



Jurnal Anoa Keperawatan Mandala Waluya
 DOI: <https://doi.org/10.54883.jakmw.v5i1.1215>
 ISSN: 2809-6762
<http://ejournal.umw.ac.id/jakmw>



Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pasien Hipertensi: Literatur Riview

Merry Pongdatu¹, Afrira Rahmadani², Sitti Lisnuning³, Cesya Sandrina Sambuaga⁴, Daniil⁵, Sri Kuslian Sari⁶, Sri Rahayu Ningsih⁷, Muhtiar Nur L. Saida⁸, Nisa Pratiwi⁹

¹Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

^{2,3,4,5,6,7,8,9}Mahasiwa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Mandala Waluya

ABSTRAK

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara tidak wajar dan terus menerus karena kerusakan salah satu atau beberapa faktor yang berperan mempertahankan tekanan darah tetap normal. Pada umumnya, seseorang dikatakan memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi bila tekanan darahnya sama atau lebih tinggi dari 140/90 mmHg, bahkan saat beristirahat. Salah satu dampak psikologis yang di alami oleh pasien hipertensi Adalah kecemasan. Tetapi murottal al-qur'an telah dikenal sebagai metode nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi kecemasan dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menilai efektivitas terapi murottal al-qur'an dalam mengurangi kecemasan pada pasien hipertensi dengan metode penelitian artikel ilmiah pada periode 2019 hingga 2025 diberbagai basis data nasional dan internasional. Seleksi artikel dilakukan dengan menggunakan diagram alir PRISMA dan evaluasi kualitas studi dengan menggunakan Google scholar dan semantic scholar, menghasilkan 10 artikel yang relevan untuk dianalisis. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa terapi murottal al-qur'an secara signifikan menurunkan Tingkat kecemasan dan tekanan darah, dengan efek yang berkaitan pada perbaikan kondisi psikofisiologis pasien. Terapi ini bekerja dengan mekanisme yang melibatkan peni ngkatan relaksasi, penurunan hormon stres, dan stimulasi pelepasan endorphin, yang mendukung proses penyembuhan secara holistik. Oleh karena itu, pengembangan dan implementasi terapi murottal al-qur'an sebagai bagian dari program rehabilitasi pasien hipertensi sangat diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi resiko komplikasi terkait kecemasan.

Kata kunci: Hipertensi; Murottal Al-Qur'an; Kecemasan.

The Effect of Al-Quran Recitation Therapy on Anxiety in Hypertension Patients: Literature Review

ABSTRACT

Hypertension, or high blood pressure, is a condition in which blood pressure increases abnormally and continuously due to damage to one or more factors that play a role in maintaining normal blood pressure. In general, a person is said to have high blood pressure or hypertension if their blood pressure is equal to or higher than 140/90 mmHg, even when resting. One common problem is anxiety, which if left untreated can worsen the patient's physical and mental condition. However, murottal al-Qur'an has been known as an effective non-pharmacological method in reducing anxiety and lowering blood pressure in hypertensive patients. This systematic review aims to assess the effectiveness of murottal al-Qur'an therapy in reducing anxiety in hypertensive patients using scientific article research methods from 2019 to 2025 in various national and international databases. Article selection was carried out using the PRISMA flow diagram and study quality evaluation using Google Scholar and Semantic Scholar, resulting in 10 relevant articles for analysis. The review results show that murottal al-Qur'an therapy significantly reduces anxiety and blood pressure levels, with related effects on improving the patient's psychophysiological condition. This therapy works through mechanisms involving increased relaxation, reduced stress hormones, and stimulated endorphin release, all of which support a holistic healing process. Therefore, the development and implementation of Quranic recitation therapy as part of a rehabilitation program for hypertension patients is essential to improve quality of life and reduce the risk of anxiety-related complications.

Keywords: Hypertension; Murottal of the Qur'an; Anxiety.

Penulis Korespondensi :

Merry Pongdatu

Afiliasi : Universitas Mandala Waluya

E-mail : merrypongdatu85@gmail.com

No. Hp : 085299479260

PENDAHULUAN

Sekitar 71% penyebab kematian di dunia adalah penyakit tidak menular (PTM), salah satunya adalah Hipertensi. Hipertensi juga masih menjadi masalah kesehatan yang paling banyak dialami penduduk dunia. Hipertensi dapat didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistolikanya ≥ 140 mmHg dan tekanan diastolikanya ≥ 90 mmHg.

