

The Effect of The Combination Benson's Relaxation and Murottal Al-Qur'an on Reducing Blood Pressure and Anxiety in Hypertension Patients

Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi

Tifany Hayuning Ratri

STIKES Yogyakarta

*Corresponding Author: tifany.hayuningratri@gmail.com

Received: 28-04-2024, Revised: 12-05-2024, Accepted: 14-05-2024

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi hipertensi. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis untuk pasien hipertensi yaitu kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an. Tujuan penelitian yaitu mengetahui adanya pengaruh kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan pada penderita hipertensi. Desain penelitian ini yaitu *quasi experiment* dengan menggunakan rancangan *pretest* dan *posttest* control group design. Desain dalam penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen pada penelitian ini yaitu kelompok yang mendapat terapi kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an serta pengobatan dari puskesmas, sedangkan kelompok kontrol yaitu kelompok yang mendapatkan pengobatan dari puskesmas. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* tekanan darah *pretest* dan *posttest* nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) terdapat perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi. Uji *Mc Nemar* pada kecemasan *pretest* dan *posttest* nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) terdapat perubahan kecemasan pada penderita hipertensi. Uji *chi-square* tekanan darah *post* kelompok perlakuan dan kontrol $p = 0,004$ ($p < 0,05$) ada perubahan signifikan tekanan darah pada penderita hipertensi pada kelompok perlakuan. Uji *chi-square* kecemasan *post* kelompok perlakuan dan kontrol $p = 0,003$ ($p < 0,05$). Relaksasi benson yang dikombinasikan dengan murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah dan kecemasan.

Kata Kunci: relaksasi benson, murottal al-qur'an, hipertensi, kecemasan, lansia

ABSTRACT

Anxiety is a psychological factor that can affect hypertension. The non-pharmacological management for hypertensive patients is a combination of benson relaxation and murottal Al-Qur'an. The aim study was to determine the effect of a combination of benson relaxation and murottal Al-Qur'an on reducing blood pressure and anxiety in hypertensive patients. The research quasi-experimental design a pretest and posttest control group design. The experimental group in this study was the group that received combination therapy of benson relaxation and murottal Al-Qur'an and treatment from the puskesmas, while the control group was the group that received treatment from the puskesmas. Wilcoxon blood pressure pretest and posttest $p=0.000$ ($p < 0.05$) there is a change in blood pressure in patients with hypertension. Mc Nemar on anxiety pretest and posttest value of $p=0.002$ ($p < 0.05$) there is a change in anxiety in patients with hypertension. Chi-square of blood pressure in the post treatment and control groups $p=0.004$ ($p < 0.05$) there was a significant change in blood pressure in patients with hypertension in the treatment group. Chi-square of anxiety in the post treatment and control groups $p = 0.003$ ($p < 0.05$) Benson relaxation combined with murottal Al-Qur'an can reduce blood pressure and anxiety.

Keywords: benson relaxation, murottal Al-Qur'an, hypertension, anxiety, elderly



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Permasalahan hipertensi di bidang kesehatan masih sangat besar, dan tidak hanya terjadi di Indonesia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 1,13 miliar orang di seluruh dunia menderita hipertensi pada tahun 2015. Menurut Suryitno dan Huzaimah (2020), hipertensi bertanggung jawab atas lebih dari 9,4 juta kematian tahunan akibat penyakit kardiovaskular. Di antara orang dewasa di Asia Tenggara, hipertensi mempengaruhi 36% dan membunuh 1,5 juta orang setiap tahunnya. Pada tahun 2025, jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat. Dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 30,4% pada tahun

2018, prevalensi hipertensi di Indonesia terus meningkat menurut Kementerian Kesehatan (2018). Berdasarkan data dari STP (Surveilans Penyakit Terpadu) dan SIRS (Sistem Informasi Rumah Sakit), hipertensi secara konsisten menduduki peringkat 10 besar penyakit dan penyebab kematian utama di Daerah Istimewa Yogyakarta selama beberapa tahun terakhir, sebagaimana dilaporkan dalam Profil Kesehatan Provinsi Yogyakarta (2017). Terdapat 29.105 kasus hipertensi yang tercatat pada laporan STP (Surveilans Penyakit Terpadu) Puskesmas Tahun 2016, dan 1.152 kasus hipertensi esensial yang tercatat pada laporan STP rawat jalan rumah sakit. Menurut Fadlilah dkk. (2020), tercatat 20.309 kasus hipertensi pada tahun 2017 menurut STP Puskesmas.

Dalam kaitannya dengan hipertensi, perawat memainkan peran penting dalam membantu pasien dalam menjaga tekanan darah normal dan meningkatkan status kesehatan mereka melalui intervensi asuhan keperawatan. Pendekatan farmasi dan non-farmasi dapat digunakan untuk mengelola hipertensi. Obat-obatan seperti beta blocker, diuretik, ACE (*Angiotensin Converting Enzyme*) inhibitor, angiotensin II receptor blocker, dan lain-lain dapat diresepkan untuk penggunaan jangka panjang (Rusdi & Nurlaena, 2009), sedangkan perubahan gaya hidup dapat diresepkan sebagai pengobatan non-farmakologis. meremajakan dan menenangkan.

Relaksasi Benson adalah metode pengurangan stres yang murah, mudah diterapkan, dan langsung. Relaksasi jenis ini melibatkan pengintegrasian keyakinan atau pertimbangan berbasis keyakinan seseorang dengan metode respons relaksasi. Sikap pasrah dan pengulangan pernyataan tertentu secara terus menerus menjadi dasar dari teknik relaksasi ini (Yuliani, Mujito & Setijaningsih, 2021). Jenis relaksasi yang menurut Pratiwi, Hasneli, dan Ernawati (2015) memanfaatkan rasa percaya diri pasien untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pasien dikenal dengan metode relaksasi Benson. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Suwardianto (2011), penderita hipertensi yang menggunakan metode relaksasi seperti pernapasan dalam mengalami penurunan tekanan darah yang cukup besar setelah sesi relaksasi. Sebaliknya, Robianto (2018) mencatat bahwa keyakinan atau keyakinan apa pun dapat memasukkan komponen keyakinan ke dalam metode relaksasi.

Salah satu strategi untuk mendekatkan spiritual dalam agama Islam adalah dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an. Nur Aini (2014) menyatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satu metode terapi non farmakologis. Penelitian Ahmad Al-Qadhi, yang meneliti bagaimana Al-Qur'an mempengaruhi pikiran dan tubuh manusia, mendukung klaim ini. Hasil studi praktis menunjukkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Alquran mempunyai pengaruh besar dalam mengendurkan otot-otot saraf reflektif.

