PENGARUH TERAPI KOMPLEMENTER *MIND BODY* : MENDENGARKAN AYAT-AYAT ALQUR'AN TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA TERATAI PALEMBANG 2013

Trilia
Prodi DIII Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang
triliawm@yahoo.com

ABSTRAK

Permasalahan yang terjadi pada lansia salah satunya adalah masalah pada kerja sistem kardiovasuler, diantaranya adalah masalah hipertensi. Dalam pengobatannya hipertensi dapat ditangani dengan dua cara, yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis adalah terapi komplementer yang efektif pada penderita hipertensi adalah terapi pikiran-tubuh (*mind-body*) yaitu terapi dengan penyembuhan spiritual : mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer *mind-body*: mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang 2013. Desain penelitian ini kuantitatif dengan rancangan penelitian Pra-eksperimental, dengan jenis penelitian *Quasi ekperimental pretest-post test with controlgroup.* Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *Nonprobability Sampling* dengan teknik "*Purposive Sampling*", Jumlah sampel 28 responden untuk kelompok intervensi dan 28 responden untuk kontrol. Sebelumnya responden dilakukan pengukuran darah (pre test) kemudian diperdengarkan surat Al-fatihah berdurasi 48 detik sebanyak 5x pengulangan dalam 1 kali terapi, setelah itu responden diukur kembali tekanan darahnya (postest). Hasil penelitian setelah intervensi terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 14,29.. Hasil Uji Independent Samples Test, diperoleh nilai ρ value= 0,003 (ρ<0,05, hal ini menunjukkan terdapat perbedaan antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi, artinya terdapat pengaruh terapi komplementer *Mind-Body* : mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah.

Kata Kunci: Terapi Komplementer *Mind-body,* hipertensi dan Lansia

PENDAHULUAN

Masalah-masalah pada lansia yang terjadi salah satunya adalah masalah pada kerja sistem kardiovasuler, diantaranya adalah masalah hipertensi. Hipertensi merupakan keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal, hal ini dapat meningkatkan mortalitas (Ramadhan, 2008). Hipertensi didefinisikan sebagai tekanan darah sistolik 140 mmHg dan diastolik 90 mmHg. Saat ini, WHO-ISH tidak membedakan kriteria tekanan darah baik orang muda maupun orang tua, karena pada prinsipnya, tekanan darah yang tinggi bisa menyebabkan komplikasi ke organ lain yang lebih berbahaya. Sejalan dengan bertambahnya usia, hampir setiap orang mengalami kenaikan tekanan darah, tekanan sistolik terus meningkat sampai

usia 80 tahun dan tekanan diastolik terus meningkat sampai usia 55-60 tahun, kemudian berkurang secara perlahan atau bahkan menurun drastis (Mubarak, 2009).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2011, prevalensi lansia penderita hipertensi di Sumatera Selatan yaitu 19.192 jiwa dari jumlah lansia 87.238 jiwa, itu artinya sekitar 22 % lansia menderita hipertensi (Metropolis, 2011).

Hipertensi dapat dicegah dengan menurunkan berat badan, diet rendah garam dan diet lunak, mengubah gaya hidup, tidak merokok, dan teratur berolahraga. Selain itu hipertensi juga dapat dicegah degan menerapkan pola makan dan hidup yang sehat seperti, mengurangi konsumsi garam, mengkonsumsi makanan yang mengandung kalium, magnesium, dan kalsium, mengurangi minum-minuman beralkohol, makan buah dan sayur, mengendalikan kadar kolestrol, tidur yang cukup, mengkonsumsi minyak ikan, puasa rutin, olahraga secara teratur, mengurangi stress, berhenti merokok, dan mendekatkan diri kepada Tuhan (Susilo, 2011).

Dalam pengobatannya hipertensi dapat ditangani dengan dua cara, yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis adalah pengobatan yang menggunakan obat-obat modern, penderita hipertensi tidak pernah lepas dari terapi ini dan apabila obat-obatan dikonsumsi secara rutin akan menimbulkan efek samping, seperti batuk, kelelahan dan pusing, poliuria, retensi cairan, disfungsi seksual, aritmia jantung, dan reaksi alergi. Sedangkan terapi non farmakologis adalah pengobatan tanpa obat-obatan yang diterapkan pada hipertensi, misalnya pengobatan tradisional, pengobatan modern, dan terapi komplementer. Oleh karena itu, terapi non farmakologis merupakan peran perawat bagi penderita hipertensi sebagai pelengkap pengobatan (Junaidi, 2010).

