

“ Penerapan Terapi Murotal Al-Qur’an Pada Lansia Yang Mengalami Hipertensi terhadap Tekanan Darah “ Di Lks Al-Akhsan Hajimena Natar Lampung Selatan Provinsi Lampung Tahun 2020

Nurhayati¹, Abdul Halim², Huriyah Tsabitah³

Program DII Keperawatan Baitul Hikmah Bandar Lampung, LKS AL-Akhsan Hajimena Natar Lampung selatan.

Program Studi Farmasi Universitas Aisyah Pringsewu

e-mail: nh7628544@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah keadaan ketika tekanan darah sistolik lebih dari 120 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 80 mmHg. Proses terjadinya hipertensi diawali dengan penyempitan kekakuan pembuluh arteri darah, akibat dari penyempitan pembuluh darah menimbulkan peningkatan tekanan darah terutama pembuluh darah arteri kecil. Penyempitan pada organ jantung berakibat aliran darah ke jantung cepat sehingga membuat tugas kerja jantung lebih berat. Upaya pengobatan hipertensi salah satunya adalah terapi nonfarmakologi yaitu terapi komplementer seperti terapi tertawa, aromaterapi, terapi distraksi nyeri dengan musik klasik atau murotal Qur’an. Penulisan ini menggunakan desain deskriptif dalam bentuk studi kasus berupa penerapan yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murotal Al-Qur’an terhadap tekanan darah pada klien hipertensi di LKS AL-Akhsan, Haji mena, Natar Lampung selatan. Analisa yang digunakan dengan cara mengobservasi tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan terapi murotal AL-Qur’an. Setelah diberikan terapi murotal Quran terjadi penurunan tekanan darah dimana murotal Qur’an secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat menstimulasi tubuh untuk menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormone endorphin secara alami, memperbaiki tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, Mendengarkan bacaan Al-Qur’an dapat mengantarkan kepada penggiatan kerja jantung, menstabilkannya, dan menghilangkan kegelisahan serta kegundahannya, sehingga dapat menenangkan jantung. Hasil dari pengabdian berbasis penelitian penerapan terapi ini didapatkan penurunan tekanan darah rata-rata 10 mmhg, sebanyak 60 % sample mengalami penurunan tekanan darah, dari total sample 23 sample, Penelitian selanjutnya agar terapi murotal Qur’an ini dapat dilanjutkan menggunakan sample yang lebih banyak dan waktu yang lebih lama untuk mendapatkan hasil yang lebih valid pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Terapi Murotal Al-qur’an, Lansia, Hipertensi, Tekanan darah.

1. PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah arteri lebih dari normal. Tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan Diastolik ≥ 85 mmHg merupakan batas normal tekanan darah (Junaidi, 2010).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2012 hipertensi adalah salah satu yang memegang andil yang penting untuk penyakit jantung dan stroke yang dapat menjadi penyebab kematian dan kecacatan nomor satu. World Health Organization (WHO) tahun 2008 mencatat sekitar 972 juta orang atau 26,4% penduduk di seluruh dunia menderita hipertensi. Angka ini kemungkinan akan meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025, dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta berada di negara maju dan 639 juta sisanya berada di negara sedang berkembang, termasuk Indonesia. Berdasarkan prevalensi hipertensi lansia di Indonesia sebesar 45,9% untuk umur 55-64 tahun, 57,6% umur 65-74 tahun dan 63,8% umur >75 tahun. Prevalensi hipertensi di Indonesia berdasarkan pengukuran tekanan darah pada umur ≥ 18 tahun adalah sebesar 25,8%. Prevalensi

tertinggi di Bangka Belitung (30,9%), diikuti Kalimantan Selatan (30,8%), Kalimantan Timur (29,6%). (Balitbang Kemenkes RI, 2013).

