

Optimalisasi Kesehatan Masyarakat Melalui Terapi Murottal Al-Quran Dan Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi

*Raudhotun Nisak, Rini Komalawati, Endang Yuswatiningsih
Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi, Ngawi, Indonesia

*Raudhotun Nisak
E-mail: nisak.arif@gmail.com

Received:
5 Maret 2026

Revised:
30 Mei 2026

Accepted:
23 September 2026.

Published:
30 September 2026

Abstrak

Hipertensi merupakan tantangan kesehatan global yang dikenal sebagai *the silent killer*. Di Kabupaten Ngawi, hipertensi menempati urutan ketiga penyakit terbanyak dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama pada kelompok lansia. Di Lingkungan Mulyorejo, upaya penanganan hipertensi masih terbatas pada tindakan kuratif, sehingga diperlukan pendekatan komplementer yang mandiri dan berkelanjutan untuk membantu mengontrol tekanan darah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan warga mengenai manajemen hipertensi serta memberikan keterampilan praktis melalui kombinasi terapi Murottal Al-Qur'an dan Relaksasi Benson sebagai upaya pendamping terapi farmakologi. Kegiatan melibatkan 20 peserta dengan rangkaian kegiatan meliputi tiga tahap: persiapan (koordinasi), pelaksanaan (edukasi, demonstrasi, dan praktik terapi), serta evaluasi. Mayoritas peserta adalah perempuan (75%) dan usia di atas 60 tahun (80%). Hasil pre-test menunjukkan 30% memiliki tekanan darah normal, 30% katagore prehipertensi dan 40% peserta berada pada hipertensi tahap 1. Setelah diberikan terapi, sebanyak 70% peserta memiliki tekanan darah normal, 10 % prehipertensi dan 20% hipertensi tahap 1. Kombinasi terapi Murottal Al-Qur'an dan Relaksasi Benson terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan ketenangan psikologis warga. Terapi ini direkomendasikan sebagai metode komplementer yang aman, ekonomis, dan mudah dipraktikkan secara mandiri untuk menjaga stabilitas tekanan darah serta meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi di komunitas.

Kata kunci: Hipertensi, Lansia, Murottal Al-Quran

PENDAHULUAN

Hipertensi hingga saat ini masih menjadi salah satu penyakit kesehatan global yang masih menjadi tantangan di seluruh dunia. World Health Organization (WHO) memperkirakan 1,28 miliar orang dewasa dengan usia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dimana sebagian besarnya tinggal di negara dengan penghasilan rendah dan menengah (WHO, 2023). Sedangkan di Indonesia sendiri, berdasarkan hasil Survei Kesehatan Dasar (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi masih berada di atas 30% meskipun mengalami penurunan dari 34,1 menjadi 30,4 dibandingkan pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan, 2023). Hipertensi yang tidak terkontrol selama bertahun-tahun dapat menyebabkan komplikasi organ vital hingga kematian sehingga hipertensi disebut sebagai *"the silent killer"* (WHO, 2023). Selain terapi farmakologi, terapi non farmakologi menjadi salah satu tatalaksana penting yang dapat digunakan untuk mengontrol penyakit hipertensi (Hinkle et al., 2021). Salah satunya dengan terapi musik dan terapi relaksasi (Cao & Zhang, 2023; Ramadhani et al., 2023).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2023 hipertensi merupakan penyebab utama lebih dari 10 juta kematian setiap tahunnya. Pada tahun 2023, prevelensi hipertensi di Indonesia

