

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Desa Betek Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo

Nuraini

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Achmad Kusyairi

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

Iin Aini Isnawati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan Probolinggo

ABSTRAK. *Hipertensi* merupakan suatu keadaan dimana tekanan sistolik diatas 140 mmHg, sedangkan distolik diatas 90 mmHg. Beberapa pasien yang menderita hipertensi mengeluh sakit kepala, pusing lemas, kelelahan, sesak nafas, gelisah, mual muntah, epistaksis dan kesadaran menurun. Hal ini dapat menimbulkan terjadinya masalah gangguan tidur pada pasien hipertensi. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas ataupun waktu tidur pada seseorang individu. Salah satu teknik untuk dapat meningkatkan kualitas tidur yaitu terapi relaksasi otot progresif dan murotal Al-Quran. Metode penelitian ini menggunakan Pra-Eksperimental dengan pendekatan *one grup pre-post test*. Populasi sebanyak 40 responden dan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner kualitas tidur diukur dengan skala *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) versi bahasa Indonesia, kemudian data dikumpulkan melalui proses *Editing, Coding, Scoring, dan Tabulating*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan Nilai rata-rata kualitas Tidur sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dan murotal Al-Quran adalah 8,30 Sedangkan Setelah dilakukan relaksasi otot progresif dan murotal Al-Quran nilai rata-rata kualitas tidur menjadi 6,08. Hasil uji analisis didapatkan ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan murotal Al-Quran terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hipertensi dengan $p\text{-value} = 0.000$ sehingga $\alpha = 0.05$. Terapi ini melakukan 15 gerakan relaksasi dengan diiringi suara murotal Al-Quran yang membuat seseorang menjadi rileks dan tenang sehingga ketenangan ini sebagai penghilang rasa sakit yang membuat pasien menjadi senang serta memberikan energi yang positif dalam diri seseorang. hal inilah membuat suasana hati menjadi bahagia sehingga menciptakan kualitas tidur yang baik.

Kata kunci : Hipertensi, Kualitas tidur, *Terapi relaksasi otot progresif dan murotal Al-Quran.*

ABSTRACT. *Hypertension* is a condition where the systolic pressure is above 140 mmHg, while the diastolic pressure is above 90 mmHg. Some hypertension patients often complain of headache, weakness, fatigue, shortness of breath, restlessness, nausea and vomiting, epistaxis and decreased consciousness. This can cause sleep problems in hypertensive patients. Sleep disorders are a collection of conditions characterized by disturbances in the amount, quality or timing of sleep in an individual. One technique to improve sleep quality is progressive muscle relaxation therapy and murotal Al-Quran. This research method uses Pre-Experimental with one group pre-post test approach. The population is 40 respondents and uses a total sampling (technique). The instrument used was a sleep quality questionnaire, measured by the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), then data were collected through Editing, Coding, Scoring, and Tabulating processes. The data obtained were analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the average value of sleep quality before progressive muscle relaxation and murotal Al-Quran therapy was performed was 8.30, while after progressive muscle relaxation and murotal Al-Quran the average value of sleep quality was 6.08. The results of the analysis test showed that there was an effect of progressive muscle relaxation

therapy and murotal Al-Quran on improving sleep quality of hypertensive patients with $-value = 0.000 < \alpha = 0.05$.

This therapy performs 15 relaxation movements accompanied by the sound of murotal Al-Quran which makes a person relax and calm so that this calmness acts as a pain reliever that makes the patient happy and gives positive energy in a person. this makes the mood to be happy so as to create a good quality sleep.

Keywords: *Hypertension, sleep quality, progressive muscle relaxation therapy and murotal Al-Quran.*

PENDAHULUAN

Hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi merupakan suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah di pembuluh darah arteri dimana tekanan sistolik dan diastolik mengalami kenaikan, yaitu tekanan sistolik diatas 140 mmHg, diastolik diatas 90 mmHg (Yanita, 2017). Penyakit hipertensi tidak bisa disembuhkan namun harus selalu dikontrol ataupun dikendalikan supaya tidak mengalami komplikasi yang bisa berakhir dengan kematian (Edy soesanto, 2021).

