

Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Terapi Murottal Al-Quran
Health Education About the Benefits of Al-Quran Murottal Therapy
**Wa Ode Sri Asnaniar^{1*}, Rahmat Hidayat², Akbar Asfar³, Safruddin⁴, Wan Sulatri Emin⁵,
Putri Regita Tirana Ishak⁶, Dwi Nurul Hijrayanti Wijaya⁷, Hastri Arifin Kasan⁸,
Andi Senny Novita Agusnitar⁹, Anggi¹⁰**

^{1,2,3,4,5} Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

^{6, 7, 8, 9,10} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas
Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

Abstract

The symptoms of the disease felt by the patient can cause anxiety in the patient. Whatever disease is suffered, the patient will tend to give a certain reaction to the experience of being hospitalized, thus affecting the quality of life and recovery of the patient. Nurses as part of the health workers in hospitals have a role in helping patients overcome anxiety. One of the non-pharmacological therapies is murottal Al-Qur'an therapy. This therapy is a type of therapy that is effectively used to reduce patient anxiety. The main target of providing health education is patients who have anxiety due to their illness. Health education in the form of counseling about Al-Qur'an murottal therapy to reduce the anxiety of inpatients is carried out by lecture and simulation methods. The results of Health Education showed an increase in participants' knowledge of 83,33% and decreased anxiety after carrying out murottal Al-Qur'an therapy. It can be concluded that health education in the form of counseling about Al-Qur'an murottal therapy can be used as a non-pharmacological therapy to reduce patient anxiety.

Keywords: health education, murottal therapy, anxiety

Abstrak

Gejala-gejala penyakit yang dirasakan pasien dapat menimbulkan rasa cemas pada pasien. Penyakit apapun yang diderita, pasien akan cenderung memberikan reaksi tertentu terhadap pengalaman rawat inap di rumah sakit, sehingga mempengaruhi kualitas hidup dan kesembuhan pasien. Perawat sebagai bagian dari tenaga kesehatan di rumah sakit memiliki peranan dalam membantu pasien mengatasi kecemasan. Salah satu terapi non farmakologis yaitu terapi murottal Al-Qur'an. Terapi ini merupakan jenis terapi yang efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan pasien. Target utama dari pemberian pendidikan kesehatan ini yaitu pasien yang memiliki kecemasan akibat penyakitnya. Pendidikan Kesehatan berupa penyuluhan tentang terapi murottal Al-Qur'an untuk mengurangi kecemasan pasien rawat inap dilakukan dengan metode ceramah dan simulasi. Hasil Pendidikan Kesehatan didapatkan peningkatan pengetahuan peserta sebanyak 100% dan mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan terapi murottal Al-Qur'an. Disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan berupa penyuluhan tentang terapi murottal Al-Qur'an dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk mengurangi kecemasan pasien.

Kata Kunci: pendidikan kesehatan, terapi murottal, kecemasan

*Penulis Korespondensi:

Wa Ode Sri Asnaniar, email: waode.sriasnaniar@umi.ac.id



This is an open access article under the CC-BY license

PENDAHULUAN

Menjalani rawat inap di rumah sakit dapat menimbulkan persoalan - persoalan psikologis bagi pasien, Penyakit apapun yang diderita, pasien cenderung memberikan reaksi tertentu terhadap pengalaman rawat inap di rumah sakit, sehingga mempengaruhi kualitas hidup pasien (Sumaningsih *et al.*, 2019). Kualitas hidup merupakan keadaan dimana seseorang mendapatkan kepuasan atau kenikmatan dalam kehidupan sehari-hari. Kualitas hidup tersebut menyangkut kesehatan fisik dan kesehatan mental yang berarti jika seseorang sehat secara fisik dan mental maka orang tersebut akan mencapai suatu kepuasan dalam hidupnya. Kesehatan fisik itu dapat dinilai dari fungsi fisik, keterbatasan peran fisik, nyeri pada tubuh dan persepsi tentang kesehatan. Kesehatan mental itu sendiri dapat dinilai dari fungsi sosial, dan keterbatasan peran emosional (Costa *et al.*, 2021).

Kecemasan merupakan salah satu dari sