**PENGARUH KOMBINASI TERAPI BENSON DAN MURROTAL AL-
QURAN TERHADAP TEKANAN DARAH PENDERITA HIPERTENSI DI
RSUD dr. SOEHADI PRIJONEGORO SRAGEN**

Supriyati¹, Indriyati², Atik Aryani³

^{1,2,3}Universitas Sahid Surakarta

Email: intansupriyati77@gmail.com¹, indriyati@usahidsolo.ac.id²,
atikaryani@usahidsolo.ac.id³

ABSTRAK

Hipertensi masih menjadi masalah kesehatan yang berisiko menimbulkan komplikasi serius. Terapi non-farmakologis, seperti relaksasi Benson dan murrotal Al-Qur'an, berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan memberikan efek menenangkan serta mengurangi tingkat stres. Pendekatan tersebut dapat diterapkan pada pasien hipertensi. Mengetahui pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Jenis penelitian *pre-eksperimental* dengan *one group pre test post test design*. Populasi seluruh penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen sebanyak 54 orang, teknik sampling *purposive sampling*, jumlah sampel sebanyak 32 orang. Instrumen penelitian *Spignomanometer Digital*. Uji bivariat *wilcoxon*. Hasil penelitian tekanan darah *sistole* sebelum intervensi mayoritas grade 2 dan grade 3 sebanyak 15 responden (46,9%), *Diastole* mayoritas grade 1 sebanyak 16 responden (50,0%). Tekanan darah *sistole* sesudah intervensi kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran mayoritas normal sebanyak 27 responden (84,4%). *Diastole* mayoritas normal sebanyak 28 responden (87,5%). Hasil uji *wilcoxon* nilai *p value* $0,001 < 0,05$, ada pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Ada pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Kata Kunci: Terapi Benson, Murrotal Al-Quran, Tekanan Darah, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension remains a health problem that carries the risk of serious complications. Non-pharmacological therapies, such as Benson relaxation and Al-Quran recitation, play a role in lowering blood pressure by providing a calming effect and reducing stress levels. This approach can be applied to hypertensive patients. To determine the effect of the combination of Benson therapy and Al-Quran recitation on blood pressure in hypertensive patients at Dr. Soehadi Prijonegoro Regional General Hospital, Sragen. This type of research is pre-experimental with one group pre-test post-test design. The population of all hypertensive patients at Dr. Soehadi Prijonegoro Regional General Hospital, Sragen is 54 people, the sampling technique is purposive sampling, the number of samples is 32 people. The research instrument is a Digital Sphygmomanometer. Wilcoxon bivariate test. The results of the study showed that systolic blood pressure before the intervention was mostly grade 2 and grade 3 for 15 respondents (46.9%), and diastolic blood pressure was mostly grade 1 for 16 respondents (50.0%). Systolic blood

pressure after the combined intervention of Benson therapy and Al-Quran murrotal was mostly normal in 27 respondents (84.4%). Diastolic blood pressure was mostly normal in 28 respondents (87.5%). The Wilcoxon test results showed a p-value of $0.001 < 0.05$, indicating an effect of the combination of Benson therapy and Al-Quran murrotal on blood pressure in hypertensive patients at Dr. Soehadi Prijonegoro Regional General Hospital, Sragen. There was an effect of the combination of Benson therapy and Al-Quran murrotal on blood pressure in hypertensive patients at Dr. Soehadi Prijonegoro Regional General Hospital, Sragen.