Penelitian telah menunjukkan bahwa membaca ayat-ayat Al-Qur'an mungkin memiliki efek menenangkan, meningkatkan harga diri, memberikan kekuatan, ketenangan, dan kegembiraan. Hal ini sejalan dengan temuan Nuraeni (2014) yang menemukan bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an secara signifikan menurunkan tekanan darah. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa hal tersebut menyebabkan perubahan pada sirkulasi tubuh, detak jantung, dan kadar darah, yang melemahkan arteri yang digunakan tubuh untuk menjalankan fungsinya. Neuropeptida adalah zat yang diciptakan otak sebagai respons terhadap rangsangan eksternal (terapi Al-Qur'an). Molekul-molekul ini kemudian mencapai reseptor di seluruh tubuh dan memberikan umpan balik berupa kenyamanan. Dengan menggabungkan stimulasi sistem saraf parasimpatis dengan relaksasi Benson, mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an mungkin memiliki dampak sebaliknya pada sistem saraf simpatik. Hasilnya adalah keadaan tenang yang dihasilkan oleh keselarasan antara dua sistem saraf otonom. Selain itu, dalam keadaan relaksasi, terjadi peningkatan kadar neurotransmitter di celah sinaptik yang menyebabkan respons hipersensitif pada reseptor dan pada gilirannya menyebabkan penurunan tingkat kecemasan (Sulaiman & Amrullah, 2019).

Tingkat psikologis dan fisik yang lebih dalam yang dipengaruhi oleh metode relaksasi. Menoleransi stres yang timbul dari tantangan hidup memerlukan sikap menyerah total. Kata dan kalimat yang diulang-ulang dalam pola ritmis mungkin bisa membantu menenangkan tubuh. Pengulangan ini harus disertai dengan pandangan optimis terhadap rangsangan internal dan eksternal. Tujuan relaksasi Benson adalah untuk mengurangi stres dengan memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis seseorang, yang pada gilirannya meningkatkan kadar oksigen darah dan meningkatkan keadaan tenang dan puas. Hasilnya, penelitian yang meneliti kemampuan Relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an dalam mengobati kecemasan dan tekanan darah terkait hipertensi menjadi perhatian khusus komunitas ilmiah.

Teknik relaksasi tidak hanya terjadi pada tatanan fisik tetapi psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah tersebut merupakan sikap menyerahkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan dari permasalahan hidup dapat ditolerir. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat membuat tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai sikap positif terhadap rangsangan baik dari luar maupun dari dalam. Relaksasi benson akan mempengaruhi cemas seseorang melalui pemenuhan kebutuhan fisik dan spiritual sehingga oksigen dalam darah terpenuhi dan menimbulkan suasana rileks dan nyaman. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh Relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini yaitu *quasy experiment* dengan menggunakan rancangan *pretest* dan *posttest control group design*. Kelompok eksperimen pada penelitian ini yaitu kelompok yang mendapat terapi kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an serta pengobatan dari puskesmas, sedangkan kelompok kontrol yaitu kelompok yang pengobatan dari puskesmas. Lokasi penelitian dilakukan di Puskesmas Puskesmas Umbulharjo 1 dan Puskesmas Mergangsan dilakukan bulan Oktober sampai November 2022. Kriteria inklusi dari penelitian yaitu beragama islam, laki-laki dan perempuan usia 40-60 tahun, klien hipertensi tahap 1 dan 2 dengan sistole 140 mmHg - 160 mmHg, dan diastole 90 mmHg - 110 mmHg, Mendapat terapi obat antihipertensi, Kontrol rutin sebulan sekali. Kriteria eksklusi sampel penelitian adalah Pasien hipertensi dengan penyakit lain seperti stroke, klien hipertensi dengan sistole ≥ 170 mmHg dan diastole ≥ 110 , Kriteria *Drop Out* responden yang tidak melaksanakan jadwal kegiatan yang disepakati bersama, Responden yang memutuskan berhenti dari intervensi yang diberikan, Meninggalkan kegiatan tanpa izin. Sampel pada kedua kelompok yaitu 50 responden dimana 25 responden pada kelompok kontrol dan 25 responden pada kelompok intervensi. untuk menghindari adanya *drop out* maka dilakukan koreksi sebesar 10%. Oleh karena itu jumlah sampel yang diperlukan adalah $25+2,5 = 27,5$ atau $n=28$ sampel yaitu besar sampel untuk kelompok kontrol sebesar 28 orang dan kelompok intervensi sebesar 28 orang, sehingga jumlah total sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 56 responden. Teknik Sampling penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* jenis *consecutive sampling*.

Penelitian ini terdapat 56 sampel dimana 28 orang Puskesmas Umbulharjo 1 dan 28 orang merupakan Puskesmas Mergangsan. Instrumen kecemasan diukur menggunakan kuesioner ZSAS (*Zung Self Anxiety Scale*). Uji Validitas Penelitian ini tidak melakukan uji validitas dikarenakan dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen atau alat ukur tingkat konsentrasi yaitu *Zung Self-Rating Anxiety Scale*. Hasil uji validitas tiap pertanyaan kuesioner pernah dilakukan oleh (Nasution, 2013) dengan nilai terendah 0,663 dan tertinggi yaitu 0,918. Suatu pertanyaan dikatakan valid jika r hitung $>$ r tabel sedangkan jika r hitung $<$ r tabel maka pertanyaan tersebut tidak valid. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 5% atau 0,05. Uji reliabilitas menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* yang pernah di uji oleh Hermanto (2020) dilakukan di Rumah Sakit Umum Dr Saiful Anwar Malang dengan 10 pasien kanker serviks menggunakan cronbach's alfa dengan nilai $0,789 > \alpha$ mensugestikan seluruh item reliabel dan seluruh tes secara konsisten memiliki reliabilitas yang kuat. Pertanyaan dikatakan reliable apabila nilai *cronbach's alfa* lebih dari konstanta (>0.6). Hasil uji reliabel pernah dilakukan oleh Nasution, 2013 dengan hasil 0,829 hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian tersebut reliabel. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Wilcoxon Signed Rank Test untuk tekanan darah, Mc Nemar untuk kecemasan dan chi-square untuk kelompok intervensi dan kontrol.