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,13 miliar orang atau sekitar 26,4 % populasi pada orang dewasa diseluruh dunia mengalami hipertensi. Proyeksi angka ini akan meningkat 29,2 % pada tahun 2025 mendatang. (P2PTM Kemenkes, 2023). Berdasarkan data dari Riskesdas Nasional Tahun 2018, diIndonesia prevalensi mengalami hipertensi peningkatan signifikan dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Dengan demikian diperkirakan terdapat sekitar 63.309.620 orang yang menderita hipertensi diIndonesia. (Kemenkes, 2023).

Data kasus Hipertensi di Sulawesi Tenggara pada Riskesda tahun 2013 sebesar 22,5%. Namun, pada Riskesda Sulawesi Tenggara tahun 2018 prevalensi hipertensi Sulawesi Tenggara pada penduduk umur 18 tahun keatas menunjukkan peningkatan yang signifikan mencapai angka 29,7%. Tahun 2023 sebanyak 17.338 orang (Dinkesprov Sultra, 2023).

Kecemasan disebabkan karena tekanan darah tinggi sehingga hormone pemicu stress dapat aktif dengan pembuktian secara fisiologis peningkatan detak jantung. Kecemasan berlebihan bisa menyebabkan kemarahan, kebingungan dan juga menurunkan konsentrasi hal ini jika berlangsung lama akan menyebabkan kelelahan hingga sampai kematian (Astuti & Syafriati, 2023).

Menurut Ratri 2024 dalam Jurnal Keperawatan Florence Nightingale bahwa kombinasi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an efektif secara signifikan dalam menurunkan tekanan darah serta mengurangi tingkat kecemasan pada penderita hipertensi, dengan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 15-20 mmHg dan skor kecemasan berdasarkan skala Hamilton Anxiety Rating Scale yang berkurang setelah sesi terapi selama 20-30 menit setiap hari selama tiga minggu, didukung oleh analisis statistik yang menunjukkan p-value $<0,05$, sehingga kombinasi ini direkomendasikan sebagai pendekatan terapi komplementer non-farmakologis dalam perawatan perawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hipertensi dengan risiko rendah efek samping.

METODE PENELITIAN

Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam observasi ini adalah “Bagaimana terapi murottal Al-Qur'an dapat mencegah hipertensi pada pasien yang mengalami kecemasan?”

Desain Review

Tinjauan ini menggunakan pendekatan observasi sistematis (systematic review), yang meliputi pencarian, seleksi, dan sintesis literatur secara sistematis dan objektif berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Metode ini dipilih untuk memastikan ketelitian tinggi dalam mengidentifikasi bukti empiris terkait efektivitas terapi murottal Al-Qur'an sebagai intervensi pencegahan hipertensi pada pasien dengan kecemasan, dengan analisis yang terstruktur untuk menghindari bias.

Mengidentifikasi Artikel yang Relevan dengan Judul/Abstrak

Artikel-artikel yang diterbitkan dalam kurun waktu sepuluh tahun terakhir (2019–2025) diidentifikasi melalui pencarian pada beberapa basis data internasional, yaitu PubMed, Google Scholar, dan Semantic Scholar. Proses pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci utama yang terdiri atas “Hipertensi”, “Murottal Al-Qur'an”, dan “Kecemasan”. Strategi pencarian menggunakan operator Boolean, di mana kombinasi utama adalah (“Hipertensi” OR “Hipertensi”) AND (“Murottal Al-Qur'an” OR “Terapi Bacaan Al-Qur'an”) AND (“Kecemasan” OR “Kecemasan”). Untuk memperluas cakupan pencarian, strategi

juga dikembangkan dengan menambahkan sinonim dan variasi kata, yaitu (“Hipertensi” OR “Hipertensi” OR “Tekanan Darah Tinggi”) AND (“Murottal Al-Qur'an” OR “Terapi Audio Quran” OR “Bacaan Islam”) AND (“Kecemasan” OR “Kecemasan” OR “Stres Mental”). Pencarian data ini dilakukan pada tanggal 9 Agustus 2025 untuk menjamin konsistensi dan keterbaruan data yang digunakan dalam kajian ini. Pemilihan artikel didasarkan pada relevansi terhadap judul dan abstrak yang sesuai dengan topik penelitian.