Keywords: *Enson Therapy, Al-Quran Murrotal, Blood Pressure, Hypertension.*

PENDAHULUAN

Hipertensi (tekanan darah tinggi) terjadi ketika tekanan di pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih tinggi). Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa penderita hipertensi tidak menyadari bahwa mereka mengidap penyakit tersebut. Kurang dari separuh orang dewasa (42%) penderita hipertensi didiagnosis dan diobati. Sekitar 1 dari 5 orang dewasa (21%) dengan hipertensi dapat mengendalikannya. Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030 (WHO, 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia, dengan 90-95% kasus didominasi oleh hipertensi esensial. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dan studi kohor penyakit tidak menular (PTM) 2011-2021, hipertensi merupakan faktor risiko tertinggi penyebab kematian keempat dengan persentase 10,2%. Data SKI 2023 menunjukkan bahwa 59,1% penyebab disabilitas (melihat, mendengar, berjalan) pada penduduk berusia 15 tahun ke atas adalah penyakit yang didapat, di mana 53,5% penyakit tersebut adalah PTM, terutama hipertensi (22,2%) (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan data dari Pemerintah Provinsi Jawa Tengah tahun 2024 jumlah penderita hipertensi tahun 2023 sebanyak 8.554.672 orang dengan rincian laki-laki sebanyak 4.139.161 orang dan perempuan sebanyak 4.415.511 orang, sedangkan untuk Kabupaten Sragen tahun 2023 sebanyak 267.509 orang dengan rincian laki-laki sebanyak 137.553 orang dan perempuan 129.956 orang (Pemprov Jateng, 2024). Berdasarkan data dari bagian rekam medis RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen pada bulan Februari 2025 sebanyak 126 pasien yang di rawat di ruang melati barat RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Salah satu fenomena hipertensi yang paling kompleks serta rumit banyak dialami oleh lansia, dampaknya dapat menimbulkan berbagai komplikasi antara lain penyakit jantung, stroke, gagal ginjal dan dapat mengakibatkan kematian apabila tidak ditangani dengan baik. Dampak tekanan darah tinggi menyebabkan 45% kematian akibat penyakit jantung (51%) kematian akibat stroke (Kemenkes RI, 2020).

Penderita hipertensi memiliki banyak tanda gejala dalam aspek psikologis maupun fisik. Salah satu gangguan psikologis pada pasien dengan hipertensi adalah kecemasan yang akan mempengaruhi kualitas tidur penderita hipertensi menjadi lebih buruk (Sulkarnaen *et al.*, 2022). Kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan kekhawatiran yang tidak jelas dan meluas terkait dengan perasaan tidak berdaya dan ketidakpastian (Stuart, 2018).

Intervensi keperawatan dalam penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis melalui pemberian obat antihipertensi seperti Captopril dan Amlodipine. Namun, dalam praktiknya, efektivitas pemberian obat sering kali terhambat oleh ketidakpatuhan masyarakat dalam mengonsumsi obat secara teratur serta kurangnya pemahaman mengenai dampak dari ketidakpatuhan terhadap pengobatan (Yusuf *et al.*, 2023). Terapi non farmakologis menjadi alternatif dalam manajemen hipertensi untuk menjaga kestabilan tekanan darah (Iqbal & Handayani, 2022).

Penatalaksanaan non farmakologis pasien hipertensi salah satunya kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an. Mekanisme yang mengatur konstiksi dan relaksasi pembuluh darah terletak di vasomotor pada medulla otak. Rangsangan saraf simpatis dan parasimpatis memberikan efek pada pembuluh darah sistemik dan tekanan darah arteri. Pembuluh darah sistemik berkonstriksi bila terdapat rangsangan. Respon relaksasi erat kaitannya dengan *Axis Hypothalamus Pituitary Adrenal (HPA)* jika seseorang dalam keadaan relaksasi, *axis HPS* akan menurunkan kadar kortisol, epineprin dan norepineprin sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Ratri, 2024).

Benson dan murottal memiliki efek terhadap aspek fisiologis, psikologis dan spiritual pada manusia. Faktor lingkungan, kepribadian, pendidikan dan budaya sangat mempengaruhi respon individu. Murottal dapat menimbulkan perubahan pada hormone stress. Pada saat murottal didengarkan dan ditangkap oleh serabut sensori kemudian disampaikan ke korteks serebri akan terjadi penurunan aktivitas lobus frontal yang menyebabkan sekresi hormon kortisol sehingga meningkatkan rasa nyaman dan sensasi menyenangkan karena pasien dapat memfokuskan perhatiannya kepada murottal daripada pikiran-pikiran yang menegangkan

(Warsono *et al.*, 2019). Hipertensi merupakan suatu kondisi yang seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas, dengan tekanan darah yang mencapai 140/90 mmHg atau lebih. Salah satu metode pengobatan nonfarmakologis yang dapat dipertimbangkan untuk menurunkan hipertensi adalah terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan murottal Al-Quran (Mustika, 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di ruang Melati Barat RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen pada tanggal 20 Februari 2024 terhadap 10 orang pasien hipertensi, ditemukan bahwa sebagian besar pasien mengalami berbagai keluhan yang berkaitan dengan tekanan darah tinggi. Hasil wawancara dan observasi, diketahui bahwa 6 dari 10 pasien mengeluhkan pusing, 4 pasien mengalami sesak napas ringan, dan 3 pasien melaporkan adanya keluhan nyeri kepala sebelum diberikan terapi obat. Hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan bahwa 7 pasien memiliki tekanan darah di atas 140/90 mmHg, sedangkan 3 pasien lainnya memiliki tekanan darah yang relatif lebih stabil, namun tetap dalam kategori hipertensi ringan sebelum diberikan terapi obat. Hasil wawancara dengan 4 orang perawat di ruang melati barat saat ini intervensi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi masih sebatas tindakan farmakologi atau pemeberian obat sedangkan intervensi non farmakologi seperti kombinasi terapi benson dan terapi murottal Al-Qur'an belum dilakukan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan ini saat ini kombinasi terapi benson dan murottal Al-Qur'an belum dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kombinasi terapi benson dan murottal Al-Qur'an menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Efektivitas intervensi ini secara lebih mendalam perlu untuk dilakukan dengan melakukan penelitian.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan hal penting yang membantu peneliti merencanakan dan melaksanakan penelitian secara terarah untuk mengontrol faktor-faktor yang memengaruhi validitas hasil serta menjawab pertanyaan penelitian (Nursalam, 2020). Desain penelitian ini adalah *pre-eksperimental*. *Pre-eksperimental* adalah suatu rancangan yang meliputi hanya satu kelompok saja atau kelas yang di berikan pra dan pasca uji rancangan (Sugiyono, 2023).

Jenis penelitian pre eksperimen suatu rancangan penelitian yang digunakan untuk mencari hubungan sebab akibat dengan adanya keterlibatan penelitian dalam melakukan manipulasi terhadap variabel bebas (Nursalam, 2020). Desain penelitian ini menggunakan *one group pre test post test design*. Desain *one group pre test post test design* merupakan rancangan *pre*

eksperimen dilakukan *pre test* terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi kemudian setelah diberikan intervensi dilakukan *post test* (Hidayat, 2017).

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di ruang melati barat dan ruang melati timur RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

2. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 2 Mei 2025-2 Juni 2025

Populasi, Sampel dan Tehnik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan seluruh subyek atau obyek dengan karakteristik tertentu yang akan diteliti (Nursalam, 2020). Populasi penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi di ruang melati barat dan ruang melati timur RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen pada bulan Januari-Desember 2024 sebanyak 652 orang, dengan rata-rata per bulan sebanyak 54 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini besar jumlah sampel menggunakan salah satu metode yang digunakan untuk menentukan besar sampel penelitian dengan menggunakan rumus yang dikembangkan Isaac dan Michael (Arikunto, 2019)

= 31,41 responden, dibulatkan menjadi 32 responden.

3. Teknik sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik Sampling merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subyek penelitian (Nursalam, 2020). Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Nursalam, 2020). Teknik sampling pada penelitian ini dengan *purposive sampling* suatu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Teknik ini digunakan untuk mendapatkan sampel yang memenuhi kriteria dan mewakili tujuan penelitian (Sugiyono, 2023).

Instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih & digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatannya untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto, 2019).

