

# PENGARUH TERAPI MURROTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TLOGOSARI KULON

<sup>1</sup> Indah Tri Ayu\*, <sup>2</sup> Dwi Heppy Rochmawati, <sup>3</sup> Wigyo Susanto

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:  
[indahtriayu490@gmail.com](mailto:indahtriayu490@gmail.com)

## Abstrak

Hipertensi menjadi masalah kesehatan global serta salah satu penyebab kematian utama serta dapat menyebabkan beberapa masalah baru seperti gagal jantung, stroke, serta ginjal, hingga kecemasan. Tujuan penelitian untuk mengidentifikasi pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif eksperimental dengan desain satu grup pre post test. Data yang diperoleh diolah secara statistik dengan menggunakan rumus Mann Whitney. Berdasarkan hasil analisa data diperoleh dari 42 responden penelitian, paling banyak pada usia 58-63 tahun sebanyak 40,5%. Tingkat kecemasan responden sebelum diberikan terapi murrotal Al-Qur'an sebanyak 4 orang dengan kecemasan sedang dan 38 orang dengan kecemasan ringan sedangkan setelah dilakukan terapi murrotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman menjadi 3 orang dengan kecemasan sedang dan 39 orang dengan kecemasan ringan.. Hasil uji analisis menggunakan uji Mann Whitney didapatkan hasil p value  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima. Terdapat pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi ( $p$  value  $0,000 < 0,05$ ).

**Kata Kunci:** Terapi murrotal, kecemasan, hipertensi, Al-Qur' an, surah Ar-Rahman

## Abstract

Hypertension is a global health problem and one of the main causes of death and can cause several new problems such as heart failure, stroke and kidney, to anxiety. The aim of the study was to identify the effect of Al-Qur'an murrotal therapy on the anxiety level of hypertensive patients. This study used a quantitative experimental research with a one-group pre-post test design. The data obtained was processed statistically using the Mann Whitney formula. Based on the results of data analysis obtained from 42 research respondents, most were aged 58-63 years as much as 40.5%. The anxiety level of the respondents before being given Al-Qur'an murrotal therapy was 4 people with moderate anxiety and 38 people with mild anxiety while after being given Al-Qur'an murrotal surah Ar-Rahman therapy there were 3 people with moderate anxiety and 39 people with mild anxiety.. Test results analysis using the Mann Whitney test showed a p value of  $0.000 < 0.05$  so that  $H_a$  was accepted. There is an effect of Al-Qur'an murrotal therapy on the anxiety level of hypertensive patients ( $p$  value  $0.000 < 0.05$ ).

**Keywords:** Murrotal therapy, anxiety, hypertension, Qur' an, surah Ar-Rahman

## 1. PENDAHULUAN

Dewasa ini, hipertensi menjadi masalah kesehatan global serta salah satu penyebab kematian utama, menyebabkan peningkatan morbiditas, kecacatan dan biaya pengobatan yang tinggi, termasuk di Indonesia (Suling, 2018). Hipertensi dapat menyebabkan beberapa masalah baru seperti gagal jantung, stroke, serta ginjal, hingga kecemasan (Putri, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Uswandari pada tahun 2017 membuktikan tekanan darah orang dengan cemas relatif lebih tinggi dibandingkan yang tidak cemas (Sholikhah et al., 2021). Masalah kecemasan yang dialami dapat mempengaruhi atau memperburuk kesehatan pasien, dan kecemasan dapat merangsang detak jantung serta tekanan darah. Rasa kecemasan pasien dapat diatasi dengan berbagai cara, baik dengan cara farmakologi maupun non farmakologi (Novitasari & Fitriana, 2020). Penanganan non farmakologi yang bisa dilakukan salah satunya ialah terapi relaksasi dengan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an (Heni & Syifa, 2021).

Prevalensi gangguan jiwa afektif yang ditandai gejala depresi serta kecemasan pada penduduk berusia di atas 15 tahun adalah 6,1% dari total populasi Indonesia atau 14 juta orang (Riskesdas, 2018). Prevalensi gangguan kecemasan tertinggi adalah sekitar 19,8% di Provinsi Sulawesi Tengah sedangkan prevalensi paling rendah adalah 3,6% di Provinsi Jambi (Riskesdas, 2018). Prevalensi gangguan kecemasan yang dialami remaja di Provinsi Jawa Tengah sebesar 7,71%, turun dari 4,7% pada tahun 2013, dengan peningkatan sekitar 3,01%. Prevalensi gangguan kecemasan tertinggi di Jepara sebesar 12,77% dan terendah di Grobogan sebesar 4%. Kota Semarang sendiri memiliki tingkat kecemasan yang cukup tinggi yaitu sebesar 5,8% (Riskesdas, 2018).

Penelitian oleh Rachmawati & Baehaki tahun 2021 didapatkan hasil ada perbedaan signifikan setelah diperdengarkan murottal surah Ar-Rahman serta efektif secara signifikan untuk mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi dibandingkan sebelum pemberian murottal surah Ar-Rahman (Rachmawati & Baehaki, 2021). Penelitian oleh Rahmasanti & Windayanti tahun 2021 terdapat hasil bahwa murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman efektif untuk menurunkan kecemasan ibu pada kehamilan trimester ketiga (Rahmasanti & Windayanti, 2021).

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti dengan metode wawancara kepada 10 orang yang menderita hipertensi. 8 dari 10 mengatakan mengalami kecemasan ditandai dengan sering merasa takut, khawatir, serta gelisah. Mereka yang mengalami kecemasan, 5 di antaranya mengatasi dengan tidur, 1 orang mengatasinya dengan mendengarkan musik sedangkan 2 lainnya dengan mengonsumsi obat. Dari 10 orang narasumber menyatakan tidak ada yang pernah melakukan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman guna mengurangi kecemasan. Berdasarkan uraian masalah di atas dapat dirumuskan masalah yaitu "Bagaimanakah pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap kecemasan pada pasien hipertensi?". Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh murrotal Al-Qur'an terhadap kecemasan pada pasien hipertensi.

## 2. METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini ialah penelitian kuantitatif. Desain dalam penelitian ini ialah memakai one-group pretest-posttest quasi-experimental design. Populasi pada penelitian ini pasien hipertensi di Puskesmas Tlogosari Kulon sebanyak 42 orang. Sampel pada penelitian ini ialah sebanyak 42 diambil menggunakan Total Sampling dengan

kriteria inklusi : 1) beragama Islam, 2) pasien Prolanis yang berusia 48-74 tahun, 3) memiliki tekanan darah di atas 130/80 mmHg, 4) bersedia menjadi responden, 5) tinggal di wilayah Kelurahan Tlogosari.

Variabel independen (variabel bebas) pada penelitian ini adalah Terapi Murrotal Al-Qur'an sedangkan variabel dependen (variabel tak bebas/terikat) adalah Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Tlogosari Kulon, Semarang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/ZRAS) dan modul terapi murrotal Al-Qur'an sebagai salah satu alat ukur penelitian. Murrotal Al-Qur'an yang akan diberikan ialah murrotal surah Ar-Rahman yang akan diperdengarkan selama 13 menit. Uji analisis yang akan dipakai pada penelitian ini ialah Uji Mann Whitney. Pada penelitian ini, peneliti memperhatikan empat prinsip penelitian yaitu menghargai, tidak membahayakan, manfaat, dan keadilan.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 42 responden yang seluruhnya dimasukkan ke dalam kelompok intervensi atau kelompok eksperimen. Setiap responden diberikan terapi murrotal selama 13 menit dalam waktu 2 minggu. Pada penelitian ini analisa univariat dilakukan terhadap distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan tingkat kecemasan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase
48-52	4	9,5%
53-57	6	14,3%
58-63	17	40,5%
64-69	7	16,7%
70-75	8	19%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 menunjukkan hasil penelitian dari 42 responden berdasarkan usia paling banyak terdapat pada rentang usia 58-63 tahun sejumlah 17 responden (40,5%) dan paling sedikit pada rentang usia 48-52 tahun sejumlah 4 responden (9,5%).

