yang menurunkan aktivitas simpatis (Moreno Gutiérrez et al., 2023)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif secara signifikan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Intervensi ini tidak hanya berdampak secara fisiologis melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis dan penurunan hormon stres, tetapi juga secara psikologis melalui penciptaan kondisi relaksasi dan ketenangan batin. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan p value = 0,03 ($p < 0,05$), terbukti terdapat perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah terapi.

Perbedaan Pengaruh Slow Deep Breathing dan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Cieurih Kecamatan Cidahu Kabupaten Kuningan

Berdasarkan penelitian yang saya lakukan perbedaan kedua terapi ini menggunakan Uji Perbandingan *Mann Whitney* yang menunjukkan nilai $p = 0,219$, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua terapi tersebut dengan kata lain kedua intervensi tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, tanpa perbedaan secara statistik. Jadi secara teoritis dan fisiologis, mekanisme kerja kedua terapi berbeda, namun efek akhirnya serupa dalam menurunkan tekanan darah.

Secara teoritis dan fisiologis, kedua terapi ini memiliki mekanisme kerja yang berbeda. Terapi *slow deep breathing* bekerja melalui pengaturan pernapasan sadar yang meningkatkan aktivitas saraf

parasimpatis melalui stimulasi saraf vagus. Aktivasi ini menimbulkan efek fisiologis seperti penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah, dan penurunan resistensi vaskular perifer, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah. Selain itu, SDB juga meningkatkan Heart Rate Variability (HRV) dan baroreflex sensitivity, dua indikator penting dalam stabilitas tekanan darah (Russo et al., 2023). Sementara itu, terapi murottal Al-Qur'an bekerja melalui resonansi spiritual dan emosional. Suara bacaan Al-Qur'an yang berirama lambat dan merdu memengaruhi sistem limbik di otak yang bertanggung jawab terhadap pengaturan emosi dan stres. Stimulasi ini mengarah pada aktivasi sistem saraf parasimpatis serta penurunan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Kondisi ini menciptakan efek relaksasi emosional dan fisiologis, yang secara langsung berdampak pada penurunan tekanan darah (Setiawan et al., 2024).

Dapat disimpulkan Dari Kesamaan secara rasional membuat kedua terapi sama- sama efektif sehingga Ketika diuji beda maka tidak terdapat perbedaan yang bermakna.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian "*Pengaruh Slow Deep Breathing dan Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Cidahu di Desa Cieurih Tahun 2025*", dapat disimpulkan bahwa hipertensi masih menjadi masalah kesehatan utama dengan prevalensi yang tinggi di Indonesia, khususnya di Kabupaten Kuningan. Pengelolaan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologi, tetapi juga memerlukan pendekatan nonfarmakologis untuk meningkatkan efektivitas penurunan tekanan darah dan kualitas hidup penderita.

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik *slow deep breathing* dan terapi Murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Slow deep breathing* bekerja dengan

merangsang sistem saraf parasimpatis yang menurunkan denyut jantung dan menyebabkan vasodilatasi, sedangkan terapi murotal Al-Qur'an memberikan efek relaksasi dan menurunkan hormon stres, sehingga tekanan darah dapat turun secara signifikan. Kedua intervensi ini dapat menjadi terapi komplementer yang efektif, aman, mudah dilakukan, dan berbiaya rendah bagi penderita hipertensi.

Saran

- 1) Untuk Penderita Hipertensi: Penderita hipertensi dianjurkan untuk rutin melakukan *slow deep breathing* dan mendengarkan Murotal Al-Qur'an sebagai upaya mandiri dalam menurunkan tekanan darah, selain tetap mengikuti anjuran pengobatan medis dari dokter. Konsistensi dalam menjalankan terapi ini dapat membantu menjaga tekanan darah tetap stabil dan meningkatkan kualitas hidup.
- 2) Untuk Peneliti Selanjutnya: Penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih besar dan variabel yang lebih beragam sangat diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas kombinasi *slow deep breathing* dan terapi Murotal Al-Qur'an dalam menurunkan tekanan darah, serta untuk mengeksplorasi mekanisme fisiologis yang terlibat secara lebih detail.

Daftar Pustaka

- 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.
- 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).

Benson, H. (1975). *Respon relaksasi*. HarperCollins.

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>

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>

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.

Ilham. (2021). Pengaruh *Slow Deep Breathing*, 12 (hipertensi), 1–12.terhadap tekanan darah .Jurnal Keperawatan Terpadu, <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3082>

Mulyadi, A. (2022). Gambaran perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi yang melakukan senam lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(2), 148-157.

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.000000000000035792>

- Pelletier, CL (2004). Pengaruh musik terhadap penurunan gairah akibat stres: Sebuah meta-analisis. *Jurnal Terapi Musik*, 41 (3), 192–214.
- Russo, MA, Santarelli, DM, & O'Rourke, D. (2017). Efek fisiologis pernapasan lambat pada manusia sehat. *Breathe*, 13(4), 298–309.
- 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 Leftungun1,. (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.leftungun.dkk>
- Wahyuni1, 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.