



**KOMBINASI RELAKSASI BENSON DAN MUROTTAL AL-QUR'AN DALAM UPAYA
PENURUNAN TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI: STUDI KASUS**

Hesti Tri Wulandari, Anis Ika Nur Rohmah*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Bendungan Sutami No.188, Sumber Sari, Kec.
Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 65145

*anisikanur@umm.ac.id

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama kematian dini yang ditandai dengan tekanan darah $\geq 140/90$ mmHg. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan kuantitatif pretest-posttest pada satu responden penderita hipertensi di Desa Sukoanyar, Kabupaten Malang. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit per sesi. Hasil menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada responden setelah diberikan kombinasi terapi tersebut. Penurunan tekanan darah ini diduga terjadi karena efek relaksasi yang menstimulasi sistem saraf parasimpatis dan meningkatkan sirkulasi darah serta pelepasan neuropeptida yang menimbulkan rasa nyaman. Kombinasi relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an ini dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: hipertensi; murottal Al-Qur'an; relaksasi benson; tekanan darah

***THE COMBINATION OF BENSON RELAXATION AND AL-QURAN RECITATION IN AN
EFFORT TO REDUCE BLOOD PRESSURE IN HYPERTENSION PATIENTS: A CASE
STUDY***

ABSTRACT

Hypertension is one of the leading causes of premature death, characterized by blood pressure $\geq 140/90$ mmHg. The purpose of this study is to determine the effect of combining Benson relaxation therapy and murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman on reducing blood pressure in hypertensive patients. The method used is a case study with a quantitative pretest-posttest approach on one respondent with hypertension in Sukoanyar Village, Malang Regency. The intervention was conducted for 3 consecutive days, with a duration of 20 minutes per session. The results showed a decrease in systolic and diastolic blood pressure in the respondents after receiving the combination therapy. This decrease in blood pressure is believed to occur due to a relaxing effect that stimulates the parasympathetic nervous system, improves blood circulation, and releases neuropeptides that induce a feeling of well-being. This combination of Benson's relaxation and murottal Al-Qur'an can lower blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: benson relaxation; blood pressure; hypertension; Quran recitation

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah seseorang berada di atas tingkat normal yaitu $\geq 140/90$ mmHg (Wati et al., 2023). Lebih dari berjuta-juta orang di dunia mengalami penyakit tersebut, beberapa diantaranya menyebabkan penyakit jantung, stroke, ginjal serta penyakit berbahaya lainnya (Yuslita et al., 2023). Hipertensi terbagi menjadi dua jenis, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder. Hipertensi primer adalah kondisi di mana tekanan darah sistemik meningkat secara berkelanjutan tanpa penyebab yang jelas. Sementara itu, hipertensi sekunder terjadi karena adanya kondisi medis lain yang sudah ada sebelumnya, seperti penyakit ginjal atau gangguan tiroid (Wati et al., 2023).

Hipertensi merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 diperkirakan ada sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dan sebagian besar dari mereka, yaitu dua pertiga, tinggal di negara-negara dengan pendapatan rendah atau menengah. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 prevalensi hipertensi ada pada 8,36% atau sebanyak 658,201 orang yang mengalami hipertensi. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur memaparkan bahwa sekitar 11.702.478 penduduk, dengan proporsi laki-laki 48,8% dan perempuan 51,2% adalah penderita hipertensi dan presentase kabupaten malang yaitu 35,3.

Hipertensi sering disebut sebagai the Silent Killer karena dapat menyerang setiap orang tanpa ada tanda dan gejala sebelumnya. Salah satu faktor yang menyebabkan kejadian hipertensi adalah pola makan tidak sehat terutama makanan tinggi lemak dan kurang serat serta tinggi garam, kurangnya aktivitas fisik dan tingginya tingkat stress akibat faktor tuntutan hidup (Suprapti, 2024). Laju dari aterosklerosis akan semakin cepat, sehingga meningkatkan risiko terkena penyakit jantung koroner dan stroke. Beban kerja pada ventrikel kiri jantung akan meningkat, menyebabkan pertumbuhan atau pembesaran ventrikel, yang pada akhirnya meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, kejadian ritme jantung tidak normal, dan gagal jantung. Kebanyakan dari kasus kematian akibat hipertensi disebabkan oleh penyakit jantung koroner, infark miokardium akut, atau gagal jantung (Jocelyn et al., 2024). Penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi selain dari merubah gaya hidup yaitu menggunakan terapi relaksasi (Arum & Imamah, 2024).

