TASHDIQ

ISSN 3030-8917

Jurnal Kajian Agama dan Dakwah

Vol 19 No 3 Tahun 2026

Tinjauan Pustaka: Mekanisme Fisiologis dan Aspek Asy-Syifa pada Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Hipertensi

Abul A'la Al Maududi[1], Kinaya Puteri Kamaya[2], Zia Adzany Azher[3], Dara Citra Persia[4], Silvia Purwitasari[5]

[1,2,3,4,5]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Penulis Korespondensi: abul.alaal@umj.ac.id

Abstract

One of the largest difficulties in cardiovascular health to date is hypertension, which requires complete therapy. Through a psycho-spiritual approach, Qur'an recitation therapy is now widely recognized as an additional nonpharmacological intervention for blood pressure management. This study intends to explore the physiological mechanism that contribute to a drop in blood pressure while evaluating the spiritual components of Asy-Syifa connected with the administration of Qur'an recitation treatment to patients with hypertension. A literature review approach was used in the design of this study. To find research publications published between 2016 and 2025, the Google Scholar and PubMed databases were searched. The selected publication examined human hemodynamic parameters and murrotal treatment. The results of the literature review show that aural stimulation from the recitation of the Qur'an can reduce sympathetic nervous system activity and physiologically activate the parasympathetic nervous system. This mechanism leads to a systemic decrease in the release of stress hormones (cortisol and adrenaline), which directly lowers heart rate and causes blood vessels to widen (vasodilation), consequently reducing blood pressure. From the standpoint of Asy-Syifa, the stimulation supplied by Qur'an recitation can increases psychological well-being and offers inner serenity to the listener. Qur'an recitation therapy has been shown to benefit people both clinically and spiritually as a safe, easy and succesful supplemental therapy to enhance the control of hypertension for humans.

Keywords: *Hypertension; Physiological Mechanisms; Al-Qur'an Recitation Therapy; Asy-Syifa Aspects; Non-Pharmacological Therapy.*

Abstrak

Salah satu masalah terbesar dalam kesehatan kardiovaskular hingga saat ini adalah hipertensi, yang memerlukan teknik perawatan komperhensif. Melalui pendekatan psiko-spiritual, terapi pembacaan Al-Qur'an kini secara luas diakui sebagai intervensi nonfarmakologis tambahan untuk pengaturan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengeskplorasi mekanisme fisiologis yang menyebabkan penurunan tekanan darah sekaligus menganalisis aspek spiritual Asy-Syifa yang terkait dengan pemberian terapi pembacaan Al-Qur'an pada

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 27676

Copyright : Author
Publish by : Tashdiq

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

TASHDIQ
ISSN 3030-8917
Jurnal Kajian Agama dan Dakwah
Vol 19 No 3 Tahun 2026

pasien hipertensi. Penelitian ini dirancang dengan menggunakan strategi tinjauan pustaka atau literature review. Pencarian dilakukan pada basis data Google Scholar dan PubMed, untuk mencari artikel ilmiah yang diterbitkan dalam rentang tahun 2016-2025. Artikel-artikel yang dipilih membahas parameter hemodinamik manusia dan terapi murottal. Temuan tinjauan pustaka menunjukan bahwa sistem saraf parasimpatis dapat dirangsang secara fisiologis dan aktivitas sistem saraf simpatis dapat ditekan melalui stimulasi pendengaran dari pembacaan Al-Qur'an. Proses ini menyebabkan penurunan sistemik dalam pelepasan hormon stres (kortisol dan adrenalin) yang secara langsung menurunkan denyut jantung dan menyebabkan pembuluh darah melebar (vasodilatasi), sehingga menurunkan tekanan darah. Ditinjau dari aspek Asy-Syifa, stimulasi dari ayat-ayat suci tersebut memiliki dampak meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memberikan ketenangan batin bagi pendengarnya. Sebagai terapi tambahan yang aman, sederhana dan efektif untuk meningkatkan penanganan hipertensi, terapi pembacaan Al-Qur'an telah terbukti bermanfaat baik secara klinis maupun spiritual pada manusia.
***Kata kunci**: Hipertensi; Mekanisme Fisiologis; Terapi Murottal Al-Qur'an; Aspek Asy-Syifa; Terapi Non-Farmakologi.*

1. LATAR BELAKANG

Di Indonesia maupun di negara-negara lain, hipertensi merupakan penyebab utama kematian, peningkatan angka kesakitan, kecacatan, dan biaya perawatan kesehatan yang tinggi. Organ-organ vital seperti otak, jantung, ginjal, mata dan organ dalam lainnya dapat mengalami kerusakan akibat hipertensi, yang meningkatkan risiko kerusakan pada seluruh pembuluh darah, baik yang besar maupun yang kecil. Karena hipertensi umumnya tidak menunjukkan gejala, kondisi ini sering disebut sebagai "silent killer". Menurut Dr. Frits Wantian Suling (2018), prevalensi hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia dengan dua hari setiap tiga orang dewasa di atas usia 60 tahun menderita kondisi ini.

Seseorang yang menderita hipertensi memiliki tekanan darah yang lebih tinggi dari biasanya. Jika tekanan darah diastolik seseorang ≥80 mmHg atau tekanan darah sistoliknya ≥130 mmHg, maka orang tersebut diklasifikasikan sebagai penderita hipertensi. Berbagai organ sasaran, termasuk jantung, otak, ginjal, mata, dan arteri perifer, dapat mengalami dampak negatif akibat hipertensi. Tingkat kerusakan pada organ-organ tersebut ditentukan oleh tingkat tekanan darah serta lamanya hipertensi yang tidak terkontrol dan tidak diobati. Meskipun peningkatan tekanan darah dalam jangka panjang dapat menimbulkan konsekuensi, hipertensi seringkali tidak menunjukkan gejala. Menurunkan atau mengendalikan tekanan darah merupakan salah satu cara untuk menurunkan angka kematian dan angka kesakitan yang terkait dengan hipertensi (Anita, 2024).

Metode farmakologis dan nonfarmakologis digunakan untuk mengobati hipertensi. Terlepas dari usia, jenis kelamin, komorbiditas, atau status risiko kardiovaskular, terapi nonfarmakologis dan perubahan gaya hidup disarankan bagi semua orang yang menderita tekanan darah tinggi (Agus Andika & Graharti, 2025). Namun, tergantung pada kelas dan mekanisme kerjanya, obat antihipertensi ini mungkin memiliki berbagai efek samping. Bradikardia, sembelit, kesedihan, kelelahan, dan disfungsi seksual termasuk di antara efek

ISSN 3030-8917

samping yang mungkin timbul dari beta-blocker (Wildan Halim Prasetyo, Novita Carolia, Suryani Agustina Daulay, 2025). Oleh karena itu, memasukkan terapi alternatif non-farmakologis sangat penting sebagai pelengkap perawatan medis. Tujuan terapi komplementer adalah untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi di Indonesia. Pasien hipertensi dapat menurunkan tekanan darahnya dengan menggunakan berbagai terapi komplementer (Putri & Mazarina, 2022).

Terapi Al-Qur'an murottal merupakan salah satu jenis pengobatan non-farmakologis yang berakar pada spiritualitas keagamaan. Salah satu makna istilah Al-Qur'an "Asy-Syifa" adalah penggunaan teks Al-Qur'an sebagai alat terapi. Fenomena ini muncul sebagai hasil dari keinginan umat Islam untuk mengintegrasikan Al-Qur'an ke dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam hal kesehatan. Orang sering menghadapi gangguan dan tantangan sepanjang hidup mereka akibat jadwal dan rutinitas yang padat yang mereka jalani demi mencapai tujuan mereka. Penyakit fisik atau spiritual adalah salah satu gangguan tersebut. Dengan meningkatkan sisi spiritual seseorang, masalah-masalah semacam itu dapat dicegah atau dikurangi (Hidayah & Firdausi, 2021).

Meskipun telah banyak penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh terapi murottal terhadap stabilitas hemodinamik pasien, masih sedikit penilaian mendalam yang menggabungkan data fisiologis dan klinis dengan prinsip-prinsip kedokteran Islam. Oleh karena itu, diperlukan penyelidikan mendalam untuk merangkum berbagai temuan ilmiah terkini. Untuk memberikan landasan teoretis yang kokoh bagi penggunaan terapi spiritual ini dalam pelayanan kesehatan kontemporer, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode tinjauan pustaka guna menyelidiki secara sistematis mekanisme fisiologis dan aspek-aspek terapi murottal Asy-Syifa dalam Al-Qur'an untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Hipertensi dan Mekanisme Fisiologis Tekanan Darah

