



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya  
 DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v4i2.1096>  
 ISSN: 2809-6762  
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



## Pengaruh Kombinasi Terapi *Deep Breathing Exercises* Dan Spiritual Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi

Sikhfanudin<sup>1</sup>, M. Fahrurrozi<sup>2</sup>, Abdullah Azam Mustajab<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) UNSIQ Jawa Tengah di Wonosobo-Indonesia 56361

### ABSTRAK

Lansia mengalami perubahan pada aspek fisiologis sehingga berisiko mengalami masalah kesehatan diantaranya masalah hipertensi. Hipertensi dapat memicu masalah Kesehatan yang serius seperti stroke, gagal jantung, gagal ginjal kronis, kerusakan mata bahkan sampai kematian. Hipertensi dapat ditangani dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis, terapi non-farmalogis yang bisa diberikan yaitu terapi *deep breathing exercise* dikombinasikan dengan murotal Al-Qur'an. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh spiritual terapi *deep breathing exercises* kombinasi murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Posyandu Pasuruhan. Metode penelitian dengan pre-eksperimental *one group Pre-posttest design dengan jumlah sampel 40 lansia dengan kriteria mengalami hipertensi, beragama islam dan tidak mengalami keterbatasan fisik. Intervensi deep breathing exercises* kombinasi murotal Al-Qur'an diberikan selama 10-15 menit dilakukan 2 kali dalam satu minggu. Data dilakukan analisis normalitas didapatkan hasil *pretest* sistolik 0,048 dan diastolik 0,095 sedangkan *posttest* sistolik 0,037 dan diastolik 0,007 dapat disimpulkan data tidak normal, selanjutnya dilakukan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh spiritual terapi *deep breathing exercises* kombinasi murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Hasil menunjukkan sebelum dilakukan intervensi rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 156,63 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik 94,65 mmHg sedangkan setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 155,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 92,93 mmHg. Hasil uji Wilcoxon mendapatkan p-value 0,000. Kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan terapi *deep breathing exercises* kombinasi murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah lansia hipertensi.

**Kata kunci:** *Deep Breathing Exercises*, Hipertensi, Lansia, Murotal

## The Effect of Combination of Deep Breathing Exercises Therapy and Spiritual Murottal Al-Quran Therapy on Blood Pressure in Elderly Hypertension

### ABSTRACT

Elderly people experience changes in physiological aspects so that they are at risk of experiencing health problems including hypertension. Hypertension can trigger serious health problems such as stroke, heart failure, chronic kidney failure, eye damage and even death. Hypertension can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapy, non-pharmacological therapy that can be given is deep breathing exercise therapy combined with Al-Qur'an murottal. The purpose of the study was to determine the effect of spiritual deep breathing exercises combined with Al-Qur'an murottal therapy on blood pressure in elderly hypertensive patients at Posyandu Pasuruhan. The research method used a pre-experimental one group Pre-posttest design with a sample size of 40 elderly people with the criteria of experiencing hypertension, being Muslim and not experiencing physical limitations. The intervention of deep breathing exercises combined with Al-Qur'an murottal was given for 10-15 minutes, done 2 times a week. The data were analyzed for normality, the pretest results were systolic 0.048 and diastolic 0.095, while the posttest systolic 0.037 and diastolic 0.007, it can be concluded that the data is not normal, then the Wilcoxon test was carried out to determine the effect of spiritual deep breathing exercises combined with Al-Qur'an murottal therapy on blood pressure in elderly hypertension. The results showed that before the intervention, the average systolic blood pressure was 156.63 mmHg and the average diastolic blood pressure was 94.65 mmHg, while after the intervention, the average systolic blood pressure was 155.03 mmHg and the average diastolic blood pressure was 92.93 mmHg. The Wilcoxon test results obtained a p-value of 0.000. The conclusion is that there is a significant effect of deep breathing exercises combined with Al-Qur'an murottal therapy on blood pressure in elderly hypertension.

