



## PENGARUH MUROTTAL AL-QURAN TERHADAP PENGENDALIAN MARAH DAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI

*(Al-Qur'an Murottal Effects on Anger Management and Blood Pressure in Patients with Hypertension)*

Choirina Nur Aziza, Abu Bakar and Elida Ulfiana

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

### RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 5 Desember 2018  
Disetujui: 11 Februari 2019

### KONTAK PENULIS

Choirina Nur Aziza  
[choirina.nur.aziza-2017@fkip.unair.ac.id](mailto:choirina.nur.aziza-2017@fkip.unair.ac.id)  
Fakultas Keperawatan,  
Universitas Airlangga

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu intervensi non konvensional dalam mengendalikan emosi seseorang yang mempengaruhi tekanan darah pada penderita hipertensi karena dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an selama beberapa menit atau jam dapat memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap pengendalian emosi (Anger Management) dan tekanan darah pada penderita hipertensi.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan quasi-experimental pretest-posttest with two group design. Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 responden yang menderita hipertensi dan belum pernah mendapatkan intervensi apapun, beragama Islam, berusia 20-60 tahun dan tidak mengalami gangguan pendengaran di Desa Sukorejo Bojonegoro dan penelitian ini melalui Door to Door. Analisis ini menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dan Mann-Whitney U Test. Variabel independen dalam penelitian ini adalah murottal Al-Qur'an dan variabel dependen adalah pengendalian emosi (Anger Management) dan tekanan darah.

**Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan tingkat pengendalian emosi dengan cara mengatasi emosi negative, mampu menenangkan diri, dapat mengontrol emosi dan dapat menunjukkan respon emosi yang tepat. Pengendalian emosi kelompok perlakuan ( $p=0,000$ ) dan kelompok kontrol ( $p=0,001$ ), pada tekanan darah (sistol  $p=0,000$ ), (diastol  $p=0,001$ ) dan tidak terdapat perbedaan tekanan darah pada kelompok kontrol (sistol  $p=0,317$  dan diastole  $p=0,705$ ). Pada Uji Mann-whitney pada pengendalian emosi ( $p=0,000$ ), tekanan darah sistol ( $p=0,004$ ) dan tekanan darah diastol ( $p=0,064$ ).

**Kesimpulan:** Mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat memberikan dampak positif, karena dapat memberikan ketenangan dan perasaan nyaman yang dapat mengendalikan emosi marah dan tekanan darah. Perawat dapat memberikan intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an pada penderita hipertensi untuk mengendalikan emosi marah dan tekanan darah.

### Kata Kunci

murottal al-qur'an; pengendalian emosi; anger management; tekanan darah; hipertensi

### ABSTRACT

**Introduction:** Al-Qur'an Murottal is one of the interventions in controlling human emotions and influencing blood pressure in patients with hypertension because listening to Al-Qur'an Murottal can have a positive impact on one's body. The purpose of this study was to determine the effect of Al-Qur'an Murottal on emotional control (Anger Management) and blood pressure in patients with hypertension.

**Method:** This study used quasi-experimental pretest-posttest with two group designs. The total samples in this study were 44 respondents who had hypertension and had never received any intervention, were Muslim, replaced 20-60 years and had no hearing difficulties in Sukorejo Village, Bojonegoro and this research through door to door. Wilcoxon Signed Ranks Test and the Mann-Whitney U Test were used to analyse this study.

**Result:** The Wilcoxon Signed Ranks Test showed differences in the level of emotional control in the treatment group ( $p = 0,000$ ) and the control group ( $p = 0,001$ ), blood pressure was different in the treatment group (systolic blood pressure  $p = 0,000$  and diastolic blood pressure  $p = 0,001$ ) and there was no difference in blood pressure in the control group (systolic blood pressure  $p = 0.317$  and diastolic blood pressure  $p=0.705$ ). The Mann-Whitney U Test showed differences in the level of emotional control in the treatment group and the control group ( $p = 0,000$ ) and there were differences in blood pressure between the treatment group and the control group (systolic blood pressure  $p=0.004$  and diastolic blood pressure  $p = 0.064$ ).