Di negara-negara berkembang, kemajuan teknologi telah menyebabkan pergeseran demografi dan epidemiologi yang ditandai dengan perubahan gaya hidup dan peningkatan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) (Fitriani, 2012) dalam (Yonata & Satria Putra Pratama, 2016). Pergeseran ini disebabkan oleh perubahan sosial ekonomi, lingkungan, dan struktur penduduk. Diduga bahwa gaya hidup tidak sehat, seperti merokok, kurang aktivitas fisik, konsumsi makanan yang tinggi lemak dan kalori, dan konsumsi alkohol, meningkatkan risiko PTM (Sugiharto, 2007) dan (Rahajeng & Tuminah, 2009) dalam (Yonata & Satria Putra Pratama, 2016). Pada abad ke-21, diperkirakan akan terjadi peningkatan insiden dan prevalensi PTM. Ini akan menjadi masalah utama bagi kesehatan di masa depan. WHO memperkirakan, pada tahun 2020 PTM akan menyebabkan 73% kematian dan 60% seluruh kesakitan di dunia. Diperkirakan negara yang paling merasakan dampaknya adalah negara berkembang termasuk Indonesia. Salah satu PTM yang menjadi masalah kesehatan yang sangat serius saat ini adalah hipertensi yang disebut sebagai the silent killer (Rahajeng & Tuminah, 2009) dalam (yonata & Satria Putra Pratama, 2016).

Jika tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg, dapat disebut hipertensi (RA Tuty Kuswardhani, n.d.) dan (Agnesia Nuarima Kartikasari, 2012) dalam (Yonata & Satria Putra Pratama, 2016) Hipertensi primer atau esensial penyebabnya tidak diketahui, berbeda dengan hipertensi sekunder, yang dapat disebabkan oleh penyakit ginjal, penyakit endoktrin, penyakit jantung, atau gangguan anak ginjal (adrenal). Tekanan darah tinggi dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan komplikasi, tetapi hipertensi seringkali tidak menunjukan gejala (Agnesia Nuarima Kartikasari, 2012) dalam (Yonata & Satria Putra Pratama, 2016).

Faktor penyebab hipertensi belum diketahui, tetapi beberapa faktor risiko ditemukan. Faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, suku, dan genetik serta faktor lingkungan termasuk obesitas, stres, konsumsi garam, merokok, dan alkohol, antara lain, yang dapat meningkatkan risiko atau kecendrungan terkena hipertensi. Hipertensi biasanya

disebabkan oleh beberapa faktor yang bekerja sama, bukan hanya satu (Sugiharto, 2007) dan (Agrina er al., 2011) dalam (Yonata & Satria Putra Pratama, 2016). Menurut teori mozaik tentang hipertensi esensial, beberapa faktor yang saling mempengaruhi menyebabkan hipertensi. Faktor genetik adalah yang paling penting dalam patofisiologi hipertensi bersama dengan tiga faktor lingkungan yaitu asupan garam, stres, dan obesitas (Anggara & Prayitno, 2013) dan (Agrina et al.,2011) dalam (Yonata & Satria Putra Pratama, 2016).

Tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg ketika diukur berulang kali dikenal sebagai hipertensi. Secara umum, faktor risiko hipertensi terbagi menjadi dua kategori: yang tidak dapat dimodifikasi (misalnya, genetika, usia, dan jenis kelamin) dan yang dapat dimodifikasi (misalnya, obesitas, stres, merokok, minum alkohol, dan mengkonsumsi garam berlebih). Kardiak oitput dan resistensi perifer, sistem renin-angiotensis, dan sistem saraf otonom adalah beberapa faktor fisiologi yang dapat mempengaruhi peningkatan tekanan darah (Yonata & Satria Putra Pratama, 2016).

Hipertensi seringkali tidak menunjukan gejala tertentu. Namun, jika tidak dikontrol dan ditangani dengan tepat, hipertensi dapat menyebabkan berbagai komplikasi yang dapat mengancam kehiidupan seseorang, salah satunya ialah stroke. Stroke adalah kondisi neurologis akut yang disebabkan oleh gangguan peredaran darah dan muncul secara mendadak dengan gejala yang terkait dengan area fokus otak yang terganggu. Beberapa gangguan fisiologis yang terjadi pada penderita hipertensi dapat menyebabkan komplikasi seperti stroke, seperti perubahan struktur pembuluh darah serebral, perubahan aliran darah serebral, stres oksidatif, peradangan, dan disfungsi barorefleks arteri. Risiko stroke meningkat arena gangguan fisiologis yang terjadi pada penderita hipertensi yang tidak ditangani secara cepat dan efektif (Yonata & Satria Putra Pratama, 2016).