3. HASIL

3.1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (N= 56)

Karakteristik	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur				
35-55	20	71,4	21	75,0
60-74	8	28,6	7	25,0
Jenis Kelamin				
Laki-laki	10	35,7	7	25,0
Perempuan	18	64,3	21	75,0
Pendidikan				
SD	4	14,3	5	17,9
SMP	9	32,1	3	10,7
SMA	10	35,7	11	39,3
Perguruan Tinggi	5	17,9	9	32,1
Pekerjaan				
Wiraswasta	9	32,1	4	14,3
Ibu Rumah Tangga	4	14,3	9	32,1
Pegawai Negeri	3	10,7	6	32,1
Petani	4	14,3	0	0
Tidak Bekerja	3	10,7	9	32,1

Tabel 1. Karakteristik Usia responden mayoritas berusia 35 -55 tahun, sebanyak 20 responden (71,4%) pada kelompok intervensi dan 21 responden (75,0%) pada kelompok kontrol. Karakteristik Jenis

Kelamin responden mayoritas perempuan, sebanyak 18 responden (64,3%) pada kelompok intervensi dan 21 responden (75,0%) pada kelompok kontrol. Karakteristik Pendidikan responden mayoritas SMA, sebanyak 10 responden (35,7%) pada kelompok intervensi dan 11 responden (39,3%) pada kelompok kontrol.. Karakteristik Pekerjaan responden mayoritas wiraswasta sebanyak 9 responden (32,1%) pada kelompok intervensi dan 4 responden (14,3%) pada kelompok kontrol.

3.2. Pengaruh kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi

Tabel 2. Distribusi Tekanan Darah Kelompok Intervensi di Puskesmas Umbulharjo1 Kota Yogyakarta

Tekanan Darah	Pra Hipertensi	Hipertensi Tahap 1	Hipertensi Tahap 2	Total	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	15 (53,6%)	7 (25,0%)	6 (21,0%)	28 (100%)	0,003
<i>Posttest</i>	25 (89,3%)	3 (10,7%)	0	28 (100%)	

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil distribusi tekanan darah kelompok intervensi *pretest* mayoritas menderita Pra Hipertensi (TD sistolik 120 – 139 mmHg, TD diastolik 80 – 89 mmHg) total 15 responden (53,6%), 7 responden (25,0%) menderita hipertensi tahap 1 dan 6 responden menderita hipertensi tahap 2. Hasil *posttest* responden yang menderita pra hipertensi menjadi 25 (89,3%) responden dan hipertensi tahap 1 (TD sistolik 140 – 159 mmHg, TD diastolik 90 – 99 mmHg) 1 responden (3,6%). Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* tekanan darah *pretest* dan *posttest* nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) ada perubahan tekanan darah pada kelompok perlakuan penderita hipertensi.

Tabel 3 Distribusi Tekanan Darah Kelompok Kontrol di Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta.

Tekanan darah	Pra Hipertensi	Hipertensi Tahap 1	Hipertensi Tahap 2	Total	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	5 (17,9%)	20 (71,4,%)	3(10,7%	28 (100%)	0,248
<i>Posttest</i>	6 (21,4%)	22 (76,6%)	0	28 (100%)	

Berdasarkan Tabel 3 diketahui distribusi pada kelompok kontrol hasil *pretest* mayoritas menderita hipertensi tahap 1 (TD sistolik 140 – 159 mmHg, TD diastolik 90 – 99 mmHg) total 20 (71.4) responden , Pra hipertensi 5 resonden (17,9%) 3 responden (10,7%) hipertensi tahap 2. Hasil *posttest* mayoritas menderita hipertensi tahap 1 22 (76,6%) responden, 6 responden (21,4%) pra hipertensi , Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* tekanan darah *pretest* dan *posttest* nilai $p = 0,248$ ($p > 0,05$) tidak ada perubahan tekanan darah pada kelompok kontrol penderita hipertensi.

3.3. Pengaruh kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan pada pasien hipertensi

Tabel 4. Distribusi Kecemasan Kelompok Perlakuan di Puskesmas Umbulharjo1 Kota Yogyakarta.

Kecemasan	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Total	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	18 (64,3%)	10 (35,7%)	28 (100%)	0,004
<i>Posttest</i>	27 (96,4%)	1 (3,6%)	28 (100%)	

Berdasarkan Tabel 4 diketahui distribusi kecemasan kelompok intervensi hasil *pretest* mayoritas responden mengalami cemas ringan 18 (64,3%) responden dan 10 (35,7%) responden mengalami cemas sedang. pada hasil *posttest* mayoritas responden mengalami cemas ringan 27 (96,4%) dan 1 responden (3,6%) mengalami cemas sedang. Hasil uji *Mc Nemar* kecemasan *pretest* dan *posttest* kelompok intervensi nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$) ada perubahan kecemasan pada kelompok intervensi penderita hipertensi

Tabel 5. Distribusi Kecemasan Kelompok kontrol di Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta.

Kecemasan	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Total	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	8 (28,6%)	20 (71,4%)	28 (100%)	0,424
<i>Posttest</i>	12 (42,9%)	16 (57,1%)	28 (100%)	

Berdasarkan Tabel 5 diketahui distribusi kecemasan kelompok kontrol hasil *pretest* mayoritas responden mengalami cemas ringan 8 (28,6%) responden dan 20 (71,4%) responden mengalami cemas sedang. pada hasil *posttest* mayoritas responden mengalami cemas ringan 12 (42,9%) dan 16 responden (57,1%) mengalami cemas sedang. Hasil uji *Mc Nemar* kecemasan *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol nilai $p = 0,424$ ($p > 0,05$) tidak terdapat perubahan kecemasan pada kelompok kontrol penderita hipertensi

Tabel 6. Distribusi Tekanan Darah *post test* pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Tekanan Darah <i>posttest</i>	Pra Hipertensi	Hipertensi Tahap 1	Total	<i>p-value</i>
Kelompok Intervensi	26 (92,9%)	2 (21,4%)	28 (100%)	0,000
Kelompok Kontrol	4 (14,3%)	24 (85,7%)	28 (100%)	

Berdasarkan Tabel 6 diketahui distribusi tekanan darah *post test* kelompok intervensi mayoritas menderita pra hipertensi sebanyak 26 (92,9%) responden sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas menderita hipertensi tahap 1 sebanyak 24 (85,7%) responden. Hasil uji *chi-square* tekanan darah kelompok perlakuan dan kontrol $p = 0,000$ ($p < 0,05$) ada perubahan tekanan darah pada kelompok intervensi.

