

IMPLEMENTASI RELAKSASI NAFAS DALAM DAN MUROTAL AL QUR'AN IRAMA NAHAWAND UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI

IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING RELAXATION AND MUROTAL AL QUR'AN NAHAWAND IMAGE TO REDUCTION BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS

Anis Injaroh¹, Ludiana², Senja Atika Sari³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dharma Wacana

Email: anisinjaroh43@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada pembuluh darah arteri, untuk mengatasi hipertensi dapat dilakukan berbagai upaya yaitu dapat dilakukan pengendalian tekanan darah dengan cara pemberian terapi Relaksasi Nafas Dalam Dan Murotal Al-Qur'an Irama Nahawand. Tujuan karya tulis ilmiah ini diketahui adanya perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan murotal al qur'an irama nahawand terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Subyek implementasi dilakukan pada 2 orang pasien hipertensi yang tidak memiliki komplikasi (jantung, stroke). Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan implementasi relaksasi genggam jari dan nafas dalam, subyek I berada pada hipertensi derajat 1 menjadi pre-hipertensi dengan nilai tekanan darah 151/102 mmHg menjadi 132/81 mmHg, dan subyek II berada pada hipertensi derajat 2 menjadi hipertensi derajat 1 dengan nilai tekanan darah 158/95 mmHg menjadi 136/82 mmHg. Kesimpulan implementasi relaksasi nafas dalam dan murotal Al-quran irama nahawand ini mampu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Saran implementasi ini diharapkan bisa menjadi informasi tambahan bagi responden dan diharapkan terapi relaksasi nafas dalam dan murotal Al-quran irama nahawand ini sebagai salah satu terapi pendamping dari terapi farmakologis untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: Nafas Dalam, Murotal Al-Quran, Tekanan Darah

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a chronic condition characterized by increased blood pressure in the arteries, to overcome hypertension can be done various efforts that can be done by controlling blood pressure by giving Deep Breath Relaxation Therapy and Murotal Al-Qur'an Irama Nahawand. The purpose of this scientific paper is to know the difference in blood pressure before and after deep breathing relaxation therapy and murotal al-Qur'an rhythm Nahawand on reducing blood pressure in hypertension sufferers The design of this scientific paper uses a case study design. The implementation subjects were 2 hypertension patients who did not have complications (heart, stroke). The results of blood pressure measurements before and after the implementation of finger grip relaxation and deep breathing, subject I was in grade 1 hypertension to pre-hypertension with a blood pressure value of 151/102 mmHg to 132/81 mmHg, and subject II was in grade 2 hypertension to grade 1 hypertension with a blood pressure value of 158/95 mmHg to 136/82 mmHg. The conclusion is that the implementation of deep breathing relaxation and murotal of the Al-Qur'an with the Nahawand rhythm is able to reduce blood pressure in hypertensive patients. It is hoped that this implementation suggestion will provide additional information for respondents and it is hoped that this deep breathing relaxation therapy and Al-Qur'an Irama Nahawand murotal therapy will be a companion therapy to pharmacological therapy to lower blood pressure.

Keywords: Deep breath, Quran Recitation, Blood Pressure

PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada pembuluh darah arteri. Keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan dan selang waktu 5 menit¹.

WHO pada tahun 2024 menyatakan bahwa hipertensi merupakan masalah kesehatan global yang sangat signifikan, lebih dari 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi dengan prevalensinya pria sedikit lebih tinggi dibandingkan wanita dibawah kelompok usia 50 tahun, dengan prevalensi kelompok usia diatas 50 tahun mencapai hampir 49%².