**Keywords:** Deep Breathing Exercises, Elderly, Hypertension, Murottal

**Penulis Korespondensi :**

Nama Penulis korespondensi : Abdullah Azam Mustajab

Afiliasi dalam bahasa inggris : Sains Al-Qur'an University, Wonosobo, Indonesia

E-mail: [abdullahazammustajab@gmail.com](mailto:abdullahazammustajab@gmail.com)

No. Hp : 085726405954

## PENDAHULUAN

Penuaan adalah proses biologis alamiah yang dialami oleh semua makhluk hidup. Proses tersebut ditandai dengan perubahan bertahap pada tubuh, jaringan, dan sel. Pada manusia, seseorang yang berumur 60 tahun ke atas dikategorikan sebagai lansia. Lansia memasuki tahap akhir dalam siklus kehidupan manusia (Yaturramadhan & Harahap, 2021). Tahap kehidupan ini sering kali diiringi dengan perubahan fisiologis, terutama penurunan kemampuan fungsional akibat proses degeneratif yang memengaruhi berbagai sistem tubuh seperti kulit, tulang, jantung, pembuluh darah, paru-paru, hingga sistem saraf (Kholifah, 2016). Perubahan ini membuat lansia lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular. Sistem kardiovaskular memiliki peran penting dalam menjaga keberlangsungan hidup manusia. Sistem ini berfungsi untuk mengangkut oksigen, nutrisi dan zat-zat penting lainnya ke seluruh tubuh, serta membuang produk sisa metabolisme. Sistem ini terdiri dari tiga komponen utama, yaitu jantung, pembuluh darah, dan saluran limfe (Rohmaidah, 2023). Namun, seiring bertambahnya umur, fungsi sistem kardiovaskular cenderung menurun, sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Kondisi ini sering disebut sebagai "*the silent killer*" karena banyak penderita tidak menyadari bahwa dirinya mengidap hipertensi (Yanti et al., 2021).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, sekitar 1,28 miliar orang di dunia, yang berusia antara 30-79 tahun, diperkirakan menderita hipertensi. Namun, hanya sekitar 42% dari jumlah tersebut yang mendapatkan diagnosis dan perawatan yang tepat (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi hipertensi juga cukup tinggi. Di Jawa Tengah, misalnya, sekitar 40% dari populasi yang diukur tekanan darahnya terdiagnosis hipertensi, sementara di Kabupaten Wonosobo prevalensinya mencapai 20,84% (Dinkes Kabupaten Wonosobo, 2022). Data ini menunjukkan bahwa hipertensi menjadi masalah kesehatan yang serius, terutama bagi lansia, yang lebih rentan terhadap perubahan struktural dan fungsional pada pembuluh darah perifer akibat proses penuaan (Yanti et al., 2021). Hipertensi yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, seperti stroke, serangan jantung, gagal jantung, gagal ginjal kronis, hingga kerusakan pada mata dan pembuluh darah (Tarigan, 2019). Bahkan, hipertensi yang dibiarkan tanpa penanganan dapat meningkatkan risiko kematian. Oleh karena itu, penanganan hipertensi memerlukan pendekatan yang komprehensif, mencakup metode farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi biasanya melibatkan pemberian obat-obatan untuk menurunkan tekanan darah. Namun, penggunaan obat sering kali dianggap mahal dan berpotensi menimbulkan efek samping, sehingga pendekatan ini memerlukan dukungan dari terapi nonfarmakologi untuk meningkatkan efektivitas pengobatan (Iqbal, 2022).

Pendekatan nonfarmakologi dalam penanganan hipertensi melibatkan perubahan gaya hidup, seperti rutin berolahraga, menjaga pola makan, serta menerapkan teknik relaksasi. Salah satu metode relaksasi yang telah terbukti efektif adalah latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercises*) yang dipadukan dengan terapi murotal Al-Qur'an. Teknik ini merupakan kombinasi antara pendekatan relaksasi dengan elemen spiritual yang dapat memberikan manfaat holistik bagi kesehatan fisik dan mental. Pernapasan dalam bekerja dengan meningkatkan sensitivitas baroreflex, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, dan mengaktifkan chemoreflex. Baroreflex sendiri berperan dalam mengatur tekanan darah dengan cara mengontrol denyut jantung, kekuatan kontraksi jantung, dan diameter pembuluh darah (Astuti & Syafriati, 2023).