Kelayakan

Pada tahap ini, dilakukan penyeleksian artikel berdasarkan kesesuaian judul dengan abstrak serta relevansi terhadap kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu 2019 hingga 2025, ditulis dalam bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia, dan merupakan penelitian empiris seperti uji klinis terkontrol acak, studi kohort, atau studi kasus-kontrol. Studi yang dipilih harus melibatkan intervensi terapi murottal Al-Qur'an dengan populasi dewasa dan lansia (usia ≥ 18 tahun) yang mengalami kecemasan dan hipertensi, serta memiliki hasil yang relevan terkait pencegahan hipertensi melalui intervensi tersebut. Sebaliknya, kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak melibatkan intervensi aktif (misalnya studi observasional tanpa intervensi), artikel berbentuk tinjauan sistematis atau meta-analisis untuk menghindari duplikasi data, buku teks, serta artikel dengan populasi anak-anak atau remaja. Selain itu, artikel yang tidak tersedia dalam bahasa Inggris atau Bahasa Indonesia dan yang tidak memiliki akses penuh ke teks lengkap juga dikecualikan. Setiap penolakan artikel didokumentasikan secara rinci dengan alasan yang jelas, seperti ketidaksesuaian populasi atau jenis studi, untuk menjaga objektivitas dan transparansi dalam proses seleksi tersebut.

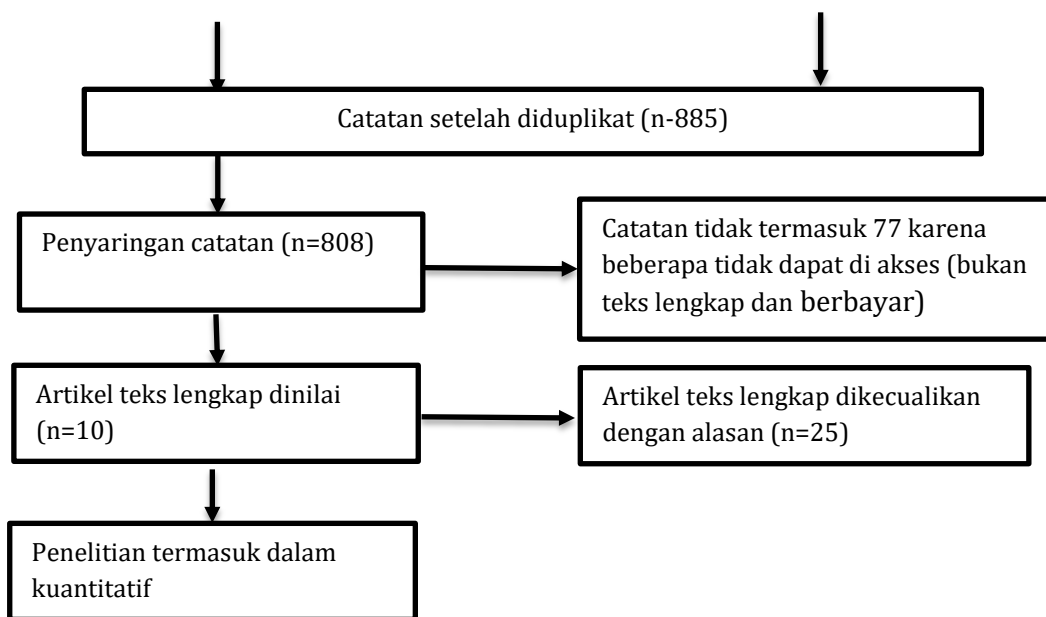
Penyaringan

Pada proses ini, diperoleh artikel yang relevan dengan kata kunci yang ditentukan dari 757 artikel di Google Scholar dan 128 item di Semantic Scholar. Dari jumlah artikel tersebut, terdapat 25 artikel serupa setelah penyaringan awal berdasarkan judul. Selanjutnya dilakukan penyaringan melalui abstrak dan diperoleh 10 artikel yang relevan dengan terapi murottal Al-Qur'an terhadap pasien hipertensi dengan kecemasan. Tahap seleksi dan pemilihan artikel dilakukan menggunakan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses), yang dapat dilihat pada Gambar [masukkan nomor gambar, misalnya: Gambar 1]. Alur pemilihan artikel meliputi:

1. Penyaringan Judul: identifikasi artikel berdasarkan relevansi judul dengan kata kunci, menghilangkan duplikasi dan artikel yang jelas tidak relevan (misalnya, artikel tentang topik agama umum tanpa konteks kesehatan).
2. Penyaringan Abstrak: Evaluasi abstrak untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria inklusi (misalnya, adanya intervensi murottal Al-Qur'an pada pasien dewasa dengan kecemasan dan hipertensi). Artikel yang tidak memenuhi kriteria eksklusi (seperti studi non-intervensi) dikeluarkan.
3. Penyaringan Full-Text: Tinjauan artikel lengkap untuk konfirmasi kualitas metodologi, relevansi data, dan kesesuaian pertanyaan dengan penelitian. Jika artikel tidak dapat diakses atau tidak memenuhi kriteria, dikeluarkan dengan alasan yang tercatat.

Catatan diidentifikasi melalui
basis data google scholar (n-
757)

Catatan diidentifikasi melalui
basis data semantic scholar (n-
128)



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Setelah 10 artikel ditentukan, langkah selanjutnya adalah menganalisis setiap item menggunakan daftar periksa instrumen kritik jurnal. Ringkasan hasil penilaian yang telah dilakukan dari masing-masing artikel dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Ringkasan Tabel Hasil Penelitian Terapi Murottal Al-Qur'an

Penulis & Tahun	Judul	Tujuan	Metode (desain)	Sampel	Intervensi	Data Analisa	Hasil
Ratri, T. H. (2024).	Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi .	Untuk mengetahui adanya pengaruh kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan pada penderita hipertensi.	Menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen pada penelitian ini yaitu kelompok yang mendapat terapi kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an serta pengobatan dari	28 orang	Pemberian relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an	Pengaruh relaksasi benson dan murottal al-qur'an	Kombinasi relaksasi benson dan murottal al-qur'an efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mengurangi Tingkat kecemasan pada pasien hipertensi.

			puskesmas, sedangkan kelompok kontrol yaitu kelompok yang mendapatkan pengobatan dari puskesmas.				
Hasniati, H., Suardi, Y. S., Zendrawati, Z., Harbaeni, H., & Kada, M. K. R. (2022).	Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman Pantai.	untuk mengetahui pengaruh Murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Paguyaman Pantai.	gunakan metode quasi eksperimen dengan pendekatan two group pre-posttest design yaitu pengukuran dilakukan dengan cara memberikan pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest atau pengamatan akhir.	20 orang	Mendengarkan murottal al-qur'an	Analisis univariat dan divariat	Mendengarkan murottal al-qur'an dapat menurunkan kecemasan pada lansia penderita hipertensi
Firmawati, F., Nurliah, N., & Hasan, T. A. (2024).	Pengaruh murottal al-qur'an terhadap kecemasan penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas telaga biru	untuk mengetahui pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru	Kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan di Posyandu lansia Pandak Bantul,	25 orang	Mendengarkan murottal al-qur'an	uji <i>paired t-test</i> .	Mendengarkan murottal al-qur'an dari surah-surah tertentu dapat menurunkan Tingkat kecemasan dan tekanan darah pada penderita hipertensi
Ayu, I. T., Rochmawati, D. H., & Susanto,	Pengaruh terapi murrotal al-qur'an	Pengaruh terapi murrotal al-qur'an terhadap	Desain dalam penelitian ini ialah memakai	42 orang	terapi murottal al-qur'an	menggunakan uji Mann Whitney	Terdapat pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an

