

**PENGARUH MENDENGARKAN AL-QUR'AN DAN MUSIK KLASIK  
TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA MASYARAKAT  
RT 05 RW 12 KELURAHAN TANGKERANG SELATAN  
KOTA PEKANBARU TAHUN 2020**

**Yuyun Priwahyuni<sup>(1)</sup>, Christine Vita Gloria<sup>(2)</sup>, Agus Alamsyah<sup>(3)</sup>, Ikhtiyaruddin<sup>(4)</sup>**

**(1,2,3,4) Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru  
Email: yuyun.priwahyuni@gmail.com**

**ABSTRAK**

Tekanan darah adalah suatu tekanan yang terdapat didalam pembuluh darah yang terjadi saat jantung memompakan darah keseluruh tubuh. Kenaikan pada arteri secara normal sampai dengan 120 mmHg disebut tekanan sistol yang terjadi saat jantung berkontraksi untuk memompakan darah pada saat relaksasi dimana ventrikel tekanan aorta cenderung akan menurun sampai dengan 80 mmHg, yang disebut tekanan diastole. Prevalensi hipertensi di Riau (29,2%) (Riskesdas, 2018). Lantunan Al-Qur'an mengandung unsur suara manusia, yang merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Mendengarkan musik juga dapat menstimulasi hipotalamus, yang merupakan pusat pengaturan berbagai mekanisme tubuh, sehingga akan mempengaruhi tekanan darah, nadi, respirasi, dan *mood*. Hasil Survei di RT 05 RW 12 Kelurahan Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru terhadap 35 Masyarakat didapatkan hasil 20 (57%) yang memiliki tekanan darah diatas 120/80 mmHg. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi mendengarkan Al-Qur'an dan musik klasik terhadap penurunan tekanan darah pada Masyarakat RT 05 RW 12 Kelurahan Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru Tahun 2020. Jenis penelitian analitik dengan desain *quasi eksperiment*. Populasi sebanyak 20 orang dengan tekanan darah diatas 120/80 mmHg, sampel adalah total populasi Pengolahan data secara komputerisasi. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji paired t test. Terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok mendengarkan Al-Qur'an dan kelompok mendengarkan musik klasik, perbandingan penurunan tekanan darah pada kelompok mendengarkan Al-Qur'an lebih besar yakni 8,7 dibandingkan dengan kelompok mendengarkan musik klasik yakni sebesar 1,7. nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,0001 sehingga hasil tes awal dan tes akhir mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Diharapkan kepada Ketua RT dan perangkatnya dapat berkoordinasi dengan pihak puskesmas setempat untuk dapat melaksanakan kegiatan pemeriksaan tekanan darah secara berkala agar penyakit degeneratif seperti hipertensi dapat dikendalikan.

**Kata Kunci** : Tekanan darah, murotal Al-Qur'an surat Ar-Rahman, musik klasik

**ABSTRACT**

*Blood pressure is the pressure contained in the blood vessels that occurs when the heart pumps blood throughout the body. The increase in arteries normally up to 120 mmHg is called systolic pressure which occurs when the heart contracts to pump blood during relaxation wherein the ventricular aortic pressure tends to decrease up to 80 mmHg, which is called diastolic pressure. The prevalence of hypertension in Riau (29.2%) (Riskesdas, 2018). The chanting of the Qur'an*

*contains an element of the human voice, which is a wonderful healing instrument and one of the easiest to reach. Listening to music can also stimulate the hypothalamus, which is the center of regulation of various body mechanisms, so that it affects blood pressure, pulse, respiration, and mood. The results of the survey in RT 05 RW 12 Kelurahan Tangkerang Selatan City of Pekanbaru on 35 people showed that 20 (57%) had blood pressure above 120/80 mmHg. This study aims to determine the effect of listening to the Qur'an and classical music on blood pressure reduction in the community of RT 05 RW 12 Kelurahan Tangkerang Selatan, Pekanbaru City in 2020. This type of analytical research is a quasi experimental design. Population of 20 people with blood pressure above 120/80 mmHg, the sample is the total population. Computerized data processing. The data analysis used was univariate and bivariate analysis with paired t test. There was a decrease in blood pressure in the group listening to the Al-Qur'an and the group listening to classical music, the ratio of decreasing blood pressure in the listening group of the Al-Qur'an was greater, namely 8.7 compared to the group listening to classical music which was 1.7. The significance value (2-tailed) is 0.0001 so that the results of the initial test and the final test experience a significant change (meaning). It is hoped that the head of the RT and its apparatus can coordinate with the local puskesmas to carry out regular blood pressure checks so that degenerative diseases such as hypertension can be controlled.*