Terapi murotal Al-Qur'an yang menggunakan lantunan ayat-ayat suci seperti Surah Ar-Rahman memiliki dampak psikologis yang positif. Suara murotal dapat memengaruhi sistem saraf pusat melalui impuls suara yang ditransmisikan ke otak, memicu gelombang delta yang berperan dalam fungsi intelektual dan pengaturan emosi. Kombinasi antara latihan pernapasan dalam dan terapi murotal Al-Qur'an mampu merangsang sistem parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah dengan memperlambat

detak jantung dan memberikan efek relaksasi. Selain itu, elemen spiritual dalam terapi murotal dapat membantu meningkatkan ketenangan batin, mengurangi stres, dan memberikan rasa damai yang mendalam, yang pada akhirnya membantu menstabilkan tekanan darah (Sari & Indrawati, 2021). Dalam perspektif Islam, kesehatan adalah nikmat besar yang harus dijaga, dan setiap penyakit pasti memiliki obatnya. Allah SWT berfirman dalam Surah Asy-Syu'ara ayat 80:

يَشْفِيَن فَهُوَ مَرْضٌ وَإِذَا

Artinya: "Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku (QS. Asy Syuara: 80)". Ayat ini mengajarkan bahwa meskipun manusia harus berusaha untuk sembuh dari penyakitnya, pada akhirnya Allah-lah yang memberikan kesembuhan. Oleh karena itu, pendekatan spiritual, seperti terapi murotal Al-Qur'an, dapat menjadi bagian penting dalam upaya penyembuhan, terutama bagi lansia yang membutuhkan pendekatan yang lembut dan menyeluruh. Penelitian awal yang dilakukan di Posyandu lansia Desa Pasuruhan menunjukkan bahwa dari 53 lansia yang mengikuti kegiatan, sebanyak 40 orang menderita hipertensi. Melihat tingginya prevalensi hipertensi di kalangan lansia, perlu adanya intervensi yang efektif untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi relaksasi *deep breathing exercises* yang dikombinasikan dengan murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah lansia hipertensi. Diharapkan, pendekatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga memperkuat spiritualitas dan kualitas hidup lansia.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Rancangan ini dilakukan untuk mengukur pengaruh intervensi terhadap subjek penelitian tanpa menggunakan kelompok pembanding atau kontrol. Subjek diamati terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah dilakukan intervensi (Nursalam, 2020). Pengambilan data penelitian di Posyandu Lansia Desa Pasuruhan Wonosobo pada tanggal 11 dan 14 Oktober 2024 dengan jumlah populasi sebanyak 40 responden. Sampel diambil dengan metode *total sampling*, karena jumlah populasi kurang dari 100, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan kriteria inklusi meliputi lansia berusia di atas 60 tahun, aktif mengikuti Posyandu Lansia, serta beragama Islam. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup pasien dengan keterbatasan fisik seperti disabilitas, tuna rungu, atau stroke. Peneliti sudah mengurus ijin penelitian kepada Fakultas Ilmu Kesehatan pada tanggal 06 Januari 2024 dan mendapatkan ijin penelitian dengan nomor 39/SIP.E/FIKES/UNSIQ/I2024. Teknik *deep breathing exercises* melibatkan proses menarik napas selama empat detik, menahan selama dua detik, dan menghembuskan napas perlahan selama delapan detik. Proses ini dilakukan sebanyak empat hingga enam kali dalam satu menit selama 10-15 menit sambil mendengarkan murotal al-Qur'an. Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden seperti usia dan jenis kelamin, serta hasil tekanan darah *pre-post* intervensi. Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel bebas dan terikat menggunakan *uji Wilcoxon Signed Rank Test* dikarenakan data tidak berdistribusi normal dengan hasil *pretest* sistolik 0,048 dan diastolik 0,095 sedangkan *posttest* sistolik 0,037 dan diastolik 0,007.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, peneliti uraikan dalam tabel 1 tentang karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin, tabel 2 tentang kriteria hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, tabel 3 tentang rata-rata tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan tabel 4 tentang pengaruh terapi *deep Breating exercises* kombinasi murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Posyandu Pasuruhan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Variabel	Frekuensi	Prosentase
<b>Umur</b>		
60-70 tahun	22	55,0%
71-80 tahun	16	40,0%
81-90 tahun	2	5,0%
Total	40	100%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	12	30,0%
perempuan	28	70,0%
Total	40	100%

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa berdasarkan umur responden berumur 60-70 tahun sebanyak 22 (55%), responden berumur 71-80 tahun sebanyak 16 (40%) dan responden berumur 81-90 tahun sebanyak 2 (5%). Sedangkan, berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan sebanyak 28 (70%) dan responden laki-laki sebanyak 12 (30%).