W. (2023).	terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas tlogosari kulon.	tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di puskesmas tlogosari kulon.	one-group pretest-posttest quasi-experimental design.				terhadap tingkat kecemasan pasien hipertensi
Mahmud ah, M., Suparman, R., & Mamlukah, M. (2025).	Efektivitas terapi musik klasik dan murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah dan kecemasan dental	untuk menganalisis pengaruh kedua terapi tersebut terhadap tekanan darah dan kecemasan dental pada anak usia sekolah dasar.	menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan tiga kelompok pra dan pasca-tes di Puskesmas Sendang, Kabupaten Cirebon.	105 anak	Pemberian terapi music dan murottal al-qur'an terhadap anak-anak usia sekolah dasar	Menggunakan uji ANOVA dan regresi logistik	terapi murottal al-qur'an lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibanding terapi music
Mamlukah, M., Apriliany, V. T., & Kumalasari, I. (2022).	Pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap kecemasan, stres dan tekanan darah pada pekerja (studi kasus: pt. Arteria daya mulia (arida) Cirebon	untuk menganalisis pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan, stres kerja, dan tekanan darah pekerja di PT. ARIDA Cirebon.	menggunakan desain pra-eksperimen dengan desain two-group pretest-posttest design.	36 Orang	terapi murottal al-qur'an	deskriptif dan dengan uji marginal homogeneity.	Terapi murottal al-qur'an berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan, stress kerja, dan tekanan darah pada pekerja di pt. Arteria daya mulia Cirebon
Firdausy, D. S., Syahbana, A., & Satrianto, A. (2024).	Penerapan terapi murottal surat ar-rahman pada asuhan keperawatan gerontik pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan	untuk melakukan penerapan Terapi Murottal Surat Ar-Rahman pada Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Keperawatan	penelitian yang digunakan Adalah eknik wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi dengan menggunakan format aspek gerontik	2 orang	murottal surat Ar-Rahman dilakukan satu kali sehari dalam waktu 15 menit, pemberiannya selama 3x berturut-turut, mengalami penurunan skala kecemasan pada klien	Data menunjukkan bahwa terapi murottal surah ar-rahman efektif dalam menurunkan Tingkat ansietas pada penderita hipertensi lanjut usia	penerapan murottal surat Ar-Rahman efektif dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi

	ansietas di wilayah kerja puskesmas klatak.	n Ansietas Di Puskesmas Klatak.			hipertensi.		
Al Wasiq, M.R., (2024)	Pengaruh Terapi Murrotal terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di RT 003/007 Sawangan Baru Tahun 2023	mengetahui pengaruh terapi murrotal terhadap tingkatkecemasan pada lansia dengan hipertensi di Rt 003/007 Sawangan Baru Tahun 2023.	menggunakan kuesioner Geriatric Anxiety Scale (GAS) untuk mengukur tingkat kecemasan.	36 lansia	Analisa data pada penelitian ini menunjukkan bahwa terapi murottal al-qur'an efektif dalam menurunkan kecemasan	Menggunakan uji test untuk mengetahui pengaruh terapi murottal terhadap Tingkat kecemasan lansiapenderita hipertensi	adanya pengaruh terapimurottal terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi
Astuti, E., & Syafriati, A. (2023).	Pengaruh stimulus murottal qur'an kombinasi slow deep breathing terhadap penurunan ansietas pada penderita hipertensi	Pengaruh stimulus murottal qur'an kombinasi slow deep breathing terhadap penurunan ansietas pada penderita hipertensi.	menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>pra-experimenta / pendekatan One Group Pre Post Test Design.</i>	55 orang	Pemberian terapi murottal surah ar-rahman yang di kombinasikan dengan Teknik slow deep breathing	menggunakan uji non parametrik <i>Wilcoxon</i>	Pemberian terapi murottal dan Teknik slow deep breathing memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan Tingkat kecemasan dan tekanan darah pada penderita hipertensi
Amelia, S., Kartika, I. R., & Apriliani, Y. (2022).	Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Murottal Al-Quran terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi	Untuk mengetahui pengaruh stimulus murottal surah Ar-rahman kombinasi slow deep breathing terhadap penurunan ansietas pada penderita hipertensi.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pra experimenta pendekatan One Group Pre Post Test Design.	55 orang	terapi music klasik dan murottal al-qur'an	Data menunjukkan bahwa terapi music klasik dan murottal al-qur'an efektif dalam menurunkan tekanan darah	Terapi music klasik dan murottal al-qur'an sama-sama efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi

PEMBAHASAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara tidak wajar dan terus menerus karena kerusakan salah satu atau beberapa faktor yang berperan mempertahankan tekanan darah tetap normal. Pada umumnya, seseorang dikatakan memiliki tekanan darah tinggi atau hipertensi bila tekanan darahnya sama atau lebih tinggi dari 140/90 mmHg, bahkan saat beristirahat (Mahmud et al., 2025). Penyebab mendasar hipertensi antara lain 1) konsumsi makanan dengan kadar natrium yang tinggi, pola konsumsi garam yang berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan peningkatan volume darah, 2) adanya factor genetic atau Riwayat keluarga hipertensi yang meningkatkan resiko terjadinya tekanan darah tinggi, 3) stress psikologi, kecemasan, dan gangguan emosional yang dapat mempengaruhi regulasi tekanan darah, 4) kondisi medis seperti gangguan ginjal, keseimbangan hormon, serta penggunaan alcohol dan obat-obatan tertentu yang memperburuk kondisi hipertensi. Factor-faktor ini saling berinteraksi dan menjadi pemicu utama terjadinya hipertensi esensial yang bersifat multifactorial (Purwono et al., 2020).

Kecemasan disebabkan karena tekanan darah tinggi sehingga hormone pemicu stress dapat aktif dengan pembuktian secara fisiologis peningkatan detak jantung. Kecemasan berlebihan bisa menyebabkan kemarahan, kebingungan dan juga menurunkan konsentrasi hal ini jika berlangsung lama akan menyebabkan kelelahan hingga sampai kematian (Avelina & Natalia, 2020). Salah satu teknik distraksi yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pada pasien adalah dengan terapi murottal Al-Quran, karena tehnik distraksi merupakan tindakan untuk mengalihkan perhatian (Yudha, 2021).

Terapi murottal Al-Qur'an adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh Qori' (pembaca Al Qur'an). Lantunan Al-Qur'an mengandung suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress dengan cara mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Utami, 2020).

Berdasarkan analisis artikel diatas, ditemukan bahwa pemberian terapi kombinasi relaksasi Benson dan murottal al-qur'an efektif dalam menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi. Hasil penelitian Ratri (2024) menunjukkan bahwa terapi kombinasi tersebut secara signifikan dapat mengurangi tekanan darah serta Tingkat kecemasan pada pasien hipertensi dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima pengobatan dari puskesmas. Terapi ini memberikan efek relaksasi yang mendalam secara fisiologis, psikologis dan spiritual. Yang membantu pasien mengelola stres dan kecemasan yang berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi adalah melalui rehabilitasi dengan terapi murottal al-qur'an.

Pernyataan diatas sejalan dengan hasil penelitian Hasniati dkk (2022) yang menjelaskan bahwa terapi murottal al-qur'an yang efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi di puskesmas paguyuman Pantai. Terapi ini bekerja dengan memberikan simulasi audio berupa lantunan ayat al-qur'an yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis pasien, menurunkan hormon stress, dan meningkatkan rasa rileks. Menurut Ayu dkk (2023) bahwasanya pendekatan terapi murottal al-qur'an juga membantu pasien dalam mengelola kecemasan melalui peningkatan ketenangan emosional, penerimaan kondisi Kesehatan yang di alami. Dengan demikian terapi murottal al-qur'an memberikan dukungan psikologis yang penting dalam mengelola tekanan darah serta memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi

Terapi murottal al-qur'an juga telah diteliti dalam beberapa studi untuk melihat efektifitas dalam menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian Firmawati dkk. (2024) menunjukkan bahwa terapi murottal al-qur'an secara signifikan dapat mengurangi kecemasan dan tekanan darah pada penderita hipertensi, sehingga memberikan dampak positif terhadap kondisi fisik dan

