

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN HIPERTENSI

¹Sri Rejeki Maharani, ²Asep Riyana, ³Dudi Hartono

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia
srirejekim08@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received: June, 20, 2025

Revised: September, 28, 2025

Available online: September, 30, 2025

KEYWORDS

Kata Kunci: Hipertensi, Kecemasan, Relaksasi napas dalam, Murottal Al-Qur'an

Keywords: Hypertension, Anxiety, Deep breathing relaxation, Murottal Al-Qur'an

CORRESPONDENCE

Asep Riyana

Poltekkes Tasikmalaya

Indonesia

E-mail: banisulaeman@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a persistent increase in arterial blood pressure and is often accompanied by anxiety, which can hinder treatment effectiveness. Non-pharmacological interventions are needed to address these psychological issues. Deep breathing relaxation therapy and Qur'an recitation are considered effective complementary nursing strategies. This case study aims to describe the application of a combination of these two therapies and to evaluate the response of hypertensive patients to the intervention. A qualitative case study design with a comparative approach was conducted on two hypertensive patients hospitalized from April 11–16, 2025. The intervention was carried out over five consecutive days, with daily evaluation of anxiety signs and symptoms. The results showed a significant reduction in anxiety, with 11 signs and symptoms decreasing in the first patient and 15 in the second. The combination of deep breathing relaxation therapy and Qur'an recitation proved effective in reducing anxiety among hypertensive patients. This intervention is recommended as part of nursing management and can be consistently applied as an independent practice by patients.

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah arteri yang menetap dan sering disertai kecemasan, yang dapat menghambat keberhasilan terapi. Diperlukan intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengatasi masalah psikologis tersebut. Terapi relaksasi pernapasan dalam dan pembacaan Al-Qur'an dinilai efektif sebagai strategi komplementer dalam keperawatan. Studi kasus ini bertujuan menggambarkan penerapan kombinasi kedua terapi tersebut serta mengevaluasi respons pasien hipertensi terhadap intervensi. Penelitian menggunakan desain studi kasus kualitatif dengan pendekatan komparatif pada dua pasien hipertensi yang dirawat pada 11–16 April 2025. Intervensi dilakukan selama lima hari, dengan evaluasi terhadap perubahan tanda dan gejala kecemasan setiap hari. Hasil menunjukkan penurunan kecemasan yang signifikan: 11 tanda dan gejala berkurang pada pasien pertama dan 15 tanda pada pasien kedua. Kombinasi terapi relaksasi pernapasan dalam dan pembacaan Al-Qur'an terbukti efektif menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Intervensi ini direkomendasikan sebagai bagian dari manajemen keperawatan serta dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien.

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



PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah meningkat melebihi batas normal, yaitu tekanan sistolik ≥ 140 mmHg dan diastolik ≥ 90 mmHg (Pome et al., 2019). Penyakit ini dikenal sebagai silent killer karena sering tidak menimbulkan gejala hingga dilakukan pemeriksaan (Nurman, 2017). WHO (2020) memperkirakan hipertensi memengaruhi 26,4% populasi dunia dan akan meningkat menjadi 29,2% pada 2025, dengan sekitar 9,4 juta kematian tiap tahun dikaitkan dengan komplikasi hipertensi. Di Indonesia, prevalensi hipertensi pada usia dewasa mencapai 34,11% atau 63,3 juta jiwa (Risikedas, 2018), dan meningkat tajam seiring bertambahnya usia (Fajar, 2024).

Kondisi ini juga tampak di daerah, salah satunya Kota Tasikmalaya, dengan 55.999 kasus hipertensi pada 2023. Wilayah Sambongpari tercatat sebagai penyumbang kasus terbesar yaitu 3.242 jiwa (Bahtiar et al., 2024). Angka tersebut menegaskan hipertensi sebagai masalah kesehatan prioritas yang membutuhkan penanganan komprehensif, baik dari sisi medis maupun psikososial.

Selain menimbulkan komplikasi kardiovaskular, hipertensi juga berdampak pada aspek psikologis, khususnya kecemasan. Kecemasan dapat memperburuk tekanan darah melalui stimulasi saraf simpatis yang meningkatkan denyut jantung dan vasokonstriksi (Nurbaiti et al., 2022). Lonjakan adrenalin akibat kecemasan juga berkontribusi terhadap kenaikan tekanan darah (Pome et al., 2019). Jika berlangsung terus-menerus, kecemasan sedang hingga berat dapat mengganggu fungsi sosial, memperburuk prognosis, serta menurunkan kualitas hidup pasien hipertensi (Yuwono et al., 2017).