Tabel 2. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	31	73,8%
Laki-laki	11	26,2%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 menunjukkan hasil penelitian dari 42 responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak terdapat pada perempuan berjumlah 31 responden (73,8%) serta paling sedikit pada laki-laki berjumlah 11 orang (26,2%).

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tekanan darah

Kategori	Frekuensi	Persentase
Hipertensi tingkat 1	23	54,8%
Hipertensi tingkat 2	14	33,3%
Hipertensi tingkat 3	5	11,9%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

Tabel 3 Menunjukkan hasil penelitian dari 42 responden berdasarkan tekanan darah paling banyak yakni pada kategori hipertensi tingkat 1 sebanyak 23 responden (54,8%) serta paling sedikit pada kategori hipertensi tingkat 3 sebanyak 5 orang (11,9%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Tingkat Kecemasan

Kategori	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Kecemasan ringan	38	90,5%	39	92,9%
Kecemasan sedang	4	9,5%	3	7,1%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

Tabel 4 tingkat kecemasan *pre test* menunjukkan hasil penelitian dari 42 responden tingkat kecemasan responden paling banyak terdapat pada kategori kecemasan ringan berjumlah 38 responden (90,5%) sedangkan paling sedikit pada kategori kecemasan sedang berjumlah 4 orang (9,5%). Sedangkan pada tingkat kecemasan *post test* menunjukkan hasil penelitian dari 42 responden tingkat kecemasan responden paling banyak terdapat pada kategori kecemasan ringan berjumlah 39 responden (92,9%) sedangkan paling sedikit pada kategori kecemasan sedang sejumlah 3 orang (7,1%).

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pengaruh Terapi Murrotal

Kategori	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Kecemasan ringan	38	90,5%	39	92,9%
Kecemasan sedang	4	9,5%	3	7,1%
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>	<b>42</b>	<b>100%</b>

Tabel 5 memperlihatkan hasil penelitian dari 42 responden berdasarkan pengaruh terapi murrotal Al-Qur' an, setelah dilakukan terapi tingkat kecemasan menurun dari kecemasan sedang menjadi kecemasan ringan.

Tabel 6. Hasil Uji Pengaruh Terapi Murrotal Sebelum dan Sesudah terhadap Tingkat Kecemasan

Kategori	Ringan		Sedang		<i>p value</i>
	f	%	f	%	
Pre Test	38	90,5	4	9,5	<b>0,000</b>
Post Test	39	92,9	3	7,1	
<b>Total</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	

Tabel 6 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* didapatkan bahwa nilai *p value* pada variabel tingkat kecemasan adalah 0,000 pada *pre test* atau sebelum pemberian terapi murrotal dan pada *post test* atau sesudah pemberian terapi dengan probabilitas di bawah 0,05, maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima. Karena keputusan menghasilkan  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima, maka dengan tingkat signifikansi 5% atau 0,05 dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi murrotal terhadap tingkat

---

kecemasan responden dan terdapat perbedaan dia antara sebelum dengan setelah pemberian terapi murrotal Al-Qur' an surah ar-Rahman.

