

Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi

Rika Dian Mustika ^{1*}, Erna Melastuti ², Ahmad Ikhlusal Amal ³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Corresponding Email: diantikaar@gmail.com *

Abstract, Hypertension is a condition that often does not present clear visible symptoms, with blood pressure readings reaching 140/90 mmHg or higher. One non-pharmacological treatment method that can be considered to reduce hypertension is Benson relaxation therapy combined with Quranic recitation (murottal). This study aims to evaluate the effects of the combination of Benson relaxation therapy and Quranic recitation on blood pressure changes in hypertensive patients. The study design used a quasi-experimental quantitative approach with a pretest-posttest method without a control group. The sample was selected using purposive sampling, involving 21 hypertensive patients receiving treatment at the Sultan Agung Islamic Hospital. Wilcoxon test was used for data analysis. The results of the study showed that before the intervention, both systolic and diastolic blood pressure were in the stage 2 hypertension category, but after the intervention, blood pressure decreased to stage 1 hypertension. This indicates a significant change in blood pressure due to the combination of Benson relaxation therapy and Quranic recitation (p -value < 0.05).

Keywords: : Benson relaxation, Murottal al-Quran, Blood pressure.

Abstrak, Hipertensi merupakan suatu kondisi yang seringkali tidak menunjukkan gejala yang jelas, dengan tekanan darah yang mencapai 140/90 mmHg atau lebih. Salah satu metode pengobatan nonfarmakologis yang dapat dipertimbangkan untuk menurunkan hipertensi adalah terapi relaksasi Benson yang dikombinasikan dengan murottal Al-Quran. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Quran terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen kuantitatif dengan metode pretest-posttest tanpa kelompok kontrol. Sampel dipilih secara purposive sampling, melibatkan 21 pasien hipertensi yang sedang menjalani perawatan di Rumah Sakit Islam Sultan Agung. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah sistolik dan diastolik berada pada kategori hipertensi stadium 2, namun setelah dilakukan intervensi tekanan darah menurun menjadi hipertensi stadium 1. Hal ini menunjukkan adanya perubahan tekanan darah yang signifikan akibat kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Quran (p -value $< 0,05$).

Kata Kunci: Relaksasi Benson, Murottal al-Quran, Tekanan darah.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi adalah suatu penyakit yang perlu mendapatkan perhatian karena biasanya penderita hipertensi tidak menunjukkan tanda dan gejala yang jelas dengan pengukuran tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg (Salakory & Anthonete, 2020). Pasien dengan tekanan darah tinggi jika diabaikan dapat masalah serta berpotensi meningkatkan kompleksitas, seperti penyakit stroke, penyakit kardiovaskuler, kerusakan retina. Oleh karena itu hipertensi ikut berperan menjadi faktor utama kenaikan angka kematian dan penyakit di Indonesia (Kemenkes, 2021).

Dari data Organisasi Kesehatan Dunia pada tahun 2021 menunjukkan hingga 1,28 juta orang dengan hipertensi di seluruh dunia. Sementara itu, pada tahun 2020 sekitar 39,9% populasi di Asia Tenggara menderita hipertensi (Jeemon et al., 2021). Di Indonesia, angka kejadian hipertensi tercatat mencapai 34,1%. Sementara itu, sekitar 427.218 orang Indonesia meninggal akibat kondisi ini (Nonasri, 2020). Di wilayah Jawa Tengah, persentase penderita hipertensi mencapai 37,57% dengan wanita memiliki angka yang lebih tinggi (40,17%) dibandingkan pria (34,83%). Lebih lanjut, prevalensi hipertensi juga mengalami peningkatan pada kelompok usia yang masih dalam masa produktif (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2019).