*Keywords: blood pressure, murotal Al-Qur'an Surat Al-Rahman, classical music*

## **PENDAHULUAN**

Peningkatan atau penurunan pada tekanan darah akan mempengaruhi homeostatis (keseimbangan) di dalam tubuh. Gangguan pada tekanan darah yang dapat terjadi, yaitu tekanan darah tinggi (hipertensi) dan tekanan darah rendah (hipotensi). Penyakit tekanan darah tinggi dulunya dianggap sebagai penyakit yang hanya diderita oleh orang dari kalangan atas saja yang memiliki gaya hidup modern, namun saat ini semua orang sangat berisiko tinggi terkena penyakit tekanan darah tinggi. Tekanan darah rendah juga merupakan masalah kesehatan namun penyakit darah tinggi selalu menjadi faktor risiko dari penyakit yang berkaitan dengan sistem kardiovaskuler seperti penyakit jantung koroner (Anies, 2006). Menurut JNC VII 2003, klasifikasi hipertensi yaitu Normal sistol  $\leq 120$  mmHg dengan diastol 80 mmHg, Pre Hipertensi sistol 120-130 mmHg dengan diastol 80-89 mmHg, Hipertensi Stage 1 sistol 140-159 mmHg dengan diastol 90-99 mmHg, Hipertensi Stage 2 sistol 160 atau  $>160$  mmHg dengan diastol 100- $>100$  mmHg.

Data World Health Organization (WHO) 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya, 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi, hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah penderita hipertensi di dunia terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi. Diperkirakan juga setiap tahun ada 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasi (WHO, 2015).

Berdasarkan dari data Risesdas tahun 2018 hipertensi mengalami peningkatan dari (25,8%) pada tahun 2013 menjadi (34,1%). Prevalensi tertinggi terjadi di Kalimantan Selatan (41,1%) dan yang terendah di Papua (22,2%) sedangkan di Riau (29,2%) (Risesdas, 2018). Sementara itu, data Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) tahun 2016 adanya kenaikan persentase penduduk yang mengidap hipertensi menjadi 32,4 persen (Kemenkes RI, 2018).

Angka Kejadian Tekanan Darah Tinggi dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru Hipertensi pada tahun 2015

ada 36.476 kasus (59%) . Tahun 2016 angka kejadian tekanan darah tinggi, yaitu 35.419 kasus (55%). Sedangkan di Tahun 2017 angka kejadian tekanan darah tinggi yaitu 839 kasus (39%). Dari data tersebut dari tahun 2015 sampai tahun 2017 penyakit tekanan darah tinggi selalu jadi di urutan pertama di sepuluh Penyakit Tidak Menular.

Penatalaksanaan tekanan darah tinggi dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi menggunakan obat golongan diuretik jenis tiazid, beta bloker, angiotensin resptor bloker, dan angiotensin convertng enzim inhibitor yang dapat diberikan pada penderita tekanan darah tinggi tahap satu dan tahap kedua (Depkes RI, 2006).

Terapi non farmakologi tanpa menggunakan obat yaitu dengan menjalankan pola hidup sehat seperti berolahraga, menurunkan berat badan, mengurangi mengkonsumsi makanan yang berlemak, penggunaan garam, istirahat yang cukup, berhenti merokok, dan mengelola stres. Terapi non farmakologi ini dapat diberikan pada penderita tekanan darah tinggi pra hipertensi, tahap satu, dan tahap dua (Palmer, 2007).