**Conclusion:** Listening to Al-Qur'an Murottal can have a positive impact. So Nurses can provide Al-Qur'an Murottal listening interventions for patients with hypertension that control patients's anger and suppress blood emotions.

**Keywords**

al qur'an murottal; emotional control; anger management; blood pressure; hypertension

**Kutip sebagai:**

Aziza, C. N., Bakar, A., & Ulfiana, E. (2019). Pengaruh Murottal Al-Quran terhadap Pengendalian Marah dan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Indonesian J. of Community Health Nurs. J.*, 4(1), 23-28. [Doi: 10.20473/ijchn.v4i1.12359](https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12359)

## 1. PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan abnormal tekanan darah dalam pembuluh darah arteri secara terus menerus lebih dari suatu periode. Hipertensi memiliki prevalensi yang tinggi pada masyarakat umum, merupakan faktor risiko utama penyebab kematian terbesar di seluruh dunia, menjadi penyebab terjadinya stroke dan penyakit jantung koroner (PJK) (Bhagani, Kapil, & Lobo, 2018). Mulai dari anak-anak sampai lansia sangat berisiko terhadap terjadinya hipertensi. Faktor-faktor risiko ini dianggap tidak dapat diubah (misalnya usia, jenis kelamin, ras, riwayat keluarga) atau dapat dimodifikasi (misalnya, obesitas, gaya hidup, merokok, koping terhadap stres) (Starner & Peters, 2015).

Penelitian awal tentang kaitan antara emosi dan perilaku emosional dengan penyakit hipertensi. Kemarahan adalah emosi yang telah menerima banyak perhatian penelitian karena memunculkan peningkatan kardiovaskular yang kuat. Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat kemarahan yang berlebihan serta gaya ekspresi kemarahan yang berbeda (penekanan, ekspresi, atau kontrol kemarahan) dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan. Orang dengan tingkat ekspresi kemarahan yang tinggi ditemukan berisiko tinggi untuk penyakit jantung koroner dan peningkatan reaktivitas tekanan darah terhadap stres. Hal ini terutama berlaku untuk pria. Penelitian menunjukkan bahwa wanita lebih mungkin untuk mengelola atau menekan kemarahan mereka dalam hati, dengan penekanan terkait dengan tekanan darah tinggi (Starner & Peters 2015).

Secara ilmiah terbukti bahwa sejumlah hormon nor-adrenalin dalam darah dapat bertambah sampai dua atau tiga kali lipat dalam posisi berdiri selama lima menit. Sementara hormon adrenalin, hanya naik sedikit ketika berdiri. Sementara itu, tekanan jiwa

atau emosi dapat menyebabkan penambahan kadar adrenalin dalam jumlah besar (Tharayarah, 2013). Sedangkan hipertensi sendiri dipengaruhi oleh hormon kortisol. Kortisol sebagai glikokortikoid adalah berperan besar dalam proses metabolisme glukosa serta metabolisme protein dan lemak melalui peningkatan proses glukoneogenesis di hati dan berperan dalam proses adaptasi terhadap stress. Fungsi lain dari kortisol adalah mengatur tonus arteriol dan menjaga tekanan darah (merangsang sekresi angiotensin II) (Aini & Aridiana, 2016). Keadaan ini diakibatkan oleh adanya efek permisif signifikan kortisol terhadap aktivitas hormon lain. Epinefrin adalah salah satu jenis hormon yang aktivitasnya dipengaruhi oleh kadar hormon kortisol, kortisol harus ada dalam jumlah yang memadai agar epinefrin dapat menimbulkan vasokonstriksi (penyempitan pembuluh darah).

Kondisi stres tubuh akan meningkatkan sekresi epinefrin hingga 300 kali lipat dari kadar normalnya, tergantung dari jenis dan intensitas rangsangan stress (Sherwood, 2014). Kortisol meningkatkan aktivitas epinefrin, sehingga terjadi peningkatan frekuensi jantung dan tekanan darah (Aini & Aridiana, 2016). Karena hal tersebut dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan emosional pada penderita hipertensi.