Instrumen dalam penelitian ini antara lain :

Standar Operasional Prosedur (SOP) kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran

Standar Operasional Prosedur (SOP) kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran adalah suatu cara menurunkan tekanan darah dengan relaksasi yang menggabungkan atau kombinasi teknik terapi benson dan mendengarkan murrotal Al-Qur'an. Terapi benson dilakukan 5 menit, pasien menarik napas dalam secara perlahan melalui hidung dan menghembuskannya melalui mulut, pasien mengulang kata atau doa yang menenangkan dalam hati, seperti "Allah", "tenang", atau doa lain yang sesuai dengan keyakinannya. Langkah selanjutnya pasien mendengarkan murrotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 15 menit (Gani, 2024). Standar Operasional Prosedur (SOP) kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terlampir.

Analisa Bivariat

Sebelum melakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan uji hipotesis komparatif, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Karena jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 50, maka uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas nilai *p-value* $0,000 < 0,05$, sehingga data berdistribusi tidak normal (Hulu dan Sinaga, 2019). Hasil uji normalitas data berdistribusi tidak normal maka uji bivariat menggunakan uji non parametrik *wilcoxon* (Dahlan, 2023).

Kriteria pengambilan keputusan yang digunakan adalah :

- a. Jika nilai $p < 0,05$ H_0 ditolak artinya ada pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.
- b. Jika nilai $p > 0,05$ H_0 diterima artinya tidak ada pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen dapat dilihat hasil *wilcoxon*

pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4

Pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen

Variabel	N	Mean	Standar Deviasi	<i>p value</i>
<i>Pretest sistole</i>	32	2,41	0,615	
<i>Posttest sistole</i>	32	0,19	0,471	
Selisih		2,22		0,001
<i>Pretest diastole</i>	32	1,47	0,879	
<i>Posttest diastole</i>	32	0,12	0,336	
Selisih		1,35		0,001

Sumber : data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat dilihat rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum intervensi kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen tekanan darah sistole adalah 2,41 dan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sesudah intervensi kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen adalah 0,19, terdapat selisih sebesar 2,22. Hasil uji statistik tekanan darah sistole dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai *p value* $0,001 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum intervensi kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen tekanan darah diastole adalah 1,47 dan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sesudah intervensi kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen adalah 0,12, terdapat selisih sebesar 1,35. Hasil uji statistik tekanan darah diastole dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai *p value* $0,001 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Pembahasan

Pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal al-quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen

Berdasarkan Tabel 4.4 dapat dilihat rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum

intervensi kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen tekanan darah sistole adalah 2,41 dan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sesudah intervensi kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen adalah 0,19, terdapat selisih sebesar 2,22. Hasil uji statistik tekanan darah sistole dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai *p value* $0,001 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sebelum intervensi kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen tekanan darah diastole adalah 1,47 dan rata-rata tekanan darah penderita hipertensi sesudah intervensi kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen adalah 0,12, terdapat selisih sebesar 1.35. Hasil uji statistik tekanan darah diastole dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai *p value* $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak artinya ada pengaruh kombinasi terapi benson dan murrotal Al-Quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Penatalaksanaan hipertensi terbagi menjadi dua yaitu penatalaksanaan farmakologi dan penatalaksanaan non-farmakologi. Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu dengan cara modifikasi gaya hidup, pengurangan berat badan, pembatasan natrium, modifikasi diet lemak, olahraga, pembatasan alkohol, menghentikan kebiasaan merokok, dan teknik relaksasi (Black & Hawks, 2018).

Penggunaan obat-obatan farmakologis dapat menimbulkan efek samping, oleh karena itu sebagai pilihan terapi komplementer salah satunya adalah terapi murottal Al-Quran. Tindakan untuk mengembalikan tekanan darah adalah dengan terapi komplementer yaitu terapi murottal Al-Quran. Terapi komplementer merupakan terapi yang dapat mempercepat penyembuhan dan menurunkan tekanan darah pada pasien yang menderita hipertensi yaitu terapi murottal. Murottal merupakan bacaan Al-Quran dengan memfokuskan pada kebenaran bacaan Al-Quran dan lagu-lagu (Harmawati & Patricia, 2021).