Selain terapi non farmakologi yang lebih banyak mudah pola hidup, sejumlah terapi alternatif dapat diberikan seperti terapi komplementer non farmakologi yaitu terapi relaksasi, intervensi bekam, terapi air, dan terapi musik (Darlimartha, 2008). Terapi musik kedalam terapi psikofisika yang berdampak langsung pada fisik dan psikis yang tidak terpisahkan selama kita hidup (Effendi, 2002). Namun, belum banyak yang mengetahui bahwa terapi Murottal Surah Ar-Rahman juga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Terapi Murottal Surah ArRahman ini juga merupakan terapi tanpa efek

samping yang aman dan mudah dilakukan Mayrani dan Hartati, (2013).

Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon- hormon stres, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Siswantinah, 2011). Pemberian terapi mendengarkan Al- qur'an adalah suatu terapi norfarmakologis pada penderita hipertensi, yaitu dengan memberikan terapi selama 20 menit.

Murottal yang digunakan dalam penelitian ini adalah surat Ar- Rahman merupakan surat ke 55 dan terdiri dari 78 ayat. Di dalam surat ini terdapat ayat yang di jadikan acuan para dokter muslim untuk menangani masalah kesehatan yang dinyatakan sebagai "state of equilibrium" dan merupakan sumber terbaik pada prinsip sehat menurut islam (Ernawati, 2013).Dasar pemilihan surah Ar-Rahman dalam penelitian ini adalah surat ini memiliki makna menegenai kemurahan dan sifat kasih sayang Tuhan kepada hambaNya serta terdapat 31 ayat yang diulang yang artinya " maka nikmat Tuhan kamu yang makanakah yang kamu dustakan" ayat ini mengajarkan rasa syukur yang harus kita lakukan setiap saat kepada Tuhan (Qadhi, 2013).

Pernyataan ini diperkuat dengan hasil penelitian Mahardika et al (2012) yang melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah dengan hasil ada pengaruh mendengarkan terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah. Menurut Mustamir (2009) persepsi

positif yang didapat dari murottal Al-Quran akan memberikan efek dalam tubuh akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia. Saraf parasimpatis berfungsi untuk mempersarafi jantung dan memperlambat denyut jantung. Rangsangan saraf otonom yang terkendali akan menghambat pembentukan angiotensin yang selanjutnya dapat menurunkan tekanan darah.<sup>[11]</sup>

Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di ruang Cempaka RSUD H. Soewondo Kendal ( $p$  value =  $0,00 < \alpha = 0,05$ ). (Aini Nur Dwi, 2017), hasil penelitian lain juga menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara rerata tekanan darah sebelum dengan setelah melakukan terapi mendengarkan Al-Qur'an  $p$  value 0.000 yaitu tekanan darah sistole  $p$  value = 0.000 ( $<0.05$ ) dan tekanan darah diastole  $p$  value = 0.000 ( $<0.05$ ). (Despitasari<sup>[12]</sup>Lola, 2018).

Mendengarkan musik juga dapat menstimulasi hipotalamus, yang merupakan pusat pengaturan berbagai mekanisme tubuh, sehingga akan mempengaruhi tekanan darah, nadi, respirasi, dan *mood*. Pemberian terapi musik sebagai alternatif dari teknik relaksasi maka diharapkan penderita tekanan darah tinggi dapat mencapai keadaan rileks dan keadaan emosional yang stabil, sehingga tekanan darah dapat stabil (Djohan, 2006).

Salah satu musik yang digunakan untuk relaksasi adalah terapi musik klasik yang memiliki tempo sekitar 60 ketukan/menit yang dapat memberikan efek relaksasi. Rangsangan musik ini mengaktifkan jalur jalur spesifik di dalam berbagai area otak, seperti sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional (Kurniadi, 2014). Sistem

limbik teraktivasi dan individu menjadi rileks saat mendengarkan musik. Keadaan rileks inilah yang akan menurunkan tekanan darah. Alunan musik juga menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut *nitric oxide* (NO), molekul ini bekerja pada pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah (Kurniadi, 2014).

Penggunaan musik sebagai media terapi di rumah sakit, juga mengalami perkembangan yang cukup signifikan pada tahun-tahun terakhir ini. Sebuah penelitian yang dipresentasikan pada konferensi tahunan ke-62 *American Heart Association* 2008, mengemukakan bahwa mendengarkan musik klasik bisa menurunkan tekanan darah penderita hipertensi (Martha, 2012). Musik klasik seperti karya Mozart, Bach, Bethoven, dan Vivaldi dapat meningkatkan kemampuan mengingat, mengurangi stress, meredakan ketegangan, meningkatkan energi dan meningkatkan daya ingat (Campbell, D. 2007). Penulis menggunakan musik klasik sebagai media penurunan tekanan darah selama kurang lebih 30 menit dan mengukur kembali tekanan darah yang dilakukan oleh penulis dengan satu kali pertemuan.