Pada faktor eksternal, salah satunya ialah usia di mana gangguan kecemasan yang paling sering terjadi ialah pada orang dewasa usia lebih dari 30 tahun (Alfiyah, 2018). Usia lansia bisa menderita kecemasan, beberapa faktor secara langsung maupun tidak langsung menimbulkan kecemasan pada lansia di antaranya masalah lingkungan, masalah ekonomi, masalah perkembangan, penyakit fisik atau kecacatan, dan masalah keluarga (Husna & Ariningtyas, 2018). Perempuan mempunyai tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibanding pria. Hal ini dikarenakan bahwa perempuan lebih sensitif terhadap emosi mereka, yang pada akhirnya mempengaruhi rasa cemas mereka (Alfiyah, 2018). Hipertensi dapat menyebabkan beberapa masalah baru seperti gagal jantung, stroke, serta ginjal, hingga kecemasan (Putri, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Uswandari pada tahun 2017 membuktikan tekanan darah orang dengan cemas relatif lebih tinggi dibandingkan yang tidak cemas (Sholikhah et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan di Puskesmas Tlogosari Kulon, didapatkan hasil bahwa dari total 42 responden, untuk tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi murrotal yaitu sebanyak 38 di antaranya termasuk dalam kategori kecemasan ringan (90,5%) sedangkan 4 lainnya termasuk dalam kategori kecemasan sedang (9,5%). Sedangkan untuk tingkat kecemasan responden sesudah pemberian terapi murrotal yakni sebanyak 39 (92,9%) orang pada kategori kecemasan ringan dan 3 orang pada kategori kecemasan sedang (7,1%). Hasil uji statistik SPSS pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi di Puskesmas Tlogosari Kulon menggunakan uji Mann Whitney menunjukkan hasil bahwa nilai p value adalah 0,000 pada pre test dan post test atau probabilitas di bawah 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak yang artinya  $H_a$  diterima. Pengaruh terapi murrotal dengan tingkat kecemasan menyatakan bahwa  $p \text{ value } 0,000 < 0,05$  yang berarti  $H_a$  diterima atau terdapat pengaruh pemberian terapi murrotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Arah korelasi positif menunjukkan bahwa semakin sering melakukan terapi murrotal maka tingkat kecemasan akan semakin menurun.

Secara ilmiah, mendengar serta membaca Al-Qur'an mempunyai dampak untuk ketenangan, relaksasi meningkat, meniadakan hambatan negatif dalam tubuh serta jiwa/mental, menstimulasi lepasnya endorfin dalam otak, meningkatkan suasana hati serta memori, memiliki efek positif dan meningkatkan pemikiran. pengalaman, mengubah pikiran buruk, mengurangi stres, kecemasan, depresi, dan sebagai penatalaksanaan non farmakologis yang menambahkan pengobatan yang ada (Munir et al., 2021). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Rachmawati & Baehaki tahun 2021 didapatkan hasil ada perbedaan signifikan setelah diperdengarkan murottal surah Ar-Rahman serta efektif secara signifikan untuk mengurangi tekanan darah sistolik dan diastolik pasien hipertensi daripada sebelum pemberian murottal surah Ar-Rahman (Rachmawati & Baehaki, 2021).

Penelitian juga selaras dengan penelitian lain oleh Rahmasanti & Windayanti tahun 2021 terdapat hasil bahwa murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman efektif guna mengurangi kecemasan ibu dengan kehamilan trimester ketiga (Rahmasanti & Windayanti, 2021). Penelitian ini juga selaras dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Satya Mulya Pratiwi pada tahun 2019, didapatkan hasil skor kecemasan responden sebelum diberikan terapi

murrotal yaitu 28 termasuk dalam kategori kecemasan berat. Sedangkan sesudah diberikan terapi murrotal, skor kecemasan menjadi 13 termasuk dalam kategori tidak cemas (Pratiwi, 2019). Hasil penelitian selaras dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Abdul Syafei dan Yogik Suryadi pada tahun 2018, didapatkan hasil yaitu responden yang menghadapi kecemasan sebelum terapi murrotal sebanyak 28 orang sedangkan sesudah diberikan terapi murrotal menurun menjadi 16 orang (Syafei & Suryadi, 2018).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan responden sebelum pemberian terapi murrotal Al-Qur'an terdapat pada kategori kecemasan ringan dan kecemasan sedang dengan jumlah paling banyak pada kategori kecemasan ringan berjumlah 38 responden (90,5%) serta paling sedikit pada kategori kecemasan sedang berjumlah 4 orang (9,5%). Sedangkan tingkat kecemasan responden setelah pemberian terapi murrotal Al-Qur'an terdapat pada kategori kecemasan ringan dan kecemasan sedang dengan jumlah paling banyak pada kategori kecemasan ringan berjumlah 39 responden (92,9%) serta paling sedikit pada kategori kecemasan sedang berjumlah 3 orang (7,1%). Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di wilayah Puskesmas Tlogosari Kulon.