Kebanyakan kasus yang ditemukan adalah lansia. Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia. Menurut pasal 1 ayat 2, 3, 4 UU No.13 Tahun 1998 tentang kesehatan lanjut usia yaitu seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam, 2008). Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang usia 65 tahun keatas (Potter & Perry, 2010). Sedangkan organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) 2012 dalam Nugroho (2012) menyatakan yang disebut lansia adalah usia 60 tahun. Lanjut usia atau yang sering disebut dengan lansia, merupakan bagian dari proses tumbuh kembang (Azizah, 2011). Lanjut usia adalah keadaan atau kondisi yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stress fisiologi (Efendi, 2009).

Meningkatnya usia seseorang akan diikuti dengan meningkatnya kejadian hipertensi, hal ini disebabkan karena adanya perubahan alami jantung, pembuluh darah dan kadar hormon (Junaedi, dkk, 2013). Akibatnya, masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi (Kowalski, 2010). Gejala dari hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik ≥ 120 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 80 mmHg (Muttaqin, 2009). Diagnosis dari hipertensi dapat ditegakkan jika rata-rata hasil pemeriksaan darah pada diastolik ≥ 90 mmHg dan sistolik ≥ 120 mmHg (Potter & Perry, 2010). Secara alami tekanan darah pada orang dewasa akan mengalami peningkatan sesuai dengan bertambahnya usia. Lansia biasanya mengalami peningkatan tekanan darah sistolik berhubungan dengan elastisitas pembuluh darah yang menurun (Potter & Perry, 2010). Penurunan elastisitas pembuluh darah serta penyempitan pembuluh darah arteri pada lansia merupakan salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi.

Arista (2013) yang mengemukakan bahwa bagi individu yang mempunyai faktor risiko hipertensi tersebut harus waspada serta melakukan upaya pencegahan sedini mungkin contoh yang sederhana yaitu dengan rutin kontrol tekanan darah lebih dari satu kali, dan juga berusaha untuk menghindari faktor pencetus seperti pola makan dan gaya hidup (live style) yang baik. Penderita hipertensi yang tidak menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat mempunyai risiko mengalami hipertensi berulang atau kekambuhan hipertensi. Kekambuhan hipertensi pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam maupun dari luar lansia. Penelitian Manolis et.al (2012) mengungkapkan beberapa faktor yang mempengaruhi kekambuhan hipertensi antara lain faktor gaya hidup meliputi pola makan atau diet rendah garam, pengobatan, olah raga, kontrol yang teratur dan manajemen stres.

Austriani (2008) mengungkapkan bahwa kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang penyakit hipertensi masih rendah, hal ini dibuktikan masyarakat yang lebih memilih makanan cepat saji yang biasanya rendah serat, tinggi lemak, gula, dan garam. Hal ini dapat menyebabkan tingginya risiko terjadinya kekambuhan hipertensi. Menurunkan angka kekambuhan hipertensi pada lansia salah satunya adalah dengan menjaga pola makan yang sehat. Penerapan pola makan atau diet yang sehat pada penderita hipertensi memerlukan pengetahuan tentang diet hipertensi, baik bagi para penderita hipertensi maupun keluarga yang bertanggung jawab menyiapkan makanan untuk penderita hipertensi.

Faktor resiko penyebab hipertensi mengakibatkan hipertensi merupakan penyakit dengan jumlah penderita yang banyak. Seiring dengan bertambahnya usia menjadi salah satu faktor resiko dari hipertensi. Faktor yang terkait proses menua beresiko hipertensi di karenakan terjadi kekakuan pada aorta, peningkatan afterload (membutuhkan daya yang lebih banyak untuk memompa darah dari ventrikel) dan peningkatan tahanan vaskuler (Sofia, 2014). Hipertensi sering disebut silent killer (pembunuh siluman), karena sering kali penderita hipertensi tidak merasakan gangguan atau gejala saat menderita hipertensi. Hipertensi baru disadari oleh penderita saat mengalami komplikasi pada organ vital (Triyanto, 2014).