Intervensi non-farmakologis menjadi salah satu strategi penting untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Terapi relaksasi napas dalam terbukti efektif

menurunkan tekanan darah, denyut jantung, kadar kortisol, serta meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis (Taty et al., 2022; Harkomah et al., 2022). Di sisi lain, terapi murottal Al-Qur'an berperan sebagai pendekatan spiritual yang menurunkan kecemasan melalui stimulasi gelombang otak alfa yang menenangkan (Utami, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan murottal dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan meskipun pendengar tidak memahami arti ayat yang dibacakan (Amelia et al., 2022; Hajiri et al., 2019).

Namun, sebagian besar penelitian masih membahas kedua terapi tersebut secara terpisah. Gap penelitian muncul karena terbatasnya kajian yang mengombinasikan relaksasi napas dalam dengan murottal Al-Qur'an dalam satu intervensi terstruktur, khususnya di tingkat komunitas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengintegrasikan intervensi fisiologis-spiritual untuk menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi. Penelitian ini dilakukan di wilayah Sambongpari, Kota Tasikmalaya, yang memiliki prevalensi hipertensi tertinggi di daerahnya, sehingga hasilnya diharapkan relevan bagi konteks lokal dan dapat menjadi sumbangan ilmiah bagi pengembangan intervensi keperawatan berbasis komunitas dan spiritual.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian berjumlah dua orang pasien hipertensi yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sambongpari, Kota Tasikmalaya. Kriteria inklusi meliputi pasien dengan tingkat kecemasan ringan hingga sedang, tidak memiliki gangguan pendengaran, serta bersedia mengikuti intervensi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur menggunakan kuesioner identitas responden dan daftar tanda-gejala ansietas untuk menilai tingkat

kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi diberikan selama tujuh hari berturut-turut, masing-masing satu kali per hari dengan durasi 15–20 menit. Prosedur intervensi terdiri atas latihan relaksasi napas dalam selama lima menit, kemudian dilanjutkan dengan mendengarkan murottal Al-Qur’an surat Ar-Rahman selama 10–15 menit melalui media speaker aktif portabel.

Meskipun prosedur intervensi telah dijelaskan secara rinci, ukuran sampel yang sangat terbatas (n=2) dapat memengaruhi generalisasi temuan. Oleh karena itu, hasil penelitian lebih bersifat eksploratif dan memberikan gambaran awal mengenai efek kombinasi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur’an terhadap kecemasan pasien hipertensi. Penelitian ini juga masih memerlukan kejelasan tambahan terkait alat ukur ansietas yang digunakan secara spesifik serta metode analisis data yang diterapkan untuk memastikan kredibilitas hasil.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Tahapan Proses Keperawatan

a. Pengkajian

Tabel 1 Karakteristik Pasien

Data	Pasien 1	Pasien 2
Nama	Ny. T	Ny. I
Umur	71 Tahun	72 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga
Pendidikan	SMP	SMP
Status	Cerai mati	Cerai mati
Agama	Islam	Islam
Tinggal dengan	Anak	Anak
Rutin minum obat	Rutin minum obat	Rutin minum obat
Diagnosa medis	Hipertensi	Hipertensi
Diagnosa Keperawatan	Ansietas	Ansietas
Lamanya sakit	8 tahun	10 tahun

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil adanya perbedaan karakteristik pasien yaitu usia pasien.

Tabel 2 Data Fokus

Data Fokus	Pasien 1	Pasien 2
Tanda dan gejala ansietas	Berdasarkan hasil dari pengkajian pada pertemuan pertama Rabu, 10 April 2025, didapatkan data subjektif : 1. Klien mengatakan merasa kekhawatiran dan kecemasan yang berlebih mengenai kondisinya 2. Klien mengatakan konsentrasinya sering merasa terganggu jika klien sedang merasa cemas 3. Klien mengatakan sering merasa lelah dan kebingungan dengan tekanan darahnya yang meningkat terus menerus 4. Klien mengatakan sering merasa sedih, menangis	Berdasarkan hasil dari pengkajian pada pertemuan pertama Rabu, 10 April 2025, didapatkan data subjektif : 1. Klien mengatakan merasa kekhawatiran dan kecemasan yang berlebih mengenai kondisinya 2. Klien mengatakan konsentrasinya sering merasa terganggu jika klien sedang merasa cemas 3. Klien mengatakan sering merasa lelah dan kebingungan dengan tekanan darahnya yang meningkat terus menerus 4. Klien mengatakan sering merasa sedih, menangis jika masalah klien terlalu

