



Efektivitas Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Surah Al-Kahfi terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Desa Kedungdowo Kaliwungu Kudus

Putri Dina Kharisma Yana^{1*}, Sukarmin², Fitriana Kartikasari³

¹⁻³Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kudus, Indonesia

*Penulis Korespondensi: pdina7465@gmail.com

Abstract. Hypertension is a condition where arterial blood pressure is persistently above normal values. Hypertension management does not only rely on pharmacological therapy, but also requires a non-pharmacological approach as a complementary effort. One non-pharmacological intervention that can be used is Benson relaxation therapy and murottal Surah Al-Kahfi. Both therapies are believed to contribute to lowering blood pressure through the mechanism of reducing stress responses, increasing physiological relaxation, and achieving psychological calm. This study aims to test the effectiveness of the combination of Benson relaxation therapy and murottal Surah Al-Kahfi in lowering blood pressure in hypertensive patients. The study design used a quasi-experimental approach with a pretest-posttest approach and a control group. The study population was 40 people who participated in the prolans program in Kedungdowo Village. Based on inclusion and exclusion criteria, a sample of 36 respondents was taken, divided into two groups: 18 people in the intervention group who received a combination of Benson relaxation therapy and murottal, and 18 people in the control group who were not given any intervention. The Wilcoxon signed-rank test results in the intervention group showed an effect of Benson relaxation therapy and recitation of Surah Al-Kahf in the elderly (p -value 0.004). The control group showed a p -value of 0.102. The Mann-Whitney test results showed a p -value of 0.044, indicating a difference in post-test blood pressure in those with hypertension in the control and intervention groups.

Keywords: Benson Relaxation; Blood Pressure; Hypertensive Patients; Recitation of Surah Al-Kahf; Therapy.

Abstrak. Hipertensi merupakan suatu kondisi ketika tekanan darah arteri secara persisten berada di atas nilai normal. Penatalaksanaan hipertensi tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan non-farmakologis sebagai upaya komplementer. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan adalah terapi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi. Kedua terapi tersebut diyakini mampu berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme penurunan respons stres, peningkatan relaksasi fisiologis, serta tercapainya ketenangan psikologis. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Desain penelitian yang digunakan quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest dan kelompok kontrol. Populasi penelitian ini 40 orang yang mengikuti program prolans di Desa Kedungdowo. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diambil sampel sebanyak 36 responden, yang dibagi menjadi dua kelompok 18 orang kelompok intervensi yang menerima kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal, serta 18 orang kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi. Hasil uji wilcoxon signed rank test pada kelompok intervensi menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi relaksasi benson dan murottal surah Al-Kahfi pada lansia (p -value 0,004). Kelompok kontrol menunjukkan p -value 0,102. Hasil uji mann-whitney menunjukkan p -value 0,044 artinya ada perbedaan tekanan darah posttest yang mengalami hipertensi pada kelompok kontrol dan intervensi.

Kata kunci: Murottal Surah Al-Kahfi; Pasien Hipertensi; Relaksasi Benson; Tekanan Darah; Terapi.

1. LATAR BELAKANG

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan yang signifikan secara global. Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan dalam pembuluh darah terlalu tinggi (140/90 mmHg atau lebih). Kondisi ini umum terjadi tetapi dapat menjadi serius jika tidak ditangani. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30–79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, sebagian besar (sekitar dua pertiga) tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization (WHO), 2023).

Di Indonesia prevalensi hipertensi menunjukkan tren peningkatan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 melaporkan prevalensi hipertensi nasional sebesar 34,1%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi hipertensi mencapai 6.716.006 orang (78.51%) (Seksi P2PTM Dinkes Prov Jateng, 2023). Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus tahun 2020, hipertensi menempati urutan ke 3 setelah artritis dan diabetes yaitu sebanyak 54.131 kasus (7,12%) serta tahun 2023 tercatat sebesar 103.5% (19.174) di Puskesmas Kaliwungu kudus (Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus, 2023).

