

**PENGARUH PELATIHAN MEMBACA AL-QUR'AN UNTUK
MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA
HIPERTENSI**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi



Oleh:

Maudy Avrieani Putri

1400013277

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN
YOGYAKARTA
2019**

PENGARUH PELATIHAN MEMBACA AL-QUR'AN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI

Maudy Avrieani Putri
Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
Jalan Kapas No. 09 Yogyakarta 55166
Maudyavrieani@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan membaca Al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi. Metode penelitian menggunakan pre-eksperimen *one group pre and post test design* di mana hanya terdapat satu kelompok yang diberi perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol atau kelompok perlakuan lainnya. Subjek dalam penelitian ini adalah penderita hipertensi berjumlah 5 orang yang memiliki kecemasan dalam kategori sedang sampai berat. Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah pelatihan membaca Al-Qur'an.

Hasil analisis uji *friedmen* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test*, *post-test*, dan *follow-up* terhadap penurunan kecemasan pada penderita hipertensi dilihat dari chi square 7,111 dengan taraf signifikansi sebesar 0,029 yang menunjukkan tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p=0,029$, $p<0,05$). Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon* pada kelompok eksperimen pada saat *pre-test* dan *post-test* didapatkan Z score sebesar -1,753 dengan $p=0,040$ ($p<0,05$) serta pada *pre-test* dan *follow-up* didapatkan Z score sebesar -2,023 dengan $p=0,022$ ($p<0,05$), maka kedua hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dengan *post-test* serta skor *pre-test* dan *follow-up* pada kelompok eksperimen. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pelatihan membaca Al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi. *Post-test* dan *follow-up* menunjukkan hasil Z score sebesar -1.604 dan $p=0,055$ ($p>0,05$), maka hasil uji *wilcoxon* menguatkan hipotesis bahwa skor kecemasan tetap bertahan, skor *post-test* tetap bertahan hingga *follow-up*.

Kata kunci : hipertensi, kecemasan, pelatihan membaca Al-Qur'an.

THE EFFECT OF AL-QURAN RECITING TRAINING TO REDUCE ANXIETY AMONG PEOPLE WITH HIGH BLOOD PRESSURE

Maudy Avrieani Putri
Faculty Of Psychology
Ahmad Dahlan University
Jalan Kapas No. 09 Yogyakarta 55166
Maudyavrieani@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effect of training in reciting the Qur'an to reduce anxiety in people with high blood pressure. The research method used pre-experiment one group pre and post test design in which only one group was treated without any control group or other treatment group. The subjects in this study were 5 hypertension patients who had moderate to severe anxiety. The treatment given in this study was Al-Qur'an reciting training.

Friedmen test analysis results showed that there were significant differences between pre-test, post-test, and follow-up to the reduction of anxiety in patients with hypertension seen from chi square 7,111 with a significance level of 0.029 indicating a significance level smaller than the error rate ($p = 0.029$, $p < 0.05$). The results of the analysis using Wilcoxon test in the experimental group at the time of the pre-test and post-test obtained a Z score of -1.753 with $p = 0.040$ ($p < 0.05$) and the pre-test and follow-up obtained a Z score of -2.023 with $p = 0.022$ ($p < 0.05$), the two results indicate a significant difference between the pre-test and post-test scores as well as the pre-test and follow-up scores in the experimental group. It can be concluded that there is an effect of Al-Qur'an reciting training to reduce anxiety among people with high blood pressure. Post-test and follow-up showed a Z score of -1.604 and $p = 0.055$ ($p > 0.05$), then the Wilcoxon test results confirmed the hypothesis that anxiety scores persisted, post-test scores persisted until follow-up.

Key words: Al-Qur'an reciting training, anxiety, high blood pressure.