psikologis pasien selama proses pengobatan jangka Panjang. Penelitian lain oleh Mahmudah dkk. (2025) menegaskan Efektivitas terapi musik klasik dan murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah dan kecemasan dental bahwa terapi murottal al-qur'an lebih efektif dalam menurunkan tekanan darah dibanding terapi music. Meskipun terapi murottal bukan pengobatan bersifat medis tetapi ini memiliki aspek spiritual dan psikologis yang membantu pasien dalam menghadapi tekanan emosional yang dapat meningkatkan tekanan darah. Dengan demikian terapi murottal al-qur'an merupakan pendekatan komplementer yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Berdasarkan penjelasan beberapa artikel diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif digunakan pada pasien hipertensi dengan kecemasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan studi dan artikel yang dianalisis, terapi murottal al-qur'an terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada pasien hipertensi. Mekanisme kerjanya melibatkan peningkatan relaksasi, penurunan stres, serta pelepasan endofrin yang mendukung proses penyembuhan holistik secara fisiologis, psikologis, dan spiritual. Terapi ini merupakan metode nonfarmakologis yang aman, tidak invasif, dan dapat meningkatkan kualitas hidup serta membantu pengolahan stres dan emosi pasien.

Kelebihan terapi ini non-invasif dan aman, bersifat spiritual dan mendukung aspek psikologis. Meningkatkan relaksasi dan kualitas hidup pasien, dan dapat digunakan sebagai terapi pendukung dalam manajemen hipertensi. Kekurangannya, terapi ini belum dapat menggantikan pengobatan medis utama dan masih membutuhkan penelitian lanjutan untuk pengembangan dan validasi lebih luas, serta belum tersedia standar protokol yang baku dalam penerapan secara umum. Diperlukan penelitian lebih mendalam untuk menguji efektivitas jangka panjang dan optimalisasi metode dan juga peningkatan pengkajian dampak psikososial dan spiritual secara lebih luas untuk meningkatkan keberterimaan dan keefektifitasnya.

Namun, hasil beberapa penelitian menunjukkan kecemasan belum sepenuhnya mencapai kategori normal, sehingga di perlukan intervensi tambahan dan praktik berkelanjutan.

TUCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam penyusunan literatur rewiuw ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peneliti yang telah melakukan penelitian-penelitian terkait dengan terapi murottal al-qur'an terhadap pasien hipertensi dengan kecemasan, serta semua pihak yang telah mendukung sehingga literatur ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Wasiq, M. R., Tresya, E., & Agustina, M. (2024). Pengaruh Terapi Murrotal terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di RT 003/007 Sawangan Baru Tahun 2023. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(2), 120–131.
- Astuti, E., & Syafriati, A. (2023). Pengaruh Stimulus Murottal Qur'an Kombinasi Slow Deep Breathing Terhadap Penurun Ansietas Pada Penderita Hipertensi. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 15(1).
- Avelina, Y., & Natalia, I. Y. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi yang sedang menjalani pengobatan Hipertensi didesa lenan daretta wilayah kerja puskesmas paga. VII (1)
- Ayu, IT, Rochmawati, Dh, & Susanto, W. Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Tlogosari Kulon. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2 (1), 464-470.

- Firdausy, D. S., Syahbana, A., & Satrianto, A. (2024). Penerapan terapi murottal surat ar-rahman pada asuhan keperawatan gerontik pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas di wilayah kerja puskesmas klatak. *Community Health Nursing Journal*, 2(2), 57-66.
- Hasniati, H., Suardi, Y. S., Zendrawati, Z., Harbaeni, H., & Kada, M. K. R. (2022). Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman Pantai. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(02), 170-183.
- Mahmudah, M., Suparman, R., & Mamlukah, M. (2025). Efektivitas terapi musik klasik dan murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah dan kecemasan dental. *Journal of Public Health Innovation*, 5(2), 297-304.
- Mamlukah, M., Apriliany, V. T., & Kumalasari, I. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan, Stres Dan Tekanan Darah Pada Pekerja (Studi Kasus: Pt. Arteria Daya Mulia (Arida) Cirebon. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(01), 84-93.
- Purwono, J., Sari, R., Ratnasari, A., & Budianto, A. (2020). Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(1), 531-542.
- 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.
- Shafwan, A. (2024). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Tumbu-Tumbu Jaya Kecamatan Kolono Timur Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 3(3), 249-257.
- Utami. 2020. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Gamping
- Yudha e.t al. 2021. Penerapan Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hipertensi Yang Menjalani Hipertensi Dikota Metro

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