Tabel 7. Distribusi Kecemasan *posttest* pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kecemasan <i>posttest</i>	Cemas Ringan	Cemas Sedang	Total	<i>p-value</i>
Kelompok Intervensi	25 (89,3%)	3 (10,7%)	28 (100%)	0,003
Kelompok Kontrol	11 (39,3%)	17 (60,7%)	28 (100%)	

Berdasarkan Tabel 7 diketahui distribusi kecemasan *post test* kelompok intervensi mayoritas mengalami cemas ringan sebanyak 25 (89,3%) responden sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas mengalami cemas sedang sebanyak 17 (60,7%) responden. Hasil uji *chi-square* kecemasan kelompok intervensi dan kontrol $p = 0,003$ ($p < 0,05$) ada hubungan perubahan signifikan antara tingkat kecemasan pada kelompok intervensi.

4. DISKUSI

4.1. Analisis Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan perbedaan nilai kedua kelompok setelah diberikan intervensi menunjukkan ada pengaruh kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada klien. Uji *chi-square* tekanan darah kelompok perlakuan dan kontrol $p = 0,000$ ($p < 0,05$) ada perubahan tekanan darah pada kelompok intervensi.

Cara kerja teknik relaksasi benson ini difokuskan pada kata atau kalimat tertentu (*Astaghfirullah*) yang diulang secara berulang-ulang dengan ritme yang teratur disertai dengan penyerahan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa sambil menarik nafas dalam-dalam. Nafas panjang dapat memberikan energi yang cukup karena saat menghembuskan nafas mengeluarkan karbondioksida (CO_2) dan saat menarik nafas dalam mendapatkan oksigen yang dibutuhkan tubuh untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan jaringan otak akibat kekurangan oksigen (hipoksia). Saat menghirup otot-otot dinding perut (rektus perut, transversal abdominal, internal dan eksternal bond) menekan iga bagian bawah ke arah belakang sambil mendorong sekat diafragma ke atas dapat mengakibatkan peninggian tekanan intra-abdominal, yang dapat merangsang aliran darah balik vena kava inferior maupun aorta abdominalis, sehingga terjadi aliran darah (vaskularisasi) meningkat ke seluruh tubuh terutama organ vital seperti otak agar O_2 tercukupi di otak dan tubuh menjadi rileks (Sari & Kurniawati, 2020).

Mekanisme terjadinya penurunan tekanan darah terletak dipusat vasomotor pada medulla di otak. Dari pusat vasomotor bermula pada saraf simpatis yang diteruskan ke korda spinalis dan keluar dari kolumna medulla spinalis ke ganglia simpatik di toraks dan abdomen. Rangsangan pusat vasomotor dihantarkan bentuk impuls yang bergerak kebawah melalui sistem saraf simpatis ke ganglia simpatis. Pada titik ini, neuron preganglion melepaskan asetilkolin, yang akan merangsang serabut saraf pasca ganglion ke pembuluh darah, dimana dengan dilepaskannya norepinefrin mengakibatkan konstiksi pembuluh darah. Berbagai faktor, seperti kecemasan dapat mempengaruhi respon pembuluh darah terhadap rangsang vasokonstriksi. Klien dengan hipertensi sangat sensitive terhadap norepinefrin. Pada saat bersamaan saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respon rangsang emosi, kelenjar adrenal yang meningkatkan aktivitas vasokonstriksi mengakibatkan penurunan aliran darah ke ginjal, sehingga melepaskan renin yang menyebabkan pembentukan angiotensin I diubah menjadi angiotensin II, Vasokontraktor yang kuat merangsang aldosterone oleh korteks adrenal. Hormone tersebut menyebabkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal sehingga meningkatkan volume intravaskuler yang dapat mencetuskan hipertensi. (Radnawati, 2019)

Salah satu teori yang menjelaskan terjadinya hipertensi yaitu peningkatan tonus pada sistem saraf simpatis yang abnormal yang berasal dari pusat sistem vasomotor (Radnawati, 2019). Mekanisme yang mengatur konstiksi dan relaksasi pembuluh darah terletak divasomotor pada medulla otak. Dari vasomotor diawali jarak saraf simpatis yang berlanjut ke bawah ke korda spinalis dan keluar dari kolumna medulla spinalis ke ganglion simpatik di toraks dan abdomen. Rangsangan vasomotor dihantarkan dalam bentuk impuls yang bergerak ke bawah melalui jalur sistem saraf simpatis ke ganglia simpatis, neuron preganglion melepas asetilkolin yang merangsang serabut ganglion ke pembuluh darah dengan melepas norepineprin yang mengakibatkan kontraksi pembuluh darah.

Tekanan arteri ditentukan oleh faktor daya dorong dari jantung (*cardiac output*) dan tahanan terhadap aliran darah yang melewati pembuluh darah perifer. Rangsangan dari saraf simpatis meningkatkan daya dorong oleh jantung dan tahanan perifer total yang menyebabkan peningkatan tekanan arteri (Guyton &

Hall, 2008). Curah jantung merupakan jumlah darah yang dipompa oleh ventrikel setiap menitnya. Dua faktor penting yang mempengaruhi curah jantung yaitu faktor jantung yang terdiri denyut jantung dan volume sekuncup serta jumlah aliran balik vena. Pengaruh denyut jantung terhadap curah jantung sangat bergantung pada keseimbangan rangsangan antara saraf simpatis dan parasimpatis. Rangsangan simpatis meningkatkan denyut jantung sedangkan saraf parasimpatis memberikan pengaruh sebaliknya. Isi sekuncup jantung bergantung pada dua komponen utama yaitu diastolik volume dan sistolik volume. Aliran balik vena ditentukan oleh proses keseimbangan cairan dalam tubuh, selain aliran balik vena diatur oleh saraf simpatis yang mengkonstriksi pembuluh darah vena. Tekanan darah dipengaruhi oleh volume darah yang bergantung pada seimbangan cairan dan elektrolit yang diatur oleh sistem renin angiotensin-aldosteron (Guyton & Hall, 2008). Rangsangan saraf simpatis dan parasimpatis memberikan efek pada pembuluh darah sistemik dan tekanan darah arteri. Sebagian pembuluh darah sistemik berkonstriksi bila terdapat rangsangan saraf simpatis. Respon relaksasi erat kaitannya dengan Axis *Hypothalamus Pituitary Adrenal* (HPA) jika seseorang dalam keadaan relaksasi, axis HPS akan menurunkan kadar kortisol, epineprin dan norepineprin sehingga terjadi penurunan tekanan darah dan frekuensi.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Mamlukah, Kumalasari & Setiadi (2020) yang berjudul Yoga antenatal, terapi murottal Al-Qur'an, dan kombinasinya secara signifikan mengurangi kecemasan ($p=0,007$), sistolik ($p=0,006$), dan diastolik ($p=0,001$) pada wanita hamil dengan risiko preeklampsia. Penelitian lain yang berjudul Pengembangan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi didapatkan rata-rata penurunan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan terapi diperoleh nilai tekanan sistolik rata-rata 15,83 mmHg dan diastolik 9,16 mmHg (Yuliani et al, 2021). Penelitian lain tentang pengaruh teknik kombinasi hidroterapi rendam hangat dan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Maek menunjukkan p-value 0,001 yang artinya ada pengaruh teknik kombinasi hidroterapi rendam hangat dengan terapi relaksasi benson dengan rata-rata tekanan darah sebelum perlakuan 153,75 / 80 mmHg dan setelah perlakuan 137,50 / 80 mmHg (Sari & Ardila, 2016).