PENDAHULUAN

Salah satu jenis penyakit penyebab kematian terbanyak di Indonesia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM). Keadaan saat ini menyatakan bahwa penyakit menular masih merupakan masalah kesehatan yang penting, namun dalam waktu bersamaan morbiditas serta mortalitas PTM makin meningkat yang akhirnya menjadi beban ganda dalam pelayanan kesehatan. Hal tersebut merupakan tantangan dalam pembangunan bidang kesehatan yang harus dihadapi di Indonesia. Hipertensi merupakan salah satu PTM yang saat ini masih menjadi masalah di Indonesia. Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa sekitar 25,8 persen penduduk Indonesia mengidap hipertensi. Pada tahun 2016, Survei Indikator Kesehatan Nasional (Sirkesnas) menyebut adanya kenaikan persentase penduduk yang mengidap hipertensi menjadi 32,4 persen. Hipertensi jika tidak tertangani dengan baik dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung koroner, stroke, gagal ginjal, kebutaan, dan diabetes. Penyakit stroke dan jantung koroner merupakan penyebab kematian tertinggi. Data WHO menunjukkan bahwa tahun 2015 sekitar 1,13 miliar orang di dunia menderita hipertensi. Artinya terdapat 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis menderita hipertensi serta hanya 36,8% di antaranya yang minum obat. Jumlah pengidap hipertensi juga terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi di dunia. Setiap tahun diperkirakan juga ada 9,4 juta orang meninggal akibat komplikasi dan hipertensi (www.depkes.go.id).

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang sering muncul di negara berkembang seperti Indonesia. Seseorang dikatakan hipertensi dan berisiko mengalami masalah kesehatan apabila setelah dilakukan beberapa kali pengukuran, nilai tekanan darah selalu tinggi yaitu pada tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg (Prasetyaningrum, 2014).

Penyakit yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi ini merupakan faktor risiko utama dari perkembangan penyakit jantung dan stroke. Penyakit hipertensi juga disebut sebagai "*the silent diseases*" karena tidak terdapat tanda-tanda atau gejala yang dapat dilihat dari luar. Perkembangan hipertensi berjalan secara perlahan tetapi secara potensial sangat berbahaya. Banyak faktor pengaruh hipertensi, namun secara garis besarnya dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang dapat dikontrol yaitu aktivitas fisik, obesitas, merokok, asupan garam berlebih, konsumsi alkohol, kafein, kolesterol tinggi, dan kecemasan sedangkan faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya yaitu genetik, etnis, usia, dan jenis kelamin (Dalimartha, 2008).

Berdasar penjelasan sebelumnya, kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi hipertensi. Reaksi umum individu terhadap ancaman-ancaman rasa sakit dari luar yang tidak siap ditanggulangnya akan menjadi rasa takut. Kewalahan dalam menghadapi

stimulasi berlebihan yang tidak berhasil dikendalikan oleh ego itulah yang akhirnya menjadikan seseorang diliputi rasa cemas (Ghufron dan Risnawita, 2014). Kecemasan ini pada awalnya hanyalah bisikan akan kekhawatiran, namun apabila kecemasan makin lama dan menguat, maka akan menimbulkan banyak penyakit kejiwaan dan juga penyakit tubuh seperti halnya iritasi lambung, kencing manis, naiknya tekanan darah, penyakit asma, dan alergi kulit (Musfir, 2005). Penelitian yang dilakukan oleh Dwinawati, Okatiranti dan Amrina (Uswandari, 2017) membandingkan antara tekanan darah dari para penderita kecemasan dengan yang bukan penderita kecemasan, didapat hasil tekanan darah yang lebih tinggi pada kelompok penderita kecemasan daripada kelompok yang tidak cemas. Hal tersebut didukung pendapat Anwar dan Satyonegoro (2009) bahwa stres psikososial atau kecemasan dapat meningkatkan tekanan darah.

Hasil penelitian yang dilakukan Sarkamo (2008) juga menjelaskan bahwa kecemasan atau tekanan mental yang diakibatkan oleh kepedulian yang berlebih akan masalah yang sedang dihadapi (kenyataan) ataupun yang dibayangkan mungkin akan terjadi. Kecemasan yang paling sering terjadi disebabkan karena penyakit yang salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit yang memunculkan beberapa masalah baru seperti gagal jantung, stroke, ginjal, dan berdampak pada kematian. Hal inilah yang membuat keluarga dan penderita cemas.