Selama ini, ada beberapa cara untuk menangani hipertensi, baik melalui pendekatan medis maupun non-medis. Dalam praktik medis, obat-obatan seperti diuretik, vasodilator, dan inhibitor enzim konversi angiotensin (ACE) digunakan untuk membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu mengonsumsi obat penurun tekanan darah dapat menyebabkan efek samping jangka panjang (Ainurrafiq et al., 2019). Sedangkan terapi non farmakologi adalah pengobatan tanpa minum obat, dan efek samping yang muncul rendah juga merupakan alternatif untuk mengobati hipertensi. Salah satu metode tanpa obat yang dapat digunakan untuk mengelola hipertensi adalah dengan melakukan terapi Benson serta mendengarkan Murottal Al-Qur'an (Harjo et al., 2019).

Terapi Benson yakni pendekatan non-obat yang mengintegrasikan relaksasi mendalam, pola pikir positif, serta keyakinan individu. Pendekatan ini melibatkan pengulangan kalimat tertentu dengan irama yang stabil sambil berfokus pada sikap tawakal kepada Tuhan, ditambah dengan pernapasan dalam. Terapi ini dapat dilaksanakan kapan saja dan di tempat mana pun, tanpa menimbulkan dampak samping. Selain itu, terapi ini sangat mudah dilakukan dan tidak menekan biaya pengobatan serta dapat mencegah terjadinya cemas dan stres (Pratiwi et al., 2021).

Terapi Murottal Al-Qur'an adalah metode non-obat yang melibatkan pendengaran ayat-ayat Al-Qur'an. Proses ini dapat merangsang pelepasan hormon noradrenalin dalam tubuh yang kemudian membantu menurunkan respons terhadap gejala vital seperti tekanan darah, sekaligus memberikan efek relaksasi pada tubuh. Dampak dari terapi ini meliputi perubahan dalam aliran listrik otot, peredaran darah, detak jantung, serta kadar darah di kulit (Mir et al., 2021).

Salah satu studi mengenai relaksasi Benson dilakukan oleh (Atmojo et al., 2019) yang meneliti efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan tekanan darah pada pasien setelah terapi

diberikan. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian (Yulendasari & Djamaludin, 2021) yang mengkaji pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pasien hipertensi. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terapi Benson memberikan dampak signifikan terhadap tekanan darah individu dengan hipertensi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kartini dan koleganya (2016) menyatakan bahwasannya “mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah. Ini disebabkan oleh irama bacaan Al-Qur'an yang konsisten, teratur, dan tidak fluktuatif” (Wahyuni et al., 2021)

Melihat data yang ada, peneliti memiliki minat guna melakukan penelitian lebih mendalam terkait “Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi”.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu, khususnya melalui metode *pretest-posttest* tanpa adanya kelompok kontrol. Subjek penelitian terdiri dari pasien hipertensi yang dirawat di ruang Baitul Izzah 1 dan 2 serta Baitul Ma'aruf di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. Sebanyak 21 partisipan dipilih sebagai sampel dengan metode purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Untuk menganalisis hasil, peneliti menggunakan *Uji Wilcoxon*.

3. HASIL

Tabel 1. “Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia”

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
46-55 tahun (lansia awal)	11	52.4
56-65 tahun (lansia akhir)	5	23.8
>65 tahun	5	23.8
Total	21	100.0

Tabel 1 memaparkan bahwasannya “responden berusia 46-55 tahun berjumlah 11 (52.4%), usia 56-65 tahun berjumlah 5 (23.8%) dan usia >65 tahun berjumlah 5 (23.8%)”.

Tabel 2. “Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin”

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	9	42.9
Perempuan	12	57.1
Total	21	100.0

Tabel 2 memaparkan bahwasannya “responden laki-laki dan Perempuan memiliki perbedaan yang sedikit dengan responden laki-laki berjumlah 9 (42.9%) dan responden perempuan berjumlah 12 (57.1%)”.

Tabel 3. “Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan”

Pendidikan	Frekuensi	Presentase(%)
Tidak Sekolah	2	9.5
SD	13	62.0
SMP	2	9.5
SMA	2	9.5
Perguruan Tinggi	2	9.5
Total	21	100.0

Tabel 3 memaparkan bahwasannya “responden yang tidak sekolah berjumlah 2 (9.5%), pendidikan SD berjumlah 13 (62.0%), SMP berjumlah 2 (9.5%), SMA berjumlah 2 (9.5%) dan Perguruan Tinggi berjumlah 2 (9.5%)”.

