

Application of Murottal Therapy of Ar-rahman to Improve Sleep Quality in families with Hypertension

Ela Dwi Safitri¹ , Herni Rejeki²

^{1,2} Department of Health, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

 eladwisafit3@gmail.com

Abstrak

Hypertension is an abnormal and persistent increase in blood pressure whose systolic is above 140 and diastolic is above 90 mmHg. shortness of breath, restlessness, blurred vision, and decreased consciousness. The purpose of scientific writing is to improve sleep quality using Surat Ar-Rahman murottal therapy in families with hypertension. The method used is nursing care by applying Surat ArRahman murottal therapy The results after murottal therapy for 2 weeks a day 2 times a day for 15 minutes in family 1 there was an increase in sleep quality from a PSQI score of 17 (bad sleep) to 7 (mild score) and a decrease in blood pressure from 160/90 mmHg to 120/80 mmHg and in family 2 there was an increase in sleep quality from the PSQI score of 18 (bad sleep) to 8 (moderate sleep) and a decrease in blood pressure from 185/90 mmHg to 160/80 mmHg. The conclusion is that after murottal therapy can improve sleep quality and decrease blood pressure when done regularly. Suggestions for families is to control hypertension with disturbed sleep patterns using murottal therapy.

Keywords: *sleep disturbance, hypertension, sleep quality, Surat Ar-Rahman, murottal therapy*

Penerapan Terapi Murottal Ar-rahman untuk Meningkatkan Kualitas Tidur lansia pada Keluarga dengan Hipertensi

Abstrak

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah abnormal dan terjadi secara terus-menerus yang sistoliknya diatas 140 dan diastoliknya diatas 90 mmHg. Gejala yang paling sering muncul pada pasien hipertensi jika hipertensinya sudah bertahun tahun dan tidak diobati antara lain seperti sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur, serta mengalami penurunan kesadaran. Tujuan dilakukan karya tulis ilmiah adalah untuk meningkatkan kualitas tidur menggunakan terapi murottal surat ar-rahman pada keluarga dengan hipertensi. Metode yang digunakan adalah asuhan keperawatan dengan menerapkan terapi murottal surat ar-rahman. Hasil setelah dilakukan terapi murottal selama 2 Minggu sehari 2 kali selama 15 menit pada keluarga 1 terjadi peningkatan kualitas tidur dari skor PSQI 17 (tidur buruk) menjadi 7 (skor ringan) serta terjadi penurunan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 120 /80 mmHg dan pada keluarga 2 terjadi peningkatan kualitas tidur dari skor PSQI 18 (tidur buruk) menjadi 8 (tidur sedang) serta terjadi penurunan tekanan darah dari 185 /90 mmHg menjadi 160/80 mmHg. simpulannya adalah Setelah dilakukan terapi murottal dapat meningkatkan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah bila dilakukan secara rutin. Saran bagi keluarga dapat mengontrol hipertensi dengan gangguan pola tidur menggunakan terapi murottal

Kata kunci : Gangguan tidur, hipertensi, kualitas tidur, surat arr-rahman, terapi murottal

1. Pendahuluan

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah abnormal dan terjadi secara terus-menerus yang sistoliknya diatas 140 dan diastoliknya diatas 90 mmHg. Hipertensi sangat



berbahaya bagi lansia. Peningkatan tekanan darah yang berlangsung dalam jangka waktu lama (persisten) dapat menimbulkan kerusakan pada ginjal (gagal ginjal), jantung (penyakit jantung koroner) dan otak (menyebabkan stroke) bila tidak dideteksi secara dini dan mendapat pengobatan yang memadai. Riskesdas 2018 menyatakan prevalensi hipertensi berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Hipertensi terjadi pada kelompok umur 31-44 tahun (31,6%), umur 45-54 tahun (45,3%), umur 55-64 tahun (55,2%). Estimasi jumlah kasus hipertensi di Indonesia sebesar 63.309.620 orang, sedangkan angka kematian di Indonesia akibat hipertensi sebesar 427.218 kematian). Di Kabupaten Pemalang pada tahun 2015 angka prevalensi hipertensi mencapai 18,63% (Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2016). Pada tahun 2018 tercatat 13,96 % penduduk mengalami hipertensi (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2019), dan 583 orang pada tahun 2018 [1].

