

Pengaruh Terapi Murrotal terhadap Tingkat Kecemasan pada Lansia dengan Hipertensi di RT 003/007 Sawangan Baru Tahun 2023

Muhammad Ridat Al Wasiq

Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju Jakarta

Korespondensi penulis: muhammadrifat0022@gmail.com

Elvie Tresya

Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju Jakarta

Marisca Agustina

Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju Jakarta

Abstract. Hypertension is an increase in systolic blood pressure of 140 mmHg and diastolic blood pressure of 90 mmHg. Because hypertension has several factors, one of which is age. Elderly is a phase of declining intellectual and physical abilities. What occurs most often in the elderly is anxiety. Anxiety is an uncomfortable feeling of shame or fear accompanied by a response. Muslims believe in the holy Qur'an as a medicine for heart and physical ailments, the effect of murrotal can reduce anxiety levels. Objective: From this research, to determine the effect of murrotal therapy on anxiety levels in elderly people with hypertension at Rt 003/007 Sawangan Baru in 2023. The population in this study was 36 elderly people, the sample size was 15 respondents. The research design used pre-experimental with a one group pretest-posttest design approach. The data collection method uses the Geriatric Anxiety Scale (GAS) questionnaire to measure anxiety levels. The results showed that the average blood pressure in the elderly before murrotal therapy was 150/100 MmHg, after murrotal therapy it showed 130/90 MmHg, while the level of anxiety in the elderly before and after murrotal Qur'an therapy was an average value. P - value or sig value. (2-tailed) 0.000 which means less than $p < 0.05$ using the Paired Simple T - Test Statistical Test which states that the hypothesis H_a is accepted and H_o is rejected, therefore there is a significant change between before and after the administration of murrotal therapy. So it can be concluded that there is an influence of murrotal therapy on anxiety levels in elderly people with hypertension.

Keywords: Anxiety Level, Elderly, Hypertension, Murrotal

Abstrak. Hipertensi yaitu meningkat nya tekanan darah sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Dikarenakan hipertensi memiliki beberapa faktor salah satu nya yaitu usia. Lansia merupakan fase menurunnya kemampuan akal dan fisik. Yang paling sering banyak terjadi pada lansia yaitu kecemasannya. Kecemasan adalah perasaan yang tidak nyaman karena malu atau takut disertai dengan respon. Umat muslim menyakini Kitab suci Al Qur'an sebagai obat penyakit hati dan jasmani, efek dari murrotal dapat menurunkan tingkat kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murrotal terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Rt 003/007 Sawangan Baru Tahun 2023. Populasi pada penelitian ini berjumlah 36 lansia, banyaknya sampel yaitu 15 responden. Desain penelitian menggunakan *pre – eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest design*. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* untuk mengukur tingkat kecemasan. Hasil didapatkan rata – rata tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan terapi murrotal yaitu 150/100 MmHg, setelah dilakukan terapi murrotal menunjukan 130/90 MmHg, sedangkan tingkat kecemasan pada lansia sebelum dan sesudah tindakan terapi murrotal al qur'an yaitu dengan nilai rata – rata P – value atau nilai sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti kurang dari $p < 0,05$ dengan menggunakan Uji Statistik *Paired Simple T – Test* yang menyatakan hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak dengan itu terdapat perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian Tindakan terapi murrotal. Maka dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh terapi murrotal terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Murrotal, Tingkat Kecemasan

LATAR BELAKANG

Hipertensi yaitu meningkat nya tekanan darah sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg, faktor risiko terhadap kerusakan organ penting seperti otak, pembuluh darah dan jantung (Carey et al, Resistant hypertension, 2018). Data (*World Health Organization.2019*) bahwa ada sebanyak 1,13 miliar orang di dunia yang menderita hipertensi, menurut WHO pada tahun 2025 jumlah penderita hipertensi akan ada 1,5 milyar orang. Data hipertensi di Indonesia sebanyak 45,9% untuk umur 55-64 tahun, 57,6%. Dan umur 65-74 tahun, 63,8% umur >75 tahun, (Kemenkes RI, 2019). Provinsi Jawa Barat menurut status ekonominya proporsi hipertensi pada tingkat menengah ke bawah (27,2%) dan menengah ke atas (25,9%), (Kemenkes RI, 2018).

