

CRITICAL MEDICAL AND SURGICAL NURSING JOURNAL
(Jurnal Keperawatan Medikal Bedah dan Kritis)

Vol. 9, No. 2, April 2020

Laman Jurnal: <https://e-journal.unair.ac.id/CMSNJ>

PENGARUH MENDENGARKAN AYATUSSYIFA DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

(EFFECT OF LISTENING AYATUSSYIFA AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO ELDERLY'S BLOOD PRESSURE WITH HYPERTENSION)

Dimas Satriya Sukma Wijaya, Abu Bakar, Erna Dwi Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima: 2 September 2020
Disetujui: 22 November 2020

KONTAK PENULIS

Dimas Satriya Sukma Wijaya
wijayadimas671@gmail.com
Fakultas Keperawatan,
Universitas Airlangga

ABSTRAK

Pendahuluan: Terapi mendengarkan Al-Qur'an dan Teknik Relaksasi Otot Progresif merupakan metode non-farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an (Ayatussyifa) dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi.

Metode: Penelitian ini menggunakan quasy-experiment dengan pretest - posttest control group design dengan total sampel sebanyak 50 responden penderita hipertensi dengan menggunakan teknik non-probability sampling dengan tipe purposive sampling. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an (Ayatussyifa) dan relaksasi otot progresif sedangkan variabel dependennya yaitu tekanan darah sistolik dan diastolik lansia dengan hipertensi dengan menggunakan lembar observasi sebagai instrument penelitiannya. Analisis penelitian ini menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U Test ($p < 0,05$).

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pada kelompok perlakuan (sistolik $p = 0,000$), (diastolik $p = 0,000$). Hasil uji Mann Whitney kelompok perlakuan dan kontrol menunjukkan hasil Pre-Sistolik ($p = 0,739$) dan Post-Sistolik ($p = 0,006$) sedangkan Pre-Diastolik ($p = 0,001$) dan Post-Diastolik ($p = 0,410$).

Kesimpulan: Terapi mendengarkan Al-Qur'an (Ayatussyifa) dan relaksasi otot progresif dapat menjadi stimulus baik yang dapat berpengaruh terhadap tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pasien hipertensi. Perawat dapat memberikan terapi tersebut sebagai salah satu pilihan dalam menurunkan tekanan darah para lansia penderita hipertensi.

Kata Kunci

Al-Qur'an, Ayatussyifa, Relaksasi Otot Progresif, Tekanan Darah, Hipertensi

ABSTRACT

Introduction: The listening therapy of the Qur'an and the progressive muscle relaxation technique were a non-pharmacological method that can decrease blood pressure. The purpose of this research was to know the effect of listening therapy of the Qur'an (Ayatussyifa) and the progressive muscle relaxation to blood pressure in elderly with hypertension.

Method: This research used quasy-experiment with pretest - posttest control group design with a total sample of 50 respondents with hypertension and used non-probability sampling technique (purposive sampling). Independent variables in this study was listening to the recitation of the Qur'an (Ayatussyifa) and progressive muscle relaxation while its dependencies variable were systolic blood pressure and diastolic of elderly with hypertension. Observation paper was used as research instrument. Wilcoxon Signed Rank Test and Mann-Whitney U Test were used to analyze this study.

Result: The results showed an effect on the treatment group (systolic $p=0,000$), (diastolic $p=0,000$). Mann Whitney test results among the treatment and control group showed Pre-systolic results ($p=0,739$) and Post-systolic ($p=0,006$) while Pre-diastolic ($p=0,001$) and Post-diastolic ($p=0,410$).

Conclusion: Listening therapy of the Qur'an (Ayatussyifa) and progressive muscle relaxation could be a good stimulus that can decrease blood pressure both systolic and diastolic hypertension patients. Nurses can give such therapy as an option to decrease blood pressure of elderly with hypertension.

Keywords

Quran, Ayatussyifa, Progressive Muscle Relaxation, Blood Pressure, Hypertension

Kutip sebagai:

Wijaya, D.S.S, Bakar, A., & Wahyuni, E.D. (2020). Effect of Listening Ayatussyifa and Progressive Muscle Relaxation to Elderly's Blood Pressure with Hypertension. *Crit. Méd. Surgical. Nurs. J.*, 9(2), 46-50.