<p>jika masalah klien terlalu berat dan takut jika sendirian</p> <p>5. Klien mengatakan cemas dan takut akan kematian karena ada tetangganya yang meninggal akibat penyakit hipertensi dan di keluarga klien juga terdapat menantu klien yang mengalami penyakit hipertensi hingga mengalami stroke selama 7 tahun sampai sekarang</p> <p>6. Klien mengatakan sering buang air kecil apalagi pada malam hari dan sulit tidur jika sudah terbangun pada malam hari</p> <p>Data objektif yang didapat dari pengkajian:</p>	<p>berat dan takut jika sendirian</p> <p>5. Klien mengatakan cemas dan takut akan kematian karena kasihan melihat cucunya tidak ada yang menjaga jika klien tidak ada</p> <p>6. Klien mengatakan sering buang air kecil apalagi pada malam hari dan sulit tidur jika sudah terbangun pada malam hari</p> <p>Data objektif yang didapat dari pengkajian:</p> <p>1. Klien tampak gelisah dan resah</p> <p>2. Klien tampak gugup dan tegang</p> <p>3. Klien tampak adanya penurunan produktivitas</p> <p>4. Klien tampak ragu saat mau menceritakan kondisinya dan bicara dengan cepat</p> <p>5. Klien tampak kaget</p>		<p>1. Kontak mata klien kurang tampak gelisah dan resah</p> <p>2. Klien tampak gugup dan tegang</p> <p>3. Klien tampak adanya penurunan produktivitas</p> <p>4. Klien tampak adanya penurunan produktivitas</p> <p>5. Klien tampak ragu saat mau menceritakan kondisinya dan bicara dengan cepat</p> <p>6. Klien tampak kaget melihat hasil tekanan darahnya meningkat</p> <p>7. Klien tampak tidak mampu mempertahankan gerak dan ototnya tampak kaku</p> <p>8. Tampak waspada terhadap kondisi yang dialaminya</p> <p>9. Tampak tekanan darah meningkat yaitu</p>	<p>melihat hasil tekanan darahnya meningkat</p> <p>6. Klien tampak tidak mampu mempertahankan gerak dan ototnya tampak kaku</p> <p>7. Tampak waspada terhadap kondisi yang dialaminya</p> <p>8. Tampak tekanan darah meningkat yaitu 165/90 mmHg</p>
--	--	--	---	--

150/90
mmHg

Berdasarkan tabel di atas, tanda dan gejala ansietas pada pasien 1 dan pasien 2 menggunakan instrument tanda dan gejala menunjukkan perbedaan hasil. Pasien 1 menunjukkan adanya 24 tanda gejala ansietas, sementara pasien 2 memiliki 22 tanda gejala.

Tabel 3 Faktor Predisposisi dan Presipitasi

Faktor Predisposisi	Pasien 1	Pasien 2
	<p>Fase Anak-anak Psikologis Pasien mengatakan pada usia 7 tahun sering merasa tersinggung yang membuatnya menangis karena diejek oleh temannya</p> <p>Fase Remaja Psikologis Pasien mengatakan trauma dan sedih karena pernah diputuskan oleh laki-laki yang pasien cintai</p> <p>Fase Dewasa Psikologis Pada usia 52 tahun pasien mengalami kebakaran dirumahnya sehingga membuat pasien trauma sampai sekarang</p>	<p>Fase Anak-anak Psikologis Pasien mengatakan pada usia 5 tahun ibu pasien meninggal dan pasien tinggal dengan ayahnya</p> <p>Fase Remaja Psikologis Pasien mengatakan pada usia 16 tahun pasien sering diejek oleh temannya dan pasien selalu menangis</p> <p>Fase Dewasa Psikologis Pada usia 20 tahun pasien menikah tetapi pasien belum mempunyai keturunan setelah 5 tahun menikah</p> <p>Fase Lansia Psikologis Pada usia 62 tahun pasien</p>

Fase Lansia psikologis
Pada tahun 2023 suami pasien meninggal yang membuat pasien merasa sedih dan terpuruk, dan menantu pasien mengalami stroke akibat dari hipertensi sudah 7 tahun

terdiagnosa hipertensi dan pasien selalu merasa cemas, sedih dan khawatir mengenai kondisinya.