Hipertensi sering juga disebut sebagai “sillent killer” atau pembunuh diam-diam karena penyakit ini tidak memiliki gejala yang spesifik, dapat menyerang siapa saja dan kapan saja serta dapat menimbulkan kematian (Yanita, 2017). Gejala- gejala akibat hipertensi, seperti pusing, gangguan penglihatan, sakit kepala, sulit bernafas seringkali terjadi pada saat hipertensi sudah lanjut disaat tekanan darah mencapai angka tertentu yang bermakna (Stefanus et al., 2021). Hal ini dapat menimbulkan terjadinya masalah gangguan tidur (Febrianti,2020).

Berdasarkan prediksi WHO angka kejadian hipertensi di dunia akan meningkat setiap tahunnya dan mencapai 29,2% pada tahun 2025 (Soesanto dan Marzeli, 2020). Setiap tahunnya penderita hipertensi terus meningkat dan WHO memperkirakan tahun 2025 akan mencapai 1,5 milyar orang menderita hipertensi (Kemenkes RI,2019). Jumlah estimasi penderita hipertensi yang berusia >15 tahun di provinsi jawa timur sekitar 11.008.334 penduduk, dengan proporsi laki laki 48,83% dan perempuan 51,17%. Dari jumlah tersebut penderita hipertensi yang mendapatkan pelayanan kesehatan sebesar 35,60% atau 3.919.489 penduduk (Dinkes Jawa Timur, 2020) . Untuk jumlah kasus kejadian hipertensi primer di Probolinggo pada tahun 2018 mencapai 20.665 kasus (Dinkes Probolinggo, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Sakinah, 2018) didapatkan kualitas tidur penderita hipertensi sebanyak 94,9% memiliki kualitas tidur yang buruk (Rahayu et al, 2021). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 16 maret 2022 di desa Betek Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo melalui metode wawancara dari 10 responden (100%) didapatkan data 4 responden (40%) mengeluh sulit untuk memulai tidur dikarenakan sakit kepala, pusing serta mengalami gangguan tidur di malam hari, 6 responden (60%) mengeluh sulit memulai tidur dikarenakan sakit kepala, pusing, berat dibagian belakang leher serta mengalami gangguan tidur di malam hari dan mengganggu aktivitas disiang hari.

Menurut Febrianti, 2020 Pasien dengan hipertensi dapat mengalami beberapa tanda dan gejala seperti perubahan pada retina, sakit kepala, pusing, tengkuk leher bagian belakang terasa berat, dan sulit bernafas. Hal ini dapat menimbulkan terjadinya masalah memulai tidur, waktu tidur serta gangguan tidur pada malam hari. Pasien yang mengalami Kualitas tidur buruk tersebut dapat memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala, dan sering mengantuk, atau menguap (Ratih et al., 2019). Kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh pada menurunnya produktivitas seseorang pada siang hari (Kasron, 2017).

Jika pasien hipertensi memiliki kualitas tidur yang buruk maka akan mempengaruhi tekanan darah pada pasien tersebut. Dimana tekanan darah akan meningkat dan akan memperburuk penyakit hipertensi yang dialami oleh pasien, sehingga kualitas tidur yang buruk pada pasien hipertensi harus diatasi (Kasron, 2017).

Berbagai upaya dilakukan untuk mengatasi permasalahan gangguan tidur. Terapi bisa dilakukan dengan obat maupun tanpa obat. Terapi yang menggunakan obat tentunya akan

memimbulkan efek samping bila digunakan dalam jangka waktu yang lama (Ariana et al., 2020). Intervensi pada Insomnia memiliki tujuan utamanya untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur bersama dengan gangguan siang hari terkait insomnia. Oleh karena itu, terapi yang direkomendasikan adalah terapi tanpa obat. Salah satu terapi yang digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur adalah dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif (Putu Agus Ariana et al., 2020).