Lansia merupakan fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang adanya perubahan dalam hidup (Siti Maryam 2008). Data hasil penelitian (Hasniati et al., 2022) dalam jurnal “Pengaruh Terapi Kombinasi Hidroterapi dan Murottal Al-Qur’an terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia “ di dapatkan setiap lansia memiliki tekanan darah sistol minimal 160 Mmhg dan maximal 200 Mmhg dengan mean 176,67 sedangkan diastol minimal 90 dan maximal 120 dengan mean 101,67. Maka lansia yang menderita hipertensi akan menimbulkan permasalahan, baik dari masalah fisik maupun dari psikologis nya, yang paling sering banyak terjadi pada lansia yaitu kecemasannya.

Kecemasan adalah perasaan yang tidak nyaman karena malu atau takut disertai dengan respon, sumber perasaan tidak nyaman itu tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu (Sutejo 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fil & Th, 2023) dalam jurnal “ Hubungan tingkat kecemasan dengan self management hipertensi pada lansia di Pustu Merak “diperoleh responden yang mengalami tingkat kecemasan paling banyak yaitu terdapat pada kategori tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 40 responden (53.3%) dan tingkat kecemasan paling sedikit terdapat pada kategori cemas ringan yaitu sebanyak 12 responden (16.0%).

Murottal Al Qu'ran banyak di gunakan sebagai terapi komplementer kecemasan. Umat muslim menyakini Kitab suci Al Qur'an sebagai obat penyakit hati dan jasmani, efek dari murrotal dapat menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan tingkat kekerasan, mengurangi tingkat nyeri, dan meningkatkan kualitas hidup, (Al Razi, 1990). Sedangkan Menurut (Heru, 2008) keutamaan murrotal al qur'an dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, kecemasan dan tegang, sehingga dapat menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Hasil penelitian yang di lakukan oleh (Sri Nur Hartiningsih et al, 2022) dalam jurnal “ Terapi Murottal berpengaruh terhadap tekanan darah dan kecemasan pada lansia

penderita hipertensi “ di dapatkan sebelum melakukan intervensi terapi murotal skor kecemasan $28,5 \pm SD 9,83$ dan setelah dilakukan intervensi terapi murotal skor kecemasan $13,4 \pm SD 7,36$, terdapat penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi terapi murotal dengan nilai mean $14,72 \pm 2,47$ nilai P value 0,000, hasil penelitian ini bahwa terapi murotal yang dilakukan selama 15 menit, 4 hari berturut-turut, dapat menurunkan kecemasan pada lansia.

Berdasarkan permaparan di atas maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " pengaruh terapi murotal terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di RT 003/007 Sawangan Baru ".

KAJIAN TEORITIS

Lansia merupakan suatu proses yang terjadi secara terus menerus dan berkesinambungan, selanjut nya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan memengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI, 2013). Proses penuaan yaitu peristiwa yang normal dan ilmiah yang di alami setiap individu, perubahan terjadi dari berbagai aspek fisik, mental dan sosial. (Nugraha, Abikusno 2013).

Hipertensi secara umum dapat di tandai dengan tekanan darah sistolik lebih dari 140 MmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 MmHg. Tekanan darah tinggi menjadi suatu masalah bila tidak di obati atau ditangani, karenan dapat membuat sistem sirkulasi dan organ yang mendapat suplai darah termasuk otak dan jantung menjadi tegang. (Palmer 2005). Tekanan darah adalah dinding pembuluh darah yang menimbulkan desakan darah terhadap dinding arteri ketika jantung memompa ke jaringan. Tekanan darah yang paling tinggi diakibatkan ketika ventrikel berkontraksi (tekanan sistolik) dan paling rendah ketika ventrikel bereleksasi (tenan diastolik). Pada saat hipertensi, tekanan darah meningkat yang di timbulkan karena adanya darah di pompakan memlalui pembuluh darah dengan kekuatan yang berlebih (Trisnawan, 2019).

Kecemasan adalah keadaan emosional negatif yang ditandai dengan adanya firasat dan ketegangan, seperti hati berdetak kencang, berkeringat, kesulitan bernapas. Dimana kondisi emosional yang menimbulkan ketidaknyamanan yang disertai dengan kekhawatiran, kegelisahan serta ketakutan yang menyebabkan gangguan kehidupan. (Maghfuroh, 2023) Kecemasan merupakan kondisi emosi yang di tandai dengan perasaan yang tegang, firasat yang cemas dan perubahan fisik seperti meningkatnya tekanan darah, gemeteran, nyeri kepala. (*American Psychological Association* 2019).

Murotal adalah rekaman suara Al Qur'an yang di lantunkan oleh seorang qori (*pembaca Al Qur'an*), suara yang terdengar baik dapat menurunkan hormon – hormon stress, mengaktifkan *hormone endorphin* alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. (Siswantinah 2011). Terapi murrotal al qur'an yang menggunakan tempo lambat dan harmonis serta pembacaan nya yang baik akan menambah keadaan rileks dan tenang, dan otak akan berada pada kondisi yang maksimal dan dapat menghilangkan rasa stress serta kecemasan yang di alami oleh lansia. (Syamsuriyati, 2022).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, *desain pre – eksperimental*, dengan pendekatan *one group pretest – posttest*. Jumlah responden pada penelitian ini yaitu 36 lansia, sampel yang di ambil dengan menggunakan *purposive sampling* dan sampel pada penelitian ini yaitu 15 responden sesuai teori dari (Gay dan Diehl 1992) menyatakan penelitian eksperimen membutuhkan 15 sampel dalam satu kelompok. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner *Geriatric Anxiety Scale* (GAS). Uji *statistic* pada penelitian ini menggunakan Uji *paired semple T – test*. Penelitian ini dilakukan pada lansia yang mengalami tingkat kecemasan dengan hipertensi di Rt 003/007 Sawangan Baru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

a. Tingkat kecemasan sebelum di berikan terapi murrotal pada lansia dengan hipertensi di Rt 003/007

Tabel 1. Tingkat kecemasan sebelum di berikan terapi murrotal

keterangan	Frekuensi (N)	Presentase
Kecemasan Berat	8	53, 3 %
Kecemasan Sedang	7	46, 7 %
Total	15	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukan bahwa sebelum di berikan intervensi terapi murrotal mayoritas mengalami kecemasan berat (56 – 75) yaitu 8 responden dengan presentase (53,3 %), sedangkan yang mengalami kecemasan sedang (38 – 55) yaitu 7 responden dengan presentase (46,7 %). Dan rata – rata tekanan darah 150/100 MmHg.

b. Tingkat kecemasan sebelum di berikan terapi murrotal pada lansia dengan hipertensi di Rt 003/007

Tabel 2. Tingkat kecemasan setelah di berikan terapi murrotal

keterangan	Frekuensi (N)	Presentase
Kecemasan Ringan	7	46,7 %
Kecemasan Sedang	8	53,3 %
Total	15	100 %

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebelum di berikan intervensi terapi murrotal mayoritas mengalami kecemasan sedang (38 – 55) yaitu 8 responden dengan presentase (53,3 %), sedangkan yang mengalami kecemasan ringan (19 – 37) yaitu 7 responden dengan presentase (46,7 %). Dan rata – rata tekanan darah 130/90.

c. Uji normalitas menggunakan *Shapiro – wilk*

Tabel 3. Uji *Shapiro – Wilk*

Tingkat Kecemasan	Statistic	N	Sig.
Pretest	0,926	15	0,235
Post-test	0,913	15	0,152

Pada tabel 3 di atas menunjukkan hasil uji normalitas yang diujikan pada data yang di peroleh peneliti melalui lembar kuesioner. Hasil uji normalitas dari data tersebut terdistribusi normal di tunjukan dengan nilai signifikansi sebelum di berikan terapi murrotal al qur'an dalam 0.235 nilai $p > 0,05$ dan sesudah pemberian terapi murrotal al qur'an dalam 0.152 nilai $p > 0,05$.

Analisa Bivariat

a. Uji *Paired Sempel T – Test*

Tabel 4. Perbedaan skor tingkat kecemasan lansia di Rt 003/007 Sawangan baru pada *pre – test* dan *post – test*.

Keterangan	N	Median	Std. Deviasi	Maksimum – Minimum	P
<i>Pretest</i>	15	57	11,027	69 – 47	0.000
<i>Post test</i>	15	38	6,620	38 – 24	

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan hasil *Uji Paired Simple T – Test* menunjukkan bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah di berikan terapi murrotal al qur'an di dapatkan nilai $P - Value$ $0.000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Sehingga kesimpulannya yang dapat diambil yaitu terapi murrotal al qur'an berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Rt 003/007 Sawangan Baru Tahun 2023.