Biologis
Pada usia 63 tahun pasien terdiagnosis hipertensi dan pasien selalu merasa cemas, sedih, dan khawatir mengenai kondisinya.

Faktor presipitasi	Bilogis	Biologis
	<p>Karena pasien mengalami ketakutan dan kekhawatiran pada kondisi tekanan darahnya yaitu 150/90 mmHg, pasien mengeluh cemas dan ketakutan kematian karena ada tetangganya yang meninggal karena penyakit hipertensi dan menantu pasien juga</p>	<p>Karena pasien mengalami kekhawatiran, cemas dan takut karena sering mengalami pusing, tekanan darah klien 165/90 mmHg. Pasien sering merasa sedih dan gelisah akibat dari kondisi yang dialaminya</p>

mengalami hipertensi dan terdiagnosa penyakit stroke sudah 7 tahun

Berdasarkan tabel, penyebab pada pasien 1 terdapat 4 psikologis dan 2 faktor biologis, sedangkan pada pasien 2 terdapat 4 faktor psikologis dan 1 faktor biologis

b. Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan data hasil pengkajian penulis merumuskan masalah yang dialami oleh kedua pasien yaitu ansietas yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir dan gelisah, serta dapat memengaruhi proses berpikir, emosi, dan tindakan seseorang

c. Intervensi atau Perencanaan

Perencanaan keperawatan pada klien dilakukan dengan menetapkan tujuan dan merencanakan tindakan sesuai prioritas masalah, yaitu melalui strategi pelaksanaan kecemasan yang berfokus pada terapi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an.

d. Implementasi Keperawatan

Strategi pelaksanaan terapi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an diterapkan dengan cara memberikan penjelasan terlebih dahulu kepada pasien. Penulis kemudian mencontohkan cara pelaksanaan terapi tersebut. Setelah itu, pasien mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an sesuai contoh yang diberikan, dengan bimbingan dari peneliti.

e. Evaluasi Keperawatan

Evaluasi keperawatan dilakukan sebagai perbandingan sistematis dan terencana antara hasil observasi dengan tujuan atau kriteria hasil yang ditetapkan. Hasil evaluasi menunjukkan

bahwa kedua pasien mengalami penurunan gejala kecemasan. Intervensi dihentikan setelah lima hari perawatan dengan harapan kedua pasien mampu menerapkan secara mandiri teknik terapi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an yang telah diajarkan.

2. Gambaran Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Murottal Al-Qur'an

Tabel 4. Observasi Harian Responden

Tanggal	Pasien 1				Pasien 2			
	Terapi relaksasi napas dalam		Terapi Murottal Al-Qur'an		Terapi relaksasi napas dalam		Terapi Murottal Al-Qur'an	
	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
11 April 2025	✓		✓		✓		✓	
12 April 2025	✓		✓		✓		✓	
14 April 2025		✓		✓	✓		✓	
15 April 2025	✓		✓		✓		✓	
16 April 2025	✓		✓		✓		✓	

Berdasarkan tabel, gambaran penerapan terapi relaksasi napas dalam didapatkan hasil bahwa kedua pasien mampu melakukan terapi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an sesuai dengan teknik yang diajarkan oleh peneliti.

3. Gambaran Respon dan Perubahan Penurunan Tanda Gejala Kecemasan Setelah Tindakan Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Terapi Murottal Al-Qur'an

Tabel 5. Respon dan Perubahan Penurunan Tanda Gejala Kecemasan

No	Tanda dan Gejala	Pasien 1					Pasien 2					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
	Kognitif (Pikiran)											

SIKI 2018, intervensi yang dipilih berupa relaksasi napas dalam dan terapi spiritual dengan murottal Al-Qur'an, yang secara teoritis dapat menurunkan aktivitas saraf simpatis serta meningkatkan aspek ketenangan spiritual pasien.

Tahap implementasi dilakukan selama lima hari, satu kali per hari, dengan sesi 15–20 menit. Responden diajarkan teknik pernapasan dalam selama lima menit, kemudian dilanjutkan dengan mendengarkan murottal surat Ar-Rahman melalui speaker portabel. Prosedur ini merujuk pada penelitian Amelia et al. (2022), yang menunjukkan efektivitas murottal dalam menurunkan kecemasan pasien hipertensi, serta Taty et al. (2022) yang membuktikan bahwa napas dalam dapat memperbaiki keseimbangan sistem saraf otonom. Selama intervensi, kedua responden bekerja sama dengan baik tanpa hambatan.