Menurut Eka et al., 2021 Relaksasi otot progresif mampu meningkatkan perasaan nyaman dan relaksasi psikologis dengan meningkatkan kualitas tidur, maka akan memberikan efek rileks pada tubuh. Menurut (Muhith, 2020) relaksasi otot progresif mampu mengatasi kelelahan otot, tekanan darah menjadi lebih stabil, mengumpulkan perasaan lebih positif untuk mengontrol tekanan, membuat tubuh menjadi lebih sehat, fokus, dan untuk meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik. Sedangkan menurut (Anggini, 2020) relaksasi otot progresif mampu menjadikan perasaan lebih tenang, membantu mengontrol stres, memberikan rasa nyaman, gejala-gejala seperti marah dan mudah tersinggung dapat berkurang. Jadi relaksasi otot progresif ini banyak sekali manfaatnya salah satunya ialah membuat perasaan lebih rileks/ tenang dan mampu meningkatkan kualitas tidur menjadi baik.

Menurut Sasongko et al., 2016 terapi murotal Al-Quran merupakan salah satu terapi suara yang menimbulkan efek psikologis dan neurologis. Menurut Ricky et al., 2020 menunjukkan bahwa pengaruh terapi murotal Al-Quran terhadap kualitas tidur yang dipengaruhi oleh terapi murottal Al-Quran dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al Qur'an dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Hal inilah yang akan memperbaiki irama sirkadian sehingga kualitas tidurnya membaik.

1. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan Pra Eksperimental dengan pendekatan *one grup pre-post test*. Populasi sebanyak 40 responden dan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner kualitas tidur diukur dengan skala *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)* versi bahasa Indonesia, kemudian data dikumpulkan melalui proses *Editing, Coding, Scoring*, dan *Tabulating*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji wilcoxon.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

2.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian

Tempat penelitian di Desa Betek Kecamatan Krucil Probolinggo yang terdiri dari 13 RT., Jawa Timur.

2.2 Gambaran Karakteristik Responden

2.2.1 Gambaran umum karakteristik responden

Gambaran karakteristik responden dikategorikan berdasarkan tekanan darah, jenis kelamin, usia pekerjaan dan pendidikan terakhir.

Tabel 1: deskripsi karakteristik responden

Tekanan Darah	Frekuensi (F)	Presentas e (%)
Normal	0	0
Pre-hipertensi	3	7,5
Stadium 1	37	92,5
Stadium 2	0	0
Jumlah	40	100.0

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Desa Betek Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Laki-laki	19	47,5
Perempuan	21	52,5
Jumlah	40	100,0

No	Usia	Frekuensi	Persentase(%)
1	40 – 42	12	30
2	43 – 45	9	22,5
3	46 – 48	6	15
4	49 – 51	3	7,5
5	52 – 54	6	15
6	55 – 57	4	10
Jumlah		40	100

Pekerjaan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
Pedagang	10	25.0
IRT	13	32.5
Wiraswasta	2	5.0
Sopir	2	5.0
Petani	13	32.5
Jumlah	40	100.0

Pendidikan Terakhir	Frekuensi (F)	Presentase (%)
SD	15	37.5
SMP	15	37.5
SMA	10	25.0
Jumlah	40	100.0

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan tekanan darah didapatkan bahwa 40 responden (100%) mengalami pre Hipertensi yaitu rentang 120/90-139/90 MmHg berjumlah 3 responden (7,5%) dan hipertensi Stadium 1 yaitu rentang 140/90-159/99 MmHg berjumlah 37 responden (92,5%). Berdasarkan jenis kelamin didapatkan laki-laki sejumlah 19 responden (47,5%) dan jenis kelamin perempuan sejumlah 21 responden (52,5%). Berdasarkan usia didapatkan usia 40-42 tahun yaitu sejumlah 12 responden (30%) dan untuk usia responden paling sedikit berusia 49-51 tahun sebanyak 3 responden (7,5%). Berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa pekerjaan pasien yang mengalami kualitas tidur buruk Pedagang 10 responden (25,0%), IRT 13 responden (32,5%), Wiraswasta 2 responden (5,0%), Sopir 2 responden (5,0%) dan petani 13 responden (32,5%). Berdasarkan pendidikan didapatkan bahwa pendidikan terakhir pasien yang mengalami kualitas tidur buruk SD 15 responden (37,5%), SMP 15 responden (37,5%) dan SMA 10 responden (25,0%).