Tabel 4. “Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan”

Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Bekerja	12	57.1
Bekerja	9	42.9
Total	21	100.0

Tabel 4 memaparkan bahwasannya responden yang tidak bekerja berjumlah 12 (57.1%) dan yang bekerja berjumlah 9 (42.9%).

Tabel 5. “Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pernikahan”

Status Pernikahan	Frekuensi	Persentase (%)
Menikah	21	100.0
Belum Menikah	0	0
Total	21	100.0

Tabel 5 memaparkan bahwasannya seluruh responden yang sudah menikah berjumlah 21 (100.0%).

Tabel 6. “Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi”

Kategori	N	Mean	Std deviation	Min-Max
Lama Menderita Hipertensi	21	4.90	2.488	2-10
Total	21			

Tabel 6. memaparkan bahwasannya “responden lama menderita hipertensi menunjukkan rata-rata 4.90 dengan lama menderita hipertensi terendah yaitu 2 tahun dan tertinggi yaitu 10 tahun

Tabel 7. “Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mengonsumsi Obat Hipertensi Secara Rutin”

	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Konsumsi obat hipertensi rutin	Mengonsumsi	21	100.0
	Total	21	100.0

Tabel 7 memaparkan bahwasannya “seluruh responden mengonsumsi obat hipertensi secara rutin berjumlah 21 (100.0%)”.

Tabel 8. “Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik Dan Diastolik Sebelum Intervensi”

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Sistolik Sesudah		
Hipertensi derajat 1	15	71.4
Hipertensi derajat 2	6	28.6
Diastolik Sesudah		
Normal	10	47.6
Pra hipertensi	11	52.4
Total	21	100.0

Tabel 8 memaparkan bahwasannya “tekanan darah berdasarkan perbedaan tekanan darah sistolik sebelum diberikan terapi pada pasien jumlah terbanyak masuk pada klasifikasi hipertensi derajat 2 dengan jumlah pasien 14 (66.7%) sedangkan tekanan darah diastolik sebelum diberikan terapi jumlah terbanyak masuk pada klasifikasi pra hipertensi dengan jumlah pasien sebanyak 17 (81.0%)”.

Tabel 9. “Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Sesudah Intervensi”

Tekanan Darah	Frekuensi	Persentase (%)
Sistolik Sebelum		
Hipertensi derajat 1	7	23.3
Hipertensi derajat 2	14	66.7
Diastolik sebelum		
Pra hipertensi	17	81.0
Hipertensi derajat 1	3	15.2
Hipertensi derajat 2	1	4.8
Total	21	100.0

Tabel 9 memaparkan bahwasannya “tekanan darah berdasarkan perbedaan tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi pada pasien dengan hipertensi jumlah terbanyak masuk pada klasifikasi hipertensi derajat 1 dengan jumlah pasien sebanyak 15 (71.4%) sedangkan tekanan darah diastolic sesudah diberikan terapi pada pasien dengan hipertensi jumlah terbanyak masuk pada klasifikasi pra hipertensi dengan jumlah pasien sebanyak 11 (52.4%)”.

Tabel 10. “Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Quran menggunakan uji Wilcoxon”

	N	Negative Rank		Z	P value
		Mean Rank	Sum of ranks		
Tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah intervensi	21	11.50	230.00	-3.980	0.0001
Tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah intervensi	21	11.00	231.00	-4.022	

**uji wilcoxon*

Tabel 10 memaparkan bahwasannya “hasil uji statistik untuk tekanan darah hipertensi, baik sistolik maupun diastolik, sebelum dan sesudah terapi menunjukkan p-value 0.0001 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima, karena terdapat perbedaan signifikan pada tekanan darah sebelum dan setelah terapi”. Hasil analisis menunjukkan bahwa “penerapan kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an berpengaruh terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi”.

