



## UPAYA MENURUNKAN ANSIETAS PADA PENDERITA HIPERTENSI MELALUI MUROTTAL QUR'AN

Ulfa Suryani\*, Velga Yazia, Nurleny, Hidayatul Hasni, Delvi Hamdayani

STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Surau Gadang, Kec. Nanggalo, Kota Padang, Sumatera Barat 25173, Indonesia

\*[ulfasuryani1803@yahoo.com](mailto:ulfasuryani1803@yahoo.com)

### ABSTRAK

Pada data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, dan jumlahnya akan meningkat setiap tahunnya, bahkan diprediksi akan mencapai 1,56 miliar pada tahun 2025 dan diperkirakan 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya. Pada wilayah Asia Tenggara, hipertensi berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk dunia (Forouzanfar et al., 2017). Hipertensi dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh secara fisiologis dan efek psikologisnya menyebabkan ansietas sampai depresi yang dirasakan pasien setelah didiagnosa. Ansietas yang tidak ditangani dengan baik akan memperburuk kondisi pasien dan akan menimbulkan dampak seperti depresi, gangguan tidur, risiko bunuh diri, dan menurunkan kualitas hidup pasien hipertensi. Secara farmakologi, sebuah penelitian menjelaskan bahwa sebesar 35% wanita (3.611 dari 10.408 pasien) mendapatkan obat anti ansietas dalam waktu satu tahun didiagnosis hipertensi (Smeltzer, C & Bare, G, 2013). Tujuan dari kegiatan ini adalah resolusi (perubahan) permasalahan dengan segera, seseorang melakukan evaluative situation yaitu menilai penderita hipertensi berdasarkan sikap, pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman yang dimiliki. Jika stressor dinilai berbahaya maka reaksi kecemasan akan timbul. Peserta dari penyuluhan merupakan dewasa akhir yang berjumlah 10 orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan adalah ceramah, demonstrasi dan diskusi. Hasil dari penyuluhan ini adalah klien mampu mengola kecemasan dengan cara terapi murottal qur'an.

Kata kunci: hipertensi; kecemasan; terapi murottal qur'an

## EFFORTS TO REDUCE ANXIETY IN HYPERTENSION PATIENTS THROUGH MUROTTAL QUR'AN

### ABSTRACT

Data from the World Health Organization (WHO) in 2015 shows that around 1.13 billion people in the world have hypertension, and the number will increase every year, it is even predicted to reach 1.56 billion in 2025 and an estimated 10.44 million people die from hypertension. and its complications, In Southeast Asia, hypertension is in the 3rd highest position with a prevalence of 25% of the total world population (Forouzanfar et al., 2017). Hypertension can cause a decrease in body functions physiologically and its psychological effects cause anxiety to depression that patients feel after being diagnosed. Anxiety that cannot be handled properly will provide a good condition for the patient and will have impacts such as depression, sleep disturbances, risk of suicide, and a decrease in the quality of life of hypertensive patients. Pharmacologically, a study explained that 35% of women (3,611 of 10,408 patients) received anti-anxiety drugs within one year of being diagnosed with hypertension (Smeltzer, C & Bare, G, 2013). The purpose of this activity is the resolution (change) of the problem immediately, someone conducts an evaluation situation, namely assessing hypertension sufferers based on their attitudes, knowledge, abilities, and experiences. Participants of the counseling are late adults involving 10 people.

*The methods used in the implementation of counseling are lectures, demonstrations and discussions. The result of this counseling is that the client is able to manage anxiety by means of murottal qur'an therapy.*

*Keywords: anxiety; hypertension; murottal qur'an therapy*

## **PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak dijumpai dalam masyarakat, meskipun tidak menular namun penyakit ini merupakan penyakit kronik menahun yang dapat mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas dan menjadi penyakit pembuluh darah yang merupakan kasus ketujuh terbanyak pada pasien rawat jalan di Indonesia pada tahun 2009 (Kemenkes RI, 2019). Data World Health Organization (WHO) tahun 2015 menunjukkan sekitar 1,13 miliar orang di dunia menyandang hipertensi, dan jumlahnya akan meningkat setiap tahunnya, bahkan diprediksi akan mencapai 1,56 miliar pada tahun 2025 dan diperkirakan 10,44 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya, Pada wilayah Asia Tenggara, hipertensi berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk dunia.(Forouzanfar et al., 2017).

Hipertensi dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh secara fisiologis dan efek psikologisnya menyebabkan ansietas sampai depresi yang dirasakan pasien setelah didiagnosa. Ansietas yang tidak ditangani dengan baik akan memperburuk kondisi pasien dan akan menimbulkan dampak seperti depresi, gangguan tidur, risiko bunuh diri, dan menurunkan kualitas hidup pasien hipertensi. Secara farmakologi, sebuah penelitian menjelaskan bahwa sebesar 35% wanita (3.611 dari 10.408 pasien) mendapatkan obat anti ansietas dalam waktu satu tahun didiagnosis hipertensi.(Smeltzer, C & Bare, G, 2013) Selain anti ansietas secara farmakologi, terdapat terapi non farmakologi yang dapat menjadi pilihan intervensi untuk menurunkan ansietas pada hipertensi.