Para penderita hipertensi akan memiliki tekanan darah di atas normal, dengan gangguan kecemasan yang dimiliki maka tekanan darah penderita akan semakin meningkat. Hasil penelitian yang dilakukan Yuwono, dkk. (2017) menyatakan dari lima orang penderita hipertensi terdapat tiga orang yang mengalami tingkat kecemasan sedang dan dua orang mengalami tingkat kecemasan berat, diukur dengan alat ukur tingkat kecemasan yang berupa kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Seseorang beranggapan bahwa hipertensi adalah masalah yang serius dan menyebabkan kecemasan karena ketidaktahuan seseorang tentang penyakit hipertensi, seperti komplikasi, faktor penyebab, dan cara pencegahan maupun pengobatannya (Yuwono, dkk., 2017).

Gangguan kecemasan atau gejala kecemasan yang ada pada penderita hipertensi memiliki dampak negatif bagi kehidupan mereka. Pada umumnya kecemasan berdampak positif apabila mereka mampu menciptakan kekuatan motorik dan kognitif untuk dapat memberi respon yang sesuai sehingga sumber kecemasan dapat dihilangkan. Kecemasan yang dialami seseorang harus segera ditangani sebelum menjadi kecemasan yang lebih parah (Taufiq, 2006).

Manusia dalam menurunkan kecemasan, kegelisahan, dan ketegangan dapat dibantu dengan kehidupan keagamaan atau religiusitas. Salah satu peran religiusitas adalah meningkatkan ketenangan qalbu. Penelitian yang dilakukan oleh Razali, dkk. (1998) mengemukakan bahwa perbaikan itu terkait dengan dua faktor utama yaitu komponen agama dan sosial budaya dari proses psikoterapi. Latar belakang agama yang kuat merupakan prasyarat bagi keberhasilan psikoterapi. Pendekatan

psikoreligius bertujuan untuk membangkitkan kembali kekuatan spiritual dalam mengatasi penyakit. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kognitif agama untuk penyembuhan yang dipandu oleh Al-Qur'an dan Hadits untuk memperbaiki pikiran negatif atau salah.

Penelitian lain yang menggunakan Al-Qur'an juga dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi laparotomi dan membuktikan adanya pengaruh terapi mendengarkan ayat-ayat Al-Quran berupa perubahan sirkulasi darah, perubahan arus listrik di otot, perubahan detak jantung dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya penambahan kadar darah dalam kulit dan pelonggaran pembuluh nadi, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi murottal bekerja pada otak, di mana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi Al-Qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan mengangkut ke reseptor-reseptor yang ada di dalam tubuh dan akan memberi umpan balik berupa kenyamanan dan kenikmatan (Faridah, 2015).

Al-Qur'an adalah penyembuh, seperti disebutkan dalam surat Al-Isra' ayat 82 :

"Kami telah diturunkan dalam Al-Qur'an yang merupakan penyembuh dan rahmat bagi mereka yang percaya" (Q.S. Al-Isra': 82).

Al-Qur'an menjelaskan tujuan dan kewajiban umat Islam di seluruh bab dan ayat-ayatnya, yang berusaha untuk mendidik dan mengubah pembaca melalui pengajian. Al-Qur'an sebagai penyembuh didukung oleh penelitian Sodikin (2012) yang menunjukkan bahwa pemberian terapi membaca Al-Qur'an dapat bersinergi dengan terapi farmakologi dalam menurunkan nyeri pada pasien *post* operasi hernia di Rumah Sakit Cilacap. Penelitian lain juga dilakukan oleh Elzaky (2011), yang menunjukkan bahwa kebiasaan membaca atau mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kegelisahan dan tekanan jiwa.

Kita perlu bersikap sopan ketika membaca Al-Qur'an (Jayana, 2018). Nabi Muhammad menekankan pentingnya membaca Al-Qur'an dengan lantang daripada lirih: "Perbandingan antara pembaca diam dan recitor (Qari) seperti botol parfum ketika ditutup dan ketika itu dibuka". Pelafalan Al-Qur'an oleh orang sakit atau untuk orang yang sakit telah terbukti memiliki efek penyembuhan langsung pada orang yang sakit tersebut. El-Kadi melaporkan bahwa mendengarkan pembacaan Al-Qur'an dikaitkan dengan tekanan darah yang lebih rendah, denyut jantung lebih lambat, dan relaksasi otot polos di Muslim Arab, Muslim non-Arab, dan bahkan non-Muslim (Kamali, 2005).