1. INTRODUCTION

Lanjut usia adalah proses yang tidak dapat dihindari. Seiring dengan pertambahan usia, perubahan fisiologis pada lansia, selalu disertai dengan berbagai masalah kesehatan yang menyebabkan penyakit degeneratif. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik secara konsisten melebihi 140/90 mmHg (Baradero, Dayrit and Siswadi, 2005). Mendengarkan *Ayatussyifa* dan relaksasi otot progresif jarang digunakan padahal menurut Basri *et al.* (2019) terapi mendengarkan Al-Qur'an direkomendasikan selain karena murah dan aman juga terapi tersebut *opioid-sparing*. Pengobatan non-farmakologis yang dilaksanakan di puskesmas selama ini sebatas senam prolanis sedangkan pada program tersebut tidak semua lansia dapat mengikutinya, maka dibutuhkan terapi non-farmakologis lain yang dapat menjangkau lansia pada segala keadaan. Di Amerika, diperkirakan pada wanita dengan hipertensi sejumlah 53 juta pada tahun 2015-2016 sedangkan pada laki-laki dengan hipertensi diperkirakan sejumlah 55,2 juta pada tahun 2015-2016. Hasil utama Riskesdas yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 tercatat prevalensi hipertensi penduduk dengan usia 55-64 tahun sebesar 55,2 sedangkan usia 65-75 tahun sebesar 63,2 dan usia di atas 75 tahun sebesar 69,5. Di Jawa Timur prevalensi hipertensi pada tahun 2017 sebesar 20,43% atau sekitar 1.828.669 penduduk. (Jatim, 2017; Riskesdas, 2018).

Kabupaten Malang adalah kota ketiga dengan angka prevalensi hipertensi tertinggi setelah kota dan kabupaten Probolinggo (Kesehatan *et al.*, 2018). Mendengarkan musik spiritual khususnya mendengarkan ayat suci Al-Quran (murottal) sangat baik untuk kesehatan (Safara M, 2014). Komponen gelombang otak pada stimulan terapi musik dan stimulan Al-Qur'an mempunyai kesamaan yaitu didominasi oleh gelombang delta dan mengandung unsur meditasi, autosugesti dan relaksasi. Adanya gelombang delta ini mengindikasikan bahwa kondisi seseorang dalam keadaan sangat rileks, sehingga stimulan Al-Qur'an (*Ayatussyifa*) ini dapat memberikan ketenangan, ketentrangan dan

kenyamanan seseorang. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013). Respon relaksasi merupakan bagian dari penurunan umum kognitif, fisiologis, dan stimulasi perilaku. Relaksasi dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi yang dapat menutup simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah (Hartono, 2007). Suara lantunan Alquran dapat efektif dalam meningkatkan dan menstabilkan indeks fisiologis (tekanan darah, denyut jantung, dan laju pernafasan).maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut seberapa besar pengaruh kedua terapi tersebut jika dikombinasikan dalam menurunkan tekanan darah penderita hipertensi tanpa mentiadakan terapi farmakologis.

2. METHOD

Desain penelitian yang digunakan di penelitian ini yaitu *quasy-experiment* dengan *pretest - posttest control group design*. *Pretest* terhadap kedua kelompok penderita. Besar sampel pada penelitian ini yang digunakan peneliti sebanyak 50 orang dengan teknik *non-probability sampling (purposive sampling)*. Lokasi penelitian ini adalah di wilayah kerja Puskesmas Singosari, Kabupaten Malang. Uji yang digunakan yaitu *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan kemudian menggunakan uji *Mann Whitney U Test* untuk membandingkan data antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

3. RESULT

Distribusi tekanan darah Sistolik kelompok Kontrol dan Perlakuan. Berikut adalah daftar distribusi tekanan darah kelompok Kontrol dan Perlakuan

Tabel 1 Karakteristik tekanan darah Sistolik responden penelitian (Sistolik)

		Mean	SD	Min	Max
Kontrol	Pre-Test	152.60	10.320	140	170
	Post-Test	154.20	13.669	120	180
Perlakuan	Pre-Test	151.20	9.713	140	170
	Post-Test	139.40	10.735	120	160

Pada kelompok kontrol dilakukan Post-Test didapatkan hasil tekanan darah Sistolik memiliki mean 154,20 mmHg, standar deviasi 13,669, tekanan darah terendah 120 mmHg dan tekanan darah tertinggi 180 mmHg. Pada kelompok Perlakuan saat dilakukan Post-Test didapatkan hasil tekanan darah Sistolik memiliki mean 139,40 mmHg, standar deviasi 10,735, tekanan darah terendah 120 mmHg dan tekanan darah tertinggi 160 mmHg. Peneliti juga melakukan uji normalitas dengan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* pada penelitian ini dan hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* antara kelompok Kontrol dan kelompok Perlakuan (Sistolik)