Tabel 2. Kriteria hipertensi sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Variabel	Frekuensi	Prosentase
<b>Pretest</b>		
Hipertensi ringan	24	60,0%
Hipertensi sedang	13	32,5%
Hipertensi berat	3	7,5%
Total	40	100%
<b>Posttest</b>		
Hipertensi ringan	33	82,5%
Hipertensi sedang	6	15,0%
Hipertensi berat	1	2,5%
Total	40	100%

Tabel 2 diatas menunjukkan data sebelum dilakukan intervensi, responden yang mengalami hipertensi ringan sebanyak 24 (60%), hipertensi sedang sebanyak 13 (32,5%) dan hipertensi berat sebanyak 3 (7,5%). Sedangkan setelah dilakukan intervensi, responden yang mengalami hipertensi ringan sebanyak 33 (82,5%), hipertensi sedang sebanyak 6 (15%) dan hipertensi berat sebanyak 1 (2,5%).

Tabel 3. Rata-rata tekanan darah lansia sebelum dan sesudah dilakukan Intervensi

Variabel	Min	Mean	Max	SD
<b>Pretest</b>				
Sistolik	132	156,63	208	16,571
Diastolik	80	94,65	120	7,450
<b>Posttest</b>				
Sistolik	130	155,03	208	17,370
Diastolik	80	92,93	120	7,549

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa rata-rata tekanan darah lansia hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi *deep breathing exercises* kombinasi murotal Al-Qur’an didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 156,63 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik 94,65 mmHg. Sedangkan rata-rata tekanan darah lansia hipertensi setelah dilakukan terapi *deep breathing exercises* kombinasi murotal al-Qur’an didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 155,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 92,93 mmHg.

Tabel 4. Pengaruh Terapi *Deep Breathing Exercises* Kombinasi Murotal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Posyandu Pasuruhan

Variabel	Hasil Pengukuran Tekanan Darah			p-value	
	Min	Mean	Max		
Pretest					
Sistolik	132	156,63	208	0,000	
Diastolik	80	94,65	120		
Posttest					
Sistolik	130	155,03	208		
Diastolik	80	92,93	120		

Tabel 4 hasil uji *Wilcoxon* terkait pengaruh terapi *deep breathing exercises* kombinasi murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah lansia hipertensi, menunjukkan bahwa nilai p-value 0,000 yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi *deep breathing exercises* kombinasi murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Posyandu Lansia Pasuruhan.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan responden penelitian yang mengalami hipertensi berumur 60-70 tahun sebanyak 22 (55%), responden berumur 71-80 tahun sebanyak 16 (40%) dan responden berumur 81-90 tahun sebanyak 2 (5%). Studi Pebrisiana (2022) menunjukkan bahwa 65 (90,3%) responden yang berusia lebih dari 60 tahun terdiagnosis hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang diperoleh oleh Maulidina (2019), yang mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara usia dan kejadian hipertensi. Pada usia lebih dari 60 tahun, lansia cenderung mengalami perubahan alami dalam tubuh yang mempengaruhi elastisitas pembuluh darah. Seiring bertambahnya usia, lansia sering menghadapi masalah kesehatan akibat penurunan fungsi organ tubuh akibat proses penuaan. Lansia yang berusia 60 hingga 74 tahun umumnya mengalami peningkatan tekanan darah. Hal ini disebabkan oleh penebalan dinding arteri pada usia lanjut, yang mengarah pada penumpukan zat kolagen pada lapisan otot. Akibatnya, pembuluh darah akan menyempit dan menjadi kaku (Makawekes et al., 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan sebanyak 28 (70%) dan responden laki-laki sebanyak 12 (30%). Faktor gender berpengaruh terhadap kejadian hipertensi, di mana pada masa muda dan paruh baya, hipertensi lebih sering terjadi pada laki-laki, yang biasanya memiliki gaya hidup yang dapat meningkatkan tekanan darah. Sementara itu, pada perempuan, prevalensi hipertensi cenderung lebih tinggi setelah usia 55 tahun, terutama setelah mengalami menopause (Kartika et al., 2021). Tingginya prevalensi hipertensi pada perempuan disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya pengaruh hormonal, yaitu berkurangnya hormon estrogen setelah menopause, yang dapat memicu peningkatan tekanan darah. Selain itu, faktor psikologis juga turut berperan dalam peningkatan risiko hipertensi pada perempuan (Meliana, 2021).

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa rata-rata tekanan darah lansia hipertensi sebelum dilakukan terapi relaksasi *deep breathing exercises* kombinasi murotal Al-Qur'an didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 156,63 mmHg dan nilai rata-rata tekanan darah diastolik 94,65 mmHg. Tekanan *sistolik* adalah tekanan maksimum darah yang mengalir melalui arteri saat ventrikel jantung berkontraksi, dengan rentang normal sekitar 100-140 mmHg. Sementara itu, tekanan *diastolik* adalah tekanan darah pada dinding arteri saat jantung berelaksasi, dengan rentang normal sekitar 60-90 mmHg (Navia, 2020). Pada lansia, hipertensi dapat terjadi akibat perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer, yang menyebabkan perubahan pada tekanan darah. Perubahan ini dapat menurunkan curah jantung dan meningkatkan resistensi perifer, terutama ketika kemampuan aorta dan arteri besar dalam mendistribusikan darah yang dipompa oleh jantung berkurang (Helinawati et al., 2024)

Hasil penelitian juga menjelaskan bahwa rata-rata tekanan darah lansia hipertensi setelah dilakukan terapi *deep breathing exercises* kombinasi murotal al-Qur'an didapatkan nilai rata-rata tekanan darah sistolik yaitu 155,03 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik 92,93 mmHg. Pencegahan hipertensi dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Penanganan farmakologis melibatkan pemberian obat-obatan, sementara terapi non-farmakologis berfokus pada perubahan gaya hidup, seperti olahraga teratur, perbaikan pola makan, dan terapi relaksasi. Salah satu bentuk terapi relaksasi religius yang dapat digunakan untuk mengatasi hipertensi adalah melalui latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercises*) yang dipadukan dengan murotal Al-Qur'an (Mauliddiyah, 2021). Peneliti memberikan tindakan relaksasi *deep breathing exercises* kombinasi murotal Al-Qur'an kepada pasien selama 10-15 menit dan memberikan efek yang baik bagi lansia penderita hipertensi yaitu dapat keyakinan, gelombang alpha meningkat sehingga akan terdapat sistem rileks dalam *gate control*, sehingga untuk mengontrol tekanan darah penderita dapat nyaman dan tenang.

Hasil uji *Wilcoxon* pada penelitian ini terkait pengaruh terapi *deep breathing exercises* kombinasi murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah lansia hipertensi, menunjukkan bahwa nilai p-value 0,000 yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi *deep breathing exercises* kombinasi murotal Al-Qur'an terhadap tekanan darah lansia hipertensi di Posyandu Lansia Pasuruhan. Latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercises*) yang dikombinasikan dengan murotal Al-Qur'an dapat merangsang sistem parasimpatis, yang berperan penting dalam penurunan tekanan darah dengan cara memperlambat detak jantung dan merilekskan tubuh. Sementara itu, murotal Al-Qur'an, dengan melodi dan ritme yang menenangkan, juga memiliki peran dalam mengurangi stres dan ketegangan, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap penurunan tekanan darah. Selain itu, murotal al-Qur'an dapat memperkuat dimensi spiritual seseorang, memberikan rasa tujuan dan ketenangan. Ketika dipadukan dengan latihan pernapasan, pendekatan ini menciptakan suatu pendekatan holistik yang menggabungkan aspek fisik dan mental untuk mendukung kesehatan secara menyeluruh (Sari & Indrawati, 2021).