Terapi Murottal Al-Qur'an dan Konsep Asy-Syifa

Bagi para ulama Islam maupun pihak lain, konsep “syifa” dalam studi Al-Qur'an mencakup aspek fisiologis, sosiologis, dan spiritual, selain juga aspek psikologis. Menurut M. Quraish Shihab, kata “syifa” berarti ‘penyembuhan’ atau “obat,” tetapi juga dapat merujuk pada hambatan yang timbul akibat kurangnya arahan atau kekurangan dalam memperoleh manfaat (Ahmad Syawal, Abdul Muiz Amir, 2022).

Kesadaran seseorang akan keberadaan Allah SWT meningkat ketika ia mendengarkan pembacaan Al-Qur’an. Otak berfungsi pada tahap gelombang alfa, yang memiliki frekuensi gelombang otak 7–14 Hz, ketika kesadaran ini menghasilkan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Stres dan rasa sakit dapat berkurang dalam kondisi ideal otak ini. Pasien dapat mengembangkan strategi koping atau harapan positif ketika berada dalam kondisi yang tenang, yang memungkinkan otak untuk berpikir jernih dan merenungkan keberadaan Allah SWT (Angelia Aprilliani et al., 2024).

Hubungan Stimulus Auditorik Murottal dengan Penurunan Tekanan Darah

Hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi, adalah kondisi dimana tekanan darah meningkat dari pembuluh arteri selama waktu yang lama karena jantung bekerja keras untuk menghasilkan lebih banyak oksigen dan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Lilik & Budiono, 2021). Proses penyembuhan penderita hipertensi cukup lama. Pengobatan yang lama dengan hipertensi dapat menyebabkan perubahan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan adalah perasaan emosional yang dapat digambarkan dengan perasaan mental yang gelisah, detak jantung yang cepat, pernapasan yang tidak teratur, gemetaran, dan peningkatan tekanan darah atau hipertensi (Astuti & Syafriati, 2023)

TASHDIQ
Jurnal Kajian Agama dan Dakwah
Vol 19 No 3 Tahun 2026
ISSN 3030-8917

Ketakutan disebabkan oleh tekanan darah tinggi, yang mengaktifkan hormone pemicu stress, yang menyebabkan peningkatan detak jantung. Kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan kemarahan, kebingungan, dan penurunan konsentrasi, dan jika berlangsung lama, dapat menyebabkan kelelahan dan bahkan kematian (Avelina & Natalia, 2020). Tindakan mandiri yang dilakukan oleh perawat untuk menangani kecemasan pasien hipertensi dapat mencakup teknik relaksasi dan distraksi. Karena teknik distraksi adalah tindakan untuk mengalihkann perhatian, terapi murottal Al-Qur'an adalah salah satu metode yang digunakan untuk mengatasi kecemasan pasien (Yudha, 2021).

Untuk mengalihkan perhatian, terapi murottal Al-Qur'an dapat digunakan. Terapi murottal Al-Qur'an adalah rekaman suara pembaca Al-Qur'an. Suara manusia adalah penyembuhan yang luar biasa dan alat yang paling mudah diakses, dan lantunan Al-Qur'an mengandung suara manusia. Dengan mengaktifkan hormone endorphine alami, suara dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, aktivitas gelombang otak, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang (Utami, 2020).

Salah satu manfaat membaca surah Ar-Rahman setiap hari yang merupakan surah istimewa di Al-Qur'an adalah dapat menurunkan hormon stres yang menyebabkan depresi, mengaktifkan hormone endorphine alami, meningkatkan relaksasi, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, kecemasan, dan ketegangan. Menurut Syafei dan Suryadi (2018) surah Ar-Rahman menceritakan tentang keindahan ciptaan Allah SWT dan nikmat yang Allah SWT berikan kepada manusia. Hal ini sesuai dengan pendapat Yudha (2021), yang menyatakan bahwa perawat dapat melakukan tindakan keperawatan mandiri untuk menangani kecemasan pasien hipertensi, termasuk teknik relaksasi dan distraksi. Salah satu teknik distraksi yang digunakan untuk mengatasi kecemasa pasien adalah terapi murottal Al-Qur'an, yang merupakan pengalihan perhatian.

