

PENGARUH RUTIN MEMBACA AL-QUR’AN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI KELURAHAN TONRORITA, KABUPATEN GOWA

Andi Hendra Yusa¹, Rizka Rafidah Huzaima²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Makassar

Email: andi.hendrayusa94@gmail.com¹, rizkarafidah433@gmail.com²

ABSTRAK

Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Betapa tidak, hipertensi adalah kondisi yang sering didapatkan di pelayanan kesehatan primer. Tidak jarang, penderita hipertensi dianjurkan untuk tidak mudah mengalami stress, sehingga membaca Al-Qur'an dapat menjadi sarana relaksasi religious yang bermanfaat untuk kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rutin membaca Al-Qur'an terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian ini menggunakan metode desain Quasy Experimen dengan rancangan control grup pre-test dan post-test design yang mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan melibatkan dua kelompok subjek. Penelitian ini menggunakan 22 orang responden yang menderita hipertensi yang terbagi atas 11 orang kelompok intervensi dan 11 orang kelompok kontrol. Hasil uji statistic yang digunakan adalah Uji Wilcoxon Signed Ranks test dan Uji Mann-Whitney. Hasil yang didapatkan yaitu adanya penurunan tekanan darah sistol dan diastol yang bermakna pada kelompok intervensi ($p<0.05$). Sedangkan, pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan tekanan darah sistol dan diastol yang bermakna ($p>0.05$). Jadi, ada pengaruh rutin membaca Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata Kunci: Membaca, Al-Quran, Tekanan Darah, Hipertensi.

ABSTRACT

Until now, hypertension is still a big challenge in Indonesia. However, hypertension is a condition that is often encountered in primary health care. It is not uncommon for hypertension sufferers to be advised not to experience stress easily, so that reading the Al-Qur'an can be a means of religious relaxation that is beneficial for health. This study aims to determine the effect of regularly reading the Al-Qur'an on the blood pressure of hypertensive patients. This research uses a quasi-experimental design method with a pre-test and post-test control group design which reveals a cause-and-effect relationship involving two groups of subjects. This study used 22 respondents with hypertension who were divided into 11 people in intervention groups and 11 people in control groups. The results of the statistical tests used are the Wilcoxon Signed Ranks test and the Mann-Whitney test. The results obtained were a significant decrease in systolic and diastolic blood pressure in the intervention group ($p<0.05$). Meanwhile, in the control

group there was no significant decrease in systolic and diastolic blood pressure ($p>0.05$). So, there is an effect of regularly reading the Al-Qur'an on reducing blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: *Reading, Al-Qur'an, Blood Pressure, Hypertension.*

PENDAHULUAN

Sampai saat ini, hipertensi masih merupakan tantangan besar di Indonesia. Betapa tidak, hipertensi adalah kondisi yang sering didapatkan di pelayanan kesehatan primer. Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi, yang berarti 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosa menderita hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 10,44 juta orang meninggal karena hipertensi dan komplikasinya. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Salah satu target global penyakit tidak menular adalah menurunkan prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030.

Terapi yang diberikan untuk penderita hipertensi secara garis besar terbagi menjadi terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi diantaranya terdiri dari modifikasi gaya hidup yaitu mengurangi berat badan bagi individu yang obes atau gemuk, mengadopsi pola makan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) yang kaya akan kalium dan kalsium, diet rendah natrium, dan aktifitas fisik. Selain itu tidak jarang juga penderita hipertensi dianjurkan untuk tidak mudah mengalami stress. Teknik penanganan stress dapat dilakukan melalui berbagai teknik relaksasi. Sebagai seorang muslim ada cara lain berrelaksasi yang telah diajarkan oleh Allah ﷺ kepada kita yaitu dzikir.

Membaca Al- Qur'an adalah salah satu bentuk dzikir yang memberikan manfaat positif untuk tubuh. Dunia kesehatan dan banyak para ilmuwan, baik itu muslim maupun non muslim yang akhirnya menemukan banyak manfaat yang tubuh dapatkan setelah melakukan suatu ibadah seperti sholat, dzikir, puasa, membaca Al- Quran, dan lain- lain.² Membaca Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan bagi tubuh sebab adanya unsur meditasi, autosugesti, dan relaksasi. Terapi Al-Qur'an adalah terapi penyembuhan dan juga solusi penyakit fisik, spiritual dan sosial untuk umat Islam. Dengan menyadari manfaat dari membaca Al-Qur'an, dan juga seringnya ditemukan penderita hipertensi maka peneliti berkeinginan untuk mengetahui

bagaimana pengaruh rutin membaca Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi.

Ada beberapa riset atau studi dasar yang menyimpulkan bahwa orang yang membaca Al-Qur'an mendapatkan efek positif bagi kesehatannya, terutama dalam kaitannya dengan tekanan darah, stress serta detak jantung. Disamping itu, rutin membaca Al-Qur'an juga dapat meningkatkan kemampuan dan kelancaran dalam membaca Al-Qur'an.

Dari hasil riset selama tiga tahun yang dilakukan pakar psikologi Belanda, Prof. Vander Hoven, terkait efek membaca Al-Qur'an dan mengucapkan kata "Allah" yang berulang-ulang, baik bagi pasien ataupun orang yang sehat disimpulkan bahwa orang Islam yang teratur membaca Al-Qur'an dapat tercegah dari penyakit-penyakit fisiologis dan psikologis. Ini dikarenakan dengan membaca dan mendengarkan Al-Qur'an secara ilmiah bisa menimbulkan efek meningkatkan relaksasi, menghilangkan gangguan negatif fisik dan jiwa, serta dapat memberikan ketenangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif, dengan menggunakan metode Quasi Ekperimen yaitu melalui pengukuran tekanan darah dari pasien hipertensi. Populasi yang digunakan yaitu penderita hipertensi di Kelurahan Tonrorita, Kabupaten Gowa. Terdiri dari 22 orang responden yang menderita hipertensi yang terbagi atas 11 orang kelompok intervensi dan 11 orang kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan control group pre test-post test design. Yaitu dengan cara, terlebih dahulu dilakukan pre-test (pengukuran awal) sebelum diberi intervensi. Selanjutnya, diberi intervensi, lalu dilakukan post test (pengukuran akhir) setelah intervensi. Dan untuk responden kontrol tekanan darahnya diukur pada awal dan akhir penelitian tanpa diberi intervensi.

Dalam mengumpulkan data, digunakan lembar observasional yang berisikan nomor kode (pengganti nama), usia, jenis kelamin, lama pasien menderita hipertensi, obat hipertensi yang dikonsumsi serta hasil pengukuran tekanan darah pasien sebelum dan setelah rutin membaca Al-Qur'an. Selain itu, juga diberikan lembar observasional untuk diisi oleh responden yang di dalamnya terdapat tabel untuk melihat apakah pasien rutin membaca Al-Qur'an selama 20 hari.

Terdapat dua tahap yang dilakukan dalam menganalisis data yaitu analisis univariat dan analisis bivariate. Analisis univariat dari penelitian ini adalah mendeksripsikan atau

menjelaskan karakteristik dari responden yang terdiri dari jenis kelamin, usia dan nilai tekanan darah pre test dan post test. Sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk menganalisa hubungan antara kedua variabel. Analisis ini akan menguraikan perbedaan mean variabel tekanan darah melalui perhitungan hasil tekanan darah sebelum dan setelah intervensi membaca Al -Qur'an selama 10 hingga 15 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Populasi atau Sampel

Penelitian dilaksanakan selama lebih satu bulan terhitung mulai tanggal 27 November 2022 hingga 7 Januari 2023 yang terdiri dari 11 responden yang diberikan intervensi dan 11 responden kontrol. Dalam penelitian ini semua responden yang dipilih berjenis kelamin perempuan dengan maksud untuk menghomogenkan responden. Setelah mendapatkan 22 orang responden, selanjutnya dilakukan penapisan untuk membagi responden menjadi dua kelompok yaitu kelompok yang diberi intervensi dan kelompok kontrol. Dari penapisan tersebut, didapatkanlah 11 orang yang sedia diberi intervensi dan 11 orang masuk ke dalam kelompok kontrol. Dari 11 responden yang masuk ke dalam intervensi, semua dapat membaca Al-Qur'an dengan baik tanpa perlu dibimbing. Kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini terpenuhi. Namun terdapat beberapa faktor yang tidak terkontrol oleh peneliti sehingga bisa mempengaruhi variabel dependennya. Ini disebabkan karena faktor-faktor itu tidak tergali oleh peneliti. Faktor-faktor tersebut yaitu kepatuhan minum obat, diet garam dan juga lama membaca Al-Qur'an.

2. Analisis

Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi frequensi dari responden berdasarkan jenis kelamin di Kelurahan Tonrorita yaitu dari 22 total yang menjadi responden penelitian, semua berjenis kelamin perempuan yang terdiri dari masing-masing 11 untuk responden intervensi dan juga responden kontrol.

b. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

Dari 11 orang responden intervensi usia rata-rata responden adalah 53 tahun dengan usia termudanya 45 tahun dan usia tertuanya 61 tahun. Sementara itu, dari 11 responden kontrol usia rata-rata adalah 55.18 tahun dengan usia termudanya 43 tahun dan usia tertuanya 61 tahun.

c. Karakteristik Responden berdasarkan Nilai Tekanan Darah

Berdasarkan tabel 1, bahwa tekanan darah pada kelompok intervensi saat pre test didapatkan sistole tertinggi bernilai 210 mmHg dengan mean 165.36 mmHg dan diastole tertinggi bernilai 140 mmHg dengan mean 100.36 mmHg. Sedangkan tekanan darah pada kelompok kontrol saat pre test didapatkan sistole tertinggi bernilai 180 mmHg dengan mean 160.91 dan diastole tertinggi bernilai 120 mmHg dengan mean 101.36 mmHg. Jadi ada perbedaan mean antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 1 juga terlihat bahwa tekanan darah pada kelompok intervensi saat post test didapatkan sistole didapatkan tertinggi nya bernilai 160 mmHg dengan mean 133.18 mmHg dan diastole tertingginya bernilai 100 mmHg dengan mean 89.09 mmHg. Sedangkan pada kelompok kontrol sistol yang tertingginya bernilai 160 mmHg dengan mean 150.45 mmHg dan diastol tertingginya bernilai 115 mmHg dengan mean 96.82 mmHg. Jadi, dapat ada perbedaan mean antara kelompok intervensi dengan kelompok control. Bahwa pada kelompok intervensi memiliki rata-rata tekanan darah lebih rendah dibandingkan dengan kontrol.

Tabel 1. Perbandingan Tekanan Darah Pada Kelompok Intervensi Dengan Kelompok Kontrol

Variabel	N	Min-Maks	Mean	Df
Pre Test Sistole (Intervensi)	11	145-210	165.36	18.478
Post Test Sistole (Intervensi)	11	110-160	133.18	14.013
Pre Test Diastole (Intervensi)	11	80-140	100.36	16.446
Post Test Diastole (Intervensi)	11	80-100	89.09	6.640
Pre Test Sistole (Kontrol)	11	145-180	160.91	11.580
Post Test Sistole (Kontrol)	11	135-160	150.45	9.342
Pre Test Diastole (Kontrol)	11	90-120	101.36	11.422
Post Test Diastole (Kontrol)	11	90-115	96.82	7.167

Analisis Bivariat

Dari hasil uji normalitas menggunakan Shapiro Wilk Test didapatkan bahwa terdapat data yang tidak terdistribusi normal yaitu pada post test diastole (kontrol) karena nilainya berada <

0,05. Setelah uji normalitas, akan dilanjutkan dengan menggunakan uji Wilcoxon, disebabkan data yang tidak terdistribusi normal.