2.2.2 Gambaran Khusus Nilai Rerata Kualitas Tidur Pre Dan Post Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al- Quran Gambaran Khusus Responden Dikategorikan Berdasarkan Nilai Rerata Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Sebelum Dan Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresi Dan Murotal Al-Quran
Tabel 2: Nilai Rerata Kualitas Tidur Pre Dan Post Terapi SEFT .

Intervensi	N	Mean	Median	Modus	Std. Deviation	Min-Max
Nilai Kualitas tidur PSQI (Pre Test)	40	8,30	8,00	8	1,091	6-11

Intervensi	N	Mean	Median	Modus	Std. Deviation	Min-Max
Nilai Kualitas tidur PSQI (Post Test)	40	6,08	6,00	6	1,118	4-9

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan didapatkan nilai rereta Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Sebelum dilakukan Terapi relaksasi otot progresif dan murotal Al-Quran dari 40 responden didapatkan nilai mean kualitas tidur dari responden 8,30, nilai median 8,00, nilai modus 8 dengan standar deviasi 1,091, nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 11. Sesudah Dilakukan Terapi dari 40 responden didapatkan nilai mean kualitas tidur dari responden 6,08, nilai median 6,00, modus 6 dengan standar deviasi 1,118, nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 9.

2.3 HASIL ANALISA DATA

Pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hipertensi di Desa betek Kecamatan krucil Probolinggo.

Tabel 3 :Distribusi Uji wilcoxon Dari Hasil Observasi nilai Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Pada Penderita Hipertensi Di Desa betek Kecamatan krucil Probolinggo Pada Bulan juni – Juli 2022.

Test Statistics ^a		
post – pre		
Z		-
5,638 ^b		
Asymp.	Sig.	(2-tailed)
,000		

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa hasil pengukuran hasil uji statistic yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji wilcoxon SPSS pada penderita Hipertensi Stadium yang mengalami kualitas Tidur Buruk Di Desa betek Kecamatan krucil Probolinggo dengan sejumlah 40 responden, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gangguan kualitas tidur dengan nilai Sig.(2 tailed) adalah 0.000. Hasil analisa didapatkan $\rho = 0,000$ sehingga $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada Pengaruh *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Desa Betek Kecamatan Krucil Probolinggo.

2.4 PEMBAHASAN

2.4.1 Nilai Kualitas Tidur Sebelum Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al- Quran Di Desa Betek Kecamatan Krucil Probolinggo.

Berdasarkan tabel 5.6, didapatkan nilai rerata Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Sebelum Dilakukan *Terapi Relaksa si Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Desa Betek Kecamatan Krucil Probolinggo dari 40 responden didapatkan nilai mean kualitas tidur dari responden 8,30, nilai median 8,00, nilai modus 8 dengan standar deviasi 1,091, nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 11.

Pasien dengan hipertensi dapat mengalami beberapa tanda dan gejala seperti tekanan darah yang tinggi, perubahan pada retina, sakit kepala, pusing, dan sulit bernafas. Hal ini dapat menimbulkan terjadinya masalah gangguan tidur pada pasien hipertensi (Stefanus et al, 2021).