mencapai 40% dari total penduduk dengan jumlah penderita sebanyak 51,3 juta orang dewasa berusia 30-79 tahun (WHO, 2023). Dari total tersebut, hanya 36% yang mengetahui bahwa mereka memiliki hipertensi, 15% mendapatkan pengobatan medis, dan 4% penderita yang tekanan darahnya berhasil terkontrol hingga di bawah 140/90 mmHg. Angka ini menunjukkan bahwa masih banyak kesenjangan dalam penanganan hipertensi. Adapun data Dinas Kesehatan Kabupaten Ngawi dalam Badan Pusat Statistik (2024), hipertensi menduduki urutan ketiga dari sepuluh penyakit di Kabupaten Ngawi dengan jumlah kasus sebanyak 18.584 pada tahun 2023 (BPS Kabupaten Ngawi, 2023). Berdasarkan informasi dari tokoh masyarakat, di Lingkungan Mulyorejo jumlah penderita hipertensi cukup tinggi namun selama ini upaya pengelolaan terhadap penyakit tersebut masih terbatas pada upaya kuratif saja.

Terapi farmakologi dalam tatalaksana hipertensi terbukti dapat mengendalikan hipertensi secara efektif, namun pada penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan resistensi obat, dan penyakit ini mudah kambuh setelah penghentian obat. Oleh karena itu terapi non farmakologis yang tepat dapat menjadi terapi pendamping dalam menurunkan tekanan darah tanpa risiko kesehatan lainnya (Cao & Zhang, 2023). Berbagai penelitian telah menunjukkan keefektifan kombinasi terapi musik dan relaksasi dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Terapi Murottal Al-Qur'an sendiri adalah pemutaran rekaman ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh pendengarnya. Sementara itu, terapi relaksasi benson yaitu bentuk modifikasi dari teknik relaksasi nafas yang dipadukan dengan unsur kepercayaan atau spiritualitas, dan diarahkan untuk memfokuskan pikiran yang positif dengan menyebut secara berulang kalimat, ungkapan ataupun kata yang memberikan efek menenangkan bagi pasien (Mulianda & Umah, 2021; Wulandari, 2022).

Maka berdasarkan uraian di atas, kombinasi terapi murottal dan relaksasi Benson diharapkan menjadi solusi komplementer yang efektif bagi penderita hipertensi, khususnya masyarakat lingkungan Mulyorejo. Penerapan terapi ini tidak hanya bertujuan untuk mengelola tekanan darah namun sebagai wujud nyata upaya optimalisasi kesehatan masyarakat melalui pemberdayaan mandiri, sehingga warga mampu mengelola stresor kesehatan akibat hipertensi secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan di lingkungan Mulyorejo Kecamatan Ngawi Kabupaten Ngawi. Kegiatan berlangsung pada tanggal 15 Agustus 2025. Adapun tahapan dari kegiatan ini adalah sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dengan pihak terkait seperti ketua RT selaku pimpinan lingkungan Mulyorejo.

b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan diawali dengan pengukuran tekanan darah, kemudian edukasi dan dilanjutkan dengan demonstrasi sekaligus praktek terapi murottal dan relaksasi Benson secara langsung oleh peserta.

c. Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi, tim melakukan pengukuran pemahaman oleh peserta dan pengukuran tekanan darah setelah melakukan praktek terapi murottal dan relaksasi Benson.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti 20 orang, beberapa warga tidak hadir sesuai undangan dikarenakan ada kegiatan warga secara mendadak dalam waktu bersamaan. Meskipun sasaran utama terapi adalah warga dengan riwayat hipertensi namun undangan diberikan kepada semua warga baik yang telah memiliki riwayat hipertensi maupun tidak. Berikut adalah data demografi kehadiran pada kegiatan ini:

Tabel 1. Data Demografi Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat (n=20)

Karakteristik	Jumlah (N)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	25
Perempuan	15	75
Usia		
50-60 tahun	4	20
>60 tahun	16	80

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mayoritas dihadiri perempuan yaitu sebanyak 15 orang (75%). Adapun rentang usia peserta mayoritas lebih dari 60 tahun yaitu sejumlah 16 orang (80%).

Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan tekanan darah untuk mengetahui kondisi tekanan darah peserta yang hadir. Selanjutnya dilaksanakan edukasi tentang penyakit hipertensi dan terapi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Edukasi dimulai dengan kegiatan *brainstorming* untuk mengetahui sejauh apa pemahaman peserta dengan materi yang akan disampaikan. Sebagian peserta menyampaikan bahwa sudah pernah mendengar terapi musik untuk menurunkan tekanan darah namun belum pernah mempraktekannya, sedangkan untuk terapi relaksasi benson semua peserta menyampaikan baru mendengar saat ini. Edukasi dilaksanakan dengan bantuan LCD proyektor dan leaflet yang telah dibagikan. Dalam pelaksanaannya peserta tampak antusias mendengarkan dan bertanya tentang materi begitupula saat dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktek secara langsung. Warga mengikuti semua instruksi yang disampaikan dengan baik sehingga semua warga tampak relaks. Setelah melaksanakan terapi, warga menyampaikan merasa lebih tenang dan badan terasa lebih ringan. Adapun hasil tekanan darah sebelum dan sesudah terapi adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Terapi (n=20)

Tekanan Darah	Normal	Prehipertensi	Hipertensi Tahap 1
Pretest	6 (30%)	6 (30%)	8 (40%)
Posttest	14 (70%)	2 (10%)	4 (20%)

Berdasarkan tabel 2, diketahui hasil distribusi tekanan darah sebelum dilakukan terapi musik dan relaksasi Benson mayoritas peserta berada dalam klasifikasi hipertensi tahap 1 (TD sistolik 140-150mmg dan diastolik $\leq$ 80 mmHg) yaitu sebanyak 8 orang (40%). Sedangkan setelah terapi, mayoritas tekanan darah peserta normal (TD sistolik <120mmg dan diastolik $\leq$ 80 mmHg) yaitu sebanyak 14 orang (70%).



Gambar 1. Kegiatan Edukasi dan Praktek Terapi

PEMBAHASAN

Peserta dalam kegiatan ini mayoritas responden berusia di atas 60 tahun (80%), yang mengategorikan mereka sebagai kelompok lansia. Pertambahan usia merupakan faktor risiko utama hipertensi yang tidak dapat dimodifikasi. Seiring bertambahnya usia, terjadi degenerasi struktur pembuluh darah berupa penebalan dinding arteri dan hilangnya elastisitas jaringan ikat. Khairani et al. (2025) menyebutkan bahwa prevalensi hipertensi meningkat drastis pada kelompok usia di atas 60 tahun karena penurunan fungsi jantung dan ginjal dalam meregulasi tekanan darah. Selain itu, warga yang hadir juga didominasi perempuan yang telah memasuki masa menopause sehingga memiliki risiko hipertensi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki akibat penurunan hormon estrogen yang bersifat kardioprotektif. Perubahan hormonal pada lansia perempuan berkontribusi pada kekakuan pembuluh darah sehingga memicu kejadian hipertensi (Sikala et al., 2025).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi edukasi dan praktek terapi Murottal Al-Quran dan relaksasi Bonson. Edukasi diawali dengan teknik *brainstorming* untuk menggali pengetahuan dasar peserta. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum familiar dengan terapi non-farmakologi secara spesifik, terutama Relaksasi Benson. Minimnya informasi ini menjadi hambatan sekaligus peluang dalam promosi kesehatan. Edukasi yang terstruktur terbukti dapat meningkatkan literasi kesehatan yang secara langsung berkorelasi dengan kepatuhan dalam manajemen hipertensi. Penggunaan media berupa LCD proyektor dan *leaflet* bertujuan untuk menstimulasi indra penglihatan dan pendengaran secara bersamaan. Hal ini sangat krusial bagi lansia yang mungkin mengalami penurunan daya ingat jangka pendek. *Leaflet* berfungsi sebagai media pengingat yang dapat dibawa pulang dan dibaca kembali oleh keluarga di rumah. Menurut Pratama et al. (2024) pemberian edukasi melalui media visual secara signifikan meningkatkan skor pengetahuan lansia tentang diet rendah garam dan manajemen stres dibandingkan hanya melalui ceramah lisan.

