

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
JURUSAN KEBIDANAN KEBIDANAN METRO  
Skripsi.

**Erna Ningsih**

Pengaruh Terapi Kombinasi Murottal Al-Qur'an Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Dengan Hipertensi Di Puskesmas Metro, Metro Pusat

xiv + 67 halaman, 7 tabel, 3 gambar, dan 17 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik 140 mmHg atau tekanan darah diastolik 90 mmHg atau lebih. Hipertensi menjadi masalah kesehatan masyarakat baik secara Global dan Nasional. Relaksasi otot progresif dapat merangsang munculnya zat kimia yang mirip dengan *beta blocker* di saraf tepi yang dapat menutupi simpul-simpul saraf simpatis yang berguna untuk mengurangi ketegangan dan menurunkan tekanan darah. Terapi murottal bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (murottal Al-Qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

Tujuan peneliti untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi murottal Al-Qur'an dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada wanita usia subur dengan hipertensi.

Rancangan penelitian ini adalah penelitian *eksperimen*. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest posttest control group design*, untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan, penelitian akan melakukan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (*pre dan post test*) dilakukan masing-masing kelompok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perempuan wanita usia subur dengan hipertensi ringan dan sedang. Sampel sebanyak 42 wanita usia subur pada kelompok intervensi 21 orang dan kelompok kontrol 21 orang yang tercatat pernah memeriksakan tekanan darahnya ke Puskesmas Metro Metro Pusat Kota Metro pada Tahun 2020.

Hasil uji *mannwitney* didapat *p-value* sistolik kelompok intervensi dan control  $0,001 < 0,05$ . *P-value* diastolik kelompok intervensi dan control  $0,001 < 0,05$ . Selisih penurunan tekanan darah sistolik pada kelompok intervensi dan kelompok control 8,38 mmHg, penurunan diastole 4,29 mmHg. Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh terapi kombinasi murottal Al-Qur'an dan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah pada wanita usia subur dengan hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Wanita Usia Subur, Murottal Al-Qur'an, Relaksasi Otot Progresif.  
Daftar Bacaan : 44 (1996 – 2020)