




Terapi Murottal Al-Qur'an Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi

Nisa Nurrohmah¹ ✉, Vovi Meidas Setia¹, Winda Afikirtiani¹.

¹ Universitas Aisyah Pringsewu

✉ nizzanurrohmah@gmail.com

 <https://doi.org/10.56186/jkkb.265>

Abstrak

Lansia merupakan kelompok umur yang rentan terhadap berbagai penyakit akibat perubahan fisiologis tubuh. Pada tahap ini, terjadi penurunan fungsi organ yang berdampak pada melemahnya sistem imunitas. Salah satu masalah kesehatan yang umum dialami lansia adalah hipertensi, yang disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi murottal Al-Qur'an karena memiliki efek relaksasi. Laporan pengabdian ini menggunakan desain studi kasus dengan tujuan membuktikan efektivitas terapi murottal Al-Qur'an dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Analisis data dilakukan melalui observasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an mampu menurunkan tekanan darah dengan rata-rata penurunan sistolik sebesar 18,6 mmHg dan diastolik sebesar 17,1 mmHg. Oleh karena itu, disarankan agar lansia dengan hipertensi menggunakan terapi murottal Al-Qur'an sebagai salah satu cara untuk membantu menurunkan tekanan darah

Kata Kunci: Hipertensi, Lansia, Terapi Murottal

Abstract

The elderly are a group that is vulnerable to various diseases due to physiological changes in the body. At this stage, there is a decline in organ function that affects the immune system. One of the health problems commonly experienced by the elderly is hypertension, which is caused by narrowing of the blood vessels, resulting in increased blood pressure. One non-pharmacological intervention that can be used is Al-Qur'an recitation therapy because it has a relaxing effect. This community service report uses a case study design with the aim of proving the effectiveness of Al-Qur'an recitation therapy in lowering blood pressure in the elderly. Data analysis was conducted through observation. The results of the activity showed that Al-Qur'an murottal therapy was able to lower blood pressure with an average systolic reduction of 18.6 mmHg and a diastolic reduction of 17.1 mmHg. Therefore, it is recommended that elderly people with hypertension use Al-Qur'an murottal therapy as a way to help lower blood pressure.

Keywords: Al-Qur'an Murottal Therapy, Elderly, Hypertension

Pendahuluan

Pembangunan kesehatan di Indonesia merupakan bagian dari upaya untuk mewujudkan masyarakat yang mampu hidup sehat serta mencapai derajat kesehatan setinggi-tingginya. Berbagai capaian pembangunan nasional menunjukkan hasil yang menggembirakan di berbagai sektor, seperti meningkatnya perekonomian, perbaikan kualitas lingkungan, serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, khususnya di bidang kesehatan. Perkembangan tersebut berdampak pada peningkatan mutu pelayanan medis, kondisi kesehatan masyarakat, serta bertambahnya

angka harapan hidup. Konsekuensinya, jumlah penduduk lanjut usia mengalami peningkatan yang cukup signifikan dan bertambah dengan cepat (Wulandini & Retnaningsih, 2020).

Hipertensi banyak ditemukan pada kelompok usia dewasa madya hingga lanjut usia. Peningkatan tekanan darah sistolik yang berkaitan dengan penambahan usia menjadi faktor utama tingginya prevalensi hipertensi pada lansia. Berbeda dengan tekanan darah diastolik yang biasanya meningkat hingga sekitar usia 50 tahun lalu cenderung menurun, tekanan darah sistolik justru terus bertambah seiring proses penuaan (Setyawati and Aisah 2023). Pada lansia, hipertensi didefinisikan sebagai kondisi tekanan darah sistolik dan/atau diastolik yang meningkat secara konsisten, yang ditetapkan melalui minimal dua kali pemeriksaan. Hipertensi merupakan faktor risiko penting bagi terjadinya penyakit kardiovaskular aterosklerotik, gagal jantung, stroke, serta gangguan fungsi ginjal, dan juga meningkatkan risiko morbiditas serta kematian dini pada populasi lanjut usia (*National Center for Biotechnology Information, 2023*).

Menurut laporan *World Health Organization (WHO)* tahun 2017, prevalensi hipertensi pada orang dewasa usia ≥ 18 tahun di tingkat global mencapai 24,1% pada laki-laki dan 20,1% pada perempuan pada tahun 2018. Jumlah penderita hipertensi dunia meningkat tajam dari 594 juta jiwa pada tahun 1975 menjadi 1,13 miliar pada 2018, dan diproyeksikan akan mencapai 1,5 miliar pada tahun 2025. Mayoritas peningkatan kasus tersebut terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Setiap tahunnya, hipertensi berkontribusi terhadap hampir 9,7 juta kematian yang sebagian besar disebabkan oleh serangan jantung dan stroke (Afrilia *et al.*, 2024).