Pembahasan

“Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia”

Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya “kelompok usia 46-55 tahun mencakup mayoritas responden, dengan total 11 responden (52,4%)”. Hal ini dikarenakan tekanan darah yang cenderung naik seiring usianya bertambah dan kemungkinan yang menderita hipertensi juga semakin meningkat. Risiko hipertensi akibat bertambahnya usia semakin besar karena adanya perubahan fisiologi yang mempengaruhi fungsi organ dan daya tahan tubuh terhadap timbulnya penyakit. Selain itu, ini dapat terjadi dikarenakan pada usia tersebut akan terjadi penurunan efektivitas atau fungsi pada nefron sehingga semakin bertambahnya usia ditambah dengan penyakit jangka panjang seperti hipertensi dapat mengakibatkan fungsi organ menurun (Rahmadhani, 2021).

“Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin”

Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya “responden dengan jenis kelamin perempuan jumlahnya lebih banyak yakni 12 responden (57.1%)”. Berdasarkan penelitian, kejadian hipertensi ini banyak dialami oleh perempuan yang telah melewati fase menopausenya, di mana perempuan pada tahap menopause memiliki risiko tinggi terhadap hipertensi akibat perubahan hormonal. Ketidakseimbangan hormonal yang sering terjadi terkait dengan hormon estrogen biasanya muncul pada saat menopause. Jika kita mengamati

hubungan antara usia dan jumlah perempuan yang mengalami hipertensi, kita dapat menyimpulkan bahwa angka tersebut saling berhubungan, mengingat bahwa mayoritas perempuan memasuki periode menopause setelah usia 40 tahun. (Pebrisiana et al., 2022)

“Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan”

Hasil penelitian menjelaskan bahwasannya “pendidikan terakhir responden yaitu SD yang berjumlah 13 responden (62.0%)”. Artinya, sebagian responden berada dalam kategori pengetahuan yang rendah, di mana mayoritas berasal dari lulusan pendidikan dasar. Beberapa responden dengan latar belakang pendidikan sekolah dasar mengalami kesulitan dalam mengakses pendidikan formal disebabkan oleh kondisi ekonomi yang sulit, sehingga mereka kesulitan menjaga kesehatan dan mendapatkan informasi. Pendidikan tidak formal biasanya didapatkan melalui pengalaman, seperti di puskesmas yang memberikan wawasan mengenai kesehatan. Semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin bagus pemahaman yang dimiliki, karena individu yang berpendidikan tinggi umumnya memiliki informasi yang lebih besar, termasuk pengetahuan tentang penyebab, gejala, dan faktor risiko hipertensi, serta mampu mengenali batas normal tekanan darah (Pebrisiana et al., 2022).

“Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan”

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya “mayoritas responden tidak bekerja, yaitu sebanyak 12 orang (57,1%), sementara 9 orang responden (42,9%) bekerja”. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Notoatmodjo (2007) menunjukkan bahwa “Keluarga yang memiliki pekerjaan tidak tetap atau pendapatan rendah seringkali mengalami kesulitan dalam mendukung individu untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Sebaliknya, peningkatan kondisi ekonomi keluarga akan memperbaiki kemampuan mereka dalam merawat dan meningkatkan kesehatan. Sebagian besar responden memiliki jenis pekerjaan dengan tingkat yang rendah yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kondisi kesehatan yang mereka alami.” Hal tersebut mengakibatkan, responden terpaksa harus berhenti bekerja karena kondisi yang menghalangi mereka untuk melanjutkan pekerjaan mereka (Pebrisiana et al., 2022)

“Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pernikahan”

Hasil penelitian menjelaskan bahwasannya “seluruh responden rata -rata telah menikah berjumlah 21 (100.0%)”. Secara psikologis, keberadaan pasangan baik secara aktif memberikan semangat dan dukungan, selain itu secara ekonomi dibantu oleh suaminya untuk menjalani kehidupansehari-hari seperti berbelanja dan mengelola keuangan sendiri. Kondisi seseorang yang telah bisa menimbulkan tekanan seperti stres, dengan perempuan cenderung

lebih rentan terhadapnya dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan oleh sifat perempuan yang umumnya lebih perasa atau emosional (Susilawati et al., 2022).

“Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Lama Menderita Hipertensi”

Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya “rata-rata durasi responden menderita hipertensi adalah 4,90 tahun, dengan rentang waktu terendah 2 tahun dan tertinggi 10 tahun”. Lama seseorang menderita hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi penyakit yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan tekanan darah seiring bertambahnya usia. Perubahan struktural dan fungsional pada sistem pembuluh darah perifer memainkan peran utama dalam fluktuasi tekanan darah pada usia lanjut. Selain itu, pola makan yang tidak sehat juga merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap peningkatan hipertensi (Noveralin, 2023).

“Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mengonsumsi Obat Hipertensi Secara Rutin”

Hasil penelitian menunjukkan bahwasannya “seluruh responden mengonsumsi obat hipertensi secara rutin berjumlah 21 responden (100.0%)”. Umumnya, seseorang akan menyadari riwayat penyakit hipertensi yang dideritanya saat melakukan pemeriksaan ke fasilitas kesehatan, dan tentu saja setelah itu, mereka akan diberikan obat antihipertensi. Sementara itu, mengenai tingkat kepatuhan responden dalam mengonsumsi obat, biasanya ada responden yang secara konsisten meminum obat itu berdasarkan kesadaran pribadi meskipun tidak merasakan tanda atau gejala. Sebaliknya, ada juga responden yang hanya mengonsumsi obat saat merasakan kurang enak badan atau sakit.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian dari Massa & Manafe (2022) yang menjelaskan bahwasannya “Durasi seseorang menderita hipertensi berhubungan dengan penurunan tingkat kepatuhan terhadap pengobatan. Terkadang, mengonsumsi obat secara berkelanjutan dapat memunculkan rasa jenuh, hal ini menjadi salah satu alasan mengapa seseorang tidak teratur dalam mengonsumsi obat hipertensi dan biasanya hanya akan mengonsumsinya saat mengalami gejala seperti sakit kepala, pusing, atau lesu.” Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa “Pengobatan yang berkepanjangan dapat menimbulkan kebosanan, tetapi pengobatan tersebut tetap menjadi syarat untuk keberhasilan pengobatan hipertensi dan memiliki potensi besar dalam memperbaiki serta mengendalikan tekanan darah, dengan tujuan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.” Hal ini menunjukkan bahwa hipertensi membutuhkan terapi yang berkepanjangan serta pengaturan terkait konsumsi obat agar tekanan darah tetap terkontrol. (Suling et al., 2023).

“Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tekanan Darah Sistolik, Diastolik Sebelum Dan Sesudah Intervensi”

Hasil analisis data menjelaskan bahwasannya “kombinasi antara terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tekanan darah pada pasien hipertensi”. Analisis statistik terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik, baik sebelum maupun setelah terapi, menghasilkan nilai p sebesar 0,0001, yang lebih kecil dari nilai ambang 0,05. Ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tekanan darah sebelum dan sesudah terapi. Berdasarkan “nilai p sebesar 0,0001”, dapat disimpulkan bahwasannya “kombinasi terapi ini memberikan dampak yang signifikan yang menyebabkan hipotesis alternatif (H_a) diterima”.

Hasil ini sejalan dengan teori yang mengemukakan manfaat dari teknik relaksasi Benson yang merupakan metode yang mudah diterapkan kapan saja dan di mana saja. Teknik ini berfokus pada pernapasan yang dipadukan dengan doa kepada Tuhan Yang Maha Esa serta ungkapan kata-kata positif yang penuh energi yang dapat merangsang gelombang alpha di otak. Gelombang alpha ini mampu memunculkan perasaan bahagia, ceria, dan meningkatkan rasa percaya diri. Akibat dari hal tersebut, produksi hormon-hormon stres seperti kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah akan berkurang. Berkurangnya kadar hormon-hormon ini menyebabkan pembuluh darah menjadi lebih luas, yang pada akhirnya mengurangi resistensi dalam pembuluh darah dan menurunkan tekanan darah (Febriyanti, Yusri Viki, 2021).