Indikator utama hipertensi yang terkontrol berupa tekanan darah yang berada dalam rentang $< 130/80$ mmHg, dan tidak adanya gejala komplikasi seperti gagal ginjal, penyakit jantung koroner dan stroke (Kemenkes, 2021). Selain itu, pengendalian tekanan darah yang efektif hingga mencapai target normal memberikan perlindungan penting terhadap penyakit serius. Berdasarkan meta-analisis yang dilakukan oleh Amalia (2023) terhadap 71.037 subjek, individu dengan riwayat hipertensi memiliki risiko 5,48 kali lipat (56.830 individu) lebih tinggi untuk mengalami stroke dibandingkan mereka yang tidak memiliki riwayat tekanan darah tinggi. Selanjutnya, penelitian Suryadi (2024) pada 129 responden mengungkapkan bahwa 86,8% (112 responden) pasien hipertensi mengalami kondisi tidak terkontrol, yang berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti gagal jantung akibat peningkatan beban kerja jantung.

Meskipun terapi farmakologis telah diterapkan, target penurunan tekanan darah seringkali belum tercapai secara optimal. Sebagai contoh, pada penelitian Adistia (2022) yang melibatkan 99 pasien hipertensi, mengungkapkan bahwa hanya sebagian kecil pasien yang berhasil mencapai target tekanan darah yang optimal. Data menunjukkan bahwa 44 pasien (44,4%) berhasil mencapai target yang ditetapkan berdasarkan pedoman ISH (Indonesian Society of Hypertension), yaitu kurang dari 130/80 mmHg untuk pasien di bawah usia 65 tahun, dan kurang dari 140/90 mmHg untuk pasien berusia 65 tahun ke atas. Sebaliknya, lebih dari setengah pasien, yaitu 55 orang (55,6%), masih memiliki tekanan darah di atas target yang direkomendasikan, yang menggarisbawahi pentingnya intervensi yang lebih efektif dan personal untuk mencapai pengendalian tekanan darah yang memadai. Sementara itu, rasionalitas penggunaan antihipertensi tinggi (73,7%) dengan aspek tepat indikasi 100%, tepat obat 83,9%, tepat dosis 92,9%, dan tepat pasien 94,9%. Penggunaan obat yang rasional meningkatkan peluang keberhasilan terapi hingga 13,8 kali lipat. Usia dan rasionalitas penggunaan obat berpengaruh signifikan terhadap keberhasilan terapi, sementara jenis kelamin, pola penggunaan obat, dan penyakit penyerta tidak berpengaruh signifikan. Data ini menekankan pentingnya pengobatan yang rasional dan intervensi efektif untuk pengendalian tekanan darah optimal.

Terapi pendamping non-farmakologis menjadi penting dalam penatalaksanaan hipertensi. Relaksasi benson adalah metode sederhana untuk mengurangi tekanan darah. Jenis relaksasi ini menggabungkan keyakinan atau pertimbangan yang didasarkan pada keyakinan seseorang dengan pendekatan respons relaksasi. Teknik relaksasi bergantung pada perspektif pasrah dan pengulangan pernyataan tertentu secara teratur. Terapi ini mengaktifkan sistem saraf parasimpatis untuk meredakan tubuh dan menurunkan tekanan darah secara alami, khususnya pada penderita hipertensi. Tujuan utama dari penerapan relaksasi Benson adalah untuk membantu menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi (Ernawati, 2020). Pada penelitian Sukarmin & Himawan (2019) Relaksasi Benson bekerja dengan cara menurunkan aktivitas hormon stres seperti epinefrin dan norepinefrin, yang memicu penyempitan pembuluh darah. Dengan berkurangnya hormon tersebut, pembuluh darah akan melebar sehingga tekanan darah menurun secara alami. Selain itu, terapi murottal, yang mencakup mendengarkan pembacaan Al-Qur'an, juga digunakan sebagai cara untuk menenangkan diri; ini dapat mempengaruhi tekanan darah dan kondisi fisiologis lainnya. Penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi (Rejo et al., 2024).

Kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal menawarkan pendekatan holistik dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Kombinasi terapi ini aman dan mudah dilakukan, dan dapat digunakan secara teratur oleh penderita hipertensi sebagai terapi mandiri di rumah. Ini mungkin menjadi alternatif yang bagus untuk pengobatan hipertensi, terutama bagi mereka yang mengalami efek samping dari obat antihipertensi atau tidak memiliki banyak pilihan pengobatan. Menurut Ratri (2024), kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Al- Qur'an dapat menurunkan tekanan darah dengan mengaktifkan respon relaksasi yang meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, memperlambat denyut jantung, melebarkan pembuluh darah, dan menurunkan resistensi vaskular. Selain itu, terapi ini menurunkan aktivitas saraf simpatis dan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga dapat mengurangi tekanan darah. Murottal juga memberikan ketenangan emosional, menstimulasi gelombang otak alfa, dan meningkatkan kesejahteraan spiritual, yang semuanya mendukung keseimbangan tubuh dan mempercepat penurunan tekanan darah melalui pendekatan holistik yang menggabungkan aspek fisik, psikologis, dan spiritual.