Komplikasi yang terjadi pada penderita hipertensi adalah penyakit pada kardiovaskuler, aterosklerotik, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal (Brunner & Suddarth, 2013). Pencegahan komplikasi dilakukan dengan cara terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi non farmakologis bagi penderita hipertensi berupa: modifikasi gaya hidup, mengurangi berat badan, pembatasan asupan natrium, modifikasi diet rendah lemak, olahraga, pembatasan alkohol, pembatasan kafein, teknik relaksasi, dan menghentikan kebiasaan merokok (Black & Hawks, 2014).

Cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki gaya hidup adalah dengan terapi murattal qur'an, melakukan olahraga, olahraga merupakan kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang (Wiarso, 2015). Kegiatan aktivitas fisik tersebut berupa gerakan tubuh yang mampu meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori) (Wiarso, 2015). Senam merupakan cabang olahraga aktivitas fisik yang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan.

Murottal yaitu membaca Al-qur'an yang memfokuskan pada dua hal yaitu kebenaran bacaan dan lagu Al-qur'an. Karena konsentrasi bacaan difokuskan pada penerapan tajwid sekaligus lagu, maka porsi lagu Al-qur'an tidak dibawakan sepenuhnya tetapi hanya pada nada asli atau sedang. Dengan kata lain murottal dan musik klasik dapat disamakan dalam hal melodi dan irama. Zaman sekarang banyak bermuculan berbagai macam murottal dalam segi bacaan, pemilihan bacaan murottal yang baik juga sangat baik dalam pengoptimalan manfaat yang diterima, maka pilihlah bacaan murottal yang menurut kita baik dan ketika didengarpun indah.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan tingkat derajat kesehatan pada lansia dan kreativitas, inovasi dalam penerapan untuk upaya pencegahan hipertensi pada lansia. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah melaksanakan pengkajian pada kelompok khusus lansia dengan masalah hipertensi, menentukan Masalah keperawatan pada kelompok lansia dengan masalah hipertensi. Melaksanakan penerapan terapi murttal Al'quran pada kelompok lansia dengan masalah hipertensi.

2. METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan menggunakan metode pengabdian berbasis penelitian. Pengabdian ini dilaksanakan dengan cara melakukan penyuluhan dan memberikan terapi pada lansia yang mengalami hipertensi, terapi yang diberikan adalah dengan terapi murttal Al-Qur'an. Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan Tanya jawab, dilanjutkan dengan demonstrasi dan pelaksanaan penerapan terapi kepada lansia, setelah pelaksanaan terapi dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan observasi tekanan darah pada lansia. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan Selama Satu minggu, mulai tanggal 3 maret sampai 10 maret tahun 2020. Tempat Kegiatan: LKS Al-Akhsan, Haji Mena, Natar Lampung Selatan. Metode pengambilan dilakukan dengan observasi, dan analisa data yang digunakan adalah metode observasi terhadap tekanan darah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Dari pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

Tabel hasil observasi tekanan darah

No	Nama	Hasil Tekanan Darah		Selisih penurunan tekanan darah	Selisih peningkatan tekanan darah
		Sebelum	Sesudah		
1.	Alfan	120/70 mmHg	120/70 mmHg	-	-
2.	Sukiman	140/90 mmHg	130/70 mmHg	10/20	
3.	Sugiarti	140/80 mmHg	140/80 mmHg	-	-
4.	Zaima	170/80 mmHg	160/90 mmHg	10/-	-/10
5.	Warti	150/100 mmHg	140/100 mmHg	10/-	-
6.	Musadah	100/80 mmHg	140/90 mmHg	-	40/10
7.	Yuliningsih	140/90 mmHg	110/90 mmHg	30/-	
8.	Kris	130/80 mmHg	120/80 mmHg	10/-	
9.	Suharto	120/80 mmHg	120/80 mmHg	-	-
10.	Hartati	100/90 mmHg	100/90 mmHg	-	-
11.	Siti Marfuah	110/70 mmHg	110/70 mmHg	-	-
12.	Rumsita	130/100 mmHg	130/80 mmHg	-/20	
13.	Nurma	140/90 mmHg	140/80 mmHg	-/10	
14.	Rodiah	120/80 mmHg	120/80 mmHg	-	
15.	Umiani	150/100 mmHg	140/100 mmHg	10/-	
16.	Nilam	160/100 mmHg	140/80 mmHg	20/20	
17.	M. Rozali	120/80 mmHg	110/70 mmHg	10/10	
18.	Miah	160/80 mmHg	130/90 mmHg	30/10	
19.	Mallan	170/80 mmHg	130/80 mmHg	40/-	
20.	Eli Masitoh	160/100 mmHg	130/100 mmHg	30/-	
21.	Sofiah	140/90 mmHg	130/110 mmHg	10/-	10
22.	Nurhayati	170/90 mmHg	160/80 mmHg	10/10	
23.	Kasiem	130/100 mmHg	130/90 mmHg	-/10	
Jumlah Total				230/ 100	50/30
Rata-rata penurunan tekanan darah				10/5	2/1