Pengaruh pemberian terapi murrotal terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Rt 003/007 Sawangan Baru Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian secara menyeluruh dengan menggunakan *Uji Paired Simple T – Test* menunjukkan ada nya pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah di berikan terapi murrotal al qur'an terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Rt 003/007 Sawangan Baru Tahun 2023. Dengan pemberian intervensi yang di lakukan selama 7 hari terhadap 15 responden yang di lakukan melalui pertemuan ≤ 30 Menit dan di lanjutkan di rumah masing – masing responden . Setelah di berikan Terapi murrotal al qur'an di dapatkan hasil perhitungan menggunakan *Uji Paired Simple T – Test* $P - value$ $0.000 < 0,05$ yang menghasilkan adanya penolakan terhadap hipotesis nol (H_0). Sehingga dapat di simpulkan bahwa Terapi murrotal al qur'an berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di Rt 003/007 Sawangan Baru Tahun 2023.

Penelitian sejalan yang di lakukan (Dimas Prakasa et al, 2023) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi audio murrotal al qur'an terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien yang di rawat di ruang ICU Tahun 2023. Pada penelitian ini menunjukkan terapi murrotal al qur'an memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien dengan nilai $P - value$ 0.000 ($< 0,05$). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh (Marlina & Fajriyah, 2022) yang memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murrotal al qur'an terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi Tahun 2022. Pada penelitian ini mengemukakan terapi murrotal Al-Qur'an efektif untuk menurunkan cemas.

Sedangkan menurut (Mayangsari et al, 2020) kecemasan yaitu suatu keadaan emosi yang di alami lansia dan berhubungan dengan perasaan yang tidak jelas. Gejala kecemasan yang di alami lansia dengan hipertensi dapat berupa pusing, gelisah, gemetaran, dan jantung berdebar. Tingkat kecemasan ini di bagi menjadi 3 kategori yaitu tingkat kecemasan ringan, tingkat kecemasan sedang, dan tingkat kecemasan berat. Kecemasan adalah suatu perasaan mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai suatu reaksi umum dari ketidakmampuan nya mengatasi masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu pada umum nya tidak menyenangkan yang nanti nya akan menimbulkan atau

perubahan psikologis dan fisiologis (Sari, 2020). *Anxiety* adalah suatu pengalaman subjektif, menakutkan, tidak menyenangkan dan mengkhawatirkan akan adanya bahaya disertai oleh gejala – gejala atau reaksi fisik yang mengakibatkan peningkatan aktifitas yang otonomik (Suswanto, 2015).

Kecemasan merupakan suatu rasa khawatir, rasa takut yang tidak jelas sumber nya, baik perilaku yang normal dan perilaku yang menyimpang, keduanya yaitu pernyataan, penampilan dari pertahanan dari kecemasan. Gangguan pada tingkahlaku dan gangguan emosi (Gunarso, 2008). Sedangkan menurut (Jovana et al, 2020) kecemasan adalah perasaan takut, khawatir, dan perasaan yang tidak nyaman, kecemasan yang sering terjadi pada lansia biasa nya disebabkan oleh beberapa faktor seperti cepat marah, emosi yang labil, kekecewaan yang mendalam, kehilangan, dan perasaan yang tidak berharga. Kecemasan memiliki tingkatan menurut (Gail W. Stuart, 2006) mengemukakan tingkat kecemasan, di antaranya : a. Ansietas ringan : Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari – hari, ansietas ini menhebabkan lansia menjadi waspada dan meningkatnya persepsi. b. Ansietas sedang : Sepeti lansia untuk lebih berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi lansia. c. Ansietas berat : Sangat mengurangi lapang persepsi lansia cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain, semua perilaku di tunjukan untuk mengurangi ketegangan