Murottal Al-Qur'an bisa digunakan sebagai terapi mandiri atau digabungkan dengan pendekatan lain. Kombinasi beberapa metode ini dimaksudkan untuk meningkatkan hasil dalam menurunkan tekanan darah. Terapi murottal Al-Qur'an mempengaruhi aktivitas listrik pada otot, memperbaiki sirkulasi darah, ritme jantung, serta aliran darah di permukaan kulit. Perubahan-perubahan ini menunjukkan penurunan ketegangan saraf secara alami. Ketika otak menerima rangsangan eksternal, terapi ini merangsang pelepasan neuropeptida, yaitu senyawa kimia yang berikatan dengan reseptor tubuh dan menghasilkan perasaan bahagia serta kenyamanan (Harmawati & Helena Patricia, 2020). Penelitian yang lain juga mengombinasikan murottal al quran dengan terapi yang lain misalnya terapi napas dan dari kombinasi keduanya mendapatkan hasil yang signifikan di mana dapat mengurangi ketegangan sehingga perasaan menjadi rileks, nyaman sehingga dapat tekanan darah pada pasien hipertensi turun (Ratri, 2024).

4. SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian mayoritas karakteristik responden lansia awal usia 46 sampai 55 tahun, jenis kelamin perempuan sebanyak 12 (57.1%), tingkat pendidikan SD berjumlah 13 (62.0%), responden yang tidak bekerja berjumlah 12 (57.1%), responden yang sudah menikah berjumlah 21 (100.0%), responden dengan lama menderita hipertensi terbanyak berjumlah 8 (38.1%) serta responden yang rutin mengonsumsi obat hipertensi berjumlah 21 (100.0%).
2. Penelitian ini menunjukkan “adanya perbedaan yang signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik, serta pengaruh terhadap tekanan darah pasien hipertensi setelah diterapkannya kombinasi terapi Benson dan Murottal Al-Qur'an”. Uji Wilcoxon menghasilkan p-value 0,0001 yang lebih kecil dari 0,05.

REFERENSI

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Febriyanti, Yusri Viki, F. N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1), 51–57. <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Harjo, M. S., Setiyawan, S., & Rizqie, N. S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Peserta Prolanis Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 34. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29734>
- Harmawati, S. H., & Helena Patricia. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Tanah Kampung. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika*, 1, 1. <http://www.jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/958/693>
- Jeemon, P., Séverin, T., Amodeo, C., Balabanova, D., Campbell, N. R. C., Gaita, D., Kario, K., Khan, T., Melifonwu, R., Moran, A., Ogola, E., Ordunez, P., Perel, P., Piñeiro, D., Pinto, F. J., Schutte, A. E., Wyss, F. S., Yan, L. L., Poulter, N. R., & Prabhakaran, D. (2021). World heart federation roadmap for hypertension – A 2021 update. *Global Heart*, 16(1). <https://doi.org/10.5334/GH.1066>

- Kemenkes. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–85.
- Mir, I. A., Chowdhury, M., Islam, R. M., Ling, G. Y., Chowdhury, A. A. B. M., Hasan, Z. M., & Higashi, Y. (2021). Relaxing music reduces blood pressure and heart rate among pre-hypertensive young adults: A randomized control trial. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(2), 317–322. <https://doi.org/10.1111/jch.14126>
- Nonasri, F. (2020). Karakteristik Dan Perilaku Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medikal Hutama*, 02(01), 402–406.
- Noveralin, B. A. (2023). Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kejadian Nyeri Tengok Di Puskesmas Boja II. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/30185>
- Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511>
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- Ratri, T. H. (2024). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Murolal Al-Qur’An Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 138–148. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.158>
- Salakory, J., & Anthonete. (2020). Asuhan Keperawatan Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wamlana Kecamatan Fena Leisela Kabupaten Buru. *Global Health Science*, 3(4), 339–345.
- Suling, C., Gaghauna, E., & Santoso, B. (2023). Motivasi Pasien Hipertensi Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- Susilawati, Gamy Tri Utami, & Bayhakki. (2022). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 87–95. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.182>
- Wahyuni, W., Silvitasari, I., & Indarwati, I. (2021). Menurunkan Tekanan Darah Dengan Terapi Murolal Al-Quran Pada Pasien Hipertensi Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Bendosari. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 124–131. <https://doi.org/10.26576/profesi.v18i2.78>
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–