Penelitian lain tentang musik klasik yang dilakukan Andhika (2016) didapatkan hasil penurunan rerata tekanan darah pada tekanan darah sistolik sebesar 4,28 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 4,4 mmHg. Dan penelitian lainnya tentang musik klasik yang dilakukan oleh Dian Prawesti, Erwin Noviyanto (2015) didapatkan hasil terapi musik klasik dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 18,88 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 18,04mmHg.

Hasil Survei di RT 05 RW 12 Kelurahan Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru terhadap 35 Masyarakat didapatkan hasil 20 masyarakat (57%)

yang memiliki tekanan darah diatas 120/80 mmHg. Sehingga, penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Terapi Mendengarkan Al-Qur’an Dan Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Masyarakat RT 05 RW 12 Kelurahan Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru Tahun 2020”.

## METODE

Jenis penelitian adalah analitik dengan desain penelitian *quasi eksperiment* dengan rancangan *Nonequivalent Control Group*. Pada desain penelitian ini dilakukan observasi pertama (*pretes*) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan dan diikuti dengan pengukuran kedua (*posttes*). Penelitian ini telah dilaksanakan di RT 05 RW 12 Kelurahan Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru, Waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan September tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat RT 05 RW 12 Kelurahan Tangkerang Selatan Kota Pekanbaru yang memiliki tekanan darah >120/80 mmHg yaitu sebanyak 20 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 sampel. 10 orang kelompok mendapatkan terapi mendengarkan Al-Qur’an dan 10 orang kelompok mendapatkan terapi mendengarkan musik klasik. Sampel dalam penelitian ini yang memiliki tekanan darah diatas batas normal yaitu >120/80 mmHg.

Penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu: Kriteria Inklusi Bersedia menjadi responden, Mampu berkomunikasi dengan baik dan mempunyai pendengaran yang baik. Kriteria Eksklusi Orang yang memiliki gangguan pendengaran, saat berinteraksi tidak mendengar apa yang sedang dibicarakan, masyarakat yang sedang sakit pada saat dilaksanakan pengumpulan data. Pengumpulan data

dalam penelitian ini menggunakan data primer yaitu pengukuran tekanan darah, mendengarkan murotal Al-Qur’an dan mendengarkan musik klasik. Variabel pada penelitian ini adalah tekanan darah, Mendengarkan Al-Qur’an dan Musik Klasik. Prosedur pada penelitian ini dimulai dari Bertemu dengan responden, Menyampaikan tujuan penelitian dan menyerahkan lembaran persetujuan. Jika responden bersedia maka responden akan menandatangani lembar pesetujuan dan membuat kontak waktu untuk dilakukan intervensi, setelah mendapatkan persetujuan responden peneliti menyiapkan alat. Setelah alat dipersiapkan kemudian peneliti melakukan pengukuran tekanan darah.

Sebelumnya peneliti mengatur posisi responden dimana responden duduk diatas kursi, kaki menyentuh lantai, tangan sebelah kiri diletakkan diatas meja. Peneliti meletakkan manset di lengan kiri lebih kurang sekitar 3 cm dari bagian lekuk siku bagian atas. Memberi intruksi kepada responden untuk tidak menggerakkan tangan saat pengukuran tekanan darah, menekan tombol star. Tunggu sampai hasil pengukuran selesai, Pembagian sampel dalam penelitian ini dibagi dalam 2 kelompok yaitu 10 responden yang diberikan terapi musik klasik dan 10 responden mendengarkan Al-Qur’an. Setelah peneliti menanyakan posisi nyaman responden. peneliti mengatur volume musik sesuai dengan kenyamanan responden dalam rentang 50-60% (volume sedang), Mengintruksikan responden untuk menutup mata selama mendengarkan Al-Qur’an dan musik klasik kurang lebih 20-30 menit, Peneliti melakukan pengukuran tekanan darah kembali sama seperti pada saat sebelum diukur tekanan darah, Memberitahukan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah mendengarkan Al-Qur’an dan musik klasik mozart dan menutup pertemuan serta berpamitan dengan

responden. Pengolahana data meliputi *Editing, Coding, Processing, Cleaning serta tabulating*. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat Uji paired t test