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi hipertensi berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur diatas 15 tahun berdasarkan Provinsi mencapai 598.983 kasus, Provinsi Lampung berada pada urutan ke-12 dengan kasus mencapai 19.843 dari 38 Provinsi dengan kasus tertinggi berada pada Kabupaten Lampung Tengah dengan 307.101 kasus, sedangkan terendah di Kabupaten Pesisir Barat dengan 20.834 kasus., sedangkan Kota Metro berada pada urutan ke-14 dengan kasus mencapai 34.739 dari 15 Kabupaten atau Kota³. Berdasarkan data yang tercatat di UPTD Puskesmas Purwosari, kasus hipertensi tahun 2024 di Puskesmas Puworsari mencapai 2.319 kasus⁴.

Pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat memakai obat-obatan anti hipertensi sedangkan terapi komplementer seperti terapi relaksasi napas dalam, herbal dan murottal Al-Qur'an dengan

irama nahawand, selain itu juga penderita hipertensi diharapkan terhindar dari stress. Terdapat beberapa cara untuk mengendalikan stress, yaitu dengan berolahraga, berekreasi dan relaksasi. Terbukti bahwa terapi relaksasi dapat mengendalikan stress pada diri individu dengan menurunnya denyut jantung, tekanan darah, dan memberi rasa rileks. Latihan napas dalam, meditasi, pijat, dan doa merupakan beberapa cara untuk melakukan relaksasi. Lebih lanjut, relaksasi dalam lingkup islami dapat dilakukan dengan terapi murottal Al-Qur'an⁵.

Murottal Al-Qur'an irama nahawand adalah bagian dari suara manusia, yang merupakan alat penyembuhan yang luar biasa. Terapi murottal Al-Qur'an selama 15 menit dengan tempo yang pelan dan harmonis dapat mengurangi hormon stress dan mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin)⁶. Berdasarkan permasalahan dalam latar belakang diatas maka penulis merumuskan masalah karya tulis ilmiah ini adakah "bagaimanakah tekanan darah pada pasien hipertensi setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dengan irama murottal alquran nahawand di wilayah kerja UPTD Puskesmas Purwosari tahun 2025

METODE

Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus. Pada karya tulis ini penulis akan melakukan implementasi terapi relaksasi nafas dalam dengan al-quran irama nahawand pada 2 orang responden di UPTD Puskesmas purwosari Kecamatan Metro Utara Tahun 2025 dengan layak etik Nomor. 105/KEPK-LE/AKDW/VI/2025. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data, Lembar informen consent, Lembar observasi, Spygmanometer digital, Alat tulis, SOP relaksasi nafas dalam dan murottal al qur'an

HASIL

Implementasi ini dilakukan terhadap dua pasien Hipertensi yang sesuai dengan kriteria dan telah menyetujui menjadi subyek untuk dilakukan implementasi dengan menandatangani *informed consent*. Berdasarkan hasil implementasi didapatkan gambaran umum subyek sebagaimana dapat dilihat pada uraian berikut :

TABEL 1
Gambaran Subyek

No.	Identitas	Subyek I	Subyek II
1.	Nama	Ny SM	Ny. SR
2.	Usia	60 tahun	53 tahun
3.	Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
4.	Suku	Jawa	Jawa
5.	Bb/ Tb	54 kg / 142 cm	80 kg / 150 cm
6.	IMT	26,8 kg/ m ² (BB Berlebih)	35,6 kg / m ² (obesitas)
7.	Pekerjaan	IRT	IRT
8.	Pendidikan	SMP	SMA
9.	Tanggal pengkajian	20 Juni 2025	21 Juni 2025
10.	Riwayat masa lalu	Subyek terdiagnosa hipertensi sejak 2 tahun lalu	Subyek terdiagnosa hipertensi sejak 13 tahun lalu
11.	Riwayat keluarga	Ayah dan ibu subyek juga menderita hipertensi	Ayah dan ibu subyek juga menderita hipertensi
12.	Gaya hidup	Subyek senang makanan asin seperti ikan asin masakan yang terasa asin dan subyek mengkonsumsi garam setengah sendok teh atau kurang lebih 2,5 gram	Subyek suka makanan asin seperti ikan asin masakan yang terasa asin, subyek suka begadang menunggu suaminya pulang, subyek mengkonsumsi garam setengah sendok teh

			atau kurang lebih 2,5 gram
13.	Tekanan darah	151/102 mmHg	158/95 mmHg
14.	Obat yang dikonsumsi	Amlodipine 10 mg	Amlodipine 10 mg