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hipertensi salah satunya dilihat dari karakteristik responden yang dilihat dari usia, dengan bertambahnya usia maka resiko terkena hipertensi juga akan meningkat. Dari hasil penelitian rata-rata responden berusia 35-49 tahun, sebanyak 20 responden (71,4%) pada kelompok perlakuan dan 21 responden (75,0%) pada kelompok kontrol. (Sukarmin, 2015). Kejadian hipertensi makin meningkat dengan bertambahnya usia, hal ini dikarenakan perubahan alamiah di dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormone. Oleh karena itu seseorang usia lanjut dengan hipertensi lebih banyak mendapatkan perhatian dari keluarga agar tercipta pola hidup yang lebih sehat (Sukarmin, 2015). Ismansyah (2021) menyatakan kejadian hipertensi berbanding lurus dengan peningkatan usia. Arteri kehilangan elastisitas atau kelenturan seiring bertambahnya usia, kebanyakan orang hipertensi meningkat ketika berusia 50-60 tahun. Menurut Potter & Perry (2005) bahwa pada lansia tekanan darah sistolik nya akan meningkat karena adanya penurunan elastisitas pembuluh.

Faktor lain yang mempengaruhi hipertensi adalah jenis kelamin, hasil penelitian responden yang peneliti temukan paling banyak adalah perempuan, sebanyak 18 responden (64,3%) pada kelompok perlakuan dan 21 responden (75,0%) pada kelompok kontrol. Hal ini bisa terjadi karena pada perempuan lebih beresiko terkena hipertensi akibat penurunan hormon estrogen yang dapat meningkatkan tekanan darah. Hal ini juga sesuai dengan pernyataan bahwa kejadian hipertensi meningkat pada perempuan setelah menopause.

Selain itu dilihat dari faktor pendidikan, hasil penelitian pendidikan terbanyak responden yaitu SMA, sebanyak 10 responden (35,7%) kelompok perlakuan dan 11 responden (39,3%) pada kelompok kontrol. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan seseorang dalam menerapkan perilaku hidup sehat terutama untuk mencegah terjadinya hipertensi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin tinggi pula kemampuan seseorang dalam menjaga pola hidupnya agar tetap sehat.

Dilihat dari faktor pekerjaan, hasil penelitian terbanyak yaitu wiraswasta, sebanyak 9 responden (32,1%) pada kelompok perlakuan dan 4 responden (14,3%) pada kelompok kontrol. Pratiwi, Hasneli & Ernawati (2015) menyatakan jenis pekerjaan berpengaruh terhadap pola aktivitas fisik, dimana pekerjaan yang tidak mengandalkan aktivitas fisik berpengaruh terhadap tekanan darah, sedangkan seseorang yang bekerja dengan melibatkan aktivitas fisik dapat terlindung dari penyakit hipertensi.

Benson dan murottal memiliki efek terhadap aspek fisiologis, psikologis dan spiritual pada manusia. Faktor lingkungan, kepribadian, pendidikan dan budaya sangat mempengaruhi respon individu. Murottal dapat menimbulkan perubahan pada hormone stress. Pada saat murottal didengarkan dan ditangkap oleh serabut sensori kemudian disampaikan ke korteks serebri akan terjadi penurunan aktivitas lobus frontal yang menyebabkan sekresi hormone kortisol sehingga meningkatkan rasa nyaman dan sensasi menyenangkan karena pasien dapat memfokuskan perhatiannya kepada murottal daripada pikiran-pikiran yang menegangkan (Fahmi & Iriantono, 2019).

Terapi benson dan murottal merupakan kombinasi yang memiliki pengaruh besar dalam menurunkan tekanan darah dibandingkan dengan terapi musik karena dengan kombinasi terapi tersebut kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang tersebut mengetahui arti Al-Qur'an atau tidak. Kesadaran tersebut menyebabkan kepasrahan kepada Allah SWT dimana otak akan berada pada gelombang alpha, yaitu gelombang otak pada frekuensi 7-14 Hz. Kondisi tersebut menyebabkan energi otak akan optimal sehingga dapat menyingkirkan stress serta menurunkan kecemasan yang akhirnya dapat menstabilkan tekanan darah (Faridah, 2020).

4.2. Analisis Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan perbedaan nilai kedua kelompok setelah diberikan intervensi menunjukkan ada pengaruh kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an surat Al Waqiah ayat 1-96 terhadap kecemasan pada klien hipertensi. Uji *chi-square* kecemasan kelompok perlakuan dan kontrol $p = 0,003$ ($p < 0,05$) ada hubungan perubahan signifikan antara tingkat kecemasan pada kelompok perlakuan.

Menurut Sarwo & Ludiana (2021) tingkat kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor biologis maupun fisiologis, baik dari dalam pasien maupun dari luar pasien. Penerimaan terhadap pelaksanaan tindakan, social ekonomi, usia responden, kondisi pasien lama dan frekuensi menjalankan tindakan medis timbul karena ancaman dari pasien sendiri sehingga menimbulkan respon psikologis dan perilaku pasien yang dapat diamati. Sedangkan ancaman dari diri pasien dapat bersumber dari respon tenaga kesehatan.

Ditinjau dari karakteristik responden banyak faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya yaitu usia. Semakin meningkatnya umur seseorang maka semakin baik tingkat kematangan seseorang. Semakin tua umur seseorang maka semakin konstruktif dalam menggunakan koping terhadap masalah sangat mempengaruhi konsep dirinya. Umur dipandang sebagai suatu keadaan yang menjadi dasar kematangan dan perkembangan seseorang dalam menghadapi suatu masalah (Pramana, Okatiranti & Ningrum, 2016).