Adapun yang termasuk intervensi ini berupa terapi komplementer atau yang disebut complementary and alternative medicine (CAM) yang dikembangkan untuk mengatasi gejala yang ditimbulkan oleh hipertensi salah satunya ansietas, yang termasuk dalam terapi ini seperti akupunktur, seni dan terapi, ekspresif menulis, hypnosis atau hypnotherapy, meditasi, relaksasi otot progresif dan guide imagery, reflexology, reiki, relaksasi, virtual reality, dan yoga. Namun, yang paling umum digunakan menurut survei adalah chiropractic/osteopathic manipulation, terapi herbal, do'a syafaat, dan terapi do'a atau prayer therapy (Babamohamadi et al., 2015).

Salah satu bentuk prayer therapy dalam Islam adalah stimulus auditori Qur'an. Allah berfirman dalam surat Al-Isra' ayat 82 yang artinya "Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian"(Departemen Agama RI, 2016) Al-Qur'an digunakan sebagai terapi dalam kesehatan didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa memperdengarkan bacaan Al-Qur'an menurunkan ansietas pada pasien hemodialisis dibandingkan dengan pasien yang mendengarkan suara nyanyian tradisional yang diukur menggunakan State Trait Anxiety Inventory (STAI). (Babamohamadi et al., 2015) Sebuah penelitian menjelaskan bahwa murottal Al-Qur'an didalamnya berisi ayat – ayat suci Al-Qur'an baik untuk menjernihkan hati membersihkan jiwa bagi lansia, terutama bagi lansia yang mengalami stress dan kecemasan. (Bahrir & Komariah, 2020).

Pada dasarnya semua gangguan kesehatan mental diawali oleh perasaan cemas (*anxiety*). Menurut Sadock dkk. (2010) kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi. Kecemasan diawali dari adanya situasi yang mengancam sebagai suatu stimulus yang berbahaya (*stressor*). Pada tingkatan tertentu kecemasan dapat menjadikan seseorang lebih waspada (*aware*) terhadap suatu ancaman, karena jika ancaman tersebut dinilai tidak membahayakan, maka seseorang tidak akan melakukan pertahanan diri (*self defence*). Dalam prosesnya kecemasan itu sendiri seseorang melakukan *evaluative situation* yaitu menilai ancaman virus Covid- 19 berdasarkan sikap, pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman masa lalu yang dimiliki. Jika *stressor* dinilai berbahaya maka reaksi kecemasan akan timbul. Reaksi kecemasan ini ada yang bersifat sesaat (*state anxiety*) dan ada yang bersifat permanen (*trait anxiety*) (Lazarus, 1991).

Reaksi kecemasan akan berbeda pada setiap individu. Untuk sebagian orang reaksi kecemasan tidak selalu diiringi oleh reaksi fisiologis. Namun pada orang-orang tertentu, kompleksitas respons dalam kecemasan dapat melibatkan reaksi fisiologis sesaat seperti detak jantung menjadi lebih cepat, berkeringat, sakit perut, sakit kepala, gatal-gatal dan gejala lainnya. Setelah seseorang mulai merasakan kecemasan maka sistem pertahanan diri selanjutnya akan menilai kembali ancaman diiringi dengan usaha untuk mengatasi, mengurangi atau menghilangkan perasaan terancam tersebut. Seseorang dapat menggunakan pertahanan diri (*defence mechanism*) dengan meningkatkan aktifitas kognisi atau motorik serta beradaptasi dengan suatu kondisi. Sebuah pilot study di Malaysia juga mendukung hal tersebut dengan memperdengarkan Qur'an irama ritmis dan ayat bukan Qur'an pada 3 orang muslim dan 3 orang non muslim sehat untuk melihat rekaman EEG gelombang theta yang mengindikasikan gelombang otak saat seseorang berada pada fase tenang. Penelitian ini menghasilkan bahwa gelombang theta tertinggi dihasilkan dengan memperdengarkan ayat Qur'an dibandingkan dengan ayat bukan Qur'an. Sedangkan untuk tempo pada bacaan Qur'an Murattal Asim dengan tempo moderat menghasilkan gelombang theta atau kenyamanan yang lebih tinggi dibandingkan Tarannum Asli dengan tempo lambat. (Rania et al., 2015).