Bagi Institusi, hasil penelitian diharapkan bisa diterapkan sebagai dasar ajaran mahasiswa keperawatan serta sebagai bahan sumber informasi dalam penatalaksanaan kecemasan. Bagi Keperawatan, hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan dalam penatalaksanaan kecemasan dengan memberikan terapi murrotal sebagai terapi non farmakologi di fasilitas pelayanan kesehatan. Kemudian bagi para responden atau masyarakat, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi tambahan pilihan terapi non farmakologi yang tidak menimbulkan efek samping dalam mengatasi kecemasan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyah, I. N. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Ar-Rahman Dan Terjemahnya Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif Dengan Sub Arachnoid Blok (Sab) Di Rs Pku Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. 2007, 12–37.
- Heni, & Syifa, A. N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar- Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(1), 50–61.
- Hidayatullah, S. (2018). Hubungan antara Usia dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi di Klinik Islamic Center Samarinda [Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur]. [http://forschungsunion.de/pdf/industrie\\_4\\_0\\_umsetzungsempfehlungen.pdf%0Ahttps://www.dfki.de/fileadmin/user\\_upload/import/9744\\_171012-KI-Gipfelpapier-online.pdf%0Ahttps://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/Presse/Anhaengen-PIs/2018/180607-Bitkom](http://forschungsunion.de/pdf/industrie_4_0_umsetzungsempfehlungen.pdf%0Ahttps://www.dfki.de/fileadmin/user_upload/import/9744_171012-KI-Gipfelpapier-online.pdf%0Ahttps://www.bitkom.org/sites/default/files/pdf/Presse/Anhaengen-PIs/2018/180607-Bitkom)
- Munir, N. W., Najihah, N., & Lutia, T. (2021). Pengaruh Terapi Alquran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan di PSIK UMI Makassar. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 13(2). <https://doi.org/10.36990/hijp.v13i2.274>

- 
- Novitasari, E., & Fitriana, V. (2020). Penerapan Audio Murrotal Al-Qur'an Surat Al Fatihah Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Rsud Ra Kartini Jepara. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 7(1), 76–87.
- Pratiwi, S. M. (2019). Penerapan Terapi Murrotal untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Bhakti Mulia Kabupaten Musi Rawas. *Politeknik Kesehatan Palembang*.
- Putri, M. A. (2019). Pengaruh Pelatihan Membaca Al- Qur'an untuk Mengurangi Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Repository Universitas Ahmad Dahlan*.
- Rachmawati, A. S., & Baehaki, I. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien. *Healthcare Nursing Journal*, 3(2), 132–135.
- Rahmasanti, A., & Windayanti, H. (2021). Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah Pemberian Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman di Wilayah Kerja Puskesmas Kaliabang Tengah Kota Bekasi. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 3(2), 99–108.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Sholikhah, N. P. N., Laksmi, A. T., & Supratman. (2021). Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi. 69–75. [publikasiilmiah.ums.ac.id](http://publikasiilmiah.ums.ac.id)
- Suling, F. R. W. (2018). Hipertensi ( dr A. S. M. K. Dr. med & Katalog (eds.); 1st ed.). Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia Jakarta, Indonesia.
- Syafei, A., & Suryadi, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Qur'an Surat Ar - Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Katarak Senilis. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 126. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.669>