Hasil uji Wilcoxon Signed Test pada tekanan darah sistol dan diastol didapatkan p-value berada dibawah 0.05 ($p<0.05$) yang berarti ada pengaruh variabel kelompok intervensi terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastole.

Tabel 2. Hasil Uji Perbandingan Tekanan Darah Pre Test Dan Post Test Pada Kelompok Intervensi (Wilcoxon Signed Test)

Tekanan Darah	Pre Test	Post Test	P Value
Mean Sistole	165.36	133.18	.003
Mean Diastole	100.36	89.09	.020

Hasil uji pada tekanan darah sistol dan diastol didapatkan p-value berada diatas 0.05 ($p>0.05$) yang berarti tidak ada pengaruh variabel kelompok control terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastole

Tabel 3. Hasil Uji Perbandingan Tekanan Darah Pre Test Dan Post Test Pada Kelompok Kontrol (Wilcoxon Signed Test)

Tekanan Darah	Pre Test	Post Test	P Value
Mean Sistol	160.91	150.45	.05
Mean Diastol	101.36	96.82	.204

Hasil uji didapatkan p-value pada tekanan darah sistol dan diastol pada pre test kelompok intervensi dan kontrol diatas 0.05 ($p>0.05$) berarti tidak ada perbedaan yang sangat bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada tekanan darah sistol dan diastol pre test atau tidak ada pengaruh variabel kelompok terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol.

Tabel 4. Hasil Uji Perbandingan Tekanan Darah Pre Test Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (Mann-Whitney)

Tekanan Darah	Mean	Df	P Value
Sistol	163.14	15.220	.663
Diastol	100.86	13.826	.737

Hasil uji didapatkan p-value pada tekanan darah sistol dan diastol pada post test kelompok intervensi dan kontrol dibawah 0.05 ($p<0.05$) berarti ada perbedaan yang sangat bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi pada tekanan darah sistol dan

diastol saat post test atau ada pengaruh variabel kelompok intervensi terhadap penurunan tekanan darah sistol dan diastol.

**Tabel 5. Hasil Uji Perbandingan Tekanan Darah Post Test Pada Kelompok Intervensi
dan Kelompok Kontrol (Mann-Whitney)**

Tekanan Darah	Mean	Df	P Value
Sistol	141.82	14.601	.004
Diastol	92.95	7.816	.014

Pembahasan

Data karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan usia digunakan responden intervensi dengan rentang usia antara 45 sampai 61 tahun. Sedangkan untuk responden kontrol antara 43 hingga 61 tahun. Usia cenderung menjadi faktor resiko yang sangat kuat. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 melaporkan sebesar 34,1% angka hipertensi pada usia lebih dari 18 tahun. Sebesar 31,6% pada kelompok umur 31-44 tahun, 45,3% pada kelompok umur 45-54 tahun, dan sebesar 55,2% pada umur 55-64 tahun. Jadi, dengan bertambahnya umur, risiko terkena hipertensi menjadi lebih besar. Bertambahnya umur mengakibatkan tekanan darah meningkat, karena dinding arteri pada usia lanjut akan mengalami penebalan yang mengakibatkan penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku.

Pada populasi umum kejadian tekanan darah tinggi tidak terdistribusi secara merata. Hingga usia 55 tahun lebih banyak ditemukan pada pria. Namun setelah terjadi menopause (biasanya setelah usia 50 tahun), tekanan darah pada wanita meningkat terus, hingga usia 75 tahun tekanan darah tinggi lebih banyak ditemukan pada wanita dari pada pria. Hipertensi di Indonesia rata-rata meliputi 17%-21% dari seluruh populasi orang dewasa artinya 1 di antara 5 orang dewasa menderita kejadian hipertensi. Kejadian hipertensi lebih banyak pada perempuan yaitu 37% dari pada laki-laki yaitu 28%.⁹ Pada data Riskesdas 2018, untuk karakteristik Jenis kelamin di Provinsi Sulawesi Selatan berdasarkan diagnosis dokter didapatkan perempuan terdiri dari 9.58 % dan laki-laki 4.62 %. Sedangkan berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk umur ≥ 18 tahun didapatkan perempuan 34.82 % dan laki-laki 28.21 %. Jadi, jumlah perempuan yang menderita hipertensi lebih banyak dibandingkan laki-laki.⁶ Sehingga dipilih responden perempuan pada penelitian ini. Selain itu, pemilihan responden perempuan dimaksudkan untuk menghomogenkan karakteristik responden.