## HASIL

### Analisis Univariat

Hasil analisis univariat menunjukkan tekanan darah sistole sebelum mendengarkan murotal Al-Qur'an rata-rata 150,80, median 147, standar deviasi 16,068, minimum 131, maksimum 185, range 54, sedangkan tekanan darah

diastole sebelum mendengarkan murotal Al-Qur'an rata-rata 90,90, median 88,50, standar deviasi 9,492, minimum 78, maksimum 106, range 28, sedangkan tekanan darah sistole sesudah mendengarkan Murotal Al-Qur'an rata-rata 142,60, median 139,50, standar deviasi 17,102, minimum 124, maksimum 180, range 56, sedangkan tekanan darah diastole sesudah mendengarkan murotal Al-Qur'an rata-rata 91,40, median 92,50, standar deviasi 8,708, minimum 78, maksimum 105, range 27.

**Tabel 1 Distribusi Tekanan Darah Sebelum dan sesudah mendengarkan musik klasik di RT 05 RW 12 Kelurahan Tangkerang Selata**

variabel	statistik			
TD SISTOL SEBELUM MUSIK KLASIK	Mean		151,40	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	142,20	
		Upper Bound	160,60	
	5% Trimmed Mean		150,56	
	Median		148,00	
	Variance		165,378	
	Std. Deviation		12,860	
	Minimum		138	
	Maximum		180	
	Range		42	
		Mean		94,50
TD DIASTOL SEBELUM MUSIK KLASIK	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	91,01	
		Upper Bound	97,99	
	5% Trimmed Mean		94,44	
	Median		94,50	
	Variance		23,833	
	Std. Deviation		4,882	
	Minimum		87	
	Maximum		103	
	Range		16	
		Mean		150,80
	TD SISTOL SESUDAH MUSIK	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	141,14
		Upper Bound	160,46	
5% Trimmed Mean			149,67	
Median			150,00	
Variance			182,400	
Std. Deviation			13,506	
Minimum			137	
Maximum			185	
Range			48	
		Mean		95,60
TD DIASTOL SESUDAH MUSIK		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	91,31
		Upper Bound	99,89	
	5% Trimmed Mean		95,56	
	Median		96,50	
	Variance		36,044	
	Std. Deviation		6,004	
	Minimum		85	
	Maximum		107	
	Range		22	

### Analisis Bivariat

1. Hasil analisa bivariat didapatkan pengukuran tekanan darah sebelum mendengarkan murotal Al-Qur'an tekanan darah sistole dan diastole rata-rata 59,900, standar deviasi 12,142, nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,0001, sedangkan pengukuran tekanan darah setelah mendengarkan murotal Al-Qur'an tekanan darah sistole dan diastole

rata-rata 51,200, standar deviasi 9,841, nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,0001 sehingga hasil tes awal dan tes akhir mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Berdasarkan statistika deskriptif tes awal dan akhir terbukti tes akhir lebih rendah. Dapat disimpulkan bahwa mendengarkan murotal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah.

**Tabel 2 Efektivitas mendengarkan murotal Al-Qur'an pada responden di RT 05 RW 12 Kelurahan Tangkerang Selatan**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	TD SISTOL SEBELUM MUROTAL AL-QUR'AN - TD DIASTOL SEBELUM MUROTAL AL-QUR'AN	59,900	12,142	3,840	51,214	68,586	15,600	9	,000
	TD SISTOL SESUDAH MUROTAL AL-QUR'AN - TD DIASTOL SESUDAH MUROTAL AL-QUR'AN	51,200	9,841	3,112	44,160	58,240	16,453	9	,000

2. pengukuran tekanan darah sebelum mendengarkan musik klasik tekanan darah sistole dan diastole rata-rata 56,900, standar deviasi 10,556, nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,0001, sedangkan pengukuran tekanan darah setelah mendengarkan musik klasik tekanan darah sistole dan diastole rata-rata 55,200, standar deviasi 9,483, nilai

signifikansi (2-tailed) adalah 0,0001 sehingga hasil tes awal dan tes akhir mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Berdasarkan statistika deskriptif tes awal dan akhir terbukti tes akhir lebih rendah. Dapat disimpulkan bahwa mendengarkan musik klasik dapat menurunkan tekanan darah.