Penelitian sebelumnya hanya melakukan pengamatan selama 3 hari berturut-turut, yang mungkin tidak cukup untuk memberikan gambaran yang lengkap tentang fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, periode pengamatan diperpanjang menjadi 7 hari berturut-turut, sehingga memberikan data yang lebih lengkap dan representatif. Selain itu, penelitian sebelumnya tidak memasukkan kelompok kontrol, yang membuat hasil penelitian

tidak valid secara internal. Oleh karena itu, peneliti menambahkan kelompok kontrol untuk berfungsi sebagai pembanding, yang memungkinkan pengukuran pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat menjadi lebih akurat.

Dari survei awal terhadap 5 responden penderita hipertensi kelima responden belum pernah menggunakan teknik relaksasi Benson maupun murottal untuk menurunkan tekanan darah, dan hanya mengandalkan obat-obatan. Diketahui bahwa dua responden menggunakan obat antihipertensi konvensional, sedangkan tiga responden lainnya mengonsumsi rebusan bahan alami seperti daun seledri (*Apium graveolens*), melon (*Cucumis melo*), dan mentimun (*Cucumis sativus*) sebagai alternatif untuk membantu menurunkan tekanan darah. Pengukuran tekanan darah awal menunjukkan rata-rata sistolik 162,4 mmHg dan diastolik 99,4 mmHg, mengindikasikan hipertensi yang memerlukan intervensi tambahan.

2. KAJIAN TEORITIS

Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Tekanan darah pada penderita hipertensi didefinisikan sebagai kondisi di mana tekanan darah sistolik di atas 140 mmHg dan tekanan darah diastolik di atas 90 mmHg. Hipertensi adalah suatu keadaan di mana pembuluh darah mengalami peningkatan tekanan secara terus-menerus, yang dapat menyebabkan jantung memompa lebih keras dan berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi Kesehatan (Ramadhani et.al, 2023). Sementara itu, World Health Organization (2021) juga menetapkan bahwa diagnosis hipertensi ditegakkan jika hasil pengukuran tekanan darah secara konsisten menunjukkan tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau diastolik ≥ 90 mmHg dalam setidaknya dua kali pemeriksaan yang berbeda.

Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Pada Pasien Hipertensi

Terapi relaksasi Benson memiliki beberapa kelebihan yang menjadikannya pilihan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam berbagai kondisi Kesehatan. Selain hemat waktu (10-15 menit) mudah diintegrasikan ke dalam rutinitas harian. Biayanya pun terjangkau karena tidak memerlukan peralatan khusus. Fleksibilitas tempatnya juga menjadi nilai tambah, karena dapat dilakukan di mana saja. Yang terpenting, relaksasi ini terbukti meningkatkan ketenangan dan kesejahteraan dengan menyeimbangkan sistem saraf, sehingga efektif mengurangi tekanan darah (Anisah & Maliya, 2021).

Terapi relaksasi Benson merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dan praktis dalam pengelolaan hipertensi di Indonesia. Dengan durasi singkat sekitar 10–15 menit, terapi ini mudah diintegrasikan ke dalam rutinitas harian tanpa memerlukan peralatan khusus, serta dapat dilakukan di berbagai tempat, termasuk rumah dan fasilitas kesehatan. Penelitian

menunjukkan bahwa relaksasi Benson dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik secara signifikan (Anisah & Maliya, 2021). Misalnya, studi di RS Labuang Baji Makassar pada tahun 2024 melaporkan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah melakukan relaksasi Benson dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut (Hasliani, 2025).

Dalam penelitian yang mengkaji efek murottal Surah Al-Kahfi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi, prosedur penerapannya meliputi beberapa aspek penting. Mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-quran (murottal) untuk setiap sesi. Intervensi ini dilakukan sekali dalam sehari selama tujuh hari berturut-turut. Peserta mendengarkan murottal melalui headphone dalam kondisi lingkungan yang tenang dan minim gangguan untuk memaksimalkan efek relaksasi yang dihasilkan.

Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Terhadap Tekanan Darah

Terapi murottal Al-Qur'an terbukti efektif sebagai metode nonfarmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Salah satu cara kerjanya adalah dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang membantu menurunkan detak jantung dan melebarkan pembuluh darah, sehingga tekanan darah ikut turun (Wijayanti et al, 2024). Hal ini diperkuat oleh penelitian Wahyuni et al (2021) yang menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif menurunkan tekanan darah pada orang dewasa dengan hipertensi.

Penelitian oleh Rika (2025) menunjukkan bahwa kombinasi kedua terapi ini secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi. Efek sinergis ini terjadi karena relaksasi fisik dari teknik Benson dan ketenangan spiritual dari murottal Al-Qur'an bersama-sama mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas parasimpatis, yang berperan dalam menurunkan tekanan darah.

Dalam konteks keperawatan, terutama di rumah sakit berbasis Islami, integrasi terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an dapat menjadi bagian dari pendekatan holistik yang memperhatikan aspek fisik, psikologis, dan spiritual pasien. Penerapan praktisnya meliputi sesi relaksasi terstruktur dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an selama 10-15 menit, yang dapat dilakukan di ruang perawatan atau ruang khusus terapi. Hal ini tidak hanya membantu menurunkan tekanan darah tetapi juga meningkatkan kenyamanan dan kepuasan pasien selama perawatan.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-eksperimen menggunakan desain pretest–posttest with control group. Penelitian dilakukan dengan melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada dua

kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi, serta kelompok kontrol yang hanya menerima edukasi kesehatan. Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, dan seluruh responden yang memenuhi syarat mengikuti intervensi selama tujuh hari sesuai protokol penelitian. Populasi pada penelitian ini terdiri dari 40 lansia dengan hipertensi yang terdaftar pada layanan kesehatan lansia di Desa Kedungdowo, Kecamatan Kaliwungu, Kabupaten Kudus. Teknik pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling, yaitu memasukkan responden yang memenuhi kriteria inklusi secara berurutan hingga jumlah sampel terpenuhi. Responden pertama sampai kedelapan belas dimasukkan ke dalam kelompok intervensi, sedangkan responden ke-19 hingga ke-36 dimasukkan ke dalam kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan pengukuran langsung terhadap responden di lokasi penelitian, yaitu Desa Kedungdowo, wilayah kerja Puskesmas Kaliwungu Kabupaten Kudus. Setiap responden diukur tekanan darahnya menggunakan sphygmomanometer digital, baik sebelum pemberian terapi (pretest) maupun setelah pemberian kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi (posttest).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada bulan September 2025 maka didapatkan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pekerjaan Dan Pernikahan Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol Tahun 2025

Variabel	Intervensi (n=18)	Kontrol (n=18)
Usia (tahun)		
Mean	56,3	49,8
Median	55	50
Standar Deviasi (SD)	6,53	6,82
Minimum–Maksimum	50 – 70	40 – 60
CI 95%	53,0 – 59,6	46,2 – 53,4
Jenis Kelamin	18 perempuan (100%)	18 perempuan (100%)
Pekerjaan	18 tidak bekerja (100%)	18 tidak bekerja (100%)
Status Pernikahan	18 menikah (100%)	18 menikah (100%)

Berdasarkan tabel 1 hasil analisis karakteristik responden, diperoleh bahwa rerata usia responden pada kelompok intervensi adalah 56,3 tahun dengan median 55 tahun, standar deviasi 6,53, rentang usia 50–70 tahun, serta interval kepercayaan 95% (CI 95%: 53,0–59,6). Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh rerata usia 49,8 tahun dengan median 50

tahun, standar deviasi 6,82, rentang usia 40–60 tahun, dan interval kepercayaan 95% (CI 95%: 46,2–53,4). Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok intervensi cenderung memiliki usia yang lebih tua dibandingkan kelompok kontrol, meskipun keduanya masih berada pada kategori usia dewasa akhir hingga lansia yang memiliki risiko lebih tinggi terhadap hipertensi akibat perubahan elastisitas vaskular seiring bertambahnya usia.