Murotal adalah rekaman suara Al Qur'an yang di lantunkan oleh seorang qori (*pembaca Al Qur'an*), suara yang terdengar baik dapat menurunkan hormon – hormon stress, mengaktifkan *hormone endorphin* alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. (Siswantinah, 2011). Menurut (Siswantinah, 2011) ketika lansia mendengarkan lantunan murrotal al qur'an akan di tangkap oleh telinga, berikutnya implus di teruskan sampai ke *talamus* (bagian batang otak), setelah itu implus akan di lanjutkan ke area *auditorik* skunder dan primer, setelah itu masuk ke area *wernicke* untuk di interprstasikan maknanya. Kemudian, impuls akan di alirkan ke area *prefrontal* agar terjadi suatu pendalaman makna yang turut berperan dalam menentukan respon *hipotalamus* terhadap makna, maka hasil yang diperoleh *Wernicke* akan disimpan sebagai memori, lalu di kirimkan ke *amigdala* untuk ditentukan reaksi emosional. Jika lansia benar – benar meresapi makna dari murrotal al qur'an akan memperoleh ketenangan jiwa dan menurunkan kecemasan.

Jenis kecemasan sosio – psikologi selalu di anggap sebagai faktor penting dalam pembentukan dan perkembangan fisik dan mental. Keadaan cemas sangat berkaitan dengan

beberapa penyakit seperti jantung, kulit, dan masalah seputar kekebalan tubuh, (Taghiabad et al 2015). Salah satu strategi penanganan masalah ketegangan mental/cemas dilakukan melalui upaya terapi pembacaan ayat suci al qur'an atau sering di sebut terapi murotal. Terapi murotal memiliki aspek yang sangat diperlukan dalam mengatasi kecemasan, yakni kemampuan nya dalam mengatasi kecemasan, secara garis besar terapi murotal mempunyai dua poin penting, memiliki irama yang indah dan juga secara psikologis dapat memotivasi dan memberikan rasa semangat dalam menghadapi masalah, (Arrum 2015).

Sedangkan Menurut (Heru, 2008) keutamaan murrotal al qur'an dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, kecemasan dan tegang, sehingga dapat menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Hasil penelitian yang di lakukan oleh (Sri Nur Hartiningsih et al, 2022). Terapi murotal (mendengarkan bacaan ayat – ayat suci Al Qur'an), (Siswantinah 2011). anantara lain : a. Mendengarkan bacaan ayat – ayat suci Al Qur'an akan mendapatkan ketenangan jiwa. b. Lantuan Al Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia sebagai instrument penyembuh yang menakjubkan dan alat paling mudah dijangkau, suara dapat menurunkan hormon – hormon cemas, mengaktifkan hormon *endorphin* alami, meningkatkan perasaan rileks, cemas dan tegang.

Berdasarkan asumsi penelitian, pada terapi murrotal al qur'an dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan hipertensi. Dikarenakan pada saat pemberian terapi murrotal al qur'an ini dapat memberikan rasa relaks dan tenang pada responden. Sebelum dilakukan pemberian terapi murrotal al qur'an responden hanya fokus pada kecemasan yang di alami, tetapi setelah pemberian terapi murrotal al qur'an ini dilakukan responden terdistraksi untuk lebih fokus terhadap terapi murrotal al qur'an sehingga kecemasan yang di alami dapat berkurang. Pada terapi murrotal al qur'an ini salah satu cara pengobatan secara non farmakologi dalam penanganan kecemasan dan hipertensi pada lansia dengan merilekskan pikiran sehingga dapat menurunkan tangkat kecemasan yang di alami.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di jelaskan oleh peneliti di bab sebelum nya, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Tingkat kecemasan sebelum di berikan terapi murrotal pada lansia dengan hipertensi di Rt 003/007 Sebagian besar mengalami kecemasan berat.

- b. Tingkat kecemasan setelah di berikan terapi murrotal pada lansia dengan hipertensi di Rt 003/007 Sebagian besar mengalami kecemasan sedang.
- c. Terdapat pengaruh terapi murrotal terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi di rt 003/007 sawangan baru Tahun 2023.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di jelaskan oleh peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

- a. Bagi masyarkat agar dapat mencari dan mengikuti program kesehatan dan edukasi terkait terapi murrotal al qur'an ini dalam penanganan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi.
- b. Bagi lingkungan dengan adanya penelitian ini, diharapkan agar melaksanakan kegiatan penyuluhan Kesehatan dalam penangan tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi.
- c. Bagi Pendidikan keperawatan dapat menerapkan dan menambah ilmu untuk melaksanakan terapi murrotal al qur'an atau terapi untuk mengatasi tingkat kecemasan dan hipertensi.
- d. Agar teori yang mendukung penelitian ini dapat memberikan ilmu pegetahuan, wawasan serta pemahaman untuk ilmu keperawatan terkait terapi murrotal terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi.
- e. Hasil penelitian ini dapat menambahkan metodologi dan mengembangkan dalam penelitian tentang tingkat kecemasan pada lansia dengan hipertensi dan terapi murrotal al qur'an.

DAFTAR REFERENSI

- Amalia, S. R., Sudirman, Pujiastuti, R. S. E., Suwondo, A., & Arwani. (2023). Kombinasi Murotal Al-Qur'an, Asmaul Husna, Dzikir, dan Aromaterapi "Muasda" terhadap Tekanan Darah, Kadar Alfa Amilase, dan Spiritual Wellbeing pada Klien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 30–45.
- Antonia. (2019). Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Indonesian Society Hipertensi Indonesia*, 1–90.
- Ayu Rahayu. (2021). Terapi Komplementer Pada Hipertensi (Nur Qalby (ed.); 1st ed.). Pustaka Taman Ilmu.
- Bloom, N., & Reenen, J. Van. (2023). Terapi murottal al mulk terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin. *NBER Working Papers*, 5, 89.
- Dimas Prakasa et al. (2023). Pengaruh terapi relaksasi audio murottal al-qur'an terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien yang dirawat di ruangan icu. 23, 98–110.

- Fatmawati, Nurliah, T. A. H. (2024). Jurnal Keperawatan Karya Bhakti Pendahuluan. 10(1), 1–11.
- Fil, S., & Th, M. (2023). Hubungan tingkat kecemasan dengan self management hipertensi pada lansia di pustu perak. 1(1), 7–13.
- Hafifa Transyah, C. (2019). Pengaruh Terapi Murotal Al Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. Jik : Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(1), 54–60. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i1.142>
- Hardiyati. (2020). Kecemasan Saat Pandemi Covid-19 (M. G. Pratama (ed.)). Jariah PublishingIntermedia.<https://books.google.com>
- 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. <https://doi.org/10.47859/jmu.v8i02.235>
- Iin Setiawati, Qomari, S. N., & Soliha, S. (2023). Pengaruh Murottal Qur'an Muri-Q terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Mendekati Kelahiran. Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan, 10(2), 122–133. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v10i2.1900>
- Indarwati, Maryatun, & Purwaningsih, W. (2020). Penerapan metode penelitian dalam praktik keperawatan komunitas lengkap dengan contoh proposal (J. Susila (ed.); 2nd ed.). CV. Indotama Solo.
- Kusuma, U., & Surakarta, H. (2023). *Quasy Exsperiment. 000*.
- Lastaro, B., & , Ita Apriliyani, I. H. S. (2024). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. 6(April), 667–674.
- Lestari, D., Handiyani, H., Nuraini, T., & Gayatri, D. (2023). Pengaruh Terapi Musik dan Terapi Murotal pada Pasien Ansietas di Ruang Perawatan Intensif : *Case Report The Effect of Music Therapy and Murottal Therapy on Anxiety Patient In The Intensive Care Unit : A Case Report Abstract* Pendahuluan Fokus pemenuhan keb. 3(mild), 28–41. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v3i1.1015>
- Lestari, S. A. (2023). Terapi Komplementer Untuk Mengatasi Keluhan Selama Kehamilan (D. Samaria (ed.); 1st ed.). Kaizen Media Pubishing. <https://books.google.co.id>
- Maghfuroh, L. et al. (2023). Asuhan Lansia (makna, identitas, transisi, dan manajemen kesehatan) (M. K. Alyxia Gita Stellata, S. Tr., Keb (ed.); 1st ed.). Kaizen Media Publishing. <https://books.google.co.id>
- Marlina, S., & Fajriyah, N. N. (2022). Terapi Murottal Al-Qur ' an terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Penerapan Terapi Murottal Al- Qur ' an terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi. 829–834.
- Mia Fatma Ekasari, Ni Made Riasmini, T. H. (2018). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia (Konsep dan berbagai strategi intervensi) (T. Hartini (ed.); 1st ed.). WinekaMedia.<https://books.google.co.id>
- Normah, Rifai, B., Vambudi, S., & Maulana, R. (2022). Analisa Sentimen Perkembangan Vtuber Dengan Metode Support Vector Machine Berbasis SMOTE. Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Novitasari. (2023). *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*. 3(1).
- Ns. Dwi Mulianda, & Ela Lutfiatul Umah. (2021). Penerapan Prosedur Terapi Relaksasi