Ditinjau dari jenis kelamin yaitu gangguan kecemasan lebih sering dialami perempuan daripada laki-laki, dikarenakan perempuan lebih peka terhadap perasaan cemasnya. Perempuan cenderung melihat hidup atau peristiwa yang dialaminya secara detail sedangkan laki-laki cenderung global (Pramana, Oktatiranti & Ningrum, 2016).

Ditinjau dari tingkat pendidikan responden merupakan faktor internal yang dapat membuat seseorang merasakan kecemasan. Kemampuan menganalisis situasi akan mempermudah seseorang memilah masalah baru. Individu dengan pendidikan tinggi lebih mudah menangkap informasi dan berpikir secara rasional. Semakin tinggi pendidikan maka semakin baik pengetahuan seseorang (Maulidina et al., 2019).

Kecemasan merupakan respon terhadap suatu ancaman dan hal yang tidak diketahui dengan jelas penyebabnya, merupakan salah satu keadaan emosional seseorang dengan tingkat yang berbeda. Keadaan tersebut bisa mengganggu apabila sudah berada pada tingkat sedang dan berat (Yuwono, Ridwan & Hanafi 2017). Perasaan takut pada individu merupakan sinyal bahaya yang akan datang sehingga seseorang perlu mengambil tindakan untuk menghadapi ancaman tersebut. Individu yang mengalami ansietas akan mengalami ketidakseimbangan fisik seperti perubahan pada tanda vital, gangguan pola makan, gangguan tidur dan ketegangan otot. Kecemasan tersebut akan mendatangkan sensasi dan perubahan fisik seperti peningkatan aliran darah menuju otot, ketegangan otot, mempercepat pernafasan, denyut jantung meningkat. Ketegangan otot erat berkaitan dengan kondisi stres dan ansietas tubuh terhadap potensi kejadian yang berbahaya. Dalam hal ini disimpulkan bahwa kondisi ansietas individu memerlukan energi berlebih untuk mengembalikan ketidakseimbangan yang terjadi akibat respon yang dialami (Radnawati, 2019).

Relaksasi benson merupakan pengembangan dari respon relaksasi pernapasan dengan melibatkan faktor keyakinan klien sehingga tercipta lingkungan internal yang dapat membantu klien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Rohmawati, Nursalam & Santy, 2018). Ketika individu mengalami ketegangan maka yang sedang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada saat rileks yang bekerja yaitu sistem saraf parasimpatis. Saat seseorang melakukan relaksasi dengan inspirasi panjang akan menstimulasi reseptor regang paru karena inflamasi paru, keadaan ini mengakibatkan adanya sinyal yang dikirim ke medulla terkait informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi tersebut akan diteruskan ke batang otak, sehingga saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktivitas dan saraf simpatis terjadi penurunan aktivitas pada kemoreseptor sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru menurunkan frekuensi denyut jantung sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah (Hartingsih, Oktavianto & Hikmawati, 2021).

Relaksasi juga dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks, perasaan tersebut diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan *Corticotropin Relasing Hormon* untuk mengaktifkan anterior pituitary kemudian mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati dan kesenangan. Anterior pituitary juga mensekresi *Adrenocorticotropic*

hormone (ACTH) sehingga menurun. ACTH mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan hormon kortisol sehingga ACTH dan hormon kortisol menurun menyebabkan stres dan ketegangan juga menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stres dan depresi.

Sedangkan terapi murottal Al-Qur'an memiliki aspek yang sangat diperlukan dalam mengatasi kecemasan salah satunya kemampuan membentuk coping baru untuk mengatasi kecemasan. Terapi murottal memiliki dua poin penting yaitu memiliki irama yang indah dan juga secara psikologis dapat memotivasi dan memberikan dorongan semangat dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi (Pratiwi, Hasneli & Ernawati, 2015)

Peneliti memberikan stimulus berupa relaksasi yang dikombinasikan dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an kepada responden untuk menurunkan kecemasan. Relaksasi yang diberikan tidak hanya terjadi pada tatanan fisik saja tetapi juga psikis yang mendalam. Sikap pasrah dan menggantungkan diri secara totalitas sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolerir. Bacaan murottal Al-Qur'an mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak terdapat perubahan irama yang mendadak. Tempo dalam murottal juga berada diantara 60-70 decibel disertai nada rendah sehingga menimbulkan ketenangan. Lantunan ayat Al-Qur'an dapat menurunkan hormon stres dan mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, ketegangan dan memperbaiki sistem kimia tubuh. Laju pernapasan yang lebih dalam atau lambat sangat baik menurunkan ketegangan, emosi dan metabolisme yang lebih baik (Handayani et al., 2014). Mendengarkan murottal bukan hanya sekedar ritual keagamaan, namun memiliki efek relaksasi dan distraksi. Berbeda dengan responden yang tidak mendapatkan intervensi dengan mendengarkan murottal, keadaan stress dan faktor demografis yang mendukung emosional responden tanpa adanya faktor pendukung seperti halnya persepsi terhadap penerimaan dan kepasrahan pada kelompok perlakuan setelah mendengarkan murottal.

Hasil penelitian sejalan dengan (Rohmawati, Nursalam & Santy, 2018) yang berjudul pengaruh kombinasi relaksasi benson dengan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat cemas dan stress pada klien hemodialisis di RS Islam Jemursari menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara cemas dan stress sebelum dan setelah intervensi dengan $p=0,000$ dengan rata-rata penurunan angka stress *pretest* dan *posttest* 8,67 dan angka cemas *pretest* dan *posttest* 6 skor. Penelitian lain yang serupa yaitu pengaruh murottal dengan kecemasan persalinan kala 1 pada ibu primipara di wilayah kerja Puskesmas Way Dente Kabupaten Tulang Bawang yaitu Ada pengaruh murottal dengan kecemasan persalinan kala 1 pada ibu primipara dengan p -value 0,000 dengan nilai rata-rata sebelum diberikan intervensi 54,27 dan setelah diberikan intervensi 27,00 (Yulianti, Yuliasari & Putri, 2022).