Membaca Al-Qur'an dapat membersihkan hati yang kotor dan Allah akan memberi pahala bagi yang membacanya meskipun tidak paham artinya. Bagi seseorang yang paham artinya maka Allah akan berikan banyak keutamaan dan kemuliaan dari Al-Qur'an.

Dari semua penjelasan sebelumnya dan terbatasnya jumlah penelitian yang meneliti efek dari membaca Al-Qur'an pada kecemasan pasien hipertensi, penulis ingin mengetahui apakah terapi membaca Al-Qur'an dapat mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi. Proses dalam mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi ini dengan menggunakan metode pelatihan yaitu pelatihan membaca Al-Qur'an. Pelatihan membaca Al-Qur'an merupakan upaya yang dilakukan dengan terencana bertujuan untuk memfasilitasi pembelajaran mengenai pentingnya membaca Al-Quran berdasarkan adab yang telah ada. Pelatihan membaca Al-Qur'an adalah aktivitas yang memfokuskan dalam menenangkan diri agar memunculkan emosi positif dalam diri individu. Metode pelatihan ini dipilih karena dalam prosesnya menggunakan prinsip belajar berdasarkan pengalaman (*experiential learning*). Subjek yang mengikuti pelatihan melakukan serangkaian aktivitas yang bertujuan agar memahami materi tentang pentingnya membaca Al-Qur'an yang disampaikan oleh fasilitator, sehingga memunculkan pemahaman (*insight*) serta keterampilan yang bisa diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin menguji pengaruh pelatihan membaca Al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian yakni penderita hipertensi yang berobat di Puskesmas Pakualaman Yogyakarta. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah beragama Islam, bisa membaca Al-Qur'an, jenis kelamin perempuan dan laki-laki, memiliki riwayat medis menderita hipertensi di Puskesmas Pakualaman, memiliki tingkat kecemasan sedang sampai tinggi berdasarkan perolehan skor *screening* skala kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), penglihatan baik, bersedia terlibat penelitian hingga akhir ditunjukkan dengan persetujuan pada lembar *informed consent*, tidak sedang mengikuti intervensi atau terapi untuk mengurangi kecemasan.

Data diperoleh dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa skala. Penyusunan skala ini merujuk kepada alat ukur kecemasan yang disebut HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya *symptom* pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 *syptoms* yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap aitem yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor yaitu antara 0 (tidak cemas) sampai dengan 4 (kecemasan berat).

Skala HARS telah dibuktikan memiliki validitas dan reliabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic* yaitu 0,93 dan 0,97 (Nursalam, 2002). Kondisi ini menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan dengan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) akan diperoleh hasil yang valid dan reliabel. Skala HARS juga pernah digunakan dalam penelitian Herawati (2018) pada subjek penderita hipertensi, dalam penelitiannya skala HARS memiliki reliabilitas 0,87.

Penelitian dilakukan menggunakan penelitian pre-eksperimen *one group pre and post test design* yaitu rancangan yang hanya menggunakan satu kelompok subjek. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah perlakuan untuk meneliti kemungkinan adanya pengaruh variabel *independent* terhadap variabel *dependent* dengan cara menghadapkan kelompok eksperimen dengan perlakuan dan membandingkan hasil antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau intervensi. Pada kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan berupa pelatihan membaca Al-Qur'an. Pada penelitian yang akan dilakukan, pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan berupa pelatihan membaca Al-Qur'an pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yakni *pre-test* dan *post-test, follow up* dengan menggunakan skala kecemasan yang sama (Sugiyono, 2015).

Penentuan kelompok eksperimen dipilih setelah melakukan *screening*. Tujuan dari *screening* kecemasan ini adalah untuk mengetahui keadaan subjek sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan membaca Al-Qur'an. Adanya perubahan pada tingkat kecemasan subjek dapat diketahui saat *post-test* dilakukan. *Post-test* dilakukan setelah kelompok eksperimen mendapat pelatihan membaca Al-Qur'an. Tujuan dari *post-test* adalah untuk mengukur atau membandingkan hasil skor kecemasan subjek

penelitian sebelum diberi pelatihan atau pada saat *screening* dengan setelah mengikuti pelatihan berdasarkan skala kecemasan yang sama. *Follow up* atau tindak lanjut bertujuan untuk membandingkan hasil skor kecemasan subjek penelitian setelah diberikan pelatihan dengan setelah tidak diberikan pelatihan berdasarkan skala kecemasan yang sama.