Utami (2020) juga mengatakan hal yang sama: dampak perawatan di ruang ICU biasanya membuat pasien cemas, tidak tenang, atau bahkan mengigau. Untuk mengurangi rasa cemas dan gelisah mereka, karena tindakan yang dilakukan selama perawatan, pasien dapat berdzikir. Tujuan terapi murottal surat Ar-Rahman adalah untuk mengurangi kecemasan dan mempercepat proses penyembuhan karena lantunan murottal dapat menurunkan tekanan darah, memperbaiki sistem kimia tubuh, mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan persaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, tegang, dan memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadim dan aktivitas gelombang otak.

Penelitian Terdahulu

Menurut sebuah penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyuni dan Ika Silvitasari (2020), mayoritas responden adalah perempuan; sebagian besar diidentifikasi menderita hipertensi ringan setelah menjalani terapi, dan sebagian besar didiagnosis menderita hipertensi sedang sebelum menjalani terapi. Pengukuran tekanan darah sistolik dan diastolik para responden mengalami penurunan yang berbeda sebelum dan sesudah menjalani terapi Murottal Al-Qur'an. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Pasien dengan hipertensi dapat memperoleh manfaat dari terapi Murottal Al-Qur'an sebagai pengobatan non-farmakologis.

Terapi Al-Qur'an murottal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Menurut Wahyuni dan Ika Silvitasari (2020), suara bacaan Al-Qur'an, yang mencakup aspek vokal manusia, merupakan alat terapi yang dapat menurunkan kadar hormon stres, melepaskan endorfin, mendorong relaksasi, serta meredakan ketegangan, kecemasan, dan rasa takut.

Menurut sebuah penelitian oleh Yudistya dkk. (2023), terapi murottal berkaitan dengan perubahan fisiologis selain dampak psikologis. Dari segi fisiologi, efek relaksasi akan memicu

sistem adrenal dan mekanisme hipotalamus-hipofisis. Tubuh terstimulasi saat mendengar irama meditatif, yang menurunkan hormon pelepas kortikotropin (CRH) di hipotalamus. Hal ini menurunkan hormon adrenokortikotropik (ACTH) di hipofisis anterior, yang pada gilirannya menurunkan kadar kortisol dalam darah. Karena penurunan kontraktilitas jantung dan resistensi vaskular, penurunan kortisol ini juga mengakibatkan penurunan tekanan darah, laju pernapasan, dan vasodilatasi.

Namun, istilah Arab "syifa" berarti "penyembuh" atau "obat." 'Shifa' secara harfiah berarti "pemulihan dari penyakit fisik atau mental." Selain itu, istilah "syifa" sering digunakan dalam konteks Al-Qur'an untuk merujuk pada Al-Qur'an sebagai obat bagi gangguan hati dan jiwa. Akibatnya, istilah "penyembuhan" dan "syifa" dapat digunakan secara bergantian karena keduanya berkaitan dengan pencapaian kesejahteraan, kesembuhan, dan ketenangan. Namun, terdapat pula perbedaan di antara keduanya. Sementara "syifa" merupakan konsep penyembuhan yang berasal dari Allah dan dapat memengaruhi tubuh, hati, dan jiwa secara bersamaan, "penyembuhan" merujuk pada proses pemulihan yang bersifat duniawi dan psikologis (Tazkia Nur Fateha & Syafiin Mansur, 2025).

Meskipun konsep asy-syifa lebih sering dieksplorasi dalam studi tafsir dan ilmu-ilmu Islam, banyak penelitian justru lebih berfokus pada dampak murottal terhadap tekanan darah, kecemasan, atau relaksasi. Untuk memahami terapi murottal sebagai intervensi spiritual sekaligus teknik yang didasari oleh landasan ilmiah dan teologis, diperlukan penelitian yang dapat menjembatani kedua aspek tersebut.

Mengingat hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memperluas pengetahuan kita mengenai terapi murottal Al-Qur'an dari sudut pandang Islam dan kedokteran. Diharapkan penelitian ini dapat menunjukkan bahwa murottal lebih dari sekadar bacaan yang didengarkan; murottal juga merupakan bagian dari konsep penyembuhan dalam Al-Qur'an, yang sejalan dengan makna asy-syifa. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kerangka teoretis bagi pengembangan terapi komplementer yang berlandaskan prinsip-prinsip spiritual.