	Kelompok	df	Sig.
Pre-Test	Kontrol	25	0.005
	Perlakuan	25	0.002
Post-Test	Kontrol	25	0.073
	Perlakuan	25	0.021

* df = derajat kebebasan

* Sig = nilai signifikansi

distribusi data dapat disimpulkan tidak normal, selanjutnya peneliti melakukan uji pengaruh. Berikut adalah hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* :

Tabel 3 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* antara kelompok Kontrol dan Perlakuan (Sistolik)

	Asymp. Sig. (2-tailed)
Post Kontrol – Pre Kontrol	0,446
Post Perlakuan – Pre Perlakuan	0,000

dapat disimpulkan bahwa pada kelompok Perlakuan diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 (H1 diterima) dapat diartikan terdapat pengaruh terapi mendengarkan Al-Qur'an (*Ayatussyifa*) dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah sistolik pasien hipertensi.

Tabel 3 Hasil Uji Beda *Mann-Whitney* antara kelompok Kontrol dan Perlakuan (Sistolik)

	Mean Rank	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre Test	Kontrol	28.79
	Perlakuan	30.21
Post Test	Kontrol	23.60
	Perlakuan	35.40

Terdapat perbedaan signifikan terjadi pada Pre Sistolik kelompok Kontrol dan Perlakuan sebesar 0,739 sedangkan pada Post Sistolik perbedaan kelompok Kontrol dan Perlakuan sebesar 0,006.

Distribusi tekanan darah Sistolik kelompok Kontrol dan Perlakuan. Berikut adalah daftar distribusi tekanan darah kelompok Kontrol dan Perlakuan

Tabel 4 Karakteristik tekanan darah Diastolik responden penelitian (Diastolik)

		Mean	SD	Min	Max
Kontrol	Pre-Test	81.20	9.713	70	100
	Post-Test	83.40	8.746	70	100
Perlakuan	Pre-Test	86.80	9.883	70	100
	Post-Test	79.20	8.124	70	90

Pada kelompok kontrol saat dilakukan Post-Test didapatkan hasil tekanan darah Diastolik memiliki mean 83,40 mmHg, standar deviasi 8,746, tekanan darah terendah 70 mmHg dan tekanan darah tertinggi 100 mmHg. Pada kelompok Perlakuan, saat dilakukan Post-Test didapatkan hasil tekanan darah Diastolik memiliki mean 79,20 mmHg, standar deviasi 8,124, tekanan darah terendah 70 mmHg dan tekanan darah tertinggi 90 mmHg. Peneliti juga melakukan uji normalitas dengan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* pada penelitian ini dan hasilnya adalah sebagai berikut :

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* antara kelompok Kontrol dan Perlakuan (Diastolik)

	Kelompok	df	Sig.
Pre-Test	Kontrol	25	0.003
	Perlakuan	25	0.035
Post-Test	Kontrol	25	0.007
	Perlakuan	25	0.000

* df = derajat kebebasan

* Sig = nilai signifikansi

Dapat disimpulkan bahwa distribusi data tidak normal. Maka selanjutnya untuk menguji hipotesis yaitu dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berikut adalah hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* :

Tabel 5 Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* antara kelompok Kontrol dan kelompok Perlakuan (Diastolik)

	Asymp. Sig. (2-tailed)
Post Kontrol – Pre Kontrol	0,284
Post Perlakuan – Pre Perlakuan	0,000

Dapat disimpulkan bahwa pada kelompok Perlakuan diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 (H1 diterima) dapat diartikan terdapat pengaruh terapi mendengarkan Al-Qur'an (*Ayatussyifa*) dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah diastolik pasien hipertensi.

Tabel 6 Hasil Uji Beda *Mann-Whitney* antara kelompok Kontrol dan kelompok Perlakuan (Diastolik)

		Mean Rank	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre Test	Kontrol	37.07	0.001
	Perlakuan	21.93	
Post Test	Kontrol	31.24	0.410
	Perlakuan	27.76	

Tabel diatas menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan terjadi pada Pre Diastolik kelompok Kontrol dan Perlakuan sebesar 0,001 sedangkan pada Post Diastolik perbedaan kelompok Kontrol dan Perlakuan sebesar 0,410.