Distribusi nilai tekanan darah sistol dan diastol pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan rata-rata nilai tekanan darah sistol dan diastol setelah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi. Sedangkan untuk perbandingan rata-rata tekanan darah kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan adanya perbedaan penurunan rata-rata nilai tekanan darah pada pre-test dan post-test. Dimana pada kelompok intervensi nilai rata-rata sistol dan diastol mengalami penurunan lebih tinggi dibandingkan penurunan rata-rata sistol dan diastol pada kelompok kontrol.

Hasil analisa pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah secara statistik menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistol dan diastol yang signifikan setelah dilakukan intervensi selama 20 hari. Hal ini dibuktikan dengan nilai P value yang kurang dari 0.05 ($P < 0.05$) pada uji perbandingan tekanan darah pre-test dan post-test pada kelompok intervensi (Wilcoxon Signed Test). Sedangkan untuk kelompok kontrol hasil P value uji perbandingan tekanan darah pre-test dan post-test (Wilcoxon Signed Test) didapatkan nilai p value lebih dari 0.05 ($P > 0.05$) sehingga tidak ada pengaruh variabel kelompok kontrol terhadap penurunan tekanan darah pada kelompok kontrol. Hal ini dapat terjadi apabila seseorang mendapatkan stressor yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan pada tubuh, sehingga saraf simpatis akan bekerja dan memicu vasokonstriksi pembuluh darah perifer yang akan meningkatkan tekanan darah. Kemudian jika seseorang rileks, saraf parasimpatis tubuh akan diaktifkan yang fungsinya berlawanan dengan saraf simpatis. Relaksasi kemudian dapat menjadi aktif coping skill ketika seseorang menerima stressor.

Studi menunjukkan bahwa selama meditasi, sebagian besar sistem fisik aktivitasnya akan menurun. Meditasi menginduksi terjadinya relaksasi fisik. Pada saat yang sama, meditator sepenuhnya mengendalikan emosi, ingatan dan perasaan. Pikiranpun akan tenang, tubuh dalam keseimbangan. Penelitian Khan menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an melalui sistem visualisasi dan multimedia dapat memberi relaksasi, menghilangkan rasa bosan, penat, stress dan depresi. Efek membaca Al-Qur'an itu bersifat permanen dan tahan lama jika dilakukan secara teratur dan terus menerus setiap hari.

Hasil uji mann whitney menunjukkan nilai P value dibawah 0.05 ($P < 0.05$), sehingga secara statistic ini berarti ada perbedaan yang sangat bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi atau dengan kata lain ada pengaruh rutin membaca Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis penelitian. Data statistic menunjukkan bahwa rutin membaca Al-Qur'an yang dilakukan oleh responden selama 20 hari dapat menurunkan tekanan darah. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Thahirah Annisa pada tahun 2017 tentang pengaruh mendengarkan dan membaca Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi di panti sosial Tresna Werdha Mabaji Gowa.