3. METODE PENELITIAN

Untuk menemukan referensi dari buku, makalah, jurnal, Penelitian ini menggunakan desain tinjauan pustaka serta sumber-sumber lain yang dianggap relevan dengan topik tersebut oleh peneliti dengan memanfaatkan basis data seperti Google Scholar, pencarian literatur dilakukan untuk periode tahun 2018–2026. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci berikut: "Hipertensi," "Mekanisme Fisiologis," "Terapi Murottal Al-Qur'an," dan "Aspek Asy-Syifa." Setelah mengumpulkan literatur, peneliti mengkaji subjek-subjek yang relevan dengan penelitian. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk memperoleh kerangka teori dan landasan teori yang tepat dan sesuai dengan subjek penelitian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Betdasarkan hasil jurnal yang dibahas, berikut rincian artikel :

No	Tahun Terbit	Jumlah Jurnal
1	2016	1
2	2018	1
3	2020	1
4	2021	1
5	2022	3
6	2023	1

ISSN 3030-8917

7	2024	2
8	2025	4

Respons Fisiologis Murottal terhadap Sistem Kardiovaskular

Murotal Al-Qur'an memberikan stimulus auditori yang memodulasi aktivitas serebral, yang pada gilirannya memfasilitasi pencapaian keseimbangan fisiologis dan keadaan relaksasi. Selain itu, intervensi murotal terbukti mampu menurunkan kadar hormon stres, meningkatkan sekresi hormon endorfin, mengoptimalkan parameter kimia tubuh, serta menurunkan tekanan darah, laju nadi, denyut jantung, dan laju pernapasan. Kondisi ini berkontribusi pada peredaman aktivasi sistem saraf simpatis yang dipicu oleh stres, yang mana aktivasi tersebut dapat memberatkan beban kerja jantung dan meningkatkan potensi komplikasi kardiovaskular. Resepsi terhadap ayat-ayat suci Al-Qur'an juga menginduksi relaksasi psikologis yang berkontribusi pada penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, mengingat sifat lantunan yang konsisten, berirama lambat, dan harmonis mampu membangkitkan efek penenangan dan ketenangan pada individu yang mendengarkan (Hudiyawati et al., 2022).

Murottal Al-Qur'an dalam Islam diakui sebagai metode audioanalgesia yang efektif dan memberikan efek relaksasi yang signifikan. Pembacaan murottal oleh seorang qori menghasilkan frekuensi dan ritme spesifik yang diketahui dapat merangsang gelombang alfa dan delta di otak. Stimulasi ini juga memicu hipotalamus dan kelenjar pituitari untuk melepaskan ß-endorfin. Pelepasan hormon ini berkontribusi pada pemulihan keseimbangan dan koordinasi fungsional otak, yang pada gilirannya menghasilkan perasaan tenang dan nyaman. Mekanisme kerja suara murottal melibatkan persepsi nada, ritme, dan kualitas vokal yang merangsang berbagai area kortikal. Proses ini mengaktivasi sistem saraf parasimpatis dan secara bersamaan menekan aktivitas sistem saraf simpatis, yang menghasilkan penurunan laju denyut jantung, tekanan darah, dan kebutuhan oksigen pada otot jantung (Permadani et al., 2025).

Mekanisme fisiologis tersebut didukung oleh berbagai kajian ilmiah yang mengindikasikan bahwa terapi murottal secara signifikan memengaruhi parameter kardiovaskular, khususnya tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Stimulasi murottal Al-Qur'an teramati meningkatkan dominasi gelombang delta hingga 63,11%, dengan lonjakan tertinggi mencapai 1.057%. Gelombang delta, yang terdeteksi dominan pada area frontal dan sentral otak, berkorelasi dengan kondisi relaksasi profundal dan keseimbangan aktivitas serebral. Fenomena ini diduga dipicu oleh kemampuan frekuensi lantunan Al-Qur'an dalam memodulasi aktivitas neuronal, yang pada gilirannya meningkatkan koherdinasi dan keseimbangan fungsi otak. Keterdominanan gelombang delta ini merefleksikan keadaan relaksasi yang ditandai dengan penurunan aktivitas saraf simpatis, sehingga berkontribusi pada pencapaian efek relaksasi fisiologis dan psikologis (Wijonarko & Putra, 2022).