Jiwa manusia adalah kekuatan, spiritualitas mempunyai arti yang berbeda bagi setiap individu. Oleh karena itu, perawat memerlukan kesadaran terhadap spiritualitas diri mereka agar dapat menyediakan pelayanan spiritual yang relevan dan sesuai. Dalam menyelenggarakan pelayanan spiritual yang suportif dan penuh arti, penting bagi perawat untuk memahami konsep-konsep spiritualitas, kesejahteraan spiritualitas, kepercayaan, agama, dan harapan. Perawat perlu melayani individu secara

keseluruhan dan menerima kepercayaan serta pengalihan klien ketika menyelenggarakan pelayanan spiritual (Potter & Perry, 2009).

Bidang kedokteran jiwa memiliki cara dalam mengobati penderita marah, melalui pengurangan sensitivitas emosi, yaitu dengan melatih pasien untuk melakukan relaksasi sambil menghadapi situasi yang sulit sehingga ia terlatih menghadapinya tanpa marah atau emosi (Tharayyarah, 2013).

Salah satu cara melakukan relaksasi yaitu melalui suara yang dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah (Heru, 2008). Oleh karena itu terapi dengan suara dapat dipilih sebagai metode alternatif untuk membantu menurunkan tekanan darah.

Karena kebutuhan dari pasien adalah kebutuhan holistik yang mencakup kebutuhan bio-psiko-sosial-spiritual-kultural, maka dari itu sebagai perawat harus memberikan pelayanan terhadap kebutuhan dari setiap pasien. Berdasarkan dari hal tersebut, terapi suara murottal Al-Qur'an akan digunakan dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari murottal Al-Qur'an terhadap pengendalian emosi (Anger Management) dan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

## 2. METODE

Desain penelitian ini adalah quasi experiment dengan pendekatan pre and post control group yaitu untuk melihat hubungan sebab akibat dengan melibatkan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (Nursalam, 2016). Total sampel dalam penelitian ini berjumlah 44 responden yang menderita hipertensi dan belum pernah mendapatkan intervensi apapun, beragama Islam, berusia 20-60 tahun dan tidak mengalami gangguan pendengaran di Desa Sukorejo, Bojonegoro. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Bojonegoro pada bulan Januari-Agustus 2018. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan sebelum dilakukan analisis data. Hasil uji normalitas didapatkan nilai  $p < 0,05$  yang berarti data tidak normal. Berdasarkan uji normalitas tersebut, penelitian ini digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann Whitney U Test.

Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan metode Simple Random Sampling. Diambil 44 responden secara acak. Peneliti melakukan pembagian kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, setelah pembagian kelompok peneliti mendatangi rumah responden, peneliti menjelaskan tujuan, proses penelitian yang dilakukan dan memberikan informed consent.

Setelah mendapatkan persetujuan untuk dilakukan penelitian oleh responden, peneliti terlebih dahulu melakukan penilaian dengan kuesioner Regulasi Emosi (pretest) kepada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terhadap tekanan darah, tingkat stress, dan emosi yang dirasakan.

Dalam penelitian ini peneliti dibantu oleh 9 petugas kesehatan (perawat) yang sudah menyamakan persepsi tentang penelitian ini, dalam pengisian kuesioner maupun dalam melakukan intervensi kepada responden.

Intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an kemudian diberikan kepada kelompok perlakuan. Peneliti dan 9 asisten penelitian satu persatu melakukan intervensi di setiap rumah kelompok perlakuan. Dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an (Q.S Ar-Rahman) selama 10-15 menit, sebelum dan sesudah dilakukan intervensi mendengarkan murottal terlebih dahulu dilakukan observasi tekanan darah. Intervensi dilakukan 2 hari sekali selama 1 minggu di rumah masing-masing responden, di ruangan yang tertutup. Responden dikondisikan dalam keadaan duduk dan mendengarkan murottal Q.S Ar-Rahman. Intervensi dilakukan satu kali pada waktu sore hari.

Setelah intervensi diberikan kepada kelompok perlakuan selama 1 minggu, peneliti melakukan penilaian ulang (posttest) kepada kedua kelompok untuk mengetahui tekanan darah, tingkat stress, emosi yang dirasakan pada penderita hipertensi. Peneliti juga membandingkan tekanan darah, tingkat stress, emosi yang dirasakan antara kelompok perlakuan yang diberi intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan kelompok kontrol yang hanya sekali mendapatkan intervensi mendengarkan murottal Q.S Ar-Rahman pada saat posttest.