Terapi non farmakologis diantaranya adalah penggunaan terapi komplementer. Terapi komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada pengobatan medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain diluar pengobatan medis yang konvensional (Argitya, 2010). Salah satu terapi komplementer yang efektif pada penderita hipertensi adalah terapi pikiran-tubuh (*mind-body*) yaitu terapi dengan penyembuhan spiritual : mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an (Setyoadi, 2011). Mendengarkan bacaan Al-qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga dapat

menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak, laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Yazid, 2007).

Terapi religi dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah di buktikan oleh berbagai ahli seperti yang dilakukan Ahmad Al-Khadi, Direktur Utama *Islamic Medicine Institute For Education and Research* di Florida, Amerika Serikat. Al-qur'an merupakan obat yang komplit untuk segala jenis penyakit fisik, baik penyakit dunia maupun akhirat, Al-qur'an bermanfaat untuk menjadi obat, penawar, penyembuh dari berbagai persoalan hidup manusia. Bacaan surat Al-qur'an yang terbaik adalah surat Al-Fatihah, karena intisari Al-qur'an ada dalam surat Al-Fatihah dan pemahaman terhadap Al-Fatihah dapat mengurangi tingkat kecemasan dan ketegangan sehingga dapat menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak, laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat (Al-Kaheel, 2012)

Salah satu pendengaran yang akan di lakukan yaitu dengan menggunakan ayat suci Al-qur'an terhadap penderita hipertensi. Teknik ini bertujuan untuk mengurangi stress, kecemasan dengan memperdengarkan ayat-ayat Al-qur'an dicoba dengan memakai teknik perangsangan selama 10-15 menit sehingga diharapkan dapat menurunkan ketegangan otak yang menyebabkan hipertensi (Suhendar, 2011).

Bahasa Al-qur'an adalah mukjizat besar sepanjang masa, keindahan bahasa dan kerapihan susunan katanya tidak dapat ditemukan pada buku-buku bahasa Arab lainnya. Gaya bahasa yang luhur tapi mudah dimengerti adalah merupakan ciri dari gaya bahasa Al-qur'an. Al-Fatihah merupakan surat yang paling banyak dibaca oleh umat manusia, karena Al-Fatihah harus dibaca dalam setiap sholat (Fhatoni, 2011).

Apabila seseorang mendengar bacaan Al-Fatihah secara tartil dan didengar dengan hati yang ridha dan ikhlas, maka bacaan Al-Fatihah akan berpengaruh positif terhadap mental (Fhatoni, 2011). Al-qur'an memiliki pengaruh yang sangat baik terhadap semua organ tubuh. Dalam ayat-ayat tertentu pada Al-qur'an terdapat informasi yang ketika sampai ke dalam otak pendengar bisa mengembalikan program sel-sel serta memberinya nutrisi dengan informasi yang benar, supaya sel-sel tersebut bisa bekerja secara maksimal. Mendengarkan Al-qur'an mengakibatkan adanya perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah,

perubahan detak jantung dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. (O'Riordon dalam Hasri, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi komplementer *mind-body*: mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang 2013.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi komplementer *mind-body* : mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an terhadap penurunan tekanan darah di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang 2013.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian Pra-eksperimental, dengan jenis penelitian *Quasi ekperimental pretest-post test with controlgroup.* Bentuk rancangan ini adalah sebagai berikut :

Kelompok	**Pre**	**Intervensi**	**Pos**
Intervensi	01	⟶	02
Kontrol	03	⟶	04

Intervensi yang diberikan adalah terapi komplementer *mind-body* dengan mendengarkan Ayat Al-qur'an pada lansia penderita hipertensi. Pada kelompok subjek diawali dengan mengukur tekanan darah dan setelah dilakukan intervensi dengan memperdengarkan Ayat Alqur'an dilakukan pengukuran kembali untuk mengetahui akibat dari intervensi. Pengujian sebab-akibat dilakukan dengan cara membandingkan hasil pra-tes post-tes dengan kelompok kontrol.