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi hipertensi berdasarkan pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun sebesar 34,1%. Angka tertinggi tercatat di Kalimantan Selatan (44,1%), sedangkan yang terendah terdapat di Papua (22,2%) (Kemenkes RI, 2019). Untuk wilayah Sumatra, prevalensi hipertensi bervariasi antar provinsi, termasuk Provinsi Lampung yang mencatat angka 25,2% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 28,8% pada tahun 2018 (Setyawati & Aisah, 2023).

Di Provinsi Lampung, prevalensi hipertensi pada tahun 2013 tercatat sebesar 25,2% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 28,8% (Riskesmas, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa hipertensi masih menjadi salah satu masalah kesehatan utama di daerah tersebut. Data tersebut memperlihatkan adanya tren kenaikan jumlah penderita hipertensi dalam kurun waktu lima tahun terakhir, sehingga diperlukan upaya pencegahan dan penanganan yang lebih optimal, terutama pada kelompok lansia yang memiliki risiko lebih tinggi (Wulandini & Retnaningsih, 2020)

Terapi komplementer merupakan salah satu bentuk pengobatan pendukung yang dapat membantu mempercepat proses penyembuhan dan menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Salah satu metode yang digunakan adalah terapi murottal, yaitu mendengarkan bacaan Al-Qur'an dengan penekanan pada ketepatan tajwid dan keindahan lantunan ayat-ayat suci (Ikbal & Sari, 2021).

Al-Qur'an dapat menjadi sarana terapi nonfarmakologis yang berfungsi mengurangi stres, meningkatkan ketenangan, serta menumbuhkan rasa bahagia dalam kehidupan manusia. Perubahan yang ditimbulkan dari terapi ini ditandai dengan berkurangnya rasa depresi, cemas, dan kesedihan, yang pada akhirnya menghadirkan kedamaian batin sehingga berpengaruh positif terhadap kesehatan (Zakiyah, 2023). Dalam penelitian ini digunakan Surah Ar-Rahman, yaitu surah ke-55 dalam Al-Qur'an yang terdiri dari 78 ayat. Surah ini memiliki ciri khas berupa

pengulangan ayat “*Fabi-ayyi ālā’i Rabbikumā tukadhdhibān*” sebanyak 31 kali, yang menegaskan nikmat-nikmat Allah SWT kepada manusia dan jin (Adella & Rofi’i, 2025). Nama “Ar-Rahman” sendiri merupakan salah satu Asmaul Husna yang berarti “Maha Pemurah,” menggambarkan luasnya kasih sayang Allah SWT yang diabadikan dalam surah yang agung dan penuh makna,

Mekanisme kerja murottal Surah Ar-Rahman dalam tubuh diyakini mampu memberikan efek relaksasi melalui stimulasi gelombang positif yang menenangkan. Lantunan bacaan Al-Qur’an yang konsisten dan ritmis dapat menciptakan kondisi psikofisiologis yang lebih rileks karena rangsangan suara diproses di korteks pendengaran dan memengaruhi aktivitas sistem saraf otonom, khususnya melalui dominasi gelombang alfa yang berkaitan dengan relaksasi. Kondisi ini selanjutnya merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis, meningkatkan pelepasan hormon endorfin, serta menurunkan hormon stres seperti epinefrin dan norepinefrin, sehingga berdampak positif terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi (Sukron et al., 2025)

Penelitian yang dilakukan oleh Hardini et al. (2021) menunjukkan bahwa terapi murottal Surah Ar-Rahman berpengaruh signifikan terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanah Kampung, Kota Sungai Penuh pada tahun 2020. Pada pengukuran tekanan darah sistolik diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p \leq 0,05$), dan pada tekanan darah diastolik juga didapatkan $p\text{-value} = 0,000$, yang berarti keduanya menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna secara statistik. Penelitian ini dilakukan untuk menjawab gap penelitian terkait kurangnya bukti empiris tentang mekanisme terapi murottal dalam mengendalikan tekanan darah lansia secara nonfarmakologis, sehingga hasilnya diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi komplementer berbasis musik religius untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi (Hardini et al., 2021).