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata penurunan tekanan darah sebanyak 10 mmhg dari seluruh sample yang ada, dan ada yang mengalami peningkatan tekanan darah dengan rata-rata 2 mmhg, serta ada yang mengalami tekanan darah tetap stabil.

Tabel presentase penurunan tekanan darah

	Jumlah Penurunan	Jumlah peningkatan	Stabil	Total
Jumlah Sample	14	4	5	23
Rata-rata tekanan darah	10 mmhg	2 mmhg	-	12
Jumlah presentase	70 %	10 %	20 %	100 %

Dari tabel diatas dapat di simpulkan bahwa dari seluruh sample yang hadir untuk mendapatkan terapi di dapatkan sebanyak 70 % mengalami penurunan tekanan darah rata-rata 10 mmhg, dan yang mengalami peningkatan tekanan darah sebanyak 10 % dari total sample yang ada yaitu sebanyak 23 sample, dan yang tekanan darah tetap satbil sebanyak 20 %.

Hasil evaluasi setelah diberikan penyuluhan kepada warga. Warga memahami mengenai materi yang sudah kami sampaikan. Dan hasil dari terapi murotal AL-Qur'an adalah terdapat lansia yang mengalami penurunan tekanan darah sebanyak 60 %, dan yang mengalami peningkatan 10 %, dan yang tekakan darah tetap stabil sebanyak 20 %.

Proses terapi AL-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah adalah karena di dalam AL-Qur'an memiliki fungsi sebagai obat, mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat memperbaiki sistem kekebalan pada sel-sel, karena pengaruh getaran-getaran suara yang baik dan seimbang menjadikan sel bekerja dengan kemampuan tinggi. Terapi murotal adalah rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seseorang. Suara Al-Qur'an ibarat gelombang suara yang memiliki ketukan dan gelombang tertentu, menyebar dalam tubuh kemudian menjadi getaran yang bisa mempengaruhi fungsi gerak sel otak dan membuat keseimbangan didalamnya (Ernawati, 2013).

Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, dan dapat meningkatkan perasaan rileks sehingga mengaktifkan hormon *endorfin* alami. Endorfin adalah zat kimia seperti morfin yang dapat dihasilkan secara alami oleh tubuh dan memiliki peran dalam membantu mengurangi rasa saat sakit dan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak saat memicu perasaan positif. (Siswantinah, 2011 dalam Widyastuti, 2015). Mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat mengantarkan kepada penggiatan kerja jantung, menstabilkannya, dan menghilangkan kegelisahan serta kegundahannya, sehingga dapat menenangkan jantung. Selain itu mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat mengobati penyakit kulit dan penyakit-penyakit kronis salah satunya penyakit hipertensi (Kaheel, 2015).

Terapi Al-Quran sebagai obat, terdapat sample yang tidak mengalami penurunan tekanan darah dan ada juga yang tetap stabil, ini di akibatkan karena beberapa factor antara lain merokok, gaya hidup, pola makan (Nutrisi) dan stress. Dalam proses terapi kita juga harus melihat dari berbagai factor tersebut, karena factor pendukung sangat berpengaruh terhadap keberhasilan dalam suatu pengobatan dan terapi.