Variabel-variabel dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel, yaitu *variabel independent* dan *variabel dependent*. *Variabel independent* dalam penelitian ini adalah terapi komplementer : mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dan *variabel dependent* adalah penurunan tekanan darah. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah *variabel dependent*, yaitu tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi (Nursalam, 2009).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang 2013.Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *Nonprobability Sampling* dengan teknik "*Purposive Sampling*", Jumlah sampel 28 responden untuk

kelompok Intervensi dan 28 responden utk kelompok kontrol

Teknik Pengumpulan Data dilakukan sebagai berikut :

1) Penelitian dilakukan pagi hari pada pukul 08.00-11.00 WIB.
2) Peneliti mengukur tekanan darah responden kelompok perlakuan dan tindakan dalam posisi berbaring.
3) Mempersiapkan *Mp3 Player* yang akan digunakan, lalu peneliti memasangkan *headphone* pada responden kelompok perlakuan dan memperdengarkan surat Al-fatihah berdurasi 48 detik sebanyak 5x pengulangan dalam 1 kali terapi.
4) Sesuaikan volume yang digunakan dengan batas ambang normal pendengaran klien.
5) Minta klien untuk rileks dalam mendengarkan surah Al-fatihah.
6) Setelah terapi dihentikan (maksimal 5 menit), anjurkan responden untuk lebih rileks dan peneliti mengukur kembali tekanan darah responden.

Analisa ini dimulai dengan perhitungan frekuensi dan mempresentasikan nilai masing- masing variabel. Untuk data numerik gunakan nilai mean, median, dan standar deviasi. Hasil analisa univariat ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi, frekuensi dan narasi. Untuk mengetahui adakah pengaruh terapi komplementer *mind-body*: Mendengarkan Ayat Suci Alqur'an terhadap penurunan tekanan darah dengan melihat perbedaan mean (rata-rata) kelompok data dengan menggunakan program komputer, analisa data dihitung dengan memakai Uji T (*Independent t test)*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi umur responden di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2013

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1.	Usia pertengahan (45-59)	2	3,6
2	Usia Lanjut (60-74 tahun)	37	66,0
3.	Usia Tua (75-90 tahun)	14	25,0
4.	Usia Sangat Tua (> 90)	3	5,4
	Jumlah	**56**	**100**

Dari tabel. 1 didapatkan bahwa lebih banyak responden yang usia lanjut yaitu 37 responden (66%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi Jenis Kelamin Responden di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang tahun 2011

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Laki-laki	23	41
2.	Perempuan	33	59
	Jumlah	**56**	**100**

Dari tabel 2. didapatkan bahwa lebih banyak responden yang memiliki jenis kelamin perempuan yaitu 33 responden (59%).

Tabel 3. Tekanan Darah Sistolik dan Diastole Responden Sebelum dan Sesudah Mendengarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2013

Tekanan darah	N	Min	Max	Mean	Std Dev
Sistolik Sebelum	56	130	220	145,89	19,589
Diastolik Sebelum	56	80	120	93,30	7,878
Sistolik sesudah	56	110	200	139,29	18,474
Diastolik Sesudah	56	70	120	89,82	8,579

***Sumber Penelitian 2013**

Berdasarkan tabel. 3 didapatkan tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi dengan mean 145,89 terlihat bahwa tekanan darah sebelum diberikan intervensi nilai terendah 130 dan nilai tertinggi 220, dari hasil standar deviasi tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi 19,589, tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi dengan mean 93,30 terlihat bahwa tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi nilai terendah 80 dan nilai tertinggi 120, dari hasil standar deviasi tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi antara 7,878. Sedangkan tekanan darah sistolik setelah diberikan intervensi dengan mean 139,29 terlihat bahwa tekanan darah setelah diberikan intervensi nilai terendah 110 dan nilai tertinggi 200, dari hasil standar deviasi tekanan darah sistolik sebelum diberikan intervensi adalah 18,474.. Tekanan darah diastolik setelah diberikan intervensi dengan mean 89,82 terlihat bahwa tekanan darah diastolik setelah diberikan intervensi nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 120, dari hasil standar deviasi tekanan darah diastolik sebelum diberikan intervensi adalah 8,579

Tabel. 4 Analisis Penurunan Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Terapi Mind Body Mendengarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an Di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang Tahun 2013

Tekanan Darah	N	Mean	Std Dev	T	P Value
Intervensi	28	132,14	19,121	3,114	0,003
Kontrol	28	146,43	14,960		
Total	56				