Kualitas tidur yang diharapkan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan mendapatkan tahap tidur *Rapid Eye Movement* (REM) dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) yang sesuai (Khasanah, 2012). Kualitas tidur yang dijalani seorang individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya serta dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Gaultney, 2010 dalam Indarwati, 2012) .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelum diberikan teknik terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Desa Betek Kecamatan Krucil Probolinggo didapatkan 3 faktor yaitu: stres, mengkonsumsi makanan yang dilarang, serta obat. pasien hipertensi jika terdapat masalah dari luar ataupun dari diri pasien seringkali terlalu difikirin yang membuat pasien mengalami stres, setelah terjadi stres pasien mengalami sakit kepala, pusing, penurunan fungsi pada retina dan jantung berdebar. Hal inilah yang membuat pasien mengalami gangguan aktivitas disiang hari serta mengalami gangguan tidur pada malam hari. Faktor selanjutnya mengkonsumsi makanan yang dilarang membuat pasien mengalami sakit kepala, pusing, jantung berdebar bahkan mengalami penurunan fungsiii pada retina hal inilah membuat pasien mengalami gangguan aktivitas disiang hari serta gangguan pada masalah tidurnya. Selain itu pasien hipertensi jarang mengkonsumsi obat antihipertensi dan hal inilah yang membuat pasien mengalami gangguan pada masalah tidurnya. Penelitian ini sejalan dengan peneliti sebelumnya yaitu menurut (Stefanus et al, 2021) Pasien dengan hipertensi dapat mengalami beberapa tanda dan gejala seperti tekanan darah yang tinggi, perubahan pada retina, sakit kepala, pusing, dan sulit bernafas. Hal ini dapat menimbulkan terjadinya masalah gangguan tidur pada pasien hipertensi.

2.4.2 Nilai Kualitas Tidu Sesudah Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al- Quran Di Desa Betek Kecamatan Krucil Probolinggo.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diatas, didapatkan nilai rereta Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Sesudah Dilakukan *Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* Pada Penderita Hipertensi Di Desa Betek Kecamatan Krucil Probolinggo dari 40 responden didapatkan nilai mean kualitas tidur dari responden 6,08, nilai median 6,00, modus 6 dengan standar deviasi 1,118, nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 9.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan adanya peningkatan nilai *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Sesudah Dilakukan Terapi Terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* Pada Penderita Hipertensi, karena responden yang diberikan Terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* mengikuti latihan sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu atau 8 kali pertemuan dengan waktu 15-30 menit, dan dapat mengikuti langkah - langkah dengan baik dan teratur sehingga pengaruh dari Terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* yang diberikan terlihat adanya peningkatan pada pasien Hipertensi. Terapi ini dapat mengatasi gangguan tidur karena Terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* ini terapi kombinasi yang mampu meningkatkan perasaan nyaman, merasakan rileks, mengontrol stres serta mengalihkan perasaan yang takut, cemas dan tegang sehingga pasien dapat tertidur dengan keadaan yang nyaman dan tenang.

Saat melakukan terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* dapat menimbulkan perasaan seseorang lebih rileks dan tenang dengan memutuskan perhatian pada aktifitas otot yang tegang, untuk menurunkan ketegangan otot ketika melakukannya. Cara kerja terapi ini yaitu sembari diiringi suara murotal yang membuat pasien menjadi tenang, rileks membuat pasien mencapai keadaan yang nyaman juga tenang, keadaan tersebut mendapatkan ketenangan sebagai penghilang rasa sakit yang dirasakan serta membuat perasaan menjadi senang dan memberikan energi yang positif dalam diri seseorang dan hal inilah memperbaiki suasana hati menjadi lebih baik sehingga merasa bahagia. Dan hal inilah yang membuat pasien hipertensi merasakan kenyamanan dengan keadaan suasana hati yang gembira dapat menciptakan kualitas tidur menjadi baik. Penelitian ini sejalan dengan peneliti (putu agus, 2020) yaitu bahwasannya terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Menurut peneliti (Ricky, 2020) didapatkan bahwasannya terdapat pengaruh terapi murotal Al-Quran terhadap penurunan kualitas tidur lansia.