Salah satu Penatalaksanaan keperawatan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi yaitu dengan melakukan relaksasi benson. Relaksasi Benson adalah metode relaksasi yang diciptakan oleh Herbert Benson seorang ahli peneliti medis dari Fakultas Kedokteran Harvard yang mengkaji beberapa manfaat doa dan meditasi bagi kesehatan sehingga teknik ini dikenal dengan nama teknik Relaksasi Benson (*Benson Relaxation*) (Solehati & Kosasih, 2018).

Teknik relaksasi Benson adalah teknik relaksasi yang menenangkan pikiran melalui fokus sederhana, seperti kata-kata, napas, atau doa, yang memicu sistem saraf parasimpatis. Dampaknya adalah penurunan denyut jantung, konsumsi oksigen, tekanan otot, dan sekresi hormon stres. Latihan rutin dapat membantu mengontrol tekanan darah, terutama pada penderita hipertensi akibat stres psikologis (Robaiyani *et al.*, 2024).

Teknik relaksasi benson untuk pasien hipertensi berfokus pada pengulangan kata atau kalimat tertentu dengan ritme teratur sambil menarik napas dalam, disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan. Ini membantu mengatur nafas, mengontrol tekanan darah, dan meningkatkan energi tubuh karena saat menghirup napas, tubuh mendapatkan oksigen yang banyak, dan saat menghembuskannya, CO₂ dikeluarkan (Anisah & Maliya, 2021).

Terapi Murottal Al-Qur'an praktik keagamaan melibatkan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Efek terapi meliputi relaksasi otot, peningkatan aliran darah, variabilitas denyut jantung, dan penyesuaian suplai darah ke kulit, respons relaksasi dan penurunan ketegangan saraf, menurunkan stres, meningkatkan kualitas tidur, serta memberikan ketenangan batin (Ramadan *et al.*, 2024).

Murottal dapat menurunkan tekanan darah karena memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres, sehingga menurunkan hormon-hormon yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Lantunan ayat suci Al-Quran yang indah dapat menciptakan suasana tenang dan meningkatkan perasaan nyaman, yang dapat membantu mengendalikan tekanan darah (Yana *et al.*, 2024).

Murottal Al-Qur'an bisa digunakan sebagai terapi mandiri atau digabungkan dengan pendekatan lain. Kombinasi beberapa metode ini dimaksudkan untuk meningkatkan hasil dalam menurunkan tekanan darah. Terapi murottal Al-Qur'an mempengaruhi aktivitas listrik pada otot, memperbaiki sirkulasi darah, ritme jantung, serta aliran darah di permukaan kulit. Perubahan-perubahan ini menunjukkan penurunan ketegangan saraf secara alami. Ketika otak menerima rangsangan eksternal, terapi ini merangsang pelepasan neuropeptida, yaitu senyawa kimia yang berikatan dengan reseptor tubuh dan menghasilkan perasaan bahagia serta kenyamanan (Harmawati & Patricia, 2021).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Mustika, (2025) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah sistolik dan diastolik berada pada kategori hipertensi stadium 2, namun setelah dilakukan intervensi tekanan darah menurun menjadi hipertensi stadium 1. Hal ini menunjukkan adanya perubahan tekanan darah yang signifikan akibat

kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Quran (p value $< 0,05$).

Hal ini sejalan dengan penelitian Ratri, (2024) distribusi tekanan darah kelompok intervensi pretest mayoritas Pra Hipertensi (TD sistolik 120-139 mmHg, TD diastolik 80 – 89 mmHg) total 15 responden (53,6%), 7 responden (25,0%) menderita hipertensi tahap 1 dan 6 responden menderita hipertensi tahap 2. Hasil posttest responden yang menderita pra hipertensi menjadi 25 (89,3%) responden dan hipertensi tahap 1 (TD sistolik 140-119 mmHg, TD diastolik 90-99 mmHg) 1 responden (3,6%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* tekanan darah pretest dan posttest nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) ada perubahan tekanan darah pada kelompok perlakuan penderita hipertensi.