Dari data tersebut menunjukkan bahwa karakteristik subyek I (Ny. SM) yaitu berumur 60 tahun, jenis kelamin perempuan, IMT 26,8 kg/ m² (berat badan berlebih), sudah menderita hipertensi sejak 2 tahun yang lalu, ayah dan ibu subyek juga menderita hipertensi, senang makanan asin seperti ikan asin serta masakan asin lain, Setiap hari konsumsi garam (±2,5 gr), hasil tekanan darah didapatkan 151/102 mmHg, mengkonsumsi obat amlodipine 10 mg. Sedangkan subyek II (Ny. SR) berumur 53 tahun, jenis kelamin perempuan, IMT 35,6 kg / m² (obesitas), sudah menderita hipertensi sejak 13 tahun lalu, ayah dan ibu subyek juga menderita hipertensi, subyek suka makan asin seperti ikan asin dan masakan sayuran asin lain, Setiap hari konsumsi garam (±2,5 gr), klien suka begadang karena menunggu suaminya pulang kerja, hasil tekanan darah didapatkan 158/95 mmHg, mengkonsumsi obat amlodipine 10 mg.

TABLE 2
Hasil implementasi tekanan darah pada subyek

Sub jek	Pemeriksaan		Tekanan Darah			
	Hari 1		Hari 2		Hari 3	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Sub yek 1	151/102 mm Hg	139/97 Mm Hg	151/90 Mm Hg	132/86 Mm Hg	144/90 Mm Hg	134/81 Mm Hg
Sub yek 2	158/95 Mm Hg	142/88 Mm Hg	167/95 Mm Hg	148/89 Mm Hg	144/88 Mm Hg	136/82 mm Hg

PEMBAHASAN

1. KARAKTERISTIK SUBYEK
a. Usia

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui pada subyek I berusia 60 tahun sedangkan subyek II berusia 53 tahun. Usia merupakan salah satu faktor risiko yang dapat memengaruhi terjadinya penyakit hipertensi. pada umumnya semakin bertambahnya usia maka semakin besar pula risiko terjadinya hipertensi. Hal tersebut disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen, serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah¹.

hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi usia terbanyak adalah 51-60 sebanyak 135 pasien (50,4%), dalam hal ini ada hubungan usia dengan kejadian hipertensi dimana pada usia 40-80 tahun sistem kekebalan tubuh sudah mulai menurun begitu juga dengan fungsi organ akibat terjadinya penuaan dan pada usia rentan seperti ini sangat disarankan agar menerapkan perilaku hidup sehat karena dapat menjadi pemicu utama bila dibiarkan⁶. Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada serta didapatkan data dari penulis bahwa ada hubungan antara umur dengan penyakit hipertensi. Hal ini karena dalam implementasi yang sudah dilakukan subyek mempunyai umur >50 tahun ke atas karena ada perubahan struktur pembuluh darah seperti penyempitan lumen serta dinding pembuluh darah menjadi kaku dan elastisitasnya berkurang sehingga meningkatkan tekanan darah.

b. Keturunan

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui ke dua subyek yaitu ayah dan ibunya memiliki riwayat penyakit hipertensi. Keturunan

merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi. Keturunan atau genetik juga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya hipertensi yang tidak dapat diubah. Risiko terkena hipertensi akan lebih tinggi dengan keluarga dekat yang memiliki riwayat hipertensi, selain itu faktor keturunan juga dapat berkaitan dengan metabolisme pengaturan garam dan renin membran sel¹.