Gejala yang sering dialami pasien hipertensi adalah sakit kepala, kelelahan, mual, muntah, sesak nafas, gelisah, pandangan menjadi kabur, serta mengalami penurunan kesadaran salah satu yang terakhir adalah gangguan tidur dan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tekanan darah yaitu kualitas dan kuantitas tidur. Penanganan pada gangguan pola tidur yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi, penanganan farmakologi yaitu berupa obat-obatan seperti pemberian obat CTM (Chlorpheniramin Maleat) untuk menangani kasus ini penulis menggunakan terapi non farmakologi yaitu dengan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman, yang terdiri dari 78 ayat dan terdapat dalam juz 27. Dengan susunan bahasa dialogis pada surah Ar-Rahman sehingga dapat dimengerti oleh setiap pihak baik tingkat pendidikan tinggi maupun pendidikan rendah, dapat dengan mudah dimengerti dan dipahami oleh kalangan anak-anak, dewasa, maupun lansia. Secara implisit dan eksplisit hampir seluruh ayat dalam surah ini menggambarkan sifat pemurah dan rahman Allah kepada hamba-hambanya, dengan menganugerahkan berbagai nikmat yang tak terhingga, baik didunia atau pun di akhirat, yang terlihat atau pun yang tidak tampak. Menurut [2] Seseorang yang diperdengarkan murottal dapat merasa rileks dengan dalam dan mendapatkan ketenangan jiwa. Pemberian murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dapat memberikan perasaan tenang yang dapat membantu lansia untuk tidur. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penerapan terapi murottal untuk meningkatkan kualitas tidur pada keluarga dengan hipertensi.

2. Metode

Karya tulis ilmiah ini dibuat dengan studi kasus, rancangan studi kasus ini menggunakan pendeskriptif tujuannya untuk menjelaskan gambaran tentang suatu masalah yang berhubungan dengan kesehatan, rancangan studi ini kasus yang akan penulis lakukan adalah penerapan terapi murottal suat Ar-rahman tujuannya untuk meningkatkan kualitas tidur. Subyek studi kasus ini adalah 2 keluarga yang mengalami masalah gangguan pola tidur dengan hipertensi.

Pada studi kasus ini mempunyai kriteria inklusi dan eksklusi, untuk kriteria inklusi: bersedia menjadi keluargakelolaan, tekanan darah lebih dari 140/90mmHg, mengkonsumsi obat hipertensi, mengalami gangguan tidur dengan terbangun di malam hari sebanyak 7x/ lebih, usia Lansia, beragama islam. Sedangkan untuk Kriteria Eksklusi: tidak mengalami gangguan pendengaran, lansia tidak dalam perawatan khusus, mengkonsumsi Obat Tidur. Penerapan terapi murottal pada studi kasus ini akan dilakukan di Desa Asemdayong Kecamatan Taman Kabupaten Pemalang.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berdasarkan hasil pengkajian keluarga I di dapatkan data , jenis kelamin, umur 79 tahun, alamat didesa Asemdayong, pendidikan terakhir Sekolah Dasar, beragama islam, responden merupakan penderita hipertensi sejak 2 tahun yang lalu, dan mempunyai riwayat keturunan darah tinggi .Type keluarga adalah single family ,keluarga belum mengetahui cara mengatasi masalah kesehatan yang dialami dan keluarga sudah mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan seperti puskesmas untuk memeriksakan anggota keluarga yang sakit.Kemudian hasil setelah melakukan pengkajian ditemukan masalah gangguan pola tidur didukung oleh data subyektif ; responden mengatakan kesulitan tidur sering terbangun ,data obyektif:responden tampak lesu selanjutnya penulis melakukan pengkajian kuesioner PSQI yang terdiri dari 19 pertanyaan dan didapatkan hasil skor 17dengan krteria tidur buruk , dan terakhir penulis melakukan pemeriksaan fisik tanda tanda vital untuk mengetahui kondisi saat ini da didapatkan hasil ;TD: 160/100 mmHg, N:83x/menit, S:36,2oC, RR: 21x/menit, ,turgor kulit menurun.

Pada pengkajian keluarga II di desa Asemdayong dari hasil wawancara diperoleh data yaitu, jenis kelamin ,umur 60 tahun, yang memiliki Pendidikan terakhir SMA, seluruh anggota keluarga beragama islam. Type keluarga adalah keluarga kecil. merupakan penderita Hipertensi sejak 3 tahun yang lalu, tidak ada penyakit keturnan pada keluarga I keluarga belum mengetahui cara pencegahan masalah kesehatan yang dialami keluarga dan keluarga sudah mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan terdekat Kemudian hasil setelah melakukan pengkajian ditemukan masalah gangguan pola tidur didukung oleh data subyektif ; susah tidur sering terbangun dimalam hari ,data obyektif; klien tampak lemas dan kelelahan , selanjutnya penulis melakukan pengkajian kuesioner PSQI yang terdiri dari 19 pertanyaan dan didapatkan hasil skor 18 dengan krteria tidur buruk , dan terakhir penulis melakukan pemeriksaan fisik tanda tanda vital untuk mengetahui kondisi saat ini da didapatkan hasil; TD: 185/90 mmHg, N:82x/menit, menit, S: 36,0 °C, RR: 22x/menit,klien tampak lemas dan kelelahan

Pengkajian pada keluarga I dan keluarga II didapatkan diagnosis keperawatan yaitu gangguan pola tidur intevensi yang akan dilakukan penulis memberikan terpi murottal surat Ar-rahman untuk meningkatkan kualitas tidur selama 15 menit 2 kali sehari dalam waktu 14 hari sebelum dilakukan terapi murottal dilakukan pre test pada hari pertama dan pos test pada hari ke 14 menggunakan kuesioner PSQI.