196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Jateng Tahun 2019. *Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*, 3511351(24), 61.
- Febriyanti, Yusri Viki, F. N. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Sistole Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Menara Ilmu*, 15(1), 51–57. <https://doi.org/10.31869/mi.v15i1.2508>
- Harjo, M. S., Setiyawan, S., & Rizqie, N. S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Hipertensi Dengan Sikap Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi Pada Lansia Peserta Prolanis Upt Puskesmas Jenawi Karanganyar. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 7(2), 34. <https://doi.org/10.20961/placentum.v7i2.29734>
- Harmawati, S. H., & Helena Patricia. (2020). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Tanah Kampung. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syedza Saintika*, 1, 1. <http://www.jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/958/693>
- Jeemon, P., Séverin, T., Amodeo, C., Balabanova, D., Campbell, N. R. C., Gaita, D., Kario, K., Khan, T., Melifonwu, R., Moran, A., Ogola, E., Ordunez, P., Perel, P., Piñeiro, D., Pinto, F. J., Schutte, A. E., Wyss, F. S., Yan, L. L., Poulter, N. R., & Prabhakaran, D. (2021). World heart federation roadmap for hypertension – A 2021 update. *Global Heart*, 16(1). <https://doi.org/10.5334/GH.1066>
- Kemenkes. (2021). Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. *Kementerian Kesehatan RI*, 1–85.
- Mir, I. A., Chowdhury, M., Islam, R. M., Ling, G. Y., Chowdhury, A. A. B. M., Hasan, Z. M., & Higashi, Y. (2021). Relaxing music reduces blood pressure and heart rate among pre-hypertensive young adults: A randomized control trial. *Journal of Clinical Hypertension*, 23(2), 317–322. <https://doi.org/10.1111/jch.14126>
- Nonasri, F. (2020). Karakteristik Dan Perilaku Mencari Pengobatan (Health Seeking Behavior) Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medikal Utama*, 02(01), 402–406.
- Noveralin, B. A. (2023). Hubungan Lama Menderita Hipertensi Dengan Kejadian Nyeri Tengok Di Puskesmas Boja II. <http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/30185>
- Pebrisiana, P., Tambunan, L. N., & Baringbing, E. P. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Dr. Doris Sylvanus Provinsi

- Kalimantan Tengah. *Jurnal Surya Medika*, 8(3), 176–186.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v8i3.4511>
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L. (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97.
<http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Rahmadhani, M. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat Di Kampung Bedagai Kota Pinang. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 4(1), 52–62. <https://doi.org/10.30743/stm.v4i1.132>
- 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.
<https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.158>
- Salakory, J., & Anthonete. (2020). Asuhan Keperawatan Pemberian Jus Mentimun Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Wamlana Kecamatan Fena Leisela Kabupaten Buru. *Global Health Science*, 3(4), 339–345.
- Suling, C., Gaghauna, E., & Santoso, B. (2023). Motivasi Pasien Hipertensi Berhubungan Dengan Kepatuhan Minum Obat. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 383–396.
- Susilawati, Gamy Tri Utami, & Bayhakki. (2022). Gambaran Gaya Hidup Penderita Hipertensi di Masa Pandemi Covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 11(1), 87–95.
<https://doi.org/10.36763/healthcare.v11i1.182>
- Wahyuni, W., Silvitasari, I., & Indarwati, I. (2021). Menurunkan Tekanan Darah Dengan Terapi Murotal Al-Quran Pada Pasien Hipertensi Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Bendosari. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 124–131.
<https://doi.org/10.26576/profesi.v18i2.78>
- Yulendasari, R., & Djamaludin, D. (2021). Pengaruh pemberian teknik relaksasi Benson terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(2), 187–196. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i2.4393>