Berdasarkan penelitian dari analisis bivariat menggunakan metode *chi-square* diketahui dari 32 responden yang menderita hipertensi, terdapat 10 responden (31,2%) yang tidak memiliki riwayat keturunan dan 22 responden (68,8%) yang memiliki riwayat keturunan. Sedangkan, dari 32 responden yang tidak menderita hipertensi terdapat 23 responden (71,9%) yang tidak memiliki riwayat keturunan dan 9 responden (28,1%) yang memiliki riwayat keturunan⁷.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada serta didapatkan data dari penulis bahwa ada hubungan antara keturunan dengan penyakit hipertensi Hal ini dibuktikan dengan hasil dari pengkajian yang didapatkan dari penulis kedua gangguan tidur juga dapat berpengaruh terhadap tekanan darah pada individu. Tekanan darah naik ketika seseorang kurang tidur, dan jika hal ini berlanjut terus menerus dapat menyebabkan hipertensi⁸. subyek memiliki faktor genetik, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor genetik hipertensi dengan tekanan darah.

c. Obesitas

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui berat badan pada subyek I 54 kg dengan IMT 26,8 Kg/m² (kelebihan berat badan), subyek II 80 kg dengan IMT 35,6 kg/ m² (obesitas), kedua subyek memiliki berat

badan berlebih. Obesitas merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi. Obesitas dapat memicu terjadinya hipertensi akibat terganggunya aliran darah, dalam hal ini orang dengan obesitas biasanya mengalami peningkatan kadar lemak dalam darah (hiperglikemia) sehingga berpotensi menimbulkan penyempitan pembuluh darah (aterosklerosis). Penyempitan terjadi akibat penumpukan plak aterosklerosis yang berasal dari lemak. Penyempitan tersebut memicu jantung untuk bekerja memompa darah lebih kuat agar kebutuhan oksigen dan zat lain yang dibutuhkan oleh tubuh dapat terpenuhi, hal inilah yang menyebabkan tekanan darah meningkat¹.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada serta didapatkan data dari penulis bahwa ada hubungan antara obesitas dengan penyakit hipertensi.

d. Kualitas tidur

Berdasarkan dari hasil pengkajian diketahui pada subyek I memiliki kualitas tidur yang baik, tidak suka begadang dan subyek II memiliki kualitas tidur yang kurang baik, suka begadang karena menunggu suaminya pulang bekerja. Dari hasil analisis unvariat didapatkan tekanan darah pada lansia hipertensi di panti social tresna werdha yaitu 11 responden (50%) mengalami kualitas tidur yang baik dan 11 responden (50%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Dalam hal itu dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan perubahan tekanan darah⁸,

Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada maka penulis berpendapat bahwa ada hubungan antara faktor kualitas tidur dengan tekanan darah hal ini

dibuktikan dengan hasil implementasi pada kedua subyek

e. Konsumsi garam berlebih

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui ke dua subyek suka makanan yang asin seperti ikan asin dan masakan asin lainnya. Konsumsi garam berlebih merupakan salah satu faktor resiko terjadinya penyakit hipertensi Sudah banyak diketahui bahwa konsumsi garam berlebihan dapat menyebabkan hipertensi, hal tersebut dikarenakan garam mengandung natrium yang dapat menarik cairan di luar sel agar tidak dikeluarkan sehingga menyebabkan penumpukan cairan dalam tubuh, hal inilah yang membuat peningkatan volume dan tekanan darah¹.

hasil penelitiandari peneliti sebelumnya didapatkan 54,9% responden mengkonsumsi tinggi garam, 60,8% responden mengalami hipertensi berat. Terdapat hubungan antara pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia di Wilayah Puskesmas Gadingrejo dengan P value=0,010 dan nilai OR = 5,704⁹.

Berdasarkan dari hasil penelitian dan teori yang ada maka penulis berpendapat bahwa ada hubungan antara obesitas dengan tekanan darah. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari pengkajian yang didapatkan dari penulis kedua subyek memiliki berat badan berlebih, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan faktor obesitas dengan tekanan darah tinggi.