Variabel Independen dalam penelitian ini adalah mendengar murottal Al-Qur'an. dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengendalian emosi (Anger Management) pada penderita hipertensi. Penelitian ini telah lulus etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya dengan nomor surat 1242-KEPK.

## 3. HASIL

Karakteristik responden penelitian kelompok perlakuan dan kelompok kontrol masing-masing 22 responden dapat dilihat pada Tabel 1 tentang karakteristik demografi di Desa Sukorejo, Kabupaten Bojonegoro.

Pada tabel 1 didapatkan hasil distribusi usia responden pada kelompok perlakuan paling banyak berusia  $\geq 50$  tahun dengan jumlah 9 orang (40,9 %) dari 22 responden. Sementara itu, distribusi usia pada kelompok kontrol terdapat jumlah yang sama pada usia 30-39 tahun sebanyak 7 orang (31,8 %) dan  $\geq 50$  tahun sebanyak 7 orang (31,8 %) dari 22 responden. Sebagian besar jenis kelamin responden berdasarkan data distribusi menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol adalah perempuan dengan prevalensi kelompok perlakuan sebanyak 13 orang (77,3 %) dan pada kelompok kontrol sebanyak 19 orang (86,4 %). Distribusi status pernikahan responden pada kelompok perlakuan yang sudah menikah terdapat 18 orang (81,8 %) sedangkan pada kelompok kontrol

yang sudah menikah terdapat 14 orang (63, 6%) selebihnya janda atau duda dan belum menikah.

Distribusi pendidikan terakhir responden pada kelompok perlakuan terdapat hasil yang sama pada Sekolah Dasar (SD) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) masing-masing berjumlah 7 orang (31, 8%) dan pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Perguruan Tinggi masing-masing berjumlah 4 orang (18,2 %) dari 22 responden, pada kelompok kontrol pendidikan terakhir terbanyak pada perguruan tinggi berjumlah 10 orang (45, 5%) dari 22 responden. Sedangkan distribusi pekerjaan pada kelompok perlakuan, 3 orang yang tidak bekerja, 1 orang menjadi guru, 1 orang menjadi polisi, 2 orang yang menjadi peratani, IRT, buruh, pedagang masing-masing 4 orang. Pada kelompok kontrol banyak yang tidak bekerja sebanyak 5 orang (22, 7%), dan ada 1 orang bekerja sebagai tim kesehatan (perawat) disalah satu rumah sakit swasta di Bojonegoro.

Distribusi penghasilan per bulan pada kelompok perlakuan masih banyak yang berada dikisaran < 500.000 rupiah sebesar 5 orang (22, 7%). Pada kelompok kontrol prevalensi terbanyak berada dikisaran >2 juta rupiah tiap bulannya sebesar 6 orang (27, 3%). Sedangkan distribusi lama sakit dari responden, prevalensi terbanyak merupakan pasien baru < 1th menderita hipertensi, baik pada kelompok perlakuan maupun pada kelompok kontrol sebanyak 8 orang (36, 4%) pada masing-masing kelompok.

Distribusi tingkat pengendalian emosi responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah pengisian kuesioner regulasi emosi pretest dan posttest ditunjukkan pada table 2.

Pada tabel 2 didapatkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada kelompok perlakuan  $p < 0,005$  yaitu sebesar 0,000 yang berarti bahwa pretest dan posttest pada kelompok perlakuan terdapat perbedaan tingkat pengendalian emosi (Anger Management) yang signifikan maka dapat dikatakan adanya pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap pengendalian emosi (Anger Management) pada penderita hipertensi. Sementara itu, hasil data yang didapat dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test pada pretest dan posttest kelompok kontrol menunjukkan bahwa  $p < 0,005$  yaitu sebesar 0,001 yang berarti bahwa juga terdapat perbedaan tingkat pengendalian emosi pada pretest dan posttest kelompok kontrol tetapi dengan hasil yang lebih besar dari kelompok perlakuan.