***Sumber Penelitian 2013**

Berdasarkan tabel. 4 di atas, didapatkan distribusi frekuensi dari 28 responden setelah diberikan intervensi terapi komplementer *mind body* : mendengarkan ayat-ayat Alqur"an dengan nilai mean 132,14 sedangkan kelompok kontrol dengan mean 146,43, hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sebesar 14,29. Hasil analisa data untuk standar deviasi pada kelompok yang diberikan intervensi terapi komplementer

mind body : mendengarkan ayat-ayat Alqur"an dengan nilai standar deviasi 19,121 sedangkan untuk kelompok kontrol sebesar 14,960. Dengan Uji Independent Samples Test, diperoleh nilai ρ value= 0,003 (ρ <0,05) hal ini menunjukkan hipotesis Ho ditolak dan Ha diterima, dengan demikian terdapat perbedaan antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi, artinya terdapat pengaruh terapi komplementer *Mind-Body* : mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Destriani (2012) di RW 08 Kelurahan 3-4 Ulu Palembang, Secara statistik ada perbedaan bermakna antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi ρ value = 0,000, artinya mendengarkan Ayat-ayat Al-qur'an mempunyai pengaruh yang efektif dalam menurunkan tekanan darah .

Selanjutnya penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Permana (2010) di Puskesmas Mergansan Yogyakarta, dengan fokus responden 15 responden dengan tingkat nyeri persalinan kala I fase aktif pada Primipara sebagai kelompok perlakuan dengan mendengarkan Ayat-ayat Alqur'an dan didapatkan skala nyeri berat sebelum diberikan intervensi ada 10 reponden (66,7%), dan setelah diberikan intervensi jumlah responden dengan skala nyeri berat berkurang menjadi 7 responden (46,7%). Hal ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara responden sebelum dan setelah diberikan intervensi dengan mendengarkan Ayat Suci Alqur'an terhadap intensitas nyeri.

Hasri (2011) juga pernah melakukan penelitian tentang pengaruh teknik distraksi : mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an terhadap intensitas nyeri pada pasien pasca bedah digestif di Rumah Sakit "X" di kota Palembang, hasil penelitiannya menunjukkan secara statistik ada perbedaan bermakna antara intensitas nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi. ρ value = 0,000, artinya mendengarkan Ayat Suci Alqur'an dengan metode 5x pengulangan dalam satu kali terapi mempunyai pengaruh yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pasca bedah digestif.

Hal ini sesuai dengan beberapa penelitian yang dikutip oleh O'riordon dalam Hasri (2012) Adapun pengaruh terapi pembacaan Al-Quran berupa, adanya perubahan perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah,perubahan detak jantung dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi

detak jantung dan penurunan tekanan darah. Terapi murotal bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi Al-Quran), maka otak maka memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan mengangkut kedalam reseptor – reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilaksanakan di Jurusan Fisika FMIPA UNPAD dari mulai 2006-2009, yaitu ternyata dengan mendengarkan Ayat-ayat Al-qur'an memiliki manfaat-manfaat diantaranya: Meredakan stress dan meningkatkan ketahanan terhadap stress menurunkan tekanan darah, meningkatkan relaksasi, ketenangan dan kenyamanan, membantu mengatasi insomnia (penyakit susah tidur), meningkatkan imunitas (sistem kekebalan tubuh), dan meningkatkan kecerdasan Qalbu.

Berdasarkan hal tersebut di atas, mendengarkan Ayat-ayat Al-qur'an dilihat dari penurunan tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi mempunyai pengaruh yang efektif terhadap tekanan darah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang. Bacaan Ayat-ayat Al-qur'an mampu merelaksasikan ketegangan urat syaraf reflektif, mengakibatkan adanya perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung dan penurunan tekanan darah. Seseorang yang mengalami hipertensi akan beradaptasi dan berfokus terhadap terapi yang didengarkan, yaitu ayat-ayat Al-qur'an dengan menggunakan perasaan yang rileks. Sehingga perasaan rileks dan percaya terhadap faedah dari mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an tersebut akan memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Dalam hal ini, dengan mendengarkan Ayat-ayat Al-qur'an berfungsi menurunkan tekanan darah, meredakan stress, meningkatkan relaksasi, kecemasan dan membuat perasaan pasien menjadi rileks serta nyaman.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama satu setengah bulan pada tanggal 10 Mei sampai 31 Juni tahun 2013 di Panti Sosial Tresna Werdha Palembang maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada perbedaan bermakna antara tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi ρ value = 0,003, artinya mendengarkan Ayat-ayat Al-qur'an mempunyai pengaruh yang efektif dalam menurunkan tekanan darah .