Y1	X	Y2	Y3
----	---	----	----

Data yang diperoleh dari penelitian ini dianalisis dengan teknik statistika nonparametris yaitu uji *Wilcoxon* dan uji *Friedman*. Uji *Wilcoxon* yaitu teknik untuk menguji hipotesis komparatif atau melihat arah dan besarnya perbedaan dua sampel yang berpasangan, yang menguji ada tidaknya perbedaan yang signifikan antara nilai variabel bila datanya berbentuk ordinal. Uji *Friedman* untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pelatihan membaca Al-Qur'an dalam mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi melihat dari skor keseluruhan *pretest*, *posttest*, dan *follow up* (Sugiyono, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan membaca Al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi. Penelitian yang dilakukan oleh Hosseini, dkk. (2015) bahwa pelatihan spiritual / keagamaan dapat mengurangi kecemasan pada pasien Muslim yang menjalani CABG (*Coronary Artery Bypass Grafting*). Selain itu, hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Habibah (2016) skor skala stres setelah pelatihan lebih rendah dari skor skala stres sebelum pelatihan ketika pembacaan Al-Qur'an, artinya membaca Al-Qur'an memiliki peran penting terhadap psikologis seseorang. Penelitian yang dilakukan Untari dan Faridah (2016) menunjukkan bahwa intensitas membaca al-Qur'an memberikan sumbangan yang besar yaitu 68,2% dalam menurunkan kecemasan ibu hamil.

Data penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan subjek ketika diuji menggunakan uji *Friedman* terdapat hasil chi square 7,111 dengan taraf signifikansi sebesar 0,029 yang menunjukkan tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p=0,029$, $p<0,05$). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pretest*, *post test*, dan *follow up* terhadap penurunan kecemasan pada penderita hipertensi.

Data penelitian menunjukkan bahwa skor kecemasan subjek ketika diuji menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa *pre test* dan *post test* didapatkan Z score sebesar -1,753 dengan $p=0,040$, karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p<0,05$), maka hipotesis diterima yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* dengan *post test* pada kelompok eksperimen. Begitu pula pada *pre test* dan

follow up didapatkan Z score sebesar -2,023 dengan $p=0,022$, karena tingkat signifikansi lebih kecil dari tingkat kesalahan ($p<0,05$), maka hipotesis diterima yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre test* dengan *follow up* pada kelompok eksperimen. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh pelatihan membaca Al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan.

Kemudian hasil uji *wilcoxon* pada *posttest* dan *follow up* menunjukkan hasil Z score sebesar -1,604 dengan $p=0,055$, karena tingkat signifikansi lebih besar dari tingkat kesalahan ($p>0,05$), maka hasil uji *wilcoxon* menguatkan hipotesis bahwa skor kecemasan tetap bertahan, *skor post test* tetap bertahan hingga *follow up*. Para subjek mengatakan bahwa setelah pelatihan selesai, subjek masih mempraktikkan membaca Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan membaca Al-Qur'an yang dilakukan efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan serta mempertahankan dalam keadaan stabil pada penderita hipertensi.

Elzaky (2011) menunjukkan bahwa kebiasaan membaca atau mendengarkan lantunan ayat Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat kegelisahan dan tekanan jiwa. Selain penelitian tersebut, penelitian Faridah (2015) juga menunjukkan bahwa untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi laparatomi dan membuktikan adanya pengaruh terapi mendengarkan ayat-ayat Al-Quran berupa perubahan sirkulasi darah, perubahan arus listrik di otot, perubahan detak jantung dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya penambahan kadar darah dalam kulit dan pelonggaran pembuluh nadi, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi murottal bekerja pada otak, di mana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi Al-Qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan mengangkut ke reseptor-reseptor yang ada di dalam tubuh dan akan memberi umpan balik berupa kenyamanan dan kenikmatan. Data tambahan untuk mendukung hasil penelitian selain menggunakan skala yaitu dengan wawancara singkat pada subjek. Wawancara dilakukan pada saat *follow up* subjek eksperimen. Subjek mengatakan bahwa setelah mengikuti pelatihan, subjek merasakan banyak manfaat dalam dirinya selain mendapatkan teman baru dan ilmu seperti merasa lebih tenang, jauh dari pikiran negatif, lebih pulas saat tidur, dan dapat menyikapi masalah dengan baik.