Seluruh responden pada kedua kelompok berjenis kelamin perempuan (100%), sehingga tidak terdapat variasi jenis kelamin dalam sampel penelitian ini. Hal yang sama juga terlihat pada variabel pekerjaan, di mana seluruh responden pada kelompok intervensi dan kontrol tercatat tidak bekerja (100%). Kondisi ini mencerminkan karakteristik umum lansia di wilayah penelitian yang sebagian besar berstatus ibu rumah tangga atau tidak bekerja secara formal.

Pada variabel status pernikahan, seluruh responden pada kelompok intervensi maupun kontrol tercatat dalam kondisi menikah (100%). Keseragaman status pernikahan, pekerjaan, dan jenis kelamin antara kedua kelompok menunjukkan homogenitas karakteristik dasar responden, sehingga dapat mengurangi potensi bias atau variabel perancu yang berasal dari faktor demografis tersebut. Dengan demikian, perbedaan hasil penelitian antara kedua kelompok lebih mungkin terkait dengan intervensi yang diberikan dibandingkan faktor karakteristik responden.

Uji Normalitas Data Tekanan Darah

Tabel 2. Uji Normalitas Data Tekanan Darah (Shapiro-Wilk Test).

Kelompok	Variabel	Statistik	df	Sig.
Intervensi	TDS Pretest	0,871	18	0,018*
	TDD Pretest	0,932	18	0,208
	TDS Posttest	0,964	18	0,685
	TDD Posttest	0,928	18	0,176
Kontrol	TDS Pretest	0,841	18	0,006*
	TDD Pretest	0,955	18	0,511
	TDS Posttest	0,949	18	0,415
	TDD Posttest	0,976	18	0,896

*p-value 0,05 (Data tidak normal)

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji normalitas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, variabel TDS Pretest memiliki nilai $p = 0,018 (< 0,05)$, sehingga tidak berdistribusi normal. Sementara itu, variabel TDD Pretest, TDS Posttest, dan TDD Posttest memiliki nilai $p > 0,05$, sehingga berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol, variabel TDS Pretest memiliki nilai $p = 0,006 (< 0,05)$ sehingga tidak berdistribusi normal. Adapun variabel TDD Pretest, TDS Posttest, dan TDD Posttest menunjukkan nilai $p > 0,05$, sehingga berdistribusi normal.

Perbedaan Tekanan Darah Pretest–Posttest serta Perbandingan Nilai Posttest pada Kelompok Intervensi dan Kontrol setelah Pemberian Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Surah Al-Kahfi

Tabel 3. Perbedaan Tekanan Darah Pretest–Posttest serta Perbandingan Nilai Posttest pada Kelompok Intervensi dan Kontrol setelah Pemberian Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Surah Al-Kahfi

Group		Perbandingan Dalam Kelompok			Perbandingan Antar Kelompok (Posttest)		
		Mean (SD)	Positive Rank	Negative Rank	Z-value	p	Mean Rank
Intervensi (n=18)	Pretest:	172.11 (24.18)	0	10	-2.873	0.004*	19.22
	Posttest:	150.88 (20.60)					
Kontrol (n=18)	Pretest:	156.55 (20.17)	0	3	-1.633	0.102	17.78
	Posttest:	142.77 (13.67)					

Berdasarkan Tabel 3, kelompok intervensi menunjukkan penurunan tekanan darah yang bermakna setelah diberikan terapi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi. Rata-rata tekanan darah mengalami penurunan dari $172,11 \pm 24,18$ mmHg pada pretest menjadi $150,88 \pm 20,60$ mmHg pada posttest. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,004$, sehingga terdapat perubahan signifikan dalam kelompok intervensi.

Pada kelompok kontrol, tekanan darah juga mengalami penurunan dari $156,55 \pm 20,17$ mmHg menjadi $142,77 \pm 13,67$ mmHg. Namun, hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,102$, sehingga penurunan tersebut tidak signifikan. Pada perbandingan posttest antar kelompok, hasil uji Mann–Whitney menunjukkan $p = 0,044$, yang menandakan perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Nilai rata-rata peringkat kelompok intervensi (19,22) lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (17,78), sehingga terapi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi terbukti lebih efektif menurunkan tekanan darah dibandingkan edukasi biasa.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia hipertensi. Uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa beberapa variable terutama tekanan darah sistolik pretest tidak berdistribusi normal sehingga analisis menggunakan uji nonparametrik Wilcoxon untuk perubahan dalam kelompok serta Mann–

Whitney untuk perbandingan antar kelompok. Pendekatan ini sesuai kaidah statistik yang menyatakan bahwa uji nonparametrik digunakan ketika data tidak memenuhi asumsi normalitas, terutama pada sampel kecil (<30).