Selama proses edukasi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi melalui diskusi interaktif. Keterlibatan aktif ini menandakan adanya *readiness to learn* (kesiapan belajar) pada warga. Edukasi tidak hanya proses transfer informasi, melainkan upaya mengubah perilaku seseorang. Dengan memahami mekanisme terjadinya hipertensi dan bahaya komplikasinya, peserta diharapkan memiliki motivasi lebih tinggi untuk melakukan perubahan gaya hidup, termasuk mempraktikkan terapi relaksasi secara mandiri di rumah. Integrasi antara edukasi dan demonstrasi praktik memperkuat retensi informasi pada peserta. Cahyani et al. (2025) menekankan bahwa pembelajaran pada orang dewasa (andragogi) lebih efektif jika langsung menyentuh aspek psikomotorik. Melalui demonstrasi, ketidakpahaman peserta terhadap istilah teknis dapat teratasi dengan melihat langsung gerakan atau langkah-langkah terapi yang diajarkan, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk mencoba.

Hasil pengukuran menunjukkan penurunan signifikan jumlah penderita hipertensi tahap 1, dari 40% (pre-test) menjadi 20% (post-test), sementara kategori normal meningkat drastis menjadi 70%. Hal ini membuktikan efektivitas penggabungan terapi Murottal Al Quran dan Relaksasi Benson. Terapi musik bekerja melalui stimulasi gelombang otak yang menginduksi kondisi rileks, sedangkan Relaksasi Benson menambahkan unsur keyakinan melalui kata-kata atau doa yang diucapkan secara berulang, sehingga memberikan ketenangan spiritual dan emosional. Secara fisiologis, Relaksasi Benson menstimulasi kerja saraf parasimpatis dan menghambat aktivitas saraf simpatis. Hal ini menyebabkan penurunan sekresi hormon adrenalin dan kortisol yang berperan dalam penyempitan pembuluh darah (Septya & Fatmi, 2025). Mulyani et al. (2024) dan Wijaya et al. (2020) menjelaskan bahwa Relaksasi Benson yang dilakukan selama 15 menit dapat menurunkan resistensi perifer pembuluh darah, yang secara otomatis menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi. Hal ini selaras dengan pernyataan peserta kegiatan yang merasa "badan terasa lebih ringan" dan "lebih tenang" setelah terapi menjadi indikator subjektif dari keberhasilan intervensi. Perasaan tenang ini merupakan manifestasi dari penurunan ketegangan otot dan peningkatan kadar endorfin dalam tubuh. Musik dengan tempo lambat yang digunakan dalam kegiatan ini selaras dengan denyut jantung normal, sehingga membantu tubuh mencapai status homeostasis atau keseimbangan internal.

Sebagai kesimpulan dari hasil pengabdian kepada masyarakat ini, kolaborasi terapi farmakologi dengan terapi komplementer (musik dan Benson) sangat direkomendasikan sebagai pendamping pengobatan medis rutin. Keunggulan terapi ini adalah tidak memerlukan biaya, mudah dipelajari, dan tidak memiliki efek samping. Keberlanjutan praktik ini oleh warga secara mandiri akan menjadi kunci utama dalam menjaga stabilitas tekanan darah lansia dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat oleh tim dosen dan mahasiswa Akper Pemkab Ngawi telah terlaksana dengan lancar dan mendapatkan respons positif dari warga. Rangkaian kegiatan yang meliputi pemeriksaan kesehatan, edukasi mengenai manajemen hipertensi, serta praktik langsung terapi musik yang dipadukan dengan relaksasi Benson terbukti memberikan manfaat nyata bagi peserta. Keberhasilan intervensi ini tercermin dari peningkatan pemahaman warga yang awalnya belum memahami terapi relaksasi menjadi mampu mempraktikkannya secara mandiri. Hal ini diperkuat dengan data klinis yang menunjukkan perbaikan signifikan pada kondisi tekanan darah peserta, di mana mayoritas responden (70%) mencapai kategori tekanan darah normal setelah mengikuti sesi terapi, dibandingkan sebelumnya yang hanya 30%.