Susilo dan Wulandari tahun (2011), stress akan meningkatkan resistensi pembuluh darah *perifer* dan curah jantung sehingga akan menstimulasi aktivitas saraf simpatetik. Stress yang dialami seseorang akan membangkitkan saraf simapatetis yang akan memicu kerja jantung dan menyebabkan peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, bagi mereka yang sudah

memiliki riwayat sejarah kesehatan penderita hipertensi, disarankan untuk berlatih mengendalikan stress dalam hidupnya.

Merokok merupakan faktor resiko yang potensial untuk ditiadakan dalam upaya melawan arus peningkatan hipertensi khususnya dan penyakit kardiovaskuler secara umum di Indonesia. Merokok dapat menyebabkan hipertensi akibat zat – zat kimia yang terkandung dalam tembakau terutama nikotin yang dapat merangsang saraf simpatis sehingga memicu kerja jantung lebih cepat sehingga peredaran darah mengalir lebih cepat dan terjadi penyempitan pembuluh darah (*ateriosklerosis*), akibat dari sistem kerja jantung yang lebih cepat sehingga memicu terjadinya gangguan sirkulasi pembuluh darah ke otak terganggu dan menyebabkan nyeri pada bagian kepala. serta peran karbon monoksida yang dapat menggantikan oksigen dalam darah dan memaksa jantung memenuhi kebutuhan oksigen tubuh (Susilo dan Wulandari, 2011).

Kopi adalah bahan minuman yang banyak kafein. Kandungan kafein selain tidak baik pada tekanan darah dalam jangka panjang, pada orang-orang tertentu juga menimbulkan efek yang tidak baik seperti tidak bisa tidur, jantung berdebar – debar, sesak napas, dan lain-lain. Makanan cepat saji selain mengandung karbohidrat, makanan ini juga mengandung natrium dan kolesterol. Kandungan kolesterol yang berlebihan dapat menumpuk pada dinding arteri dan menimbulkan sumbatan pada pembuluh darah, sehingga membuat sirkulasi pembuluh darah tidak lancar dan membuat kerja jantung lebih berat. Makanan yang terlalu banyak garam merupakan salah satu faktor timbulnya hipertensi. Garam atau Sodium adalah penyebab penting terjadinya hipertensi primer. Asupan garam tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon *natriouretik* yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Asupan garam tinggi dapat menimbulkan perubahan tekanan darah yang dapat terdeteksi yaitu lebih dari 14 gram per hari atau jika di konversikan ke dalam takaran sendok makan adalah lebih dari 2 sendok makan. Bukan berarti kita makan 2 sendok makan per hari tetapi garam tersebut terdapat dalam makanan-makanan asin atau gurih (Susilo & Wulandari, 2011).