Karakteristik responden pada kedua kelompok sangat homogen: seluruh peserta merupakan perempuan, tidak bekerja, dan berstatus menikah. Homogenitas ini membantu meminimalkan variabel perancu yang berasal dari faktor demografis. Rerata usia kelompok intervensi adalah 56,3 tahun (CI 95%: 53,0–59,6), sedangkan kelompok kontrol memiliki rerata usia 49,8 tahun (CI 95%: 46,2–53,4). Pada kelompok intervensi, sebanyak 16 dari 18 responden (88,9%) mengalami penurunan tekanan darah, sementara 2 responden (11,1%) tidak mengalami penurunan bermakna namun tekanan darahnya tetap stabil. Penurunan ini terjadi pada seluruh rentang usia, baik paruh baya maupun lansia. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas terapi tidak dipengaruhi oleh usia, melainkan oleh kemampuan responden dalam mengikuti proses relaksasi, tetap fokus, serta menghayati murottal sehingga mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan tekanan darah yang bermakna pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi selama tujuh hari. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, tekanan darah rata-rata menurun dari $172,11 \pm 24,18$ mmHg menjadi $150,88 \pm 20,60$ mmHg dengan nilai $p = 0,004$, sehingga menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kelompok intervensi. Sebaliknya, kelompok kontrol mengalami penurunan dari $156,55 \pm 20,17$ mmHg menjadi $142,77 \pm 13,67$ mmHg, namun hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,102$, sehingga penurunan tersebut tidak signifikan.

Perbandingan posttest antar kedua kelompok melalui uji Mann–Whitney menunjukkan nilai $p = 0,044$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol. Nilai rata-rata peringkat kelompok intervensi (19,22) lebih tinggi daripada kelompok kontrol (17,78), menandakan bahwa intervensi kombinasi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi lebih efektif dibandingkan edukasi umum.

Penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi konsisten dengan teori sebelumnya. Relaksasi Benson bekerja melalui aktivasi *relaxation response* yang menekan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan parasimpatis. Proses ini menurunkan hormon stres seperti kortisol, epinefrin, dan norepinefrin, sehingga mengakibatkan vasodilatasi, penurunan resistensi perifer, serta pengurangan denyut jantung (Febriyanti et al, 2021; Ns. Dwi Mulianda & Ela Lutfiatul Umah, 2021; Tri Buana et.al, 2021).

Sementara itu, murottal Al-Kahfi memberikan efek psikologis menenangkan melalui stimulus auditif yang ritmis. Paparan murottal mampu mengaktifkan sistem limbik, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan sekresi endorfin sehingga menimbulkan relaksasi emosional (Aldinof & Prasoj, 2021; Apriliani et al., 2021). Terapi murottal juga terbukti menurunkan tekanan darah pada berbagai populasi, termasuk lansia (Hardini et al., 2020; melati et al., 2021).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyuni et al. (2021) dan Nurhayati et al. (2024) yang menunjukkan murottal efektif menurunkan tekanan darah. Hasil ini juga konsisten dengan Saputra (2022), Umam et al. (2023), dan Utami et al. (2023) yang melaporkan bahwa relaksasi Benson memberikan penurunan tekanan darah yang signifikan pada pasien hipertensi. Sukarmin (2019) juga menyatakan adanya perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol setelah mendapatkan intervensi relaksasi spiritual.

