

Penerapan Terapi Spritual Murottal Audio Dan Dzikir Terhadap Kualitas
Tidur Dan Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi

Nurlinda Maiyo
Tahun 2026
Program Studi Diploma III Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Makassar
Rahmawati, S.Kp., M.Kes.
Sitti Maryam Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan gangguan sistem peredaran darah yang ditandai dengan tekanan sistolik di atas 140 mmHg dan diastolik di atas 90 mmHg. Prevalensi hipertensi pada kelompok dewasa di Indonesia mencapai 34,11%. Hipertensi dapat menimbulkan berbagai komplikasi dan berhubungan dengan gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis dan memengaruhi kestabilan tekanan darah. Terapi spiritual berupa audio murottal Surah Al-Baqarah ayat 255 (Ayat Kursi) yang dikombinasikan dengan dzikir dapat memberikan efek relaksasi dan ketenangan. **Tujuan Studi Kasus:** Mengetahui penerapan terapi spiritual murottal audio dan dzikir terhadap kualitas tidur pada pasien hipertensi. **Metode:** Studi kasus dengan pendekatan *pretest-posttest* pada dua responden. Terapi diberikan selama tiga hari, dua kali sehari selama 15 menit sebelum tidur siang dan malam. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). **Hasil:** Skor PSQI responden 1 menurun dari 13 menjadi 4 dan responden 2 dari 12 menjadi 5. Kedua responden merasa lebih rileks dan tenang. **Kesimpulan:** Terapi spiritual murottal audio dan dzikir menunjukkan perbaikan kualitas tidur pada pasien hipertensi. **Saran:** Terapi ini dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis pendamping tanpa menggantikan pengobatan dan pemantauan medis.

Kata Kunci: Dzikir, Hipertensi, Kualitas_Tidur, Murottal_Audio, PSQI