2.4.3 Analisis Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al- Quran Di Desa Betek Kecamatan Krucil Probolinggo.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hipertensi di Desa betek Kecamatan krucil Probolinggo Probolinggo, ($p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian oleh (Rajin, (2015) tentang penggunaan *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* pada pasien usia lanjut untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur pasien meningkat setelah diberikan *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* dengan p-value 0,001 (Sri, 2018), serta penelitian tentang penggunaan *Relaksasi Otot Progresif* pada pasien hipertensi yang dilakukan oleh Putu Agus (2020) menunjukkan bahwa *Relaksasi Otot Progresif* sendiri dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Putu Agus, 2020). Hal ini diperkuat juga oleh penelitian Ricky (2020) menyebutkan bahwa terapi *Murotal Al-Quran* dapat menurunkan skor insomnia pada lansia.

Secara sederhana terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* merupakan teknik relaksasi yang menggabungkan latihan pernapasan dalam dan rangkaian kontraksi dan relaksasi otot tertentu (Setyoadi & Kushariyadi, 2011). Relaksasi otot progresif berguna untuk menciptakan respon yang tenang, nyaman dan rileks serta secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Saulidah, Yami, Susanti, 2016). Terapi murottal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dibacakan oleh seorang ahli qori. Terapi murotal Al-Qur'an telah dikenal sebagai salah satu terapi yang efektif karena memiliki pengaruh terhadap kesehatan karena mengandung unsur meditasi, sugesti dan relaksasi (Ernawati, 2013).

Ketika seorang pasien melakukan 15 gerakan relaksasi ini sambil diiringi dengan murotal Al-Quran dengan tenang yang disertai dengan suasana hati ikhlas dan pasrah, maka tubuh akan mengalami relaksasi dan menyebabkan seorang pasien menjadi tenang. Pernafasan menjadi teratur, denyut jantung menjadi teratur dan stabil yang akan melancarkan sirkulasi darah yang mengalir kedalam tubuh dan menyebabkan kondisi yang sangat nyaman dan rileks. Kondisi yang rileks dan tenang akan menurunkan kondisi kecemasan pada pasien sehingga menyebabkan Menyebabkan sensasi kantuk yang menyebabkan seseorang mudah untuk

Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Desa Betek Kecamatan Krucil Kabupaten Probolinggo

mendapatkan tidur. Sementara itu terapi ini mengontrol respon tubuh terhadap ancaman yang dirasakan sehingga mencapai keadaan yang nyaman juga tenang keadaan inilah yang akan mendapatkan ketenangan sebagai penghilang rasa sakitnya dan membuat suasana hati menjadi gembira sehingga menyebabkan peningkatan kualitas tidur pasien menjadi lebih baik. Terapi ini sejalan dengan (Faridah, 2016) Kondisi yang rileks dan tenang akan menurunkan kondisi kecemasan pada pasien sehingga menyebabkan Menyebabkan sensasi kantuk yang menyebabkan seseorang mudah untuk mendapatkan tidur.

2.5 KESIMPULAN DAN SARAN

2.5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa Pengaruh terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hipertensi di Desa betek Kecamatan krucil Probolinggo, didapatkan kesimpulan sebagai berikut.

Nilai Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* didapatkan nilai mean kualitas tidur dari responden 8,30, nilai median 8,00, nilai modus 8 dengan standar deviasi 1,091, nilai terendah 6 dan nilai tertinggi 11. Nilai Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* Pada Penderita Hipertensi didapatkan nilai mean kualitas tidur dari responden 6,08, nilai median 6,00, modus 6 dengan standar deviasi 1,118, nilai terendah 4 dan nilai tertinggi 9. Ada Pengaruh terapi *Relaksasi Otot Progresif Dan Murotal Al-Quran* terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hipertensi di Desa betek Kecamatan krucil Probolinggo, ($\rho\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$).

2.5.2 SARAN

Diharapkan pasien Hipertensi yang mengalami gangguan kualitas tidur dan keluarga pasien yang memiliki kerabat Dengan penyakit Hipertensi dapat mengikuti program-program yang diberikan. Aktif dalam mengetahui informasi mengenai perkembangan kesehatannya, saling terbuka, mengikuti arahan yang diberikan untuk menangani gangguan kualitas tidur yang dirasakan, dan konsultasikan kepada pihak Terkait jika ada hal yang aneh pada diri sendiri, ataupun keluarga yang lain. Perlu dilakukan penelitian lanjutan bagi peneliti selanjutnya lebih memperhatikan waktu kontrak peneliti yang berhubungan dengan pekerjaan responden agar mengurangi keterlambatan Pada responden disaat penelitian serta memanfaatkan waktu dengan baik saat penelitian.