SARAN

1. **Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Teratai Palembang**

Kebutuhan terhadap pengembangan pengaruh terapi komplementer *mind-body* : mendengarkan Ayat –ayat Al-qur'an di Indonesia sudah waktunya untuk diberi perhatian yang lebih. Hendaknya hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran sehingga pasien mengetahui metode menurunkan tekanan darah yang dapat didengarkan melalui Ayat-ayat Al-qur'an. Panti Sosial Tresna Werdha Teratai diharapkan dapat mengembangkan terapi *mind-body* : mendengarkan Ayat-ayat Al-qur'an sebagai salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis sebagai bagian dari sebuah proses penyembuhan. Dan perawat dapat memberikan intervensi terapi komplementer *mind-body* : mendengarkan Ayat-ayat Al-Qur'an sebagai salah satu penatalaksanaan nonfarmakalogi pada pasien hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian mengenai penatalaksanaan hipertensi secara nonfarmakologis pada pasien hipertensi dengan terapi komplementer *mind-body* yaitu mendengarkan Ayat –ayat Al-qur'an hendaknya dapat terus dikembangkan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan teknik penelitian secara kualitatif, melakukan intervensi mendengarkan Ayat Al-Qur'an kepada pasien tidak sadar/koma dengan mengukur tekanan darah yang terjadi pada sebelum dan setelah diberikan intervensi tersebut dan dengan jumlah sampel yang lebih banyak untuk mendapatkan hasil tekanan darah yang lebih akurat. Selain itu perlu adanya penelitian lanjutan mengenai studi komparati mendengarkan Ayat Suci Alqur'an dalam menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Kaheel, A.D., *Pengobatan Qur'ani*, Amzah, Jakarta, 2012.

Destriani, A. Pengaruh terapi Komplementer *Mind Body* : Mendengarkan Ayat-ayat Alqur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di RT 08 Keluruhan 8-9 Ulu Palembang. 2012.

Fhatoni, A., *Sembuh Dari Berbagai Penyakit Dengan Al-Fatihah*, Mutiara Media, Yogyakarta, 2011.

Hamid, A. Y. S., *Buku Ajar Riset Keperawatan: Konsep, Etika, & Instrumentasi*, Edisi 2, EGC, Jakarta, 2008.

Hasri, Lia. *Pengaruh Teknik Distraksi : Mendengarkan Ayat-Ayat Al-qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Pasca Bedah di Rumah Sakit*

Muhammad Hosein Palembang Tahun 2012.

Junaidi, Iskandar, *Hipertensi*, PT. Bhuana Ilmu Komputer, Jakarta, 2010.

Mahmudi, A., *Dahsyatnya Berobat Dengan Al-Qur'an*, Lafal Indonesia, Yogyakarta, 2011.

Margiyati. 2010. Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Ngudi Waras, Dusun Kemloko, Desa Bergas Kidul

Metropolis, 2011, *Lansia Mengidap Hipertensi.* Dinas Komunikasi dan Informatika Palembang

Mubarak, dkk*, Ilmu Keperawatan Komunitas*, Salemba Medika, Jakarta, 2009.

Muntaha, I., *Sehat Cara Al-Qur'an*, Al-Maghfiroh, Jakarta, 2012.

Musiconlinecairo. 2007. Meditasi dengan Al-Qur'an (http://musiconlinecairo.multiply.com/journal/item/34, diakses Oktober 2012)

Nursalam, *Konsep Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, Edisi 2, Salemba Medika, Jakarta, 2009.

Permana, 2010*. Pengaruh Terapi Ayat-ayat Alqur'an Terhadap Nyeri Persalinan Kala I di Puskesmas Mergansan Yogyakarta*

Potter, P. A. & Perry, A. G. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*: *Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Vol 2. Jakarta:EGC.

Setiadi, *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*, Edisi 2, Graha Ilmu, Yogyakarta, 2012.

_____, *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*, Graha Ilmu, Yogyakarta, 2007.

Setyoadi, Kushariyadi, *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*, Salemba Medika, Jakarta, 2011.

Suhendar, Edi. 2011. Manfaat Membaca dan Mendengarkan Al-Qur'an

Susilo Yekti, Ari Wulandari, *Hipertensi*, Andi, Yogyakarta, 2011.

Yazid. 2007. Melihat Manfaat Membaca Al-qur'an bagi Kesehatan (http://forum.cintarasul.co.id/viewtopic.php?t=4971&sid=b625a76d9728d3edb08bbeeb57b2e534, diakses Oktober 2012)