Implementasi terapi musik (Murottal Al-Quran) dan relaksasi Benson ini membawa implikasi positif yang luas bagi kesehatan warga. Secara fisiologis, sinergi antara alunan musik lembut dan teknik napas dalam serta doa (Benson) efektif menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga pembuluh darah lebih rileks dan tekanan darah menurun secara alami. Secara psikologis, warga melaporkan adanya perasaan tenang dan hilangnya beban pikiran yang membuat tubuh terasa lebih bugar. Selain itu, kegiatan ini menjadi wadah penguatan dukungan sosial bagi lansia, di mana mereka dapat saling berbagi pengalaman kesehatan dan membangun kebersamaan dalam lingkungan yang suportif. Dengan metode yang sederhana dan tanpa biaya ini, terapi tersebut sangat potensial untuk terus dijalankan secara rutin dalam agenda Posyandu Lansia maupun dipraktikkan secara personal di rumah guna menjaga kualitas hidup yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS Kabupaten Ngawi. (2023). *Kabupaten Ngawi dalam Angka*.
Cahyani, S., Tahlil, T., & Maulina. (2025). *Improvement Of Hypertension Treatment Peningkatan Keterampilan Perawatan Hipertensi Dengan Menggunakan Metode Demonstrasi Di Kabupaten Aceh Besar*. 92–101.

- Cao, M., & Zhang, Z. (2023). *Adjuvant music therapy for patients with hypertension : a meta-analysis and systematic review*. 6, 1–11.
- Hinkle, J. L., Cheever, K. H., & Overbaugh, K. J. (2021). *BRUNNER & SUDDARTH'S TEXTBOOK OF Medical-Surgical Nursing* (15th ed.).
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Prevalensi , Dampak , serta Upaya Pengendalian Hipertensi & Diabetes di Indonesia*.
- Khairani, E., Efendi, I., & Nasution, R. S. (2025). *Analisis Faktor yang Memengaruhi Penyakit Hipertensi pada Lanjut Usia (LANSIA) di wilayah Kerja Puskesmas Dabun Gelang Kota Aceh. September*.
- Mulianda, D., & Umah, E. L. (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*. 1(3), 12–27.
- Mulyani, B., Ayubbana, S., & Immawati. (2024). Implementasi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(1), 88–97.
- Pratama, D., Herlinah, L., & Astika, T. (2024). *Effectiveness of Health Education Using Video and Poster Media on Elderly Knowledge About Hypertension*. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v14i03.3497>
- Ramadhani, D. Y., Annisa, D. R., Nabila, P., & Suwandi, S. (2023). *BLOOD PRESSURE CONTROL WITH BENSON RELAXATION*. 4(1), 63–68.
- Septya, T., & Fatmi, Y. M. (2025). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Mandira Cendekia*, 4(7), 30–38.
- Sikala, S., Distinarista, H., & Rahayu, T. (2025). *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi pada Lansia di RS Bhayangkara Tk . II Jayapura Universitas Islam Sultan Agung , Indonesia jantung koroner , stroke dan infark miokard . Hipertensi menyebabkan keadaan jantung*. 3, 15–18.
- WHO. (2023). *Global Report on Hypertension* (Vol. 01). www.who.int
- Wijaya, D. S. S., Bakar, A., & Wahyuni, E. D. (2020). *Pengaruh Mendengarkan Ayatussyifa Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*. 9(2), 46–50.
- Wulandari, A. S. (2022). *Perbandingan Terapi Benson Dan Murottal Terhadap Nyeri Kepala Dan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*.