2. HASIL

a. Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Implementasi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Al'Quran

Berdasarkan data sebelum dilakukan implementasi berupa relaksasi nafas dalam dan murottal al 'quran didapatkan data, tekanan darah pada subyek I berada pada hipertensi tingkat 1 pada hari pertama sebelum dilakukan implementasi relaksasi nafas dalam dan murottal al'quran sebesar 151/102 mmHg atau masuk kedalam kategori hipertensi tingkat 1, Pada subyek II sebesar 158/95 mmHg atau masuk kedalam kategori hipertensi derajat 1,

b. Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Implementasi Relaksasi Nafas Dalam dan Murottal Al'Quran

Berdasarkan hasil implementasi setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dan murottal al- qur'an 1 kali sehari selama 3 hari kedua subyek mengalami penurunan tekanan darah subyek I pada tingkat Pre-hipertensi dengan nilai tekanan darah 134/81 mmHg dan subyek II pada tingkat Pre-hipertensi dengan nilai tekanan darah pada 136/82 mmHg.

Mekanisme peningkatan tekanan darah secara logis dapat terjadi karena peningkatan curah jantung atau peningkatan resistensi perifer. Peningkatan curah jantung dapat melalui mekanisme yaitu melalui peningkatan volume cairan (*preload*) atau melalui peningkatan kontraktilitas karena rangsangan jantung, meskipun faktor peningkatan curah jantung terlibat dalam permulaan timbulnya hipertensi, namun temuan-temuan pada penderita hipertensi kronis menunjukkan adanya hemodinamik yang khas yaitu adanya peningkatan resistensi perifer dengan curah jantung yang normal. Adanya pola peningkatan curah jantung yang dapat menyebabkan peningkatan resistensi perifer secara persisten. Proses tersebut disebut

sebagai autoregulasi, yaitu proses dimana dengan adanya peningkatan curah jantung maka jumlah darah yang mengalir menuju jantung akan meningkat pula, dan peningkatan aliran darah ini meningkatkan aliran nutrisi yang berlebihan melebihi kebutuhan jaringan dan juga meningkatkan pembersihan produk-produk metabolik tambahan yang dihasilkan¹⁰.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil implementasi ini adalah relaksasi nafas dalam dan murottal al-quran irama nahawand berpengaruh menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

1. Sari., Y. N.I (2017)., *Berdamai dengan Hipertensi*. Jakarta; Bumi Medika
2. WHO, (2024). *Hypertension*. Diakses pada 18 Desember 2024. <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/hypertension-report>
3. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Diakses pada 25 desember 2024 <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
4. Profil Puskesmas Puworsari (2024)
5. Megasari, Megasari, Dedah Ningrum, and Dewi Dolifah. "Pengaruh Intervensi Relaksasi Napas Dalam dan Murottal Al-Qur'an Irama Nahawand terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi." *Jurnal Ners* 7.1 (2023): 632-638.
6. Yuningsih, Aneng, Syamsul Anwar, and Dewi Anggraini. "Pengaruh Terapi Kombinasi Hidroterapi dan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia." *HealthCare Nursing Journal* 5.1 (2023): 575-589. Diakses 13 Januari 2025
7. Sulaiman, Lalu, and Muhammad Amrullah. "Pengaruh Kombinasi Terapi Murottal Al-Quran dengan Relaksasi Nafas Dalam

- Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Umum di RSUD Provinsi NTB." Jurnal Kesehatan Qamarul Huda 7.1 (2019): 18-26. Diakses 17 Januari 2025*
8. Juansyah, N, (2021), *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas dalam Metode 4-7-8 Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu 2021.*
 9. Purwono, Janu, et al. *"Pola konsumsi garam dengan kejadian hipertensi pada lansia." Jurnal Wacana Kesehatan 5.1 (2020): 531-542.*
 10. Budi., S. Pikir., dkk (2015) *Hipertensi Manajemen Konprehensif*; Surabaya; Airlangga University Press (AUP)