Studi yang dilakukan oleh Pratiwi (2015) mendemonstrasikan penurunan tekanan darah yang substansial pada kelompok eksperimen, beralih dari 165,53/91,60 mmHg menjadi 147,93/87,27 mmHg ($p < 0,05$), yang mengindikasikan efektivitas terapi murrotal dalam mereduksi hipertensi. Hasil ini konsisten dengan sebuah investigasi terhadap 25 partisipan yang melaporkan median tekanan darah sistolik sebelum intervensi sebesar 151,00 mmHg (dengan rentang 141–154 mmHg), serta didukung oleh temuan Susilawati (2019) yang menunjukkan rata-rata 157,00 mmHg pra-intervensi. Lebih lanjut, Heni (2021) mengobservasi penurunan signifikan pada tekanan darah pasca-terapi murrotal Surah Ar-Rahman, dengan perbedaan rata-rata sistolik sebesar 11,33 mmHg dan diastolik sebesar 12 mmHg (p sistolik = 0,000; p diastolik = 0,001). Temuan-temuan ini secara kolektif menguatkan peran terapi murrotal sebagai metode intervensi non-farmakologis yang efektif dalam manajemen penurunan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi (Wijonarko & Putra, 2022).

TASHDIQ
ISSN 3030-8917
Jurnal Kajian Agama dan Dakwah
Vol 19 No 3 Tahun 2026

Implementasi Konsep Asy-Syifa dalam Terapi Murottal Al-Qur'an

Konsep "Asy-Syifa" dalam Al-Quran mengindikasikan bahwa kitab suci ini tidak hanya berfungsi sebagai petunjuk (hudan) bagi eksistensi manusia, tetapi juga sebagai sumber penyembuhan (syifa) serta anugerah bagi para mukmin. Esensinya, sebagaimana diuraikan dalam QS. Al-Isra' ayat 82, adalah bahwa Al-Quran berperan sebagai remedi atau terapia bagi segala bentuk afeksi atau problem, baik yang bersifat spiritual maupun jasmaniah. Dalam interpretasi Al-Quran kontemporer, "asy-syifa" direkonseptualisasikan sebagai sebuah diskuer penyembuhan yang tidak semata-mata berfokus pada ranah spiritual, melainkan juga merangkum dimensi psikologis, afektif, dan somatik individu. Konsekuensinya, intervensi terapeutik melalui tilawah Al-Quran atau murottal Al-Quran dapat dipandang sebagai salah satu manifestasi konkret dari prinsip "asy-syifa" yang berkontribusi pada optimalisasi proses pemulihan (Hidayah & Firdaus, 2021).

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satu intervensi komplementer yang memanfaatkan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai modalitas untuk menginduksi ketenangan dan kedamaian batin. Pengamalan mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam diyakini dapat memunculkan perasaan tenteram serta memperkuat penyerahan diri dan keyakinan kepada Allah SWT. Keadaan psikologis yang kondusif ini berkontribusi dalam mitigasi tingkat kecemasan dan stres, yang acap kali menjadi elemen yang memperparah kondisi penyakit kronis, termasuk hipertensi. Dengan penurunan beban psikologis, sistem tubuh berpotensi lebih mudah mencapai homeostasis yang mencakup dimensi fisik, psikologis, dan spiritual, sehingga memfasilitasi optimalisasi proses pemulihan (Sari et al., 2025).

Sebuah studi yang melibatkan 66 partisipan menderita hipertensi, yang dikategorikan ke dalam kelompok perlakuan dan kelompok pembanding, turut menegaskan efektivitas terapi murottal dalam memfasilitasi pemulihan. Observasi menunjukkan bahwa kelompok yang menerima intervensi murottal selama periode tiga minggu memperlihatkan reduksi signifikan pada level kecemasan ($p<0,05$), berbeda dengan kelompok pembanding yang tidak menunjukkan fluktuasi yang berarti. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa kondisi atermitas yang diinduksi oleh pendengaran murottal mampu meningkatkan status psikologis pasien, sehingga berkontribusi pada optimalisasi proses pemulihan sebagai bagian integral dari implementasi prinsip Asy-Syifa (Amelia et al., 2022).

Di samping dampak pada aspek psikologis, terapi murottal terbukti efektif dalam mereduksi tekanan darah pada individu dengan hipertensi, menjadikannya sebagai terapi tambahan selain pengobatan medis. Perbaikan keadaan emosional yang berkorelasi dengan penurunan tekanan darah mengindikasikan bahwa efek murottal melampaui ranah spiritual, merambah pada kondisi fisik pasien. Oleh karena itu, konsep Asy-Syifa dalam Al-Qur'an dapat diinterpretasikan sebagai metode penyembuhan yang integral, mencakup dimensi spiritual, psikologis, dan fisik, sehingga terapi murottal memiliki potensi sebagai intervensi komplementer yang menunjang efektivitas terapi medis bagi pasien hipertensi (Yuningsih et al., 2022).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka, dapat disimpulkan bahwa terapi Al-Qur'an murottal memiliki potensi yang sangat signifikan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah pada individu yang menderita hipertensi. Efek terapeutik ini bekerja melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan stimulasi sistem saraf parasimpatis dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis. Denyut jantung pasien menurun dan tekanan darag mereka menjadi stabil sebagai akibat langsung dari proses ini, yang juga menyebabkan penurunan pelepasan hormon stres secara sistemik (Putra et al., 2025).