4. DISCUSSION

Pengaruh Terapi terhadap Tekanan Darah (Sistolik) Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi mendengarkan bacaan Al-qur'an (*Ayatussyifa*) dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah (sistolik) dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* ($p=0,000$). Penelitian dari menyebutkan bahwa Al-Qur'an merupakan aspek yang paling indah, apabila dibaca menghasilkan irama yang merdu (Majidi, 2004). Hipertensi/tekanan darah tinggi mengakibatkan terjadinya kerusakan sel-sel di dalam tubuh, dalam mengatasi masalah ini peneliti memberikan terapi murotal Alquran sehingga responden tersebut menjadi rileks, dengan proses melalui gelombang suara, ditangkap oleh telinga berubah menjadi sinyal *electric* yang bergerak melalui saraf suara, lalu masuk ke kulit *acoustic bark* dan bergerak ke berbagai saraf di otak, setelah itu otak menganalisa sinyal-sinyal tersebut, memberikan perintah ke berbagai organ tubuh yaitu salah satunya pada bagian di kardiovaskuler dinamakan volume sekuncup, fungsi dari volume sekuncup tersebut untuk menyemburkan sejumlah darah pada setiap denyut, sehingga setelah diberikan terapi mengalami perubahan pola pada volume sekuncup, yaitu dengan perubahan penurunan semburan pada sejumlah darah di setiap denyutnya, sehingga menyebabkan tekanan darah menurun. (Ropei, Luthfi and Muhammad, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Mansouri and Azizollah, (2017) yang mengatakan bahwa suara lantunan ayat suci Al-Qur'an berpengaruh terhadap perubahan signifikan nilai tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan beberapa fakta diatas, temuan fakta tersebut sejalan dengan teori Adaptasi Roy yang menjelaskan bahwa stimulus atau *input* yang diberikan dalam hal ini terapi mendengarkan bacaan Al-qur'an (*Ayatussyifa*) dan relaksasi otot progresif menjadi sebuah mekanisme koping yang dipelajari sehingga menghasilkan respon adaptif berupa tekanan darah terregulasi dalam rentang normal sebagai hasil akhir atau *output*. Berdasarkan hasil

penelitian dan teori diatas peneliti berpendapat bahwa terapi mendengarkan bacaan Al-qur'an (*Ayatussyifa*) dan relaksasi otot progresif dapat menjadi stimulus (*input*) yang baik untuk menciptakan ketenangan dan kenyamanan psikologis selain itu cara kerja yang berlawanan dengan sistem syaraf simpatis sehingga tercapainya keadaan rilek dan tenang karena terangsangnya aktifitas sistem syaraf otonom parasimpatis dan diharapkan dengan terapi tersebut dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi.

Pengaruh Terapi terhadap Tekanan Darah (Diastolik) Pada Lanjut Usia Dengan Hipertensi

Hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi mendengarkan bacaan Al-qur'an (*Ayatussyifa*) dan relaksasi otot progresif terhadap tekanan darah (diastolik) dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* ($p=0,000$). Suara musik murottal yang bertempo lambat sebagai gelombang suara yang akan diterima oleh daun telinga kemudian menggetarkan membran timpani. Setelah itu getaran diteruskan hingga organ korti dalam kokhlea dimana getaran akan diubah dari sistem konduksi ke sistem saraf melalui nervus auditorius (N.VIII) sebagai impuls elektris. Impuls elektris musik tersebut berlanjut ke korteks auditorius. Dari korteks auditorius yang terdapat pada korteks serebri, jaras pendengaran berlanjut ke sistem limbik melalui korteks limbik. Dari korteks limbik, jaras pendengaran dilanjutkan ke hipokampus, tempat salah satu ujung hipokampus berbatasan dengan *nuklei amigdaloid*. Amigdala yang merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, menerima sinyal dari korteks limbik lalu menjalarkannya ke hipotalamus (Widyastuti, 2015). Selain itu, relaksasi otot progresif dapat memicu aktivitas memompa jantung berkurang dan arteri mengalami pelebaran, sehingga banyak cairan yang keluar dari sirkulasi peredaran darah. Hal tersebut akan mengurangi beban kerja jantung karena pada penderita hipertensi mempunyai denyut jantung yang lebih cepat untuk memompa darah akibat dari peningkatan darah (Sulis Tyani, Utomo and Hasneli N, 2015).