Dalimartha (2008) menjelaskan bahwa banyak faktor pengaruh hipertensi, namun secara garis besarnya dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor yang dapat dikontrol dan faktor yang tidak dapat dikontrol. Faktor yang dapat dikontrol yaitu aktivitas fisik, obesitas, merokok, asupan garam berlebih, konsumsi alkohol, kafein, kolesterol tinggi, dan kecemasan. Sedangkan faktor yang tidak dapat dikontrol diantaranya yaitu genetik, etnis, usia, dan jenis kelamin. Kecemasan menjadi salah satu faktor psikologis yang tidak dapat dikontrol. Pada awal pertemuan hampir

seluruh subjek mengatakan walaupun sudah rutin berobat di puskesmas dan rumah sakit, mereka masih merasa cemas dengan penyakit hipertensi yang mereka hadapi. Selain itu faktor lain yang membuat mereka cemas adalah masalah-masalah yang mereka hadapi. Kecemasan tersebut yang akhirnya membuat tekanan darah mereka di atas normal. Pada sesi *self disclosure* selain mampu menceritakan seluruh kekhawatiran dan efek yang dirasakan dari hal tersebut, peserta juga diminta untuk mampu menyadari bahwa ada cara dalam mereduksi kekhawatirannya.

Penelitian Sodikin (2012) mendukung pendapat tersebut bahwa terapi membaca Al-Qur'an dapat bersinergi dengan terapi farmakologi dalam menurunkan nyeri pada pasien *post* operasi hernia di Rumah Sakit Cilacap. Saat diberitahu bahwa subjek akan diberikan pelatihan Al-Qur'an untuk membantu mengurangi kecemasan yang mereka hadapi, subjek mengatakan sangat senang dan antusias dengan diadakannya pelatihan tersebut karena untuk menyeimbangkan antara terapi fisik yang mereka lakukan seperti rutin minum obat dan kontrol setiap seminggu sekali di puskesmas. Antusiasme para subjek diperkuat lagi dengan sesi motivasi membaca Al-Qur'an yang diberikan pada pertemuan kedua pelatihan. Selama pelatihan berlangsung sebanyak lima kali pertemuan, para subjek selalu datang tepat waktu sesuai jam yang telah ditentukan serta membawa segala keperluan yang dibutuhkan. Apabila fasilitator sedang menjelaskan, para subjek memperhatikan dengan seksama dan bertanya apabila masih ada hal yang kurang jelas atau ingin diketahui para subjek. Saat membaca Al-Qur'an pun para peserta tidak hanya melafalkan saja melainkan membaca arti dari setiap ayatnya. Ayat yang dibaca para subjek adalah ayat yang sudah dipilihkan artinya sesuai tujuan dari pelatihan yaitu subjek mendapat kenyamanan dan ketenangan dari membaca Al-Qur'an, tetapi subjek juga mendapatkan pemikiran yang positif dari memaknai arti ayat yang mereka baca. Hal tersebut dapat membantu dalam mereduksi kecemasan pada tiap subjek. Menurut M. Quraish Shihab dalam Aminah (2013) mengatakan baik ayat-ayat Al-Qur'an maupun analisis psikologis memberikan pelajaran yang tegas bahwa orang yang berprasangka baik dan berpikir positif maka hidupnya akan lebih damai dan sehat. Sebaliknya, orang yang selalu melihat dunia dari sisi negatif maka hidupnya akan merasa suram dan sesak. Islam mendorong manusia agar memiliki qalbu yang sehat dari segala macam penyakit, dengan jalan mendekatkan diri dan bertaubat kepada Tuhan.