Metode

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan pra-eksperimental dengan pendekatan one group pre-test-post-test design. Pada desain ini, responden terlebih dahulu diberikan pengukuran awal (pre-test), kemudian diberikan perlakuan berupa intervensi, dan setelah itu dilakukan pengukuran kembali (post-test) untuk melihat perbedaan hasil. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis untuk mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Pendekatan ini umum digunakan dalam penelitian kuantitatif yang mengevaluasi perubahan sebelum dan sesudah intervensi (*one group pretest-posttest design*) (Sugiyono, 2020).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas Kedondong Pesawaran, Provinsi Lampung, sebanyak 148 orang. Sampel penelitian ditetapkan sebanyak 26 orang menggunakan rumus Hidayat. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan karakteristik populasi atau kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2020).

Aspek etika penelitian tetap diperhatikan, antara lain dengan meminta persetujuan responden melalui informed consent, menjaga anonimitas identitas, menjamin kerahasiaan data, serta memastikan adanya prinsip keadilan dalam pelaksanaan penelitian (Sugiyono, 2020; *World Health Organization* [WHO], 2021). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan. Pertama, peneliti menentukan responden yang sesuai kriteria, lalu mengontrak waktu bertemu dengan 26 responden di hari Sabtu 20-September-2025, di aula desa

kedondong, kemudian memberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur terapi murottal Surah Ar-Rahman. Selanjutnya, peneliti membuat kesepakatan waktu (kontrak) dengan responden. Setelah itu, responden diminta menandatangani informed consent sebagai bentuk persetujuan mengikuti penelitian. Sebelum tindakan, peneliti melakukan verifikasi data jika terdapat hal yang masih diragukan, memastikan alat ukur ditempatkan dengan benar di dekat responden, kemudian mencuci tangan sesuai standar kebersihan. Peneliti menyapa responden dengan salam dan senyum serta memanggil namanya sebagai bentuk pendekatan terapeutik. Prosedur dan tujuan tindakan kembali dijelaskan, dan responden diberikan kesempatan untuk bertanya. Setelah itu, peneliti menanyakan kesiapan responden dan meminta persetujuannya, lalu membaca basmalah sebelum memulai tindakan.

Responden diposisikan duduk dengan tangan diletakkan di perut atau di samping tubuh. Peneliti menginstruksikan responden untuk melakukan teknik pernapasan dalam sebanyak tiga kali atau hingga merasa rileks. Setelah kondisi responden tenang, dilakukan pengukuran tekanan darah pertama (pre-test) oleh rekan peneliti yakni perawat sebelum diberikan terapi murottal Surah Ar-Rahman, dan hasilnya dicatat pada lembar observasi (Afrilia et al., 2024; Hardini et al., 2021).

Tahap berikutnya adalah menyiapkan serta memasang headset yang telah terhubung dengan perangkat HP pada kedua telinga responden. Setelah itu, murottal Surah Ar-Rahman diputar, dan responden diarahkan untuk menutup mata. Peneliti meminta responden agar memusatkan perhatian pada lantunan ayat-ayat Al-Qur'an selama kurang lebih 15 menit. Terapi ini diminta diulangkan diberikan satu kali sehari selama dirumah. Usai terapi diperdengarkan, responden diminta membuka mata kembali dan melakukan latihan pernapasan dalam sebanyak tiga kali atau hingga tubuh merasa lebih rileks. Sekitar 10–15 menit setelah perlakuan, dilakukan pengukuran tekanan darah (post-test), dan hasilnya dicatat pada lembar observasi. Selanjutnya, peneliti melaksanakan evaluasi terhadap tindakan yang telah diberikan, mendokumentasi tindakan dan berpamitan dengan klien.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi murottal Al-qur'an pada lansia sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Observasi Tekanan Darah

variabel	n	Penurunan TD n (%)	Tetap n (%)	Penilaian TD n (%)
Tekanan darah sistolik	26	17 (65,4%)	4 (15,4%)	5 (19,2%)
Tekanan darah diastolik	26	15 (57,7%)	6 (23,1%)	5 (19,2%)

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata penurunan tekanan darah sistol 18.6 mmHg dan diastol 17.1 mmHg dari seluruh sampel yang ada. Selain itu terdapat juga mengalami peningkatan tekanan darah dengan rata-rata pada sistol 20 mmHg dan diastol 12.5 mmHg, serta ada yang mengalami tekanan darah tetap stabil.