- Benson Dan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Ayat 1-78 Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Rsud Ungaran. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(3), 12–27. <https://doi.org/10.55606/jikki.v1i3.78>
- Patel, & Goyena, R. (2019). Koping pasien terhadap tingkat kecemasan pasien cuci darah Kristia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 15(2), 9–25.
- Putri Damayanti, K., Puspita Sari, R., Wibisono, H., & YATSI Tangerang, Stik. (2022). Pengaruh aromaterapi lavender dan progresive muscle relaxation (pmr) terhadap tekanan darah penderita hipertensi di wilayah sepatan *The Effect of Lavender Aromatherapy And Progresive Muscle Relaxtion (Pmr) On Blood Pressure of Hypertension Patients In Sepa*. Nusantara Hasana Journal, 2(2), Page.
- Putri, L. M., Mamesah, M. M., Iswati, I., & Sulistyana, C. S. (2023). Faktor Risiko Hipertensi Pada Masyarakat Usia Dewasa & Lansia Di Tambaksari Surabaya. *Journal of Health Management Research*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.37036/jhmr.v2i1.355>
- Rahman, S. . & R. (2020). Jurnal Kesehatan Pertiwi. *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 2(1), 80–87.
- Rani. (2022). Jurnal Penelitian Perawat Profesional. 4(November), 1377–1386.
- Resita, C., & Rahayu, S. (2021). Senam kursi “ citra lansia” solusi kesehatan wanita lanjut usia (N. Apriningrum (ed.); 1st ed.). Yayasan bercode.
- Safitri, W. (2023). Pengaruh terapi murottal surat ar-rahman terhadap perubahan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. 9(1), 29–41.
- Saputra, I. A., Irmawati, J., Dos, J., Jesus, S. De, Novane, K., Samatara, C., Fadulloh, L. N., Kirana, M. C., Ananta, M. F., Duta, U., & Surakarta, B. (2023). Penatalaksanaan peran keluarga dalam pencegahan komplikasi hipertensi. 1(3), 109–112.
- Septadina, I. S. (2021). Terapi murottal al-qur'an untuk menurunkan ansietas dan memperbaiki kualitas tidur (E. Roflin (ed.); 1st ed.). Penerbit NEM. <https://books.google.com>
- Sri Nur Hartiningsih et al, 2022. (2022). Terapi Murottal Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(1), 153–158. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v4i4.1177>
- Syafitri, R., Safitri, Y., & Dhillon, D. A. (2023). Pada penderita hipertensi di desa batu belah wilayah. 02(03), 144–154.
- Syamdarniati, S. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Al-Fatihah, Al-Ikhlas, Al-Falaq, dan An-Nas terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2), 849–854. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i2.1612>
- Syamsuriyati. (2022). Terapi Murottal untuk tingkatkan asi dan berat badan bayi (M. K. Dr. Risnah, S. KM., S. Kep., Ns. (ed.); 1st ed.). Jejak Pustaka. <https://webadmin-ipusnas.perpusnas.go.id/ipusnas/publications/books/194172/>
- Trisnawan, A. (2019). Mengenal Hipertensi (Ade (ed.); 1st ed.). Mutiara aksara. <https://webadmin-ipusnas.perpusnas.go.id/ipusnas/publications/books/136298/>
- Ulya, F. H., Sari, N., & Eta, S. R. (2022). *Effect of Combination of Murottal Therapy And Relaxation of Deep on Hypertension in Trimester II Pregnant Women*. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 4(2), 58–64. <https://doi.org/10.35451/jkk.v4i2.976>
- Wahyuni, E., Witman, B., & Isymiarni, A. (2023). *The Effect Of Classic Music Therapy On Anxiety Levels Of The Elderly In Puskesmas Working Area North Jayapura*. *Healthy Papua*, 6(April), 400–406.

- Wenny, N. B. P., & Indriani, Z. (2022). Kecemasan dan *adverse childhood experiences* (ACEs) (N. Duniawati (ed.); 1st ed.). CV. Adanu Abimata. <https://books.google.co.id6BAGNEAU#v=onepage&q=Sutejo 2019&f=false>
- Yuningsih, A., Anwar, S., & Anggraini, D. (2023). Pengaruh Terapi Kombinasi Hidroterapi dan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 575–589.