Hasil analisis uji Mann - Whitney U Test saat pretest-pretest diperoleh nilai  $p = 0,164$  sehingga nilai  $p > 0,005$  yang berarti tidak ada perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol atau homogen. Sedangkan pada data posttest pada kelompok perlakuan dan kontrol menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil pada kedua kelompok yang dilakukan dengan menggunakan uji Mann - Whitney U Test. Tabel distribusi menunjukkan perbedaan hasil data posttest tingkat pengendalian emosi (Anger Management) pada kelompok perlakuan dan kontrol adalah sebesar 0,000 yang berarti  $p < 0,005$  sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil data posttest pada kedua kelompok (kelompok perlakuan dan kontrol).

Data distribusi tekanan darah responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol di Desa Sukorejo Bojonegoro pada Bulan Desember 2018 s.d. Januari 2019 ditunjukkan pada Tabel 3.

Pada Tabel 3 ditunjukkan tentang hasil uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test pada variabel tekanan darah pada pretest dan posttest kelompok perlakuan, yang diperoleh nilai tekanan darah sistol  $p = 0,000$  dan nilai tekanan darah diastol  $p = 0,001$  yang berarti nilai  $p < 0,005$  menunjukkan bahwa pretest dan posttest pada kelompok perlakuan terdapat perubahan tekanan darah yang signifikan maka dapat diartikan adanya pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Sementara itu, hasil data uji statistik Wilcoxon Signed Ranks Test pada pretest dan posttest kelompok kontrol hasil dari nilai tekanan darah sistol  $p = 0,317$  dan nilai tekanan darah diastol  $p = 0,705$  yang berarti tidak terdapat perubahan tekanan darah pada pretest dan posttest kelompok kontrol.

Pada tabel 3 ditunjukkan bahwa hasil analisis uji Mann - Whitney U Test saat pretest-pretest diperoleh nilai tekanan darah sistol  $p = 0,310$  dan nilai tekanan darah diastol  $p = 0,693$  sehingga nilai  $p > 0,005$  artinya tidak ada perbedaan perubahan tekanan darah antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol atau homogen. Sedangkan pada hasil posttest-posttest menunjukkan nilai tekanan darah sistol  $p = 0,004$  dan nilai tekanan darah diastol  $p = 0,068$  sehingga nilai  $p < 0,005$  pada tekanan darah sistol sedangkan nilai  $p > 0,005$  pada tekanan darah diastol yang berarti ada perubahan yang signifikan pada tekanan darah sistol responden, dan tidak ada perubahan yang signifikan dari tekanan darah diastol responden. Dari data tabel distribusi menunjukkan perbedaan hasil data tekanan darah pada kelompok perlakuan dan kontrol sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil data pada kedua kelompok (kelompok perlakuan dan kelompok kontrol).

#### 4. PEMBAHASAN

Pada tabel 2 didapatkan hasil distribusi tingkat pengendalian emosi (Anger Management) responden pada kelompok perlakuan dan kontrol. Pada kelompok perlakuan, sebagian besar tingkat pengendalian emosi responden pada pretest pengisian kuesioner regulasi emosi adalah kategori pengendalian emosi yang buruk, sebanyak 18 orang (60%) dengan hasil nilai diantara 64-71. Data distribusi posttest pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengendalian emosi (Anger Management), tingkat pengendalian emosi (Anger Management) seluruh responden adalah baik sebanyak 100% (22 orang), yang dapat mempengaruhi peningkatan tingkat pengendalian emosi adalah responden mampu untuk menerima intervensi pemberian murottal dengan

baik, lebih bisa mengontrol amarahnya, dan mengetahui cara untuk melampiaskan amarahnya ketika sedang marah. Pretest pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tingkat pengendalian emosi (Anger Management) pada responden 45% (10 orang) tingkat pengendalian emosinya baik dan 55% (12 orang) tingkat pengendalian emosinya buruk. Pada posttest tidak ada peningkatan yang signifikan jumlah responden yang mengalami tingkat pengendalian emosi buruk menjadi baik, dari hasil pretest 45% dan dari hasil posttest menjadi 50%.