Gambar 1. Presentase tekanan Darah

Berdasarkan peserta lansia yang mengikuti pengabdian masyarakat dan dilakukan terapi murottal al-qur'an, yang tekanan darahnya menurun sebanyak 62%. Kemudian, lansia yang mengalami peningkatan tekanan darah setelah mendapatkan terapi murottal al-qur'an sebanyak 11%. Lansia yang tekanan darahnya mengalami peningkatan dan penurunan sebanyak 12%. Sedangkan lansia yang tekanan darahnya stabil setelah menerima terapi murottal al-qur'an sebanyak 15%. Tekanan darah lansia diukur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) mengikuti terapi murottal Al-Qur'an. Pengukuran dilakukan dengan posisi duduk yang rileks, tangan diletakkan di perut atau di samping tubuh, menggunakan tensimeter digital/manual. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa: 62% peserta mengalami penurunan tekanan darah, 11% mengalami peningkatan tekanan darah, 12% mengalami penurunan dan peningkatan tekanan darah secara kombinasi, 15% tekanan darahnya stabil setelah terapi. Data ini dianalisis secara persentase untuk mengetahui efektivitas terapi murottal terhadap tekanan darah lansia.

B. Pembahasan

Terapi murottal Al-Qur'an diyakini memiliki efek menenangkan dan menurunkan tekanan darah melalui mekanisme neurologis dan psikofisiologis. Mendengarkan lantunan Al-Qur'an dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh memasuki kondisi rileks, yang berakibat pada penurunan hormon stres seperti kortisol dan epinefrin (Khodadadi et al., 2021). Selain itu, terapi murottal juga dapat memengaruhi gelombang otak, seperti meningkatkan frekuensi gelombang alfa yang berkaitan dengan relaksasi dan ketenangan, serta menurunkan gelombang beta yang berkaitan dengan stres (Hernawan et al., 2020; Mohammad & Jafari, 2019). Kondisi relaksasi ini berdampak positif pada fungsi kardiovaskular, termasuk penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Murottal adalah rekaman bacaan Al-Qur'an yang dibacakan dengan tajwid dan irama tertentu. Suara ini dianggap seperti gelombang getaran yang menyebar ke seluruh tubuh, memengaruhi aktivitas sel-sel tubuh dan otak, sehingga menstimulasi keseimbangan fisiologis serta memperbaiki respons imun (El-Far et al., 2022; Rahman et al., 2020). Proses ini memungkinkan sel bekerja lebih optimal dan menurunkan stres yang menjadi faktor risiko hipertensi pada lansia.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terapi musik religius, termasuk murottal, dapat menurunkan tekanan darah pada lansia secara signifikan (Hardini et al., 2021; Yuniarti et al., 2022). Efek ini diperkuat oleh pengulangan ayat yang harmonis dan ritmis, yang dapat memicu rasa nyaman, meningkatkan kebahagiaan, dan menurunkan kecemasan (Patel & Sharma, 2020). Dengan demikian, murottal Al-Qur'an berfungsi sebagai terapi komplementer nonfarmakologis yang mendukung pengendalian tekanan darah pada lansia, sekaligus memberikan efek psikologis positif.

Mendengarkan bacaan murottal Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk terapi komplementer yang dapat memberikan efek relaksasi, pengurangan stres, dan peningkatan keseimbangan fisiologis. Terapi ini dilakukan melalui pendengaran irama bacaan Al-Qur'an secara tartil, di mana fokus dan penghayatan peserta menjadi kunci dalam menimbulkan respon positif pada tubuh dan pikiran (El-Far et al., 2022; Khodadadi et al., 2021). Secara biologis, suara murottal memengaruhi sistem saraf parasimpatis, yang menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan epinefrin. Akibatnya, detak jantung melambat, tekanan darah menurun, dan tubuh memasuki kondisi relaksasi optimal (Mohammad & Jafari, 2019; Hernawan et al., 2020). Selain itu, getaran suara yang harmonis dan ritmis dipercaya dapat memicu resonansi seluler, memperbaiki kerja sel-sel tubuh, meningkatkan fungsi imun, serta memperbaiki metabolisme dan keseimbangan organ tubuh (Rahman et al., 2020; Yuniarti et al., 2022).

Dari sisi psikologis, mendengarkan murottal secara fokus dan dengan penghayatan mendalam dapat meningkatkan konsentrasi, ketenangan mental, dan rasa bahagia, yang secara tidak langsung mendukung peningkatan kualitas hidup dan kemampuan kognitif lansia (Patel & Sharma, 2020). Perasaan tenang dan bahagia ini juga berkorelasi dengan penurunan tekanan darah, karena tubuh berada dalam kondisi relaksasi yang menekan respons stres dan tekanan vaskular (Hardini et al., 2021). Berdasarkan penelitian sebelumnya, terapi murottal Al-Qur'an secara signifikan mampu menurunkan tekanan darah lansia penderita hipertensi, baik pada tekanan darah sistolik maupun diastolik, serta meningkatkan kenyamanan psikologis peserta (Afrilia et al., 2024; Hardini et al., 2021). Dengan demikian, terapi murottal bukan hanya berperan sebagai sarana spiritual, tetapi juga sebagai intervensi nonfarmakologis yang mendukung kesehatan fisik dan mental.