Hasil studi kasus pada dua keluarga terjadi peningkatan kualitas tidur pada keluarga I dari skor 17 menjadi 7 ,dan pada keluarga II dari skor 18 menjadi 8 .

Tabel 3.1 Skore PSQI sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal surat Ar-rahman

waktu	Kualitas Tidur	
	Keluarga I	Keluarga II
Sebelum	Buruk (17)	Buruk (18)
Sesudah	Ringan (7)	Sedang (8)

Pembahasan

Setelah mendengarkan terapi murottal selama 15 menit sehari 2kali dalam 14 hari hasil yang didapatkan pada keluarga I dan II terjadi peningkatan kualitas tidur,Keluarga

I sebelum dilakukan pemberian terapi murottal skor kuesioner PSQI 17 dengan kriteria tidur buruk, setelah dilakukan pemberian terapi murottal skor kuesioner PSQI menjadi 7 dengan kriteria tidur ringan, pada keluarga II sebelum dilakukan terapi murottal skor kuesioner PSQI 18 dengan kriteria tidur buruk kemudian setelah dilakukan terapi murottal skor kuesioner PSQI menjadi 8 dengan kriteria tidur sedang. Dimana kedua keluarga mendapatkan perlakuan merasa mengantuk hingga tertidur karena adanya pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kualitas tidur. Hal ini sesuai dengan pernyataan [3] Terapi murottal berdasarkan mekanisme kerjanya merupakan suatu terapi suara yang berupa efek psikologis dan neurologis dimana dengan lantunan irama tersebut mampu memperbaiki fisiologis syaraf untuk meningkatkan mekanisme tubuh dan dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, kemudian diperkuat oleh penelitian [4] bahwa dengan mendengarkan murottal 10 hingga 60 menit selama 5 hari berturut-turut pada waktu menjelang tidur malam dapat meningkatkan kualitas tidur dengan hasil sebelum mendengarkan murottal kualitas tidur yang baik 0%, setelah mendengarkan murottal menjadi 61,1% sedangkan yang kualitas buruk hanya 38,9%.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan asuhan keperawatan yang telah dilakukan penulis pada keluarga I dan keluarga II gangguan pola tidur dengan hipertensi memiliki kesimpulan bahwa terapi murottal surat Ar-rahman yang telah dilakukan selama 15 menit sehari 2 kali selama 14 hari terjadi peningkatan kualitas tidur pada keluarga I dari (tidur buruk) dengan skor 17, menjadi (tidur ringan) dengan skor 7, pada keluarga II terjadi peningkatan kualitas tidur dari (tidur buruk) dengan skor 18 menjadi (tidur sedang) dengan skor 8.

Saran

Bagi keluarga dapat mengontrol hipertensi untuk meningkatkan kualitas tidur dengan terapi murottal bila dilakukan setiap hari serta akan terjadi peningkatan spiritual.

Referensi

- [1] Badan Pusat Statistik Kabupaten Pemalang. Proyeksi Penduduk Kabupaten Pemalang Menurut Kelompok Umur Dan Jenis Kelamin, 2010-2020. [https://Pemalangkab.Bps.Go.Id/Statictable/2015/03/18/44/Proyeksi Penduduk Kabupaten-Pemalang-Menurut-Kelompok-Umur-Dan-Jenis- Kelamin-2010-2020.Html](https://Pemalangkab.Bps.Go.Id/Statictable/2015/03/18/44/Proyeksi%20Penduduk%20Kabupaten-Pemalang-Menurut-Kelompok-Umur-Dan-Jenis-Kelamin-2010-2020.Html). 2010-2020.
- [2] Firdaus 1, Rahmadaniar Aditya Putri 2, Andini Hardiningrum. *The Effect Of Listening To Quran Recitation On Social-Emotional Development In Pre-School Children During Covid-19 Pandemic*. Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya: Surabaya. *Jurnal Of Health Science – Volume 14 Nomor 02 (2021)* E-Issn: 2477-3948. 2020.
- [3] Oktara, S. P. D., Purnawan, I., & Achiriyati, D. Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Jenderal Soedirman Purwokerto*, 11(3), 168–173. 2016.
- [4] Mujamil, J. A., Rika, H., & Fauziah, L. Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Sarjana Keperawatan Angkatan 2012 di STIK Immanuel Bandung. *Jurnal Sehat Masada*, XI(1), 73–80. 2017.