Pada tabel 3 didapatkan hasil distribusi tekanan darah responden pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada data kelompok perlakuan, sebagian besar responden mengalami mengalami hipertensi derajat satu (TD sistol 140 -159 mmHg TD diastole 90-99 mmHg) pada pretest sebanyak 59% (13 orang) dan terdapat 18% (4 orang) yang mengalami hipertensi derajat dua (TD sistol  $\geq$ 160 mmHg TD diastole  $\geq$  100 mmHg) dan sisanya mengalami prahipertensi.

Pada hasil di tabel 3, posttest tekanan darah responden mengalami perubahan yang signifikan yaitu 16 orang (72%) prahipertensi, 5 orang (23%) hipertensi derajat satu, dan 1 orang (5%) hipertensi derajat dua. Pada kelompok perlakuan intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an mempengaruhi perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Data distribusi pretest dan posttest pada kelompok kontrol tidak ada perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi, responden sebagian besar mengalami hipertensi derajat satu pada pretest sebesar 10 orang (45%) dan pada posttest menjadi 12 orang (54%). Faktor yang mempengaruhi perubahan tekanan darah pada kelompok perlakuan adalah dengan diberikannya intervensi murottal Al-Qur'an dengan berulang-ulang kali sehingga membuat kelompok perlakuan lebih merasa nyaman dan lebih bisa mengontrol emosinya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan intervensi memiliki respon yang baik dalam penstabilan maupun penurunan tekanan darah. Hal ini disebabkan karena intervensi yang diberikan oleh peneliti berupa mendengarkan murottal yang dapat bekerja mempengaruhi sisi psikologis responden yang menimbulkan ketenangan. Respon penerimaan dan kepasrahan terhadap masalah hidup dianggap sebagai ancaman lebih baik dan cepat dibandingkan responden yang tidak mendapatkan intervensi mendengarkan murottal. Keadaan responden dengan intervensi dapat juga dipengaruhi oleh tingkat pemahaman responden terhadap Al-Qur'an. Mendengarkan murottal bukan hanya sekedar ritual keagamaan, namun memiliki efek relaksasi dan distraksi. Berbeda pada responden yang tidak mendapatkan intervensi mendengarkan murottal, keadaan stressor dan faktor demografis yang mendukung emosional responden tanpa adanya faktor pendukung seperti halnya persepsi terhadap penerimaan dan kepasrahan pada kelompok perlakuan setelah mendengarkan murottal.

Pada penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Ali Machrus tahun 2017 menunjukkan bahwa responden dengan intervensi mendengarkan murottal dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini disebabkan karena intervensi yang diberikan oleh peneliti berupa mendengarkan murottal yang dapat bekerja mempengaruhi sisi psikologis responden yang menimbulkan ketenangan bagi pasien yang akan dilakukan tindakan operasi.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan tentang pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap pengendalian emosi (Anger Management) dan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Pengendalian emosi (Anger Management) pada responden penderita hipertensi masih tergolong belum baik, itu disebabkan karena beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya tekanan dalam pekerjaan, tekanan ekonomi, masalah yang dipendam, belum bisa mengontrol emosi dengan baik.

Mendengarkan murottal dapat mempengaruhi tingkat pengendalian emosi (Anger Management) dan tekanan darah pada responden. Mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat merubah pikiran negatif yang dialami klien menjadi pikiran yang positif sehingga klien bisa mengendalikan emosi marahnya. Yang semula memiliki tingkat pengendalian yang buruk setelah mendapat intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an meningkat menjadi baik. Penguatan spiritual klien dengan membangkitkan rasa syukur ketika meresapi QS. Ar-Rahman dapat mempercepat adaptasi menuju tahap selanjutnya sehingga klien mengalami acceptance (menerima) terhadap kelemahan yang dimiliki.

Mendengarkan murottal dapat menurunkan atau menstabilkan tekanan darah dari responden. Karena dengan mendengarkan murottal akan terjadi relaksasi dan kenyamanan pada responden.

Masukan bagi profesi keperawatan intervensi mendengarkan murottal perlu digunakan dan dikembangkan bukan hanya untuk penderita hipertensi, tetapi juga untuk klien lainnya yang membutuhkan pendekatan dalam menghadapi tingkat emosional yang tinggi. Intervensi mendengarkan murottal sebagai intervensi yang dapat mengendalikan emosi klien dapat digunakan sebagai salah satu tindakan mandiri keperawatan untuk menguatkan spiritual klien. Pengkajian perawat yang selama ini fokus pada aspek biologis, dapat ditingkatkan pada aspek spiritual sehingga kebutuhan klien dapat terpenuhi secara holistik.