Melihat konsistensi antara penelitian ini dan literatur lain, dapat disimpulkan bahwa kombinasi relaksasi Benson dan murottal merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif, murah, aman, serta mudah diterapkan pada lansia hipertensi. Intervensi ini memiliki potensi besar untuk diimplementasikan dalam pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas dan posyandu lansia.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian terapi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi terbukti efektif menurunkan tekanan darah lansia hipertensi pada kelompok intervensi, ditunjukkan oleh hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,004$. Pemberian edukasi tanpa praktik relaksasi tidak menunjukkan perubahan tekanan darah yang signifikan pada kelompok *tress*, dibuktikan dengan nilai $p = 0,102$. Terdapat perbedaan signifikan nilai tekanan darah posttest antara kelompok intervensi dan kelompok *tress*, berdasarkan uji Mann-Whitney dengan nilai $p = 0,044$, sehingga kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi lebih efektif dibandingkan edukasi biasa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong lansia untuk melakukan terapi relaksasi Benson dan murottal Surah Al-Kahfi secara rutin di rumah sebagai upaya mandiri untuk menjaga stabilitas tekanan darah. Terapi ini dapat dilakukan kapan saja, bersifat nonfarmakologis, aman, dan tidak menimbulkan efek samping apabila dipraktikkan secara teratur. Penelitian berikutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta mengendalikan faktor perancu seperti pola makan, aktivitas fisik, dan konsumsi obat. Selain itu, terapi ini dapat diteliti pada populasi yang berbeda, seperti pasien

praoperasi, penderita diabetes melitus, atau mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik.

DAFTAR REFERENSI

- Adistia, E. A., Dini, I. R. E., & Annisaa', E. (2022). Hubungan antara Rasionalitas Penggunaan Antihipertensi terhadap Keberhasilan Terapi Pasien Hipertensi di RSND Semarang. *Generics: Journal of Research in Pharmacy*, 2(1), 24–36. <https://doi.org/10.14710/genres.v2i1.13067>
- Aldinof, M. Z., & Prasajo, S. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Untuk Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Lembaga Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*, 1691–1699.
- Amalia Najlah. (2023). Meta-Analisis Pengaruh Hipertensi, High Density Lipoprotein, dan Diabetes Melitus terhadap Kejadian Stroke. <https://doi.org/Universitas Sebelas Maret>
- Andri, K. (2020). Efektifitas relaksasi benson terhadap tekanan darah dewasa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kuranji. *Ensiklopedia of Journal*, 2(5), 13–18.
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Apriliani et al. (2021). Aplikasi Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Abstrak Abstrack Pendahuluan. *Jurnal Lentera*, 4.
- Contributors, W. (2024). polyvagal Theory.
- Dimas Aqil et al. (2024). Penerapan relaksasi benson pada asuhan keperawatan pasien hipertensi dengan masalah keperawatan resiko perfusi serebral tidak efektif di puskesmas mojopanggung, 82–89.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus. (2023). Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus. Profil Kesehatan Kabupaten Kudus. Kudus: Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus. 2020., (15).
- Ernawati, I. (2020). *Buku referensi: kepatuhan konsumsi obat pasien hipertensi : pengukuran dan cara meningkatkan kepatuhan*. Penerbit Graniti. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=81EMEAQAQBAJ>
- Fadila, I. (2021). Kenali Penyebab Hipertensi Sekunder, Gejala dan Cara Mengobatinya.
- Fahrizal Bagus Saputra. (2022). PENERAPAN TERAPI BENSON UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI APPLICATION OF BENSON THERAPY TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS AKPER Dharma Wacana Metro PE. *Cendekia Muda*, 2, 181–185.

- Febriyanti et al. (2021). The Effect of Benson Relaxation Therapy on Sistole Blood Pressure in Elderly With Hypertension. *Menara Ilmu*, 15(1), 51–57.
- Hanum Rosa. (2020). pengaruh relaksasi benson terhadap tekanan darah penderita hipertensi usia produktif diwilayah kerja puskesmas pandanwangi kota Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, Vol, 06, N0. 02.2020,2442-6873.
- Hardini et al . (2020). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL SURAT AR-RAHMAN TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS TANAH KAMPUNG. *SEMINAR NASIONAL STIKES SYEDZA SAINTIKA Prosiding Seminar Nasional STIKES Syedza Saintika*, 000, 1–12.
- Hasliani. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di RSUD Labuang Baji Tahun 2024, 5, 1220–1229.
- Jumiatun. (2023). SOP Pengukuran Tekanan Darah.
- Kemendes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Kemendes. (2021). Hipertensi Penyebab Utama Penyakit Jantung, Gagal Ginjal, dan Stroke.
- melati et al. (2021). Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Ibu Hamil Dengan Hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 192. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.192-205>
- Mulianda, D., & Umah, E. L. (2021). JURNAL ILMU KEDOKTERAN DAN KESEHATAN INDONESIA, 1(3), 12–27.
- Mulyana, H., Sriyani, Y., & Ipah, D. (2021). Dampak Hipertensi Terkontrol Dan Hipertensi Tidak Terkontrol Terhadap Kejadian Gagal Ginjal : a Literatur Review. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(2). <https://doi.org/10.54440/jmk.v4i2.110>
- Mulyani et al. (2024). Implementasi relaksaasi benson terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 4, 88–97.
- Mustika, R. D., Melastuti, E., & Amal, A. I. (2025). Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran.
- Muwarni, A., & Anggoro, S. (2023). The Effect of Murottal Therapy on Blood Pressure in Elderly Patients With Hypertension at Jambidan Posyandu, Banguntapan 1 Community Health Center. *Journal of Noncommunicable Diseases*, 3(1), 8. <https://doi.org/10.52365/jond.v3i1.440>
- 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>

