

Pengaruh Terapi Kombinasi Murotal Al-Qur'an Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah

Riska Oktalina¹Budi Antoro² Sri Maryuni³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan Universitas Mitra Indonesia

Email : Riskaoktalina10@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan penyakit yang sering ditemui oleh masyarakat baik pria maupun wanita tua atau muda juga dapat terserang penyakit hipertensi. Hipertensi merupakan tekanan darah seseorang yang berada di atas angka normal yaitu 120/80 mmHg atau lebih tinggi. Penangan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi komplementer yaitu dengan menggunakan terapi kombinasi murotal al-Qur'an dan rendam kaki air hangat. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi murotal dan rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. Jenis penelitian kuantitatif, desain yang digunakan menggunakan pendekatan *one group (pretest-posttest)*, sampel yang diambil sebanyak 21 sampel, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. instrumen yang digunakan *spyghnanometer*. Analisa data yang digunakan yaitu uji T *paired sample t-test*. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,000 dapat disimpulkan adanya pengaruh terapi kombinasi murotal al-qur'an dan rendam kaki air hangat terhadap perubahan tekanan darah pada lansia. Saran dari peneliti kepada responden yaitu agar dapat dilakukan secara teratur dengan dilakukan secara mandiri agar mendapatkan hasil yang lebih.maksimal.

Kata kunci: **Kombinasi, murotalal-qur'an dan rendam kaki air hangat, Tekanan**

The Effect Of Murotal Al-Qur'an Combination Therapy And Warm Football To Changes Blood Pressure

Abstract

Hypertension is a disease that is often encountered by people, both men and women, old or young, who can also develop hypertension. Hypertension is a person's blood pressure that is above the normal number, namely 120/80 mmHg or higher. Handling of hypertension can be done with complementary therapy, namely by using a combination therapy of murotal al-Qur'an and warm foot soak. The purpose of this study was to determine the effect of combination therapy of murotal and warm water foot soaking on changes in blood pressure in the elderly. The type of research is quantitative, the design used is a one-group approach (pretest-posttest, 21 samples are taken, the sampling technique uses purposive sampling. The instrument used is spyghnanometer. The data analysis used is test.T. paired.sample t-test. The results of statistical tests obtained p-value of 0.000 can be concluded that there is an effect of combination therapy of murothalaal-qur'an and soak feet in warm water on changes in blood pressure in the elderly. from researchers to respondents, namely that it can be done regularly and independently in order to get more maximum results.

Keywords: *Combination, murotalal-quran and warm foot bath, blood pressure, elderly*

PENDAHULUAN

Menua merupakan keadaan yang terjadi pada kehidupan manusia, pada usia tua, manusia mulai mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, pendengaran dan penglihatan mulai memburuk, gerakan menjadi lambat, (Nugroho, 2017). Sehingga dengan bertambahnya usia akan mengalami perubahan fisik dan untuk usia 60 keatas akan lebih rentan untuk terkena penyakit hipertensi.

Hasil data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 didapatkan bahwa sekitar 1,13 miliar orang didunia mengidap penyakit hipertensi, artinya yaitu 1 dari 3 orang didunia yang mengalami hipertensi dan jumlah orang yang mengalami hipertensi terus bertambah setiap tahunnya, dan dapat diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi dan diperkirakan setiap tahunnya yaitu terdapat 9,4 juta orang meninggal dikarenakan masalah pada hipertensi dan komplikasinya.

Berdasarkan hasil data dari risekdas yang terbaru tahun 2018, yaitu prevalensi kejadian hipertensi sebesar 34,1% untuk dewasa muda dan untuk lanjut usia yaitu sebesar 55,2%, dan angka ini meningkat cukup tinggi dibandingkan dengan hasil risekdas pada tahun 2013 yaitu kejadian hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah masyarakat indonesia pada usia 18 tahun keatas yaitu sekitar 25,8% dan angka hipertensi mengalami peningkatan yang sangat signifikan pada orang dengan usia 60 tahun keatas.

Prevalensi untuk provinsi Lampung tahun 2013 hipertensi masuk kedalam 10 besar penyakit terbanyak yaitu berada di urutan ke 3 dengan jumlah kasus dan terjadi peningkatan setiap tahunnya untuk

tahun 2018 hipertensi kembali meningkat yaitu sebesar 7,9% (Kemenkes 2018). Sedangkan di UPTD panti sosial lanjut usia tresna werdha kecamatan natar kabupaten lampung selatan angka kejadian hipertensi cukup tinggi dan masuk kedalam 3 penyakit terbanyak.