**Tabel 3 Efektivitas mendengarkan musik klasik pada responden di RT 05 RW 12 Kelurahan Tangkerang Selatan**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	TD SISTOL SEBELUM MUSIK KLASIK - TD DIASTOL SEBELUM MUSIK KLASIK	56,900	10,556	3,338	49,349	64,451	17,045	9	,000
	TD SISTOL SESUDAH MUSIK - TD DIASTOL SESUDAH MUSIK	55,200	9,438	2,984	48,449	61,951	18,496	9	,000

## **PEMBAHASAN**

### **1. Mendengarkan Murotal Al-Qur'an**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 10 responden diberikan mendengar murotal Al-Qur'an rata-rata terjadi penurunan tekanan darah yakni sebesar 51,200 dengan rata-rata sebelum mendengarkan murotal Al-Qur'an sebesar 59,900, nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,0001 sehingga hasil tes awal dan tes akhir mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Berdasarkan statistika deskriptif tes awal dan akhir terbukti tes akhir lebih rendah. Dapat disimpulkan bahwa mendengarkan murotal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah.

Mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an adalah mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dengan baik-baik dengan cara memasang telinga dengan baik-baik (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2005). Manfaat mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an: a). menurunkan kecemasan; b). menimbulkan efek relaksasi mental dan spiritual; c). menurunkan stress; d). mengurangi nyeri; e). mengurangi respon nyeri; f). menurunkan insomnia (firman, dkk, 2015).

Adapun pengaruh terapi pembacaan Al-Quran berupa adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi musik dan terapi murotal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Quran), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-

reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

Terapi religi dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Ahmad al Khadi, direktur utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah Missuori AS, Ahmad Al- Qadhi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al- Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Remolda, 2009).

Kebiasaan mendengarkan ayat-ayat suci Al- Qur'an juga merupakan salah satu upaya pengobatan non farmakologi untuk penderita hipertensi. Menurut Al Kaheel (2010) mengemukakan bahwa mendengarkan Al- Qur'an merupakan pengobatan non farmakologis yaitu dengan menghilangkan stres, meningkatkan rasa kebahagiaan dalam hidup dan meningkatkan rasa kebahagiaan dalam tubuh manusia.

Penelitian Mahardika et al (2012) yang melakukan penelitian tentang Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Penurunan Tekanan Darah dengan hasil ada pengaruh mendengarkan terapi murottal terhadap penurunan tekanan darah. Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di ruang Cempaka RSUD H. Soewondo Kendal ( $p$  value =  $0,00 < \alpha = 0,05$ ). (Aini Nur Dwi, 2017), hasil penelitian lain juga

menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara rerata tekanan darah sebelum dengan setelah melakukan terapi mendengarkan Al-Qur'an p value = 0.000 yaitu tekanan darah sistole p value = 0.000 (<0.05) dan tekanan darah diastole p value = 0.000 (<0.05). (Despitasari<sup>[1]</sup>Lola, 2018).

Menurut peneliti terjadinya penurunan tekanan darah pada responden setelah mendengarkan murotal Al-Qur'an dapat disebabkan oleh mayoritas responden tidak memiliki riwayat tekanan darah tinggi, mayoritas responden berpendidikan tinggi yakni tamatan SMA ke atas, hal ini akan berpengaruh pada mudahnya responden mencerna informasi yang disampaikan oleh peneliti sehingga pada saat mendengarkan Al-Qur'an responden dalam keadaan benar-benar santai.

## 2. Mendengarkan musik klasik

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 10 responden diberikan mendengar musik klasik rata-rata terjadi penurunan tekanan darah yakni sebesar 55,200 dengan rata-rata sebelum mendengarkan musik klasik sebesar 56,900, nilai signifikansi (2-tailed) adalah 0,0001 sehingga hasil tes awal dan tes akhir mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Berdasarkan statistika deskriptif tes awal dan akhir terbukti tes akhir lebih rendah. Dapat disimpulkan bahwa mendengarkan musik klasik dapat menurunkan tekanan darah.

Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Ketika musik diterapkan menjadi sebuah terapi, musik dapat meningkatkan, memulihkan, dan memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, membuat rileks,

berstruktur, dan universal. Musik yang merupakan rangkaian bunyi-bunyi indah itu ternyata memiliki efek luar biasa untuk kesehatan tubuh. Bahkan musik dapat menjadi terapi mujarab bagi penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi. Rangsangan musik ternyata mampu mengaktifasi sistem limbik yang berhubungan emosi. Saat sistem limbik teraktivasi, otak menjadi rileks. Alunan musik juga dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul *nitric oxide* (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah yang dapat mengurangi tekanan darah. (Aini, 2011).

Terapi musik adalah usaha meningkatkan kualitas fisik dan mental dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk dan gaya yang diorganisir sedemikian rupa hingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental (Eka, 2011).

Terapi musik adalah penggunaan musik sebagai alat terapi untuk memperbaiki, memelihara, meningkatkan keadaan mental, fisik dan emosi. Bagi penderita hipertensi atau tekanan darah tinggi, musik dapat dijadikan sebagai terapi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah.

Mendengarkan musik yang dapat merelaksasi tubuh setiap pagi dan sore akan membuat orang yang memiliki hipertensi menurunkan tekanan darah mereka dan tetap dalam posisi rendah. Sebuah penelitian *American Heart Association*, 2008 dalam Sarayar (2013) yang dipresentasikan pada konferensi tahun ke-62, mengemukakan bahwa mendengarkan musik klasik selama 30 menit sehari terbukti dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

Terapi musik klasik adalah musik yang memiliki tempo sekitar 60 ketukan/menit yang dapat memberikan efek relaksasi. Rangsangan musik ini mengaktifasi jalurjalur spesifik di dalam

berbagai area otak, seperti sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional. Sistem limbik teraktivasi dan individu menjadi rileks saat mendengarkan musik. Keadaan rileks inilah yang akan menurunkan tekanan darah. Alunan musik juga menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut *nitric oxide* (NO). Molekul ini bekerja pada pembuluh darah sehingga dapat mengurangi tekanan darah. (Hidayah, dkk, 2015)

Penelitian yang dilakukan oleh Herawati, dkk (2018), Musik klasik digunakan pada terapi musik yang dapat menurunkan tekanan darah karena musik klasik bersifat rileks dengan tempo atau irama pelan. Pada musik klasik, irama yang dihasilkan memiliki tempo 60 ketukan permenit. Saat Penderita tekanan darah tinggi di dengarkan musik klasik dengan irama yang teratur dan terus menerus, maka denyut jantung akan mengikuti irama musik tersebut yang diharapkan pada denyut jantung lebih terkendali. Adanya penurunan tekanan darah sistolik pada responden hal ini dikarena saat mendengarkan musik klasik dapat mengurangi ketegangan-ketegangan pada aspek fisik, motorik, emosional dan mental, serta musik mampu menyernihkan pikiran.

Menurut peneliti terjadinya penurunan tekanan darah pada responden setelah mendengarkan musik klasik dapat disebabkan oleh mayoritas responden tidak memiliki riwayat tekanan darah tinggi, mayoritas responden berpendidikan tinggi yakni tamatan SMA ke atas, hal ini akan berpengaruh pada mudahnya responden mencerna informasi yang disampaikan oleh peneliti sehingga pada saat mendengarkan musik klasik responden dalam keadaan benar-benar santai. Walaupun rata-rata terjadinya penurunan tekanan darah pada responden dengan mendengarkan musik

klasik tidak sebesar mendengarkan murotal Al-Qur'an tetapi mendengarkan musik klasik juga dapat dijadikan salah satu alternatif bagi masyarakat yang mengalami tekanan darah tinggi untuk mendengarkannya secara rutin.