Dampak Teknik *Deep Breathing Exercises* yang Dikombinasikan dengan Murotal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah Teknik *deep breathing exercises* yang dikombinasikan dengan murotal Al-Qur'an dapat mempengaruhi tekanan darah secara signifikan. Dalam latihan pernapasan dalam, ekshalasi yang panjang meningkatkan tekanan intratoraks selama inspirasi, yang berujung pada peningkatan kadar oksigen dalam jaringan tubuh. Hal ini mengaktifkan kemoreseptor yang terdapat di badan karotis, aorta, dan sedikit di rongga toraks serta paru-paru. Aktivasi kemoreseptor ini kemudian mengirimkan sinyal saraf ke pusat pernapasan di medula oblongata. Sebagai respons, aktivitas saraf parasimpatis meningkat, sementara aktivitas saraf simpatis berkurang, yang akhirnya berefek pada penurunan tekanan darah (Fratama, 2022).

## KESIMPULAN

Intervensi terapi kombinasi murotal Al-Qur'an dengan *deep breathing exercises* terbukti efektif menurunkan tekanan darah. Relaksasi pernapasan dalam membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menurunkan denyut jantung, dan memperbaiki sirkulasi darah. Ditambah dengan mendengarkan murotal Al-Qur'an, responden mengalami ketenangan batin, yang berdampak positif pada penurunan tekanan darah. Kombinasi ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa intervensi berbasis spiritual memiliki efek terapeutik pada tekanan darah. Penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan holistik yang menggabungkan aspek fisiologis dan spiritual dapat menjadi strategi efektif dalam menangani hipertensi pada lansia. Intervensi ini juga relevan untuk diterapkan di komunitas serupa, mengingat efektivitasnya dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Saran untuk penelitian selanjutnya bisa melakukan inovasi intervensi untuk mengatasi permasalahan hipertensi pada lansia.

## TUCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT dan semua pihak yang terlibat dalam pembuatan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E., & Syafriati, A. (2023). Pengaruh Stimulus Murottal Qur'an Kombinasi *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Hipertensi. *Babul Ilimi\_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 15(1), 1–14. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id>
- Dinkes Wonosobo. (2020). Profil Kesehatan Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. Wonosobo: Dinas Kesehatan Kabupaten Wonosobo.
- Fratama, F. F. (2022). Pemanfaatan Terapi *Slow Deep Breathing* (Sdb) Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Studi Literatur. *Jurnal Skala Kesehatan*, 13(2), 131–138. <https://doi.org/10.31964/jsk.v13i2.369>
- Helinawati, Lina et al. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Pertengahan Dengan Hipertensi di UPTD Puskesmas Cibeber Kecamatan Cibeber Kabupaten Cianjur Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 170–185.
- Iqbal Muhammad Faud. (2022). Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi. JUKMAS. Universitas Respati Indonesia.
- Kartika, M., Subakir, S., & Mirsiyanto, E. (2021). Faktor-Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Sungai Penuh Tahun 2020. *Jurnal Kesmas Jambi*, 5(1), 1–9.
- Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan Gerontik, Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Mauliddiyah, N. L. (2021). *Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise*. 5, 6.
- Maulidina, F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi. *Arsip Kesehatan Masyarakat*, 145-155.
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Meliana, M. (2021). Faktor Risiko Usia, Jenis Kelamin, dan Obesitas dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Puuwatu Kota Kendari. *Poltekkes Kemenkes Kendari*.
- Navia. (2020). Perbedaan Relaksasi Nafas Dalam Dengan Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri Post Laparotomi Di RSUD Temanggung. <file:///C:/Users/Administrator/Downloads/Documents/1.%20AWAL.pdf>
- Nursalam. (2020). Ilmu Keperawatan Edisi 5. Jakarta: Salemba Medika.
- Pebrisiana, & Tambunan. (2022). Hubungan Karakteristik Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Merdeka*.
- Sari, R dan Indrawati, A. (2021). *Intergration of Spirituality in Mindfulness: The Role of Qur'anic Murotal*. *International Journal of Islamik Psychology*, 5(1), 23-34.
- World Heart Organization (WHO). (2021). *Hypertension Key Facts*. Redtived from <https://www.who.int/news-sheets/detail/hypertension>
- Yanti, M., Alkafi, A., & Yulita, D. (2021). Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 44-52.
- Yaturramadhan , H., & Harahap , A. (2021). Pemberdayaan Lansia Dalam Peningkatan Mutu Kesehatan Dengan Program Senam Lansia Di Desa Sibangkua AngkolaBarat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*. 3 (3), 133-138.

Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya (JAKMW) is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