Penelitian lain yang berjudul pengaruh kombinasi *progressive muscle relaxation* dan murottal surah Ar Rahman terhadap kecemasan pasien katarak (pre operasi) dengan jumlah sampel 52 orang mayoritas responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 51 orang (98,1%) dan kecemasan sedang 1 orang (1,9%) setelah diberikan intervensi mayoritas responden berada pada tingkat tidak ada kecemasan sebanyak 42 orang (80,8%) dan tingkat kecemasan ringan 10 orang (19,2%) sehingga didapatkan $p= 0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh pemberian kombinasi *progressive muscle relaxation* dan murottal surat ar rahman terhadap kecemasan pasien katarak pre operasi (Devitasari et al., 2022).

5. KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi lebih efektif jika menggabungkan relaksasi Benson dengan murottal Al-Qur'an dua kali seminggu untuk penderita hipertensi. Oleh karena itu, diharapkan penyedia layanan kesehatan secara konsisten memberikan dorongan dan dukungan kepada pasien dan keluarganya agar pasien dapat mengelola hipertensi dan dampaknya.

REFERENSI

- Abdel-Khalek, A. M. (2007). Religiosity, happiness, health, and psychopathology in a probability sample of Muslim adolescents. *Mental Health, Religion and Culture*, 10(6), 571–583. <https://doi.org/10.1080/13674670601034547>
- Aini, N. (2018). *Teori Model Keperawatan: Keperawatan - Nur Aini - Google Buku*. UMM PRESS.
- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia): The Indonesian Journal of Health Promotion*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3.806>
- Allgood, M. R., & Tomey, A. M. (2014). *Nursing Theory and their work. The Cv MosbyCompany St. Louis. Toronto, Missouri*.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Apriliani, E., Basri, B., & Mulyadi, E. (2021). Aplikasi Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Nagrak Cianjur. *Jurnal Lentera*, 4(1), 17–27. <https://doi.org/10.37150/jl.v4i1.1395>
- Atmojo, joko, Made Mahaguna Putra, Ni Made Dewi Yunica Astriani, Putu Indah Sintya Dewi, T. B. (2017). Efektifitas

- Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. hal 51–60.
- Barabady, A., Baghdassarians, A., Memary, E., Yazdani, A., Barabady, A., & Sayadi, S. (2020). Effect of benson's relaxation technique on propofol consumption and preoperative anxiety of patients undergoing cataract surgery. *Anesthesiology and Pain Medicine*, 10(3), 1–6. <https://doi.org/10.5812/aapm.100703>
- Devitasari, S., Syafriati, A., & Relaxation, P. M. (2022). Pengaruh kombinasi progressive muscle relaxation dan murottal surah ar-rahman terhadap kecemasan pasien katarak (pre-operasi). 11(3).
- Dwi Aini, Wulandari, A. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Ruang Cempaka RSUD dr. H. Soewondo Kendal. *STIKES Widya Husada Semarang*, 1, 1–10.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61–73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Ervadanti, N., Arneliawati, & Erika. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa*, 6, 182–191.
- Fadlilah, S., Hamdani Rahil, N., & Lanni, F. (2020). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Perifer (Spo2). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada, Spo* 2, 21–30. <https://doi.org/10.34035/jk.v11i1.408>
- Fahmi, F. Y., & Iriantono, G. (2019). Pengaruh pemberian teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di rs pku muhammadiyah cepu. 2(1), 44–54.
- Faridah, V. (2015). Terapi Murottal (Al-qur'an) Mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 138720.
- Faridah, V. (2020). Terapi Murottal (Al-qur'an) Mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparatomi. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 138720.
- Fitriatun, I., Wiyono, N., & Setyanto, A. T. (2014). The Effect of Listening to The Verses The Quran to Decrease Stress on The Cervical Cancer Patients. *Jurnal Psikologi Universitas Sebelas Maret*, 1(2), 1–17.
- Fratidhina, Y., & Kurniyati, H. (2016). Pengaruh mendengarkan murottal terhadap penurunan tekanan darah pada ibu hamil preeklamsia di rsia pku muhammadiyah tangerang. 40–47.
- Hamsyani. (2017). Relaksasi Benson kombinasi murottal Al-Qur'an (QS An-Naba) terhadap kecemasan di ruang hemodialisa rsud aw sjhranie.
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R. T., & Rohmah, D. N. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur ' an Untuk Penurunan Kecemasan Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2), 1–15.
- Hartiningsih, Oktavianto, N. H. (2021). Terapi Relaksasi Nafas Dalam Berpengaruh Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Stikes Kendal*, 13(1), 123–128.
- Ismansyah, W. dan E. (2021). Penerapan Relaksasi Autogenik dan Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasien Fraktur. *Husada Mahakam*, 11(1), 29–41.
- Jourabchi, Z., Satari, E., Mafi, M., & Ranjkesh, F. (2020). Effects of Benson's relaxation technique on occupational stress in midwives. *Nursing*, 50(9), 64–68. <https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000694836.00028.28>
- Kemkes RI. (2018a). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemntrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kemkes RI. (2018b). Manajemen Program Pencegahan dan Pengendalian Hipertensi dan Perhitungan Pencapaian SPM Hipertensi. *Subdit Penyakit Jantung Dan Pembuluh Darah Direktorat P2PTM Ditjen Pencegahan Dan Pengendalian Penyakit*, April, 11, 17, 20. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/05/Manajemen_Program_Hipertensi_2018_Subdit_PJPD_Ditjen_P2PTM.pdf
- kemntrian kesehatan 2020. (n.d.). Rencana Strategis Kemkes tahun 2020-2024 (Renstra Kemenkes RI), Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2020.
- Mamlukah, Kumalasari, S. (2020). Antenatal Yoga dan Murottal Al-Qur'an Therapy Decreasing Anxiety and Blood Pressure Of Preeclamsia Risk Woman. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(4), 410–420.
- Maulidina, F., Harmani, N., & Suraya, I. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Luhur Bekasi Tahun 2018 Factors Associated with Hypertension in The Working Area Health Center of Jati Luhur Bekasi 2018. *Arkesmas*, 4(July), 149–155.
- Meiyana, R. P., Nekada, C. D. Y., & Sucipto, A. (2019). Pengaruh Hidroterapi dan Relaksasi Benson (Hidroson) terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Nadi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 3(2), 86–93. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v3i2.2119>
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. 5(2), 106–115.
- Nurchairina, N. (2022). Pemberian Terapi Murottal Dan Tekanan Darah Sistole Ibu Postpartum Dengan Riwayat PEB. *Midwifwry Journal*, 2(2), 74–80.
- Nursalam. (2015). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2. In *Salemba Medika*.
- Pramana, Oktatiranti, N. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian hipertensi di panti sosial tresna werdha senjarawi bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, IV(2), 116–128.
- Pratiwi, Hasneli, & E. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. 2(2).
- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 1112–1220. <https://www.neliti.com/id/publications/184991/pengaruh-teknik-relaksasi-benson-dan-murottal-al-quran-terhadap-tekanan-darah-pa>
- Radnawati, A. A. (2019). Efektivitas terapi pijat refleksi dan terapi benson terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(1), 33–40.