Pada tahap evaluasi, hasil menunjukkan penurunan signifikan pada skor kecemasan, yaitu dari 24 menjadi 13 pada responden pertama, dan dari 22 menjadi 7 pada responden kedua. Hal ini mendukung temuan Susilawati (2019) bahwa terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah sekaligus memberikan ketenangan emosional. Namun, jika dibandingkan, responden kedua menunjukkan penurunan skor yang lebih besar. Hal ini membuka ruang interpretasi bahwa faktor individual, seperti kesiapan mental, pengalaman spiritual, atau kondisi kesehatan umum, dapat memengaruhi respons terhadap intervensi. Analisis perbedaan ini penting untuk diperdalam dalam penelitian selanjutnya.

2. Gambaran Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Murottal Al-Qur'an

Intervensi diterapkan di rumah masing-masing responden dengan suasana tenang dan pencahayaan redup. Prosedur dimulai dengan teknik relaksasi napas dalam, diikuti mendengarkan murottal surat Ar-Rahman selama 10–15 menit. Selama lima hari

pelaksanaan, responden mampu mengikuti instruksi dengan baik. Desain ini mengacu pada protokol Amelia et al. (2022) dan Taty et al. (2022), yang sama-sama menunjukkan bukti efektivitas terapi dalam menurunkan kecemasan dan menstabilkan tekanan darah.

Pengamatan harian menunjukkan adanya peningkatan kenyamanan emosional, kualitas tidur, serta berkurangnya gejala cemas seperti rasa gelisah dan ketegangan otot. Hal ini mendukung teori bahwa kombinasi terapi fisiologis dan spiritual memberikan efek komplementer: napas dalam mengoptimalkan fungsi saraf parasimpatis, sedangkan murottal memperkuat aspek psikologis-spiritual pasien. Kendati demikian, analisis literatur lain menunjukkan bahwa respons pasien dapat bervariasi. Misalnya, Harkomah et al. (2022) menekankan perbedaan efektivitas relaksasi berdasarkan usia dan kondisi kesehatan, sedangkan Suwanti et al. (2022) menemukan variasi respons murottal dibanding musik klasik pada pasien praoperasi. Dengan demikian, interpretasi hasil penelitian ini perlu menimbang kemungkinan variasi respons individu.

3. Gambaran Respon dan Perubahan Penurunan Tanda Gejala Kecemasan Setelah Tindakan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Murottal Al-Qur'an

Setelah lima hari intervensi, responden melaporkan perubahan positif berupa perasaan lebih tenang, tidur lebih nyenyak, berkurangnya ketegangan otot, dan menurunnya rasa khawatir. Secara fisiologis, perubahan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme relaksasi napas dalam yang menurunkan denyut jantung dan menyeimbangkan sistem saraf otonom (Taty et al., 2022). Sementara itu, dari sisi psikologis dan spiritual, murottal mampu mengaktifkan gelombang otak alfa yang memberikan rasa damai dan relaksasi (Amelia et al., 2022).

Secara kuantitatif, penurunan skor kecemasan yang dialami responden menunjukkan efektivitas intervensi. Namun, perlu dicatat bahwa responden kedua menunjukkan penurunan yang lebih tajam dibanding responden pertama. Hal ini bisa disebabkan oleh perbedaan latar belakang spiritualitas, tingkat dukungan keluarga, atau kondisi psikologis yang mendasari. Literatur sebelumnya (Yuwono et al., 2017; Utami, 2020) juga menegaskan bahwa faktor eksternal seperti dukungan sosial dan kesiapan menerima terapi dapat memengaruhi keberhasilan intervensi.