Saat melakukan relaksasi otot progresif dengan tenang, rileks dan penuh konsentrasi terhadap tegang dan relaksasi otot yang dilatih selama 30 menit maka sekresi CRH (*corticotropin releasing hormone*) dan ACTH (*adrenocorticotropic hormone*) di hipotalamus menurun. Penurunan kedua sekresi hormon ini menyebabkan aktivitas syaraf simpatis menurun sehingga pengeluaran adrenalin dan noradrenalin berkurang, akibatnya terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah arterial jantung menurun (Smeltzer and Bare, 2010). Teori fisiologis menjelaskan bahwa teknik relaksasi melatih sistem analgesik tubuh secara mandiri. Teori ini menyatakan bahwa relaksasi memiliki efek pada analgesik alami

tubuh yaitu endorfin. Endorfin adalah Neuro-hormon yang berhubungan dengan sensasi kesenangan. Ketika hormone tersebut dilepaskan oleh otak, rasa sakit dapat dikurangi dengan menaikkan ambang rasa sakit dan aktivasi sistem saraf parasimpatis untuk merelaksasi tubuh dan menurunkan tekanan darah, respirasi dan denyut jantung. Ada bukti bahwa relaksasi dapat meningkatkan tingkat darah endorfin dan meningkatkan kemampuan seseorang untuk bersantai (Nickel *et al.*, 2005).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori diatas peneliti berpendapat bahwa terapi mendengarkan bacaan Al-qur'an (*Ayatussyifa*) dan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dengan cara pengaktifan hormon endorfin dan memanipulasi sistem limbik sehingga perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar terpengaruh untuk menciptakan suasana rileks dan tenang dan diharapkan dapat mengontrol tekanan darah penderita hipertensi.

5. CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Singosari Kabupaten Malang, maka dapat disimpulkan bahwa terapi mendengarkan Al-Qur'an (*Ayatussyifa*) dan relaksasi otot progresif dapat menjadi stimulus baik yang dapat berpengaruh terhadap tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pasien hipertensi.

6. REFERENCE

- Baradero, M., Dayrit, M. W. and Siswadi, Y. (2005) *Klien Gangguan Kardiovaskular: Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Baradero, M., Dayrit, M. W., & Siswadi, Y. (2005). *Klien Gangguan Kardiovaskular: Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Basri, M. *et al.* (2019) 'Physiological and Psychological Effects of Listening To Holy Quran Recitation in the Intensive Care Unit Patients: A Systematic Review Physiological and Psychological Effects of Listening To Holy Quran Recitation in the Intensive Care Unit Patients: A S', *International Medical Journal Malaysia*, 18(April).
- Hartono (2007) *Stres & Stroke*. Yogyakarta: Kanisius.
- Jatim, D. (2017) 'Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur 2017'.
- Kesehatan, K. *et al.* (2018) 'Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur', pp. 1-82.
- Majidi (2004) *Recitation Effect Of Holy Quran On Anxiety Of Patients Before Undergoing Coronary Artery Angiography*, *Journal Of Guilan University Of Medical Sciences*. Available at: <https://www.sid.ir/En/Journal/ViewPaper.aspx?ID=34864> (Accessed: 18 January 2020).
- Mansouri, A. and Azizollah, A. (2017) 'Investigating Aid Effect of Holy Quran Sound on Blood Pressure , Pulse , Respiration and O 2 Sat in ICU Patients', (October), pp. 1-6. doi: 10.17354/ijssl/2017/1.
- Nickel, C. *et al.* (2005) 'Effect of Progressive Muscle Relaxation in Adolescent Female Bronchial Asthma Patients: a randomized, double blind, controlled study', *J Psychosom Res*, p. 59: 393-398.
- Purwanto (2013) *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riskesdas (2018) 'Hasil Utama Riskesdas 2018'.
- Ropei, O., Luthfi and Muhammad (2017) 'Pengaruh Terapi Psikoreligi Murottal Al-Quran terhadap Tekanan Darah pada Klien dengan Hipertensi', *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 4(6), pp. 1-12.
- Safara M, S. (2014) 'The Effect of spiritual Music on Health in Different Religions', *Delhi Psychiatry Journal*, pp. 134-137.
- Smeltzer, S. . and Bare, B. . (2010) *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Sulis Tyani, E., Utomo, W. and Hasneli N, Y. (2015) 'Efektifitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Esensial', *Journal Of Medicine*, 2(2).
- Widyastuti, I. K. A. W. (2015) *Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kenanga Wilayah Kerja Upk Puskesmas Siantan Hulu Kecamatan Pontianak Utara*. Universitas Tanjungpura Pontianak.