## **METODE**

Pelaksanaan penyuluhan tentang upaya mengelola kecemasan pada pasien hipertensi dengan terapi morottal qur'an dilakukan pada hari Jumat, 5 Agustus 2022 pada pukul 14.00 WIB sampai dengan pukul 14.45 WIB. Peserta dari penyuluhan merupakan dewasa akhir yang berjumlah 10 orang. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penyuluhan yaitu ceraman, demonstrasi dan diskusi tanya jawab penyuluhan diawali dengan pembukaan dan dilakukan pre test dengan waktu kurang lebih 5 menit, penyampaian materi dengan waktu kurang lebih 20 menit, sesi tanya jawab dan penutup 10 menit serta post test dengan waktu 10 menit serta evaluasi kembali.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemberian stimulus auditori qur'an atau murattal qur'an terhadap penurunan ansietas pada penderita hipertensi dilaksanakan pada hari Jumat, 5 Agustus 2022 dimulai dari jam 14.00 – 14.45 WIB. Tahap persiapan dimulai dari melakukan survey awal dan membuat proposal pengabdian serta meminta izin untuk pelaksanaan pengabdian di wilayah puskesmas nanggalo. Tahap pelaksanaan dibuka oleh moderator dan menjelaskan tujuan kegiatan. Kemudian dilanjutkan presenter dengan pemaparan materi yang akan dijelaskan. Tahap evaluasi struktur peserta menghadiri kegiatan 100%, media dan alat yang digunakan saat penyuluhan sesuai rencana, sedangkan evaluasi proses waktu yang direncanakan

sesuai dengan kegiatan penyuluhan. Peserta sangat antusias dan aktif bertanya. Selama kegiatan berlangsung peserta mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan.

Hasil dari kegiatan penyuluhan ini didapatkan bahwa peserta penyuluhan antusias mendengarkan materi penyuluhan yang diberikan dan mampu mendemonstrasikan terapi murottal qur'an dengan baik. Peserta yang mengalami hipertensi juga serius memperhatikan presenter dalam menjelaskan materi penyuluhan. Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang banyak dijumpai dalam masyarakat, meskipun tidak menular namun penyakit ini merupakan penyakit kronik menahun yang dapat mempengaruhi kualitas hidup serta produktivitas dan menjadi penyakit pembuluh darah yang merupakan kasus ketujuh terbanyak pada pasien rawat jalan di Indonesia. Hipertensi dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh secara fisiologis dan efek psikologisnya menyebabkan ansietas sampai depresi yang dirasakan pasien setelah didiagnosa. Ansietas yang tidak ditangani dengan baik akan memperburuk kondisi pasien dan akan menimbulkan dampak seperti depresi, gangguan tidur, risiko bunuh diri, dan menurunkan kualitas hidup pasien hipertensi.

Adapun intervensi non farmakologi untuk mengatasi ansietas pada penderita hipertensi salah satunya yaitu murottal qur'an. Al-Qur'an digunakan sebagai terapi dalam kesehatan didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa memperdengarkan bacaan Al-Qur'an menurunkan ansietas dibandingkan memperdengarkan bacaan tradisional. Sebuah penelitian menjelaskan bahwa murottal Al-Qur'an didalamnya berisi ayat – ayat suci Al-Qur'an baik untuk menjernihkan hati membersihkan jiwa bagi lansia, terutama bagi lansia yang mengalami stress dan kecemasan. Berikut adalah dokumentasi dari kegiatan tersebut:



## **SIMPULAN**

Terapi murottal qur'an mampu menurunkan kecemasan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Donsu, J. D. T. (2019). *PSIKOLOGI KEPERAWATAN* (Elisa, ed.). Yogyakarta: Yogyakarta : PT.PUSTAKA BARU.
- Junaidi, I. (2012). *Anomali Jiwa* (1st ed.; Westriningsih, ed.). Yogyakarta: Yogyakarta : CV. ANDI OFFSET.
- Penurunan, T., Pada, A., & Hipertensi, P. (2022). *Pengaruh stimulus auditori qur'an atau murottal qur'an terhadap penurunan ansietas pada penderita hipertensi*. 10(1), 45–56.

- Rahmadeni, A. S., . L. F., & . N. H. (2019). Hubungan Stres Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sei Pancur Kota Batam Tahun 2018. *Jurnal Sehat Mandiri*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.33761/jsm.v14i1.78>
- Sholikhah, N. P. N., Laksmi, A. T., & Supratman. (2021). *Gambaran Tingkat Stres dan Kecemasan Penderita Hipertensi*. 69–75. Retrieved from publikasiilmiah.ums.ac.id
- Sukmawati, A. S., Pebriani, E., & Setiawan, A. A. (2018). Terapi Swedish Massage menurunkan Tingkat Kecemasan Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha (BPSTW) Unit Budi Luhur Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(2), 117–122. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i2.art.p117-122>
- Sutejo. (2019). *KEPERAWATAN JIWA* (1st ed.; E. Atmanegara, Weda Sasmita., Cahyaning, ed.). Yogyakarta: Yogyakarta : PUSTAKA BARU PRESS.