Terapi murottal memberikan perasaan nyaman dan rilek yang kepada pendengarnya sehingga mengurangi rasa cemas dan takut. Selain itu mendengarkan murottal al-qur'an juga dapat menjadikan metabolisme tubuh lebih baik. Tekanan darah menurun, pernafasan lambat, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak menjadi lebih baik, disebabkan karena aktivitas mendengarkan murottal al-qur'an.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan, bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat dijadikan salah satu metode terapi non-farmakologis yang efektif dan aman untuk membantu mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Dari hasil observasi yang diikuti 26 lansia diperoleh data; Sebagian besar lansia mengalami penurunan darah setelah mengikuti terapi murottal, dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 18,6 mmHg dan diastolik sebesar 17,1 mmHg. Sebanyak 62% peserta mengalami penurunan tekanan darah, 11% mengalami peningkatan tekanan darah, 12% menunjukkan tekanan darah yang bervariasi (naik dan turun), dan 15% mengalami tekanan darah yang stabil. Meskipun sebagian kecil peserta

mengalami peningkatan tekanan darah, hal ini kemungkinan disebabkan oleh faktor psikologis seperti rasa tegang karena baru pertama kali mengikuti kegiatan ini. Terapi murottal Al-Qur'an terbukti memberikan efek relaksasi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pengaruh suara terhadap sistem saraf dan emosi. Oleh karena itu, disarankan agar terapi murottal Al-Qur'an dapat diterapkan secara rutin sebagai terapi pendamping bagi penderita hipertensi, karena aman, mudah dilakukan, dan berpotensi membantu menurunkan tekanan darah secara efektif.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat dan juga seluruh pihak yang telah memfasilitasi pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini.

Daftar Pustaka

- Afrilia, S., Sulistiawan, R., & Nurhusna, R. (2024). Pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di Puskesmas X. *Jurnal Kesehatan Komplementer*, 5(1), 12–19.
- El-Far, A., Hassan, R., & Abdelrahman, A. (2022). The impact of listening to Quranic recitation on stress and physiological responses: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 61(5), 3841–3855.
- Hardini, P., Sari, N., & Lestari, D. (2021). Pengaruh terapi murottal Surah Ar Rahman terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Tanah Kampung, Kota Sungai Penuh. *Jurnal Kesehatan Komplementer*, 3(2), 45–52.
- Hernawan, D., Wijayanti, R., & Santoso, H. (2020). Effect of listening to Quranic recitation on brainwave activity in elderly patients. *International Journal of Neuroscience*, 130(10), 1027–1036.
- Ikbal, R. N., & Sari, R. P. (2021). Terapi murottal dalam penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1086–1091.
- Sukron, S., Sari, I., Aristoteles, A., Wahyudi, J. T., Phutthikhamin, N., Rahmadhani, W., & Ameilia, A. D. (2025). *The effect of reading the Holy Al-Qur'an on stress levels among patients with hypertension. Journal of Health and Nutrition Research*, 4(2), 123–130.
- Khodadadi, M., Rezaei, M., & Hosseini, S. (2021). Psychophysiological effects of Quranic recitation: Implications for cardiovascular health. *Complementary Therapies in Medicine*, 57, 102618.
- Mohammad, S., & Jafari, P. (2019). The effects of Quranic recitation on stress and blood pressure: A randomized controlled trial. *Journal of Integrative Medicine*, 17(4), 271–277.
- National Center for Biotechnology Information. (2023). *Hypertension in older adults: Assessment, management, and implications*. NIH Bookshelf.
- Patel, R., & Sharma, A. (2020). Music and religious recitations as interventions for hypertension management. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 17(2), 1–10.
- Rahman, A., Saleh, M., & Amin, H. (2020). Influence of Quranic chanting on physiological and psychological well-being. *Advances in Mind-Body Medicine*, 34(3), 12–22.
- 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>

- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wulandini, D. A., & Retnaningsih, D. (2022). Penerapan terapi murottal terhadap tekanan darah lansia dengan hipertensi: Case study. *Prosiding Universitas Widya Husada Semarang*.
- Yuniarti, F., Prasetyo, A., & Lestari, D. (2022). Pengaruh terapi murottal terhadap tekanan darah lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 9(1), 55–63.
- Zakiah, R. (2023). Efektivitas terapi Al Qur'an dalam menciptakan ketenangan dan menurunkan hormon stres. *Journal of Islamic Education*, 2(6), 830–836.