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian terhadap lansia yang mengalami hipertensi berjalan dengan lancar dan baik, sebelum dilaksanakan kegiatan didapatkan hasil pengkajian data lansia, dan menentukan jenis terapi yang akan diterapkan sesuai rencana. Tingkat pengetahuan lansia terhadap metode pencegahan hipertensi dapat di pahami oleh lansia. Tindakan yang di terapkan adalah kegiatan penyuluhan dan tindakan terapi/ Kegiatan penyuluhan dan di lanjutkan dengan penerapan terapi murotal Al-Qur'an dapat memberikan maafaat yang luar biasa bagi lansia, terutama yang mengalami hipertensi untuk tetap menstabilkan tekanan darah, dimana kegiatan sangat di minati karena jenis terapi yang sangat mudah dan murah, dapat dilakukan oleh siapa saja tanpa biaya yang mahal, dapat dilakukan mandiri di rumah dan setiap saat, dapat memberikan ketenangan hati dan ketentraman bagi lansia yang mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Hasil dari penyuluhan dan penerapan terapi murotal Al-qur'an terdapat 60 % lansia yang mengalami hipertensi, tekanan darah nya menurun.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Saran untuk pembinaan dalam kelompok lansia dalam mewujudkan lansia yang kreatif dan mandiri dalam mengelola kesehatan terutama untuk menjaga kestabilan tekanan darah dapat dilaksanakan secara konsisten dan terus menerus, ucapan terima kasih saya haturkan kepada pimpinan direktur Akademi Keperawatan Baitul Hikmah dan ketua LKS AL-Ahksan atas support dan dukungan terhadap kegiatan ini, serta mahasiswa dan mahasiswi yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kaheel, A. (2011). *Al-Qur'an The Healing Book*. Jakarta: Tarbawi PressHakim.
- Annisa, T. (2017). *Pengaruh Mendengarkan dan Membaca al-Quran Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Mabaji Kabupaten Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Arintika, V. D. (2018). *Upaya peningkatan kesadaran kelompok lansia dalam memeriksakan kesehatan diri melalui pendampingan ibu-ibu kader kesehatan lansia di Dusun Janti Desa Punggul Kecamatan Dlanggu Kabupaten Mojokerto* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Azizah, (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 45.
- Balitbang Kemenkes, R. I. (2013). *Riset kesehatan dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI, 2013, 110-9.
- Basil, A. A. (2014). *pengaruh terapi murottal al qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien di ruang intensive coronary care unit rsud prof. dr. margono soekarjo purwokerto* (doctoral dissertation, universitas muhammadiyah purwokerto).
- Brunner & Sudart (2013). *Incidence of phlebitis in patients with peripheral intravenous catheters: the influence of some risk factors*.(Ed. 2 Vol. 30).
- Efendi, (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: teori dan praktik dalam keperawatan*.
- Junaidi, (2010). *Hipertensi, Pengenalan, Pencegahan, dan Pengobatan*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Kowalski & Limber (2013). *Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying*. Journal of adolescent health, 53(1), S13-S20.
- Sofia., Maryusman, Arini,& Malkan, I. (2015). *Hubungan gaya hidup dan pola makan dengan kejadian hipertensi pada lansia di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok tahun 2015*. Biomedika, 7(2).
- Mutaqin (2009). *Asuhan keperawatan klien dan gangguan sistem kardiovaskuler*. Salemba Medika, Jakarta.
- Oloya, (2016). *Black Hawks Rising: The Story of AMISOM's Successful War against Somali Insurgents, 2007-2014*. Helion and Company.
- Potter & Perry (2009). *Critical thinking in nursing practice. Fundamentals of Nursing*. PA Potter, AG. Perry (Ed.), 7th ed. Mosby Elsevier, St. Louis, Missouri, 215-230.
- Senoaji, A. U., Abi Muhlisin, H. M., & SKM, M. K. (2017). *Hubungan tingkat pengetahuan keluarga tentang diit hipertensi dan tingkat stres dengan frekuensi*

kekambuhan hipertensi pada lansia (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Susilo & Wulandari (2011). *Cara jitu mengatasi hipertensi*. Yogyakarta: Andi.

Triyanto (2014). *Pelayanan keperawatan bagi penderita hipertensi secara terpadu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Udjianti, W. J. (2010). *Keperawatan kardiovaskular*. Jakarta: Salemba Medika, 20-53.

Wiarto, G. (2015). *Psikologi perkembangan manusia*. Yogyakarta: psikosain.

Widodo & Zulferiyenni & Arista. 2013. *Coating effect of chitosan and plastic wrapping on the shelf-life and qualities of: 'Mutuara' and 'Crystal' guavas*. J. ISSAAS, 19(1), 1-7.

Widyastuti (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*. Jurnal ProNers, 3(1).

Wulandari (2019). *manajemen pembinaan membaca al-qur'an menggunakan murotal di pondok pesantren miftahul falah desa talang sepuh kecamatan talangpadang kabupaten tanggamus* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).

Zuhdi (2015). *Terapi Qur'ani. Tinjauan Historis, al-Qur'an-an-al-Hadis dan Sains Modern*.