Untuk puskesmas dapat menggunakan intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an sebagai program kegiatan Puskesmas untuk menurunkan atau menstabilkan tingkat pengendalian emosi (Anger Management) dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dan untuk peneliti selanjutnya paradigma penelitian mixed method (penelitian kuantitatif dikombinasikan

dengan penelitian kualitatif) dapat dikembangkan untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih akurat. Dosis pemberian intervensi perlu diteliti lagi dengan membandingkan beberapa kelompok responden dengan dosis yang berbeda sehingga efektivitas intervensi dapat teruji.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini & Aridiana. (2016). *Asuhan Keperawatan Pada Sistem Endokrin dengan Pendekatan NANDA NIC NOC*. Jakarta: Salemba Medika.
- Asikin. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Erlangga
- Bhagani, S., Kapil, V., & Lobo, M. D. (2018). Hypertension. *Medicine*, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2018.06.009>
- Engen, H. G., & Anderson, M. C. (2018). Memory Control: A Fundamental Mechanism of Emotion Regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, xx, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2018.07.015>
- Frih, B. (2017) Effects of listening to Holy Qur'an recitation and physical training on dialysis efficacy, functional capacity, and psychosocial outcomes in elderly patients undergoing haemodialysis, *Libyan Journal of Medicine*. Taylor & Francis, 12(1). doi: 10.1080/19932820.2017.1372032.
- Heru. (2008). *Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Hussain, F. (2013). "Heart-talk:" Considering the Role of the Heart in Therapy as Evidenced in the Quran and Medical Research. *Journal of Religion and Health*, 52(4), 1203–1210. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9560-y>
- Kim, C., & Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 000, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>
- Kurnia, A. A. D. E. (2013). *Pengungkapan kemarahan pada penderita hipertensi naskah publikasi*.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Özyeşil, Z. (2012) Five Factor Personality Traits as predictor of trait anger and anger expression, *Education and Science*, 37(163), pp. 322–332.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Of Nursing 7th* (2nd ed.; A. F. Nggi & M. Albar, eds.). Jakarta: Salemba Medika.
- Rafique, R., Anjum, A. and Raheem, S. S. (2017) Efficacy of Surah Al-Rehman in Managing Depression in Muslim Women, *Journal of Religion and Health*. Springer US, pp. 1–11. doi: 10.1007/s10943-017-0492-z.
- Safaria, Triantoro, Nofrans (2012) Manajemen Emosi Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda. Bumi Aksara
- Saged, A. A. G. (2018) Impact of Quran in Treatment of the Psychological Disorder and Spiritual Illness, *Journal of Religion and Health*. Springer US, pp. 1– 14. doi: 10.1007/s10943-018-0572-8.
- Setyowati. (2015) Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah Pasien Pre Operasi Katarak dengan Hipertensi di Ruang Tulip Rumah Sakit Daerah dr. Soebandi Jember. e-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol.5 (no.1)
- Sherwood. (2014). *Fisiologi Manusia: Dari Sel ke Sistem* (8th ed.). Jakarta: EGC.
- Sobur, A. (2013). *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Starner, T. M., & Peters, R. M. (2004). Anger Expression and Blood Pressure in Adolescents. *The Journal of School Nursing*, 20(6), 335–342. <https://doi.org/10.1177/10598405040200060801>
- Tharayyarah. (2013). *Buku Pintar Sains Dalam Al-Qur'an Mengerti Mukjizat Ilmiah Firman Allah*. Jakarta: Zaman.
- Tel, H. (2013). Anger and depression among the elderly people with hypertension. *Neurology Psychiatry and Brain Research*, 19(3), 109–113. <https://doi.org/10.1016/j.npbr.2013.05.003>
- Udjianti, W. (2010). *Keperawatan Kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika.
- Usman, A. S. H. H. (2018) Analisis Risiko Peningkatan Hormon Kortisol Pada Hipertensi Gestasional. Tesis Universitas Hasanudin Makasar