Penangan pada hipertensi bisa menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi, dalam pemberian terapi farmakologi yaitu dengan diberikan obat antihipertensi sedangkan untuk non farmakologi yaitu bisa melakukan hidup sehat dan juga melakukan terapi komplementer seperti terapi herbal, meditasi, aroma terapi, dan terapi relaksasi, hidroterapi dan distraksi

Hidroterapi atau rendam kaki menggunakan air hangat dapat terjadi secara konduksi yaitu dimana terjadinya perpindahan hangat, dari air hangat masuk kedalam tubuh. Pada dasarnya cara kerja air hangat dapat meningkatkan aktifitas (sel) dengan cara metode pengaliran energi melalui konveksi atau pengaliran lewat medium cair. Rendam kaki air hangat ini juga dapat memberikan efek fisiologis pada beberapa bagian tubuh manusia seperti jantung Ariasti, D., & Pratiwi, T. N. (2016). Murotal al-qur'an adalah salah satu metode distraksi yang cukup efektif terhadap tekanan darah yang dimana suara al-qur'an tersebut mengandung unsur suara manusia yang dapat mengaktifkan hormon endorfine alami sehingga dapat membuat perasaan menjadi rileks, dapat memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah serta dapat meperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, R, 2018) Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh terapi kombinasi murotal al-qur'an dan rendam kaki air hangat

terhadap perubahan tekanan darah pada lansia.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dengan pendekatan *one group (pretest-pottest)*. Populasi adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive*

sampling yang berjumlah 21 orang. Alat ukur yang digunakan pada tekanan darah adalah *spygnanometer*, untuk terapi kombinasi murotal al-qur'an dan rendam kaki air hangat yaitu menggunakan panduan standar operasional prosedur (SOP) dan lembar observasi. Penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan uji *paired sample t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Responden yang Mengalami Hipertensi

Karateristik		Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Pria	10	47,6%
	Wanita	11	52,4%
Kelompok usia	61-70	3	14,2%
	71-80	9	42,9%
	81-90	9	42,9%

Berdasarkan tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa jumlah wanita lebih banyak mengalami hipertensi 11 (52,4%) dibandingkan dengan pria 8 (47.6%).

Sedangkan usia pada kelompok 61-70 sebanyak (14.2%) pada kelompok usia 71-80 (42.9%) dan pada kelompok usia 81-90 (42.9%) responden.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tekanan Darah Sistol Dan Diastol sebelum dan Setelah

Intervensi	Tekanan darah	Min-Max	Mean	SD
Sebelum	Sistolik	147-160	154,90	4,218
	Diastolik	75-99	87,86	7,143
Sesudah	Sistolik	130-155	143,43	7,143
	Diastolik	72-90	80,67	5,102

Berdasarkan tabel 2 didapatkan nilai tetakan darah sebelum min-max 147-160 mmHg dengan standar deviasi 4.218, Diastol 75-99 dengan standar deviasi 7,143. Sesudah min-max 130-155 mmHg dengan

standar deviasi 7,143, Diastol 72-90 dengan standar deviasi 5,102. Pada Sistol terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan sesudah 11.47 dan diastole 7.19.

Tabel 3 Pengaruh Terapi Kombinasi Murotal Al-Qur'an Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah

Tekana darah	Sebelum	Sesudah	sig
Sistolik	154,90 mmHg	143,43 mmHg	,000
Diastolik	87,86 mmHg	80,67 mmHg	,000

Berdasarkan tabel 3 diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebelum dilakukan tindakan yaitu 154,90 mmHg, dan rata-rata tekanan darah diastolik sebelum dilakukan tindakan yaitu 87,86 mmHg. Kemudian setelah dilakukan tindakan terapi murotal al-qur'an dan rendam kaki air hangat didapatkan hasil rata-rata hasil tekanan darah sistolik setelah dilakukan tindakan yaitu 143,43 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah dilakukan tindakan yaitu 80,67 mmHg. Dan terjadi perubahan angka tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan tindakan. hasil uji t menunjukkan bahwa nilai p value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi murotal al-qur'an dan rendam kaki air hangat pada tekanan darah lansia.

Menurut Cheunaeni (2016) Terapi kombinasi murotal al-qur'an dan rendam kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah pada pasien yang mengalami hipertensi. Terapi murotal sama halnya dengan terapi musik yang masuk kedalam kategori penatalaksanaan non farmakologi yang memberi ketenangan pada responden, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alivian, G. N. (2018) dengan pemberian murotal dapat memberikan efek tenang dalam tubuh karena memiliki unsur relaksasi yang terkandung dalam ayat Al-Qur'an. Sistem kerja dari murotal ini yaitu suara dari murotal akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin, saraf parasimpatis. Rangsang saraf otonom juga akan menyebabkan sekresi epinefrin dan norepinefrin yang dapat menghambat angiotensin agar dapat menurunkan tekanan darah.

Ketika pasien mendengarkan terapi audio sistem syaraf pusat akan

mengkomunikasikan hipotalamus untuk mensekresikan atau meningkatkan hormon endorfine di kelenjar piutary dan juga menekan hormon stress epinefrine dan norepinefrine dikelenjar adrenal sehingga terapi audio tersebut dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut nadi dan juga dapat memperlambat pernapasan.

Rendam kaki menggunakan air hangat atau bisa disebut hidroterapi merupakan terapi dengan memberikan rangsang hangat pada kedua kaki dengan suhu 40 derajat, dan untuk terapi rendam kaki air hangat dapat memberikan manfaat pelebaran pembuluh darah yang dapat mengakibatkan peningkatan sirkulasi darah dengan merendam kaki menggunakan air hangat yaitu dapat terjadi perpindahan panas atau hangat dari air hangat kedalam tubuh atau secara konduksi karena terdapat titik akupuntur pada telapak kaki yaitu ada enam meridian.