## SIMPULAN

Terjadi penurunan tekanan darah pada kelompok mendengarkan Al-Qur'an rata-rata sebesar 51,200 dengan rata-rata sebelum mendengarkan murotal Al-Qur'an sebesar 59,900. Terjadinya penurunan tekanan darah pada kelompok mendengarkan musik klasik rata-rata 55,200 dengan rata-rata sebelum mendengarkan musik klasik sebesar 56,900. Didapatkan perbandingan penurunan tekanan darah pada kelompok mendengarkan Al-Qur'an lebih besar yakni 8,7 dibandingkan dengan kelompok mendengarkan musik klasik yakni sebesar 1,7. Diharapkan kepada Ketua RT dan perangkatnya dapat berkoordinasi dengan pihak puskesmas setempat untuk dapat melaksanakan kegiatan pemeriksaan tekanan darah secara berkala agar penyakit degeneratif seperti hipertensi dapat dikendalikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini Nur Dwi, Wulandari P, Astuti PS, 2017. *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal*, <http://stikeswh.ac.id:8082/journal/index.php/jners/article/viewFile/177/168> akses 17 Maret 2020
- Alma Marikka, 2017. *Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya*. Jurnal Psikologi UGM, Vol. 25, No. 1, 45 – 53, ISSN 2528-5858. Yogyakarta.

- Anies, 2006. *Waspada ancaman penyakit tidak menular*. Jakarta:Gramedia
- Campbell, 2007. *Efek Mozart: Memanfaatkan Kekuatan Musik Untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreatifitas, dan Menyehatkan Tubuh*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Dewi, Herliawati, Putri (2015). *Perbandingan Perubahan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Setelah Dilakukan Terapi Musik Klasik Dan Relaksasi Autogenik Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembina Palembang*. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Volume 2 - Nomor 2, Juli 2015, ISSN No 2355 5459. Palembang.
- Despitasaki Lola, Afrizal, Umar Margini, 2018. Pengaruh Mendengarkan Al-qur'an Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Diwilayah Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018, Jurnal Kesehatan Mercusuar, Vol 2 (1) OKTOBER 2019, E-ISSN 2654-9751, <file:///C:/Users/AdmUmum/Downloads/26-Article%20Text-153-1-10-20190705.pdf> akses 17 Maret 2020
- Djohan, 2006. *Terapi musik teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galang Press
- Eka, 2011. *Mengenal Terapi Musik Klasik*. dari [http://www.terapimusik.com/terapi\\_musik.html](http://www.terapimusik.com/terapi_musik.html). Diakses 14 April 2019.
- Herawati, Netty. Maya, Kurniati. Tri, Armanda. 2018, *Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Kelurahan Simpang Rumbio Wilayah Kerja Puskesmas Ktk Kota Solok*. Jurnal KeperawatanYPTK Vol. XII ISSN 1693-2617 LPPM UMSB Solok.
- Hidayah, Nurul. Rahmalia, Siti, Elita, Veny. 2015, *Perbandingan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dengan Aromaterapi Mawar Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Vol. 2 No. 2 hal 1317-1318 Riau.
- Kurniadi, H. (2014). *Stop! gejala penyakit jantung koroner, kolesterol tinggi, diabetes mellitus, hipertensi*. Yogyakarta: Istana Media.
- Martha, Karnia. 2012. *Panduan Cerdas Mengatasi Hipertensi*. Yogyakarta: Araska.
- Palmer A and William, B. 2007. *Simple Guide Tekanan Darah Tinggi*. Alih bahasa dr Elizabeth Yasmine. Editor Rina Astikawati ,Amalia Safitri. Jakarta : Erlangga; 2007
- Prawesti, Dian. Noviyanto, Erwin. 2015. *Potensi Terapi Musik Klasik Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Stikes RS.Baptis Vol. 8 No 1 ISSN 2085-0921. Kediri

Kemenkes RI. (2018). Laporan hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) Provinsi Riau. Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kementerian kesehatan RI.

Sarayar. C. Mulyadi & Palandeg, H. 2013. *Pengaruh Musik Klasik terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Pra Hemodialisa*. Manado. FKUR

Sutanto, 2010. *Cekal (Cegah dan Tangkal) Penyakit Modern (Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, dan Diabetes)*. Yogyakarta: Andi.

Who (2015). World health statistik. Diperoleh dari [http://www.who.int/gho/publication/world\\_health\\_statistics/2015/en/](http://www.who.int/gho/publication/world_health_statistics/2015/en/). Diakses 22 April 2019