Hal ini juga sesuai penelitian Khumaedah, (2020) hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada kelompok intervensi terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 – 0,05 dan nilai diastolik sebesar 0,037 $< 0,05$. Hal ini juga sejalan penelitian Pratiwi *et al.*, (2021) menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi benson, terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Pada saat dilakukan pengkajian ditemukan TD 180/90 mmHg, setelah penerapan terapi benson TD 110/90 mmHg.

KESIMPULAN

1. Tekanan darah penderita hipertensi sebelum intervensi kombinasi terapi benson dan murottal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen tekanan darah *sistole* mayoritas grade 2 dan grade 3 sebanyak 15 responden (46,9%), Tekanan darah *diastole* mayoritas grade 1 sebanyak 16 responden (50,0%).
2. Tekanan darah penderita hipertensi sesudah intervensi kombinasi terapi benson dan murottal Al-Quran di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen tekanan darah *sistole* mayoritas normal sebanyak 27 responden (84,4%). Tekanan darah *diastole* mayoritas normal sebanyak 28 responden (87,5%).
3. Ada pengaruh kombinasi terapi benson dan murottal al-quran terhadap tekanan darah penderita hipertensi di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen (*sistole p value* 0,001 dan *diastole p value* 0,001 $< 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas relaksasi benson terhadap kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Black & Hawks. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Dahlan, M. S. (2023). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Gani. (2024). *Penerapan Terapi Relaksasi Benson Dengan Kombinasi Terapi Murotal Surat Ar-Rahman Dalam Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Anak Air Kota Padang*. Kementerian Kesehatan Poltekkes Padang Tahun 2024.
- Harmawati, H., & Patricia, H. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Tanah Kampung. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika, 1*(1).
- Hidayat. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hulu dan Sinaga. (2019). *Analisis Data Statistik Parametrik Aplikasi SPSS dan STATCAL*. Medan : Yayasan Kita Menulis.
- Iqbal, M. F., & Handayani, S. (2022). Terapi non farmakologi pada hipertensi. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 6(1), 41–51.
- Kemenkes RI. (2020). *Lansia di Indonesia Situasi Lanjut Usia. Kebijakan Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2024). *Bahaya Hipertensi, Upaya Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/bahaya-hipertensi-upaya-pencegahan-dan-pengendalian-hipertensi>
- Khumaedah. (2020). *Pengaruh Intervensi Murotal Al Qur'an (Surat Asy-Syu'ara) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Stage 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanadadi I*.
- Mustika. (2025). Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(1), 230–242.
- Nursalam. (2020). *Metode penelitian ilmu keperawatan. edisi 5*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pemprov Jateng. (2024). *Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi Tahun 2023*. <https://data.jatengprov.go.id/dataset/pelayanan-kesehatan-penderita-hipertensi-tahun-2023/resource/88d584ea-b3f0-4f60-8d81-0701de0329e9>

- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1).
- Ramadan, D., Royansyah, D. A., Adhatiya, M., & Habassauda, H. (2024). Terapi Murotal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tingkat Amarah Pada Mahasiswa. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 151–159.
- Ratri, T. H. (2024). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'An Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 138–148.
- Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., Sultonah, N., Aula, S. T., & Aini, D. K. (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 2(2), 2951–2961.
- Solehati & Kosasih. (2018). *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan*. Bandung : PT Refika Aditama.
- Stuart. (2018). *Buku Saku Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sulkarnaen, S., Sampurno, E., & Rofiyati, W. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan Ii Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 317–324.
- Warsono, W., Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Cepu. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(1), 44–54.
- WHO. (2023). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- Yana, E., Chaizuran, M., & Juwita, Z. (2024). Efektivitas Terapi Audio Murottal Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Darussalam Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 6(1), 93–98.
- Yusuf, B., Isnaniah, I., & Yuliati, Y. (2023). Penerapan Latihan Slow Deep Breathing terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 4(2).