Relaksasi Benson dan Murottal Al-quran merupakan salah satu relaksasi yang mudah dilakukan. Teknik ini dapat digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi benson bekerja dengan cara fokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali secara teratur, sambil menjaga sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa dan menghirup napas dalam. Oksigen ini sangat penting untuk membersihkan darah dan mencegah kerusakan pada jaringan otak akibat kurangnya oksigen (hipoksia). Saat menghirup napas dalam, otot-otot di dinding perut seperti rektus abdominalis, transverses abdominalis, internal dan eksternal oblique akan menekan iga bagian bawah ke arah belakang serta mendorong sekat diafragma ke atas. Akibatnya, aliran darah (vaskularisasi) meningkat ke seluruh tubuh, terutama pada organ-organ vital seperti otak. Dengan demikian, oksigen cukup terdistribusi ke otak dan tubuh akan terasa rileks (Atmojo et al., 2019a).

Terapi murotal terhadap pembacaan Al-Quran dilakukan dengan mengubah aliran listrik pada otot, mengubah sirkulasi darah, mengubah detak jantung, dan mengubah konsentrasi darah di kulit. Perubahan tersebut menunjukkan nada refleks yang rileks atau menurun, sehingga menyebabkan arteri rileks, kadar darah di kulit meningkat, dan detak jantung melambat. Terapi murotal ini bekerja pada otak, dan ketika otak dirangsang oleh rangsangan eksternal, otak akan menghasilkan zat kimia yang disebut neuropeptida. Molekul-molekul ini terhubung dengan reseptor di seluruh tubuh dan memberikan umpan balik berupa rasa senang dan nyaman (Rejo et al., 2024). Murottal Al-Quran menggunakan Surah Ar-Rahman, Surah Ar-Rahman merupakan surah kasih sayang yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dinikmati yang akan menimbulkan efek relaksasi pendengar atau orang awam. Bentuk gaya bahasa pada surat ini terdapat 31 ayat yang diulang-ulang, pengulangan ayat tersebut berguna untuk menekankan keyakinan yang sangat kuat (Arum & Imamah, 2024).

Dengan menggabungkan stimulasi pada sistem saraf parasimpatis dan teknik relaksasi Benson, mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an mungkin berdampak sebaliknya pada sistem saraf simpatik. Hasilnya adalah keadaan rileks yang muncul dari keseimbangan antara kedua sistem saraf otonom. Kondisi ini membuat tubuh lebih tenang dan menurunkan tekanan darah. Menurut penelitian (Ratri, 2024), menunjukkan adanya perbedaan pada tekanan darah sistolik dan diastolik, serta pengaruh terhadap tekanan darah pasien hipertensi setelah diterapkannya kombinasi terapi Benson dan Murottal Al-Qur'an. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengetahui bahwa

penurunan tekanan darah pasien hipertensi dengan Kombinasi Relaksasi Benson Dan Murrotal Al-Qur'an lebih optimal daripada hanya diberikan salah satu intervensi dalam mengatasi penurunan tekanan darah. Sehingga, tujuan dari penelitian ini adalah mengevaluasi apakah terjadi penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi setelah diberikan intervensi Kombinasi Relaksasi Benson Dan Murrotal Al-Qur'an.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain studi kasus. Responden penelitian ini adalah warga penderita hipertensi di wilayah Pakis, Kabupaten Malang. Peneliti memilih subjek sesuai kriteria inklusi yaitu menderita hipertensi dengan rentang minimal (130-139/80-89 mmHg), berusia >65 tahun, beragama islam, tidak ada masalah pendengaran, kooperatif dan dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi mengalami gangguan pendengaran, kondisi tidak sehat, penderita hipertensi dengan komplikasi berat (Stroke, ginjal, diabetes melitus). Instrument penelitian menggunakan Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi kombinasi relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an, Lembar informed consent yaitu lembar persetujuan menjadi responden, Headphone, tensimeter dan lembar observasi tekanan darah sebelum dan setelah diberikan intervensi. Murottal al-Qur'an disini menggunakan rekaman surat Ar-raman ayat 1-78 dan kemudian responden memilih satu kata terkait dengan keyakinannya seperti "Subhanallah", "Ya Allah", "Allahu Akbar" saat teknik relaksasi. Tekanan darah diukur sebelum melakukan intervensi dan akan diukur kembali setelahnya pada lembar hasil. Intervensi dilakukan selama 3 hari dengan 1 kali pertemuan perharinya dalam waktu 20 menit.

HASIL

Tabel 1.

Tekanan Darah Sebelum Dilakukan Intervensi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an

No.	Tanggal	Nama	Tekanan Darah
1.	25 Juli 2025	Tn. K	150/90 mmHg
2.	26 Juli 2025	Tn. K	151/90 mmHg
3.	27 Juli 2025	Tn. K	133/80 mmHg

Berdasarkan tabel 1, nilai tekanan darah sebelum dilakukan terapi relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 11 menit pada tanggal 25-26 Juli 2025, tekanan darah Tn. K dan Ny. S termasuk dalam kategori hipertensi stage I, yaitu dalam rentang >140-159 / 90-99 mmHg.

Tabel 2.

Tekanan Darah Sesudah Dilakukan Intervensi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an

No.	Tanggal	Nama	Tekanan Darah
1.	25 Juli 2025	Tn. K	150/80 mmHg
2.	26 Juli 2025	Tn. K	145/90 mmHg
3.	27 Juli 2025	Tn. K	130/80 mmHg

Berdasarkan Tabel 2. Didapatkan penurunan tekanan darah dengan waktu 3 hari berturut-turut dan penerapan sebanyak 1 kali sehari. Dilaksanakan di RT 03/RW 04 desa Sukoanyar, Pakis pada tanggal 25 Juli 2025 – 27 Juli 2025 dilakukan setiap pagi jam 09.00. Pengukuran tekanan darah setelah diberikan intervensi Relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an mengalami penurunan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di dapatkan beberapa hal yang mempengaruhi tekanan darah yang tinggi. Hal tersebut diantaranya adalah Usia, Jenis kelamin, merokok, makan buah dan sayur, Konsumsi garam berlebih, Berat badan berlebih/kegemukan (obesitas), Kurangnya aktivitas fisik, Konsumsi alkohol berlebihan, Dislipidemia, dan Diet Tinggi Lemak, serta Stres (A et al., 2022). Tn. A mengatakan belum berobat, riwayat merokok hingga sekarang dan mengatakan jarang berolahraga yang memungkinkan terjadinya tekanan darah tinggi. Setelah dilakukan intervensi Relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terdapat penurunan tekanan darah

(tabel 2). Terapi non-farmakologis secara mandiri bisa membantu menurunkan tekanan darah, mengurangi risiko penyakit dan kematian. Selain itu, terapi ini juga bisa memperkuat hasil dari pengobatan antihipertensi (Bagus Tri Saputra et al., 2023).

Kombinasi kedua metode ini bertujuan untuk meningkatkan hasil dalam menurunkan tekanan darah. Terapi murottal Al-Qur'an mempengaruhi aktivitas listrik pada otot, membantu perbaikan sirkulasi darah, mengatur ritme jantung, serta meningkatkan aliran darah di permukaan kulit. Perubahan-perubahan ini menunjukkan penurunan ketegangan saraf secara alami. Ketika otak menerima rangsangan dari luar, terapi ini juga merangsang pelepasan neuropeptida, yaitu senyawa kimia yang berikatan dengan reseptor di dalam tubuh dan menghasilkan perasaan senang serta rasa nyaman, kemudian terjadinya penurunan tekanan darah (Atmojo et al., 2019). Menggabungkan Terapi murottal Al-Qur'an dengan latihan pernapasan secara teratur dan benar, tubuh akan semakin rileks, meredakan ketegangan saat mengalami stres, serta membantu tubuh bebas dari berbagai ancaman. Perasaan rileks ini akan terus diteruskan ke hipotalamus, yang kemudian menghasilkan Corticotropin Releasing Factor (CRF). CRF ini memicu kelenjar pituitari untuk meningkatkan produksi Proopiomelanocortin (POMC), sehingga produksi enkephalin oleh medulla adrenal pun meningkat. Selain itu, kelenjar pituitari juga menghasilkan endorfin sebagai neurotransmiter. Dengan meningkatnya kadar enkephalin dan endorfin, pasien akan merasa lebih rileks dan lebih nyaman (Margiyati Margiyati & Setyajati, 2023).

Hasil penelitian ini didapatkan penurunan tekanan darah pada Tn. K sebesar 20 untuk siastole dan 10 mmHg untuk diastole. Hal tersebut membuktikan bahwa Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an dapat menurunkan Tekanan Darah pada pasien hipertensi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ratri (2024) yang menunjukkan bahwa penurunan tekanan darah dan kecemasan pada pasien hipertensi lebih efektif jika menggabungkan relaksasi Benson dengan murottal Al-Qur'an. Penelitian lain dengan judul Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi juga memiliki perbedaan pada tekanan darah sistolik dan diastolik setelah diterapkannya kombinasi terapi Benson dan Murottal Al-Qur'an (Mustika et al., 2025). Selain adanya perkembangan terkait penurunan tekanan darah setelah dilakukan intervensi kombinasi relaksasi benson dan murottal al-qur'an, responden mampu melaksanakan tindakan promotif secara aktif dengan meningkatkan aktivitas fisik dan mengkonsumsi obat secara rutin setelah berobat ke puskesmas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan tentang pemberian intervensi Kombinasi Relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an, bahwa responden mengalami penurunan tekanan darah selama setelah tiga hari intervensi. Hal ini dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh pada kombinasi Relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di. Hasil dari penelitian ini diharapkan bermanfaat dan dapat menjadi rekomendasi untuk menambah wawasan tentang terapi modalitas pemberian kombinasi Relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- A, D. A., Sinaga, A. F., Syahlan, N., Siregar, S. M., Sofi, S., Zega, R. S., Annisa, A., & Dila, T. A. (2022). Faktor - Faktor Yang Menyebabkan Hipertensi Di Kelurahan Medan Tenggara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 136–147. <https://doi.org/10.14710/jkm.v10i2.32252>
- Arum, U. P., & Imamah, I. N. (2024). Penerapan Terapi Murottal Al- Qur ' an Surah Ar -Rahman Pada Tekanan Darah Klien Dengan Hipertensi. 2(3).
- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019a). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 51–60. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>

- Atmojo, J. T., Putra, M. M., Astriani, N. M. D. Y., Dewi, P. I. S., & Bintoro, T. (2019b). Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.117>
- Bagus Tri Saputra, P., Dyah Lamara, A., Eko Saputra, M., Achmad Maulana, R., Eko Hermawati, I., Anugrawan Achmad, H., Ageng Prastowo, R., & Her Oktaviono, Y. (2023). Diagnosis dan Terapi Non-farmakologis pada Hipertensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 50(6), 322–330. <https://doi.org/10.55175/cdk.v50i6.624>
- Jocelyn, Nasution, F. M., Nasution, N. A., Asshiddiqi, M. H., Kimura, N. H., Siburian, M. H. T., Rusdi, Z. Y. N., Munthe, A. R., Chairenza, I., Ginting Munthe, M. C. F. B., Sianipar, P., Gultom, S. P., Simamora, D., Uswanas, I. R., Salim, E., Khairunnisa, K., & Syahputra, R. A. (2024). HIV/AIDS in Indonesia: current treatment landscape, future therapeutic horizons, and herbal approaches. *Frontiers in Public Health*, 12(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1298297>
- Margiyati Margiyati, & Setyajati, A. P. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 8(1), 37–46. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v8i1.227>
- Mustika, R. D., Melastuti, E., & Amal, A. I. (2025). Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Quran. *Inovasi Kesehatan Global*, 2(1), 230–242.
- Ratri, T. H. (2024). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur’An Terhadap Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 138–148. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.158>
- Rejo, R., Yuniarti, T., Daryanto, D., Nurhayati, I., Widiyanto, A., Atmojo, J. T., & Mubarok, A. S. (2024). Meta-Analisis: Pengaruh Terapi Murottal terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal of Language and Health*, 5(1), 233–242. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i1.3344>
- Suprpti, F. (2024). Kelola Hipertensi untuk Peningkatan Kualitas Hidup. *Prosiding SENAPAS*, 2(1), 241.
- Wati, N. anjar, Ayubana, S., & Purnowo, J. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(1), 1–5.
- Yuslita, N., Zanzibar, & Lilia, D. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian DBD. *Media Informasi*, 19(2), 41–48. <https://doi.org/10.37160/mijournal.v19i2.297>