Pada pertemuan terakhir para subjek mengungkapkan bahwa pelatihan Al-Qur'an yang diberikan selama lima kali pertemuan berpengaruh pada diri subjek terutama dalam menyikapi setiap hal yang membuat diri para subjek cemas. Para subjek juga saling terbuka satu sama lain dengan menceritakan permasalahan yang mereka hadapi lalu mulai menyadari bahwa semua yang terjadi pasti ada hikmah dari Allah dan sebagai manusia yang bertakwa kita tidak boleh menyerah. Para subjek berharap kedepannya bisa menjaga pikiran positifnya agar tidak membuat cemas diri mereka dan dapat menerima semua ketetapan yang Allah beri.

Pada penelitian ini terdapat kelemahan yaitu minimnya jumlah subjek yang mengikuti pelatihan dikarenakan di daerah puskesmas Pakualaman antara masyarakat muslim dan non-muslim perbandingannya sama dan terdapat subjek yang menolak mengikuti pelatihan dikarenakan pelaksanaan pelatihan dilakukan pada pagi hari saat jam kerja. Selain itu, saat melakukan *screening* pasien, dokter terkadang lupa mendata pasien yang sedang kontrol. Kelemahan lain dalam penelitian ini adalah tidak adanya kelompok kontrol untuk membandingkan efektifitas pelatihan membaca Al-Qur'an.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian maka kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan membaca Al-Qur'an dapat mengurangi kecemasan pada penderita hipertensi. Hal tersebut ditunjukkan dengan penurunan skor kecemasan selama subjek diberi pelatihan membaca Al-Qur'an.

Saran yang dapat peneliti berikan yaitu saran teoritis dan saran praktis. Saran teoritis sebagai berikut: (a) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini pada populasi yang lebih luas dan beragam. (b) Untuk peneliti selanjutnya perlu adanya kelompok kontrol untuk melihat keefektifitasan pelatihan membaca Al-Qur'an. (c) Bagi peneliti selanjutnya apabila ingin memberikan intervensi yang berhubungan dengan agama, sebaiknya melakukan survey lapangan untuk mengetahui data penganut agama yang ada di daerah tersebut. Lalu, untuk saran praktis sebagai berikut: (a) Bagi subjek penelitian yang telah mengikuti penelitian membaca Al-Qur'an untuk tetap menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi suatu kebiasaan yang baik dan mendapat manfaat serta amalan dari Allah SWT. (b) Bagi psikolog Puskesmas Pakualaman yang mempunyai pasien hipertensi dapat menerapkan terapi psikoreligius salah satunya membaca Al-Qur'an seperti penelitian ini sehingga kecemasan dapat menurun.

DAFTAR PUSTAKA

Aminah, N. (2013). *Pendidikan kesehatan dalam Al-Quran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

As-Sahbuny, A. (2016). *Kamus Al-Qur'an: Quranic Explorer*. Jakarta: Shalih.

Anwar, A.H., Setyonegoro, K. (2009). *Sebuah pandangan konseptual dalam anxietas*. Jakarta: Yayasan Dharma Usada.

Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Atkinson. (2014). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Interaksa
- Dalimartha, S. (2008). *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Durand, V., M. dan Barlow, D., H. (2006). *Psikologi abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Elzaky, J. (2011). *Mukjizat kesehatan ibadah*. Jakarta: Zaman.
- Faridah, V. N. (2015). Terapi murottal (Al-Qur'an) mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi laparatomi. *Jurnal Keperawatan*, 6 (1). 63-70.
- Ghufron, & Risnawita. (2014). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Habibah, N. (2016). Pelatihan membaca Al-Qur'an untuk menurunkan T-tingkat stres pada penderita diabetes mellitus tipe dua pemula. *Psikologia: Jurnal Psikologi* 2, 1.
- Halgin, R. P., Whitbourne, & Krauss, S. (2005). *Psikologi abnormal*. Ed. ke 5. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hamalik, O. (2007). *Manajemen pengembangan kurikulum*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Hawari, D. (2003). *Al-Qur'an Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Primayasa.
- Herawati, R. (2018). *Pengaruh terapi tawa untuk menurunkan kecemasan lansia pasien hipertensi di desa x Bantul* (Tesis tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta.
- Hosseini, H., Ali, A. R., Hassan, A., & Hossein, M. (2015). Evaluations of topical application of tranexamic acid on post-operative blood loss in off-pump coronary artery bypass surgery. *Saudi Journal of Anesthesia*, 8 (2). 224-228.
- Ilmy, B. (2008). *Pendidikan agama Islam untuk kelas x SMK*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Irmayanti, D. F. & Warsito, H. (2009). Penerapan strategi relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa menjelang ujian. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, 10 (2).