Dengan demikian, meskipun hasil penelitian ini mendukung efektivitas kombinasi terapi napas dalam dan murottal, pembahasan tidak berhenti pada aspek deskriptif semata. Interpretasi teoritis menunjukkan adanya integrasi mekanisme fisiologis dan psikologis-spiritual, sementara analisis komparatif menunjukkan adanya variasi respons antar pasien. Hal ini menguatkan bahwa intervensi semacam ini relevan diterapkan dalam praktik keperawatan komunitas, tetapi juga menuntut perhatian pada faktor individual dan konteks sosial pasien.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi kombinasi relaksasi napas dalam dan murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. Setelah diberikan intervensi selama lima hari, kedua responden mengalami penurunan skor kecemasan yang bermakna, dengan skor tanda gejala kecemasan 24 dan 22 menjadi 13 dan 7. Pelaksanaan intervensi yang terdiri dari latihan napas dalam selama 5 menit dan mendengarkan murottal selama 10–15 menit berjalan dengan baik tanpa hambatan, dan seluruh responden menunjukkan respons positif, baik dari segi kenyamanan fisik maupun emosional. Proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa, perencanaan,

implementasi, dan evaluasi berjalan sistematis dan efektif dalam mendukung keberhasilan intervensi. Kombinasi kedua terapi ini memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan gejala ansietas secara fisiologis dan spiritual, serta berpotensi besar untuk diterapkan dalam pelayanan keperawatan komunitas.

REFERENSI

- Amelia, A. R., Ahri, R. A., & Jiranah, J. (2022). Pengaruh Stimulus Auditori Qur'an atau Murottal Qur'an terhadap Penurunan Ansietas pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(1), 45. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.1.2022.45-56>
- Astuti, E., & Syafriati, A. (2023b). Pengaruh Stimulus Murottal Qur'an Kombinasi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Nyeri Pada Penderita Hipertensi. Babul Ilmi. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 15(1), 1–14. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/>
- Bahtiar, Y., Arifin Hidayat, U., Badriah, S., Kemenkes Tasikmalaya, P., & Kemenkes Jakarta, P. (2024). *Peningkatan Pengelolaan Hipertensi dengan Pendekatan Terapi Komplementer pada Lansia di Wilayah Puskesmas Sambongpari Kota Tasikmalaya*.
- Fajar, F. (2024). *Penerapan Terapi Musik Klasik Dalam Perubahan Tekanan Darah Dengan Hipertensi Di Puskesmas Sambong Pari*.
- Hajiri, F., Pujiastuti, S. E., & Siswanto, J. (2019). Terapi Murottal dengan Akupresur terhadap Tingkat Kecemasan dan Kadar Gula Darah pada Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 146–159. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i2.507>
- Harkomah, I., Maulani, M., AZ, R., & Dasuki, D. (2022). Teknik Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *JUKESHUM: Jurnal*

- Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 184–190.
<https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i2.305>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Mulki, M. M., Taadi, & Sunarjo, L. (2020). *Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang.
- Nurbaiti, M., Citra Dewi, A. D., Surahmat, R., & Putinah, P. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(3), 652–659.
<https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i3.5462>
- Pome, G., Endriyani, S., & Rizal, F. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Makrayu Palembang. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 6(2), 1–6.
https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/viewFile/9659/4931%0A
- Rantesigi, F. 2024. *Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Murottal dalam Keperawatan Komunitas*, dalam Astuti, A. dan Syafriati, E. (2023), *Terapi Non-Farmakologis pada Lansia Hipertensi*. Endurance Press. Makassar.
- Setyaningrum, N., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2017). *Progressive Muscle Relaxation Dan Slow Deep Breathing Pada Penderita Hipertensi*
- Susilawati, R. 2019. *Pengaruh Terapi Murottal terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 4(2): 75–82.
- Suwanti, T., Silawati, V., Tiara Carolin, B., Kebidanan, P., & Ilmu Kesehatan, F. (2022). Perbandingan Terapi Murottal Dengan Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Cesarea. *Jurnal Menara Medika*, 5(1).
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Taty, R., Sundari, E., dan Prasetyo, D. 2022. *Efektivitas Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kecemasan Pasien Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 6(1): 31–38.
- Utami, N.P.R. 2020. *Efektivitas Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Ansietas Pasien Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Islam*, 3(2): 40–47.
- Wirakhmi, I. N., Utami, T., & Purnawan, I. (2018). Comparison of Listening Mozart Music With Murottal Al Quran on the Pain of Hypertension Patients. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 13(3), 100. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2018.13.3.813>
- Wiranto, S., Mulyadi, M., dan Sasmita, R. 2023. *Tren Global Hipertensi dan Dampaknya*. *Jurnal Kesehatan Dunia*, 4(1): 1–12.
- Yudha, H. 2021. *Manfaat Terapi Relaksasi dan Spiritual terhadap Kecemasan Pasien Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan Islami*, 4(1): 10–16.
- Yuwono, G. A., Ridwan, M., & Hanafi, M. (2017). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi Di Kabupaten Magelang*. 12 (1).