2.6 DAFTAR PUSTAKA

- Anggini & Zai . 2020. *Hubungan latihan relaksasi otot progresif dengan kualitas tidur pada lansia*, 15(2)
- Ariana, dkk (2020). *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. Jurnal Keperawatan Silampari*, 53(9), 1689–1699.
- Dinas kesehatan provinsi jawa timur. 2021. Profil kesehatan
- Dinas kesehatan probolinggo. 2018. Profil kesehatan kabupaten probolinggo
- Eka Della, dkk. 2021. *Peningkatan kualitas tidur lansia mealalui terapi realksasi otot progresif* . vol.3. no.2
- Febrianti T. 2020. *KIE Hipertensi dan jalan kaki 30 menit sebagai intervensi pencegahan dan penanganan hipertensi pada masyarakat RW 02 pakulonan serpong utara, tanggerang selatan*, jurnal pengabdian pada masyarakat, 5(2)
- Hasnawati. 2021. Hipertensi. Bojonegoro-jawa timur. Penerbit KBM indonesia anggota IKAPI
- Hidayat, Alimul, Aziz. 2018 *Metodologi Penelitian Keperawatan Dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.

- Kasron & Susilawati. 2017. *Pengaruh progresive muscle relaxation terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di cilacap selatan*. Jurnal keperawatan dan ilmiah. 3(3)
- Kemenkes, R. I. 2019. *Laporan provinsi jawa barat RISKESDAS 2019*. Jakarta: lembaga penerbit badan penelitian dan pengembangan kesehatan.
- Muhith, dkk. 2020. *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kekuatan Otot Dan Kualita Tidur Lanjut Usia*. Jurnal ilmiah imu kesehatan, 8(2)
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ohayon M, MD, DSSC, PHD, dkk. 2017. *National Sleep Foundation sleep quality recommendations: first report*. Elsevier <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>
- Putu Agus Ariana¹, dkk. 2020. *Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita*. Jurnal Keperawatan Silampari Volume 3, Nomor 2
- Potter P., Perry. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. 7. Volume 3. Renata Komalasari D, editor. Jakarta: EGC; 2010.
- Rahayu Merdekawati, dkk. 2021. *Intervensi Non Farmakologis Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi: Studi Literatur*. Jurnal Keperawatan BSI, 9(2)
- Ratih Desriyani, dkk. 2019. *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*. Indonesian Journal for Health Sciences, 3(2)
- Ratih Desriyani, dkk. 2019. *Pengaruh Senam Hipertensi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang*. Indonesian Journal For Health Sciences, 3(2)
- Ricky Riyanto Iksan, dkk. 2020. *Terapi Murottal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia*. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(2)
- Rotua Dan Rina. 2020. *Literature Review Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Relaksasi Otot Progresif*. 2(11)
- Santi susanti. 2022. *Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018)*. Jurnal Riset Agama Volume 2, Nomor 1 (April 2022): 244-257
- Soesanto E. and Marzeli R. 2020. *persepsi lansia hipertensi dan perilaku kesehatannya*. Jurnal keperawatan dan kesehatan masyarakat cendekia utama. 9(3)
- Sakinah, p. R, kosasih c. E., & sari e a. 2018. *Gambaran kualitas tidur pada penderita hipertensi quality of sleep among hypertension patients*. Media kesehatan makasar, 13(2)
- Stefanus Apery, dkk. 2021. *Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Penelitian Keperawatan Vol 7. (1)
- Yanita Nur. 2017. *Berdamai dengan hipertensi*. Jakarta: Bumi medika.
- Yulianti Cahyaningtiyas, Dkk. 2021. *Terapi Kombinasi Dzikir Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia*. Journal Of Holistic Nursing Science Vol. 8 No. 1