- Jayana, T. A. (2018). *Adab dan doa sehari-hari untuk muslim sejati*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Kamali, A. (2005). *Subject interpretation of Qur'an*. Tehran: Maaref Publication.
- Lestari, D. (2015). *Pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pasien dengan penyakit jantung koroner di ruang ICCU RSUD dr. Soedarso Pontianak* (Tesis tidak diterbitkan). Fakultas Keperawatan Universitas Tanjungpura, Pontianak.
- Mark. D. & Barlow, D. (2006). *Psikologi abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Musfir. (2005). *Konseling terapi*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Nevid, Jeffrey S, dkk. (2005). *Psikologi abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Nursalam. (2002). *Manajemen keperawatan aplikasi dalam praktik keperawatan profesional*. Jakarta: Salemba Medika.
- Olivia, F. (2008). *Teknik membaca efektif*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Meliyawati. (2016). *Pemahaman membaca*. Yogyakarta: Depublish.
- Prasetyaningrum, Y. I. (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. Jakarta Selatan: FMedia.
- Razali, S. M., Hasanah, C. I., Aminah, K., & Subramaniam, M. (1998). Religious-sociocultural psychotherapy in patients with anxiety and depression. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 32. 867-872.
- Riskesdas. (2018). *Hipertensi membunuh diam-diam, ketahui tekanan darah anda*. Diunduh dari <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600004/hipertensi-membunuh-diam-diam-ketahui-tekanan-darah-anda.html>. 3 Januari 2019.
- Santoso, B. (2013). *Skema dan mekanisme pelatihan panduan penyelenggaraan pelatihan*. Jakarta: Terangi.
- Sarkamo. (2008). *Mencegah stroke berulang*. Diunduh di <http://www.scribd.com/doc/1444261/Gambaran-tingkat-kecemasan-keluarga-pasien-stroke-yang-dirawat-di-ruang-mawar>. 7 Oktober 2018

- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Sodikin. (2012). *Pengaruh terapi bacaan Al-Qur'an melalui media audio terhadap respon nyeri pasien post operasi hernia di RS Cilacap* (Tesis tidak diterbitkan). Fakultas Ilmu Keperawatan Program Magister Ilmu Keperawatan, Depok.
- Stuart, G. W. & Laraia, M. T. (2013). *Principles and practice of psychiatric Nursing (7 th Ed)*. St. Louis: Mosby.
- Sugihantono, A. (2018). *Hipertensi peringkat pertama penyakit tidak menular didiagnosa di fasilitas kesehatan*. Diunduh dari <http://wartakota.tribunnews.com/2018/07/26/hipertensi-peringkat-pertama-penyakit-tidak-menular-didiagnosa-di-fasilitas-kesehatan>. 2 Januari 2019.
- Sugiyono. (2015). *Statistik nonparametris untuk penelitian*. Bandung: Alfa Beta.
- Syarbini, A., & Jamhari, S. (2012). *Kedahsyatan membaca Al-Qur'an*. Bandung: Ruang Kata.
- Taufiq, M. I. (2006). *Panduan lengkap dan praktis psikologi Islam*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Tolchah, M. (2016). *Aneka pengkajian studi Al-Qur'an*. Yogyakarta: PT. LkiS Printing Cemerlang
- Uswandari, B. D. (2017). *Hubungan antara kecemasan dengan kejadian hipertensi pada lansia di panti sosial tresna werdha* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, Surakarta.
- Yuwono, G. A., Ridwan, M., & Hanafi, M. (2017) Pengaruh pendidikan kesehatan tentang hipertensi di kabupaten Magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 12(1). 55-66.