Dr. Al Qadhi dari USA di Al Battar melalui penelitiannya menunjukkan bahwa hanya dengan membaca Al-Qur'an, seorang Muslim dapat merasakan perubahan fisiologis yang hebat. Dalam penelitiannya, hasilnya menunjukkan bahwa Al-Qur'an dapat mengurangi depresi atau kesedihan, mendapatkan ketenangan pikiran, serta menangkal berbagai penyakit. Hasil tersebut adalah efek umum yang dirasakan oleh orang-orang yang menjadi subjek penelitiannya. Penemuan dokter psikiater ini juga didukung oleh peralatan elektronik modern untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, daya tahan otot, dan ketahanan kulit terhadap aliran listrik. Dari hasil penelitiannya, ia menyimpulkan bahwa membaca Al-Qur'an memberi dampak besar hingga 97% dalam memberikan ketenangan mental dan dalam penyembuhan penyakit.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Kelurahan Tonrorita ini didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan tekanan darah sistol dan diastol yang bermakna setelah dilakukan intervensi membaca Al-Qur'an.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi nilai tekanan darah selain faktor usia dan stress psikososial antara lain diet garam, kebiasaan berolahraga dan juga kepatuhan minum obat. Sehingga terdapat keterbatasan dalam penelitian ini berupa tidak adanya kontrol terhadap faktor tersebut yang kemungkinan dapat mempengaruhi variabel dependen.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian didapatkan ada pengaruh membaca Al-Qur'an dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi dimana hasil uji Mann-Whitney Test diperoleh $p=0.001$ (tekanan darah sistol) dan 0.014 (tekanan darah diastole) atau p value dibawah 0.05 ($p<0.05$) yang artinya ada pengaruh yang signifikan. Juga didapatkan hasil bahwa tidak ada pengaruh pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada kelompok kontrol dimana hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan nilai $p=0.05$ (tekanan darah sistole) dan $p=0.204$ (tekanan darah diastole) atau p value di atas 0.05 ($p>0.05$) yang artinya tidak ada pengaruh yang signifikan.

Saran bagi peneliti yang akan melakukan penelitian sejenis diharapkan dapat menganalisa sampai tingkat multivariate dengan mengkontrol variabel penganggu seperti stres, asupan makanan dan obat antihipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Hasnawati. *Hipertensi. KBM Indonesia.*; 2021.
- Anam A. *Seni Bahagia Menghafal Al-Qur'an. Jakarta : Penerbit PT Elex Media Komputindo.*; 2021.
- Muzakki, Ahmad NN. Mengedukasikan Hikmah Dan Manfaat Jika Rutin dalam Membaca Al-Qur'an Pada Lingkup Remaja Masjid RW 08, Kp. Kebantenan, Pondok Aren, Tangerang. 2021;(E-ISSN: 2714-6286).
- Rosyanti, Lilin dkk. *Terapi SQEFT (Spiritual Qur'anic Emotional Freedom Technique).* Yogyakarta : Penerbit Deepublish.; 2022.
- Depkes RI. Kasus Penyaki Hipertensi di Indonesia. 10 Januari 2014 Depkes RI, Undang-Undang RI No.36 Tahun 2009 tentang kesehatan RI 1993. Published online 2013.
- Riskesdas 2018. *Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018. Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan.*; 2019.
- Hasanah M. Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam. *Jurnal Ummul Qura.* 2019;Vol XIII.,
- Abbas A KR. *Buku Ajar Patologi Dasar. Singapore : Elsevier.*; 2020.
- Savitri D. Diam-diam Mematikan, Cegah Asam Urat dan Hipertensi. Yogyakarta : Penerbit Anak Hebat Indonesia. Published online 2021.
- Taufiq LO dkk. Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Jakarta : Tahta Media Group. Published online 2022.
- Harianto E. Keterampilan Membaca dalam Pembelajaran Bahasa. DIDAKTIKA. 2022;Vol. 9, No.
- Rachmat Faisal S dkk. arakteristik Indeks Massa Tubuh Dan Jenis Kelamin Pasien Hipertensi Di Rs Ibnu Sina Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.* 2021;Vol. 07, N.
- Idris H. Back To Sunnah. Teori dan Kajian Empiris Kesehatan. Depok : Rajawali Pers. Published online 2021.
- Hasanah M. Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam. *Jurnal Ummul Qura.* 2019;Vol XIII.,

Latifah R. Terapi Hati, Agar Hati Sehat Tak Mudah Berkarat. Jakarta : Penerbit PT Elex Media Komputindo. Published online 2019.

Lukito A. Pengaruh Membaca Al-Quran terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran - Rantau Prapat Tahun 2017. 2019;Vol 1.