Menurut (Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J., 2016). cara kerja pada terapi ini yaitu dapat melebarkan pembuluh darah dan juga dapat menurunkan ketegangan otot sehingga dapat memperlancar aliran pembuluh darah yang dapat mempengaruhi tekanan arteri oleh bareseptor pada sinus kortikus dan arkus aorta yang menyampaikan impuls yang dibawa serabut saraf dengan membawa isyarat dari semua bagian tubuh untuk memberikan informasi kepada otak perihal tekanan darah, volume darah dan kebutuhan khusus semua organ kepusat saraf smpatis menuju ke medulla, sehingga akan merangsang tekanan sistolik yaitu, dengan renggang otot ventrikel yang akan merangsang otot ventrikel untuk melakukan kontraksi dan kontraksi ventrikel mulai terjadi, dengan adanya pelebaran pembuluh darah ini, aliran darah akan menjadi lancar, dan akan mudah untuk mendorong darah masuk

ke jantung sehingga dapat menurunkan tekanan sistolik nya.

Tekanan diastolik keadaan relaksasi ventrikular isovolemik, saat ventrikel berelaksasi tekanan ventrikel menjadi turun drastis, kemudian aliran darah menjadi lancar karena adanya pelebaran pembuluh darah sehingga akan menurunkan tekanan diastolik, sehingga rendam kaki menggunakan air hangat ini bermanfaat terhadap penurunan tekanan darah. Sehingga dengan dikombinasikan murotal Al-qur'an dan rendam kaki air hangat akan dapat membantu penurunan pada tekanan darah karena masing-masing terapi memiliki efek yang dapat melancarkan peredaran darah dan juga memberikan ketenangan.

Menurut analisa peneliti bahwa terapi kombinasi murotal al-qur'an dan rendam kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah pada lansia karena terapi murotal dapat mengaktifkan hormon endorfin alami pada tubuh manusia sehingga dapat membuat keadaan seseorang menjadi rileks dan juga dapat menurunkan tekanan darah sedangkan untuk terapi rendam kaki air hangat dapat melebarkan pembuluh darah, ketika seseorang melakukan perendaman air hangat itu akan terjadi secara konduksi dimana terjadi nya perpindahan air hangat yang masuk kedalam tubuh, yang dapat memperlebar pembuluh darah dan menyebabkan aliran darah menjadi lancar sehingga akan terjadi penurunan tekanan darah. Dengan dikombinasikan murotm nbal al-qur'an dan rendam kaki air hangat maka akan efektif karna kedua nya sangat bermanfaat terhadap penurunan tekanan darah.

Berdasarkan hasil yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa terjadi perubahan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi kombinasi

murotal al-qur'an dan rendam kaki air hangat memiliki pengaruh dan perubahan terhadap tekanan darah pada lansia. Pada penelitian ini juga terbukti dengan hasil penelitan didapatkan hasil yang signifikan yang menunjukkan bahwa adanya perubahan pada tekanan darah setelah dilakukan tindakan terapi murotal al-qur'an dan rendam kaki air hangat pada lansia yang mengalami hipertensi diUPTD tresna werdha natar.

SIMPULAN

Adanya pengaruh terapi murotal al-qur'an dan rendam kaki air hangat pada tekanan darah lansia diUPTD tresna werdha natar tahun 2020, berdasarkan hasil uji statistik yang didapatkan yaitu *p-value* 0,000 yang berarti H_0 dapat diterima. Saran untuk peneliti yang akan datang peneliti dapat mengembangkan dan juga menyempurnakan penelitian ini, dan jumlah sampel dapat diperbanyak lagi agar menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alivian, G. N. (2018). *Pengaruh Light Massage dan Murottal Terhadap Perubahan Hemodinamik pada Pasien dengan Gagal Jantung di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Ariasti, D., & Pratiwi, T. N. (2016). Hubungan antara mekanisme coping terhadap stres dengan kejadian hipertensi pada warga di desa Ngelom Sroyo Jaten Karanganyar. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1).
- Chunaeni, S. 2016. *Efektifitas Terapi Murotal Terhadap Penurunan Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif*. Jurnal Kesehatan

- Handayani. 2014. *Pengaruh terapi murottal al-qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif*. Jurnal Kesehatan
- Kementrian Kesehatan. 2018.
- Nugroho. 2017 *efektifitas pijat refleksi kaki dan hipnoterapi terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi*. Jurnal Kesehatan
- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. (2016). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer* (Doctoral dissertation, Riau University).
- World Health Organization (WHO) tahun 2015*
- Yuliani, D. R., Widyawati, M. N., Rahayu, D. L., Widiastuti, A., & Rusmini, R. (2018). Terapi Murottal sebagai Upaya Menurunkan Kecemasan dan Tekanan Darah pada Ibu Hamil dengan Preeklampsia: Literature Review Dilengkapi Studi Kasus. *Jurnal Kebidanan*, 8(2), 79-98.