- Ria Yulianti, Dewi Yuliasari, Ratna Dewi Putri, N. E. S. (2022). Pengaruh Murottal Dengan Kecemasan Persalinan Kala 1 Pada Ibu Primipara Di Wilayah Kerja Puskesmas Way Dente Kabupaten Tulang Bawang. *Midwifery Journal*, Vol 2, Jun(2), 87–93.
- Riska Rohmawati, Nursalati, W. H. S. (2018). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dengan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Cemas Dan Setres Pada Klien Hemodialisis Di RS Islam Jemursari. *Proseeding Of Emergency Nursing In Respiratory Failure And Chocking*, 1–14.
- Riyadina, W., Kodim, N., Bantas, K., Trihandini, I., Sartika, R. A. D., Martha, E., Madaniyah, S., Turana, Y., & Rahajeng, E. (2017). Trigliserida sebagai Faktor Prognosis untuk Hipertensi Tidak Terkendali pada Wanita Pasca Menopause di Kota Bogor, Tahun 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 2–4. <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i2.6273.89-96>
- Robianto, A. (2018). Analisis Praktek Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Intervensi Inovasi Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Mendengarkan MurottalSurah Ar-rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah di RuangInstalasi Gawat Darurat RSUD AbdulWahab Sjahrane Samarinda. *Karya Ilmiah Akhir Ners*.
- Sadeghimoghaddam, S., Alavi, M., Mehrabi, T., & Bankpoor-Fard, A. (2019). The effect of two methods of relaxation and prayer therapy on anxiety and hope in patients with coronary artery disease: A quasi-experimental study. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 24(2), 102–107. https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_60_18
- Sahar, R. H. (2019). Efektivitas Relaksasi Benson Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di PSTW Mabaji Gowa. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Saleh, M. C. I., Agustina, D. M., Hakim, L., Afandi, M., Chamalah, E., & Wardani, O. P. (2018). Pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada pasien jantung. *Perpustakaan Nasional Katalog Dalam Terbitan (KDT)*, 001(2), 148.
- Saleh, U. (2019). Anxiety Disorder (Memahami gangguan kecemasan: jenis-jenis, gejala, perspektif teoritis dan Penanganan). *Kesehatan*, 1–58.
- Sari, I. P., & Kurniawati, N. D. (2020). *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS) Comparison of Asmaul Husna and Benson Relaxation on Decreasing of Pain among Patients with Post Antebrachii Operated at Public Hospital Sidoarjo*. 3(1), 6–11. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i1.173>
- Sari, L. M., & Ardila, N. (n.d.). *Pengaruh teknik kombinasi hidroterapi rendam hangat dan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di puskesmas maek kecamatan bukit barisan*. 90–95.
- Sari, L. M., & Ardila, N. (2015). Pengaruh Teknik kombinasi Hidroterapi Rendam Hangat Dan Terapi Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Maek Kecamatan Bukit Barisan. *(Perintis's Health Journal)*, 2(2), 90–95. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/JKP/article/view/30>
- Sartika, O. D., & Kimantoro. (2017). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Teanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Balai PSTW Unit Budi Luhur Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Universitas Aisyah*, 1–13.
- Sarwo Edi, Ludiana, J. P. (2021). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Jantung. *Cendekia Muda*, 1(4), 414–421.
- Shaumi, N. R. F., & Achmad, E. K. (2019). Kajian Literatur: Faktor Risiko Hipertensi pada Remaja di Indonesia Literature Review: Hypertension Risk Factors Among Adolescents in Indonesia. *Media Litbangkes*, 29(2), 115 – 122. <https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.1106>
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2010). *Brunner & Suddarh's Textbook of Medical-Surgical Nursing: Vol. 1* (12th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Smith, M. J., & Liehr, P. R. (2018). Middle range theory for nursing, fourth edition. In *Middle Range Theory for Nursing, Fourth Edition*. <https://doi.org/10.1891/9780826159922>
- Solehati, T. (2008). Pengaruh Tehnik Benson Relaksasi terhadap Intensitas Nyeri dan Kecemasan Klien Post Seksio Sesarea di RS Cibabat Cimahi dan RS Sartika Asih Bandung.
- Sukarmin, H. R. (2015). Relaksasi benson untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi di rumah sakit daerah kudus. *Stikes Muhammadiyah Kudus*, 6(3), 86–93.
- Sukarmin, Nurachmah, E., & Gayatri, D. (2013). Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Pendahuluan Metode. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(1), 33–39.
- Sulaiman, L., & Amrullah, M. (2019). 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, 18–26.
- Suprayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i1.3001>
- Suwardianto, H., Kurnia, E. 2011. (2011). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam (Deep Breathing) Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. *Jurnal STUKES*. Volume 4. ISSN 2085-0921. 4(1).
- Utami, S. (2016). Efektifitas Relaksasi Napas Dalam Dan Distraksi Dengan Latihan 5 Jari Terhadap Nyeri Post Laparatomi. *Universitas Riau*, 4(1), 64–67.
- Wibowo, M. . (2010). Pengaruh Pemberian Jus Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik Penderita Hipertensi Esensial pada Lansia Di PSTW Budi Luhur Yogyakarta. 25–34.
- Wirakhmi, I. N., & Hikmanti, A. (2016). Pengaruh Terapi Murotal AR Rahman pada Pasien Pasca Operasi Caesar di RSUD DR. R. Geoteng Tarunadibrata Purbalingga. *Rakernas Aipkema*, 421–426.
- Yaumul Khaeria, La Rangki, P. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah*, 6(6), 28–37.
- Yuliani, Mujito, Setijaningsih, S. (2021). Pengembangan teknik relaksasi napas dalam kombinasi gerak tangan untuk menstabilkan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(1), 55–65.

- Yuwono, Ridwan, M. H. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(1), 55–66.
- Zamli, Syafar, M., Palutturi, S., Suriah, & Yani, A. (2019). Relaxation intervention and counselling models in controlling stress in cancer patients. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(8), 1277–1280. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02071.0>