Para tenaga kesehatan, khususnya perawat, disarankan untuk mengintegrasikan terapi pembacaan Al-Qur'an secara sistematis sebagai intervensi tambahan nonfarmakologis guna

membantu meredakan kecemasan dan menjaga stabilias hemodinamik pada pasien hipertensi yang berada di bawah perawatan klinis mereka (Wijonarko & Jaya Putra, 2022).

DAFTAR REFERENSI

Agnesia Nuarima Kartikasari. (2012). Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Kabongan Kidul Kabupaten Rembang. *Media Medika Muda*, 26.

Agrina, Rini, S. S., & Hairitama, R. (2011). Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi. *Sorot*, *6*(1), 46–53.

Amelia, A. R., Ahri, R. A., & Jiranah. (2022). *Pengaruh Stimulus Auditori Al-Qur'an Atau Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Ansietas Pada Penderita Hipertensi*. *10*(1), 45–56.

Anggara, F. H. D., & Prayitno, N. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012 Febby. *Ilmiah Kesehatan*, *5*(1), 20–25. https://doi.org/10.1002/9781444324808.ch36

Astuti, E., & Syafriati, A. (2023). Pengaruh Stimulus Murottal Qur'an Kombinasi Slow Deep Breathing Terhadap Penurun Ansietas Pada Penderita Hipertensi. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, *15*(1). https://doi.org/10.36729/bi.v15i1.1058

Fitriani, A. (2012). Kondisi Sosial Ekonomi dan Stres pada Wanita Hipertensi Anggota Majelis Taklim. *Kesmas: National Public Health Journal*, *7*(5), 214. https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i5.43

Hidayah, A., & Firdaus, F. (2021). *Redefinisi Makna Asy-Syifa' Dalam Al-Qur'an Sebagai Praktik Penyembuhan Pada Penyakit Jasmani*. *22*(1), 2–12. https://doi.org/10.14421/qh.2021.2201-12

Hudiyawati, D., Aji, P. T., Syafriati, A., Jumaiyah, W., & Tyawaarman, A. (2022). *Pengaruh Murotal Al-Qur ' an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre- Percutaneous Coronary Intervention*. *15*(1), 8–14.

Permadani, A. D., Mukti, N. S. A., Amiruddin, M., Ardiana, S. A. A., & Ratnasari, K. (2025). *Tinjauan ilmiah dan islam terhadap terapi murottal : Studi komparatif antara perspektif medis dan Al-qur ' an*. *3*, 2171–2180.

Putra, Y., Tama, H., Rahmasari, I., Rosita, A., Setyawan, A., Duta, U., & Surakarta, B. (2025). *Penerapan Murottal Al- Qur ' an terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD dr . Darsono Pacitan*. *5*(3), 36487–36494.

RA Tuty Kuswardhani. (n.d.). *PENATALAKSANAAN HIPERTENSI PADA LANJUT US1A*. 135–140.

Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2009). Prevalensi hipertensi dan determinannya di Indonesia. *Pusinfokesmas FKM UI*, *59*(12), 580–587.

Sari, F. I., Pratiwi, T. F., Romli, L. Y., & Wijaya, A. (2025). *Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Al-Kahfi dalam Asuhan Keperawatan Pasien Hipertensi dengan Masalah Ansietas*. *4*(2), 13200–13206.

Sugiharto, A. (2007). FAKTOR-FAKTOR RISIKO HIPERTENSI GRADE II (Studi Kasus di Kabupaten Karanganyar) PADA MASYARAKAT. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9). Universitas Diponegoro Semarang.

Wijonarko, & Putra, H. J. (2022). *Efektifitas Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi*. *4*(2).

Yonata, A., & Satria Putra Pratama, A. (2016). Hipertensi sebagai Faktor Pencetus Terjadinya Stroke. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, *5*(3), 17–21.

Yuningsih, A., Anwar, S., & Anggraini, D. (2022). *Pengaruh Kombinasi Perendaman Kaki Air Hangat Dan Terapi MUROTTAL Al-Qur'an Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi: Tinjauan Sistematis*. *8*(3), 15–21.