- Nurdiansyah, L., Masroni, M., & Firmanti, T. A. et. a. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Siswa di SMK Sri Tanjung Banyuwangi Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(2), 325–336. <https://doi.org/10.54082/jupin.319>
- Nurhayati, P., Risa Arroyyani, Maryani, & Endar Timiyatun. (2024). Manfaat Mendengarkan Terapi Murottal Al – Qur'an Untuk Menurunkan Stress Pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Melati Kasihan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 296–302. <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i2.281>
- Octavianie, E. a. (2022). Promosi Kesehatan Hipertensi Pada Usia Produktif Sampai Lansia di Wilayah Desa Lulut RT 04 RW 02 Kec. Klapanunggal Kab. Bogor. *Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 01(02), 32–38.
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN PENYAKIT HIPERTENSI DI PUSKESMAS SINDANG JAYA. *Journal GEEJ*, 7(2), 516–527.
- Putri, M., Ludiana, & Ayubbana, S. (2022). Penerapan Pemberian Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(2), 246–254.
- Ramadhani et.al. (2023). *KONTROL TEKANAN DARAH DENGAN TEKNIK RELAKSASI BENSON PADA PASIEN HIPERTENSI*. *Jurnal Keperawatan Vokasional* (Vol. 4). Retrieved from www.DeepL.com/pro
- Ratri, T. H. (2024). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'An Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 138–148. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.158>
- Rejo, R., Yuniarti, T., Daryanto, D., Nurhayati, I., Widiyanto, A., Atmojo, J. T., & Mubarak, A. S. (2024). Meta-Analisis: Pengaruh Terapi Murotal terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal of Language and Health*, 5(1), 233–242. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i1.3344>
- Seksi P2PTM Dinkes Prov Jateng. (2023). Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi Tahun 2023.
- Setyawati, S., & Aisah, S. (2023). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an (Al-Kahfi) Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Ners Muda*, 4(1), 84. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.10790>
- Sukarmin, & Rizka, H. (2019). Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Daerah Kudus. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Kudus*, 6(3), 86–93. Retrieved from <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/134/79>
- Suryadi et.al. (2024). Analisa faktor risiko komplikasi gagal jantung pada pasien hipertensi di rsud ulin banjarmasin 1,2,3, 9(2), 142–148.

- Tri Buana et.al. (2021). Penerapan terapi relaksasi benson terhadap tekanan darah pasien lansia hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKSI)*, 2(1), 36–41. Retrieved from <http://jurnal.umitra.ac.id/index.php/JIKSI/article/view/634/525>
- Umam, K., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2023). Penerapan Terapi Murottal Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(3), 378–385.
- Utami, A. G., Kurniawan, W. E., & Wirakhmi, I. N. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 743–752. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2154>
- Wahyuni, W., Silvitasari, I., & Indarwati, I. (2021). Menurunkan Tekanan Darah Dengan Terapi Murottal Al-Quran Pada Pasien Hipertensi Dewasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Bendosari. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 124–131. <https://doi.org/10.26576/profesi.v18i2.78>
- Wijayanti et al. (2024). PENGARUH TERAPI MULSI (MUROTAL AL- QUR ' AN SURAH AL - DARAH PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH DESA, 5, 11333–11342.
- World Health Organization (WHO). (2020). *WHO Guideline for the Pharmacological Treatment of Hypertension*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240001504>
- World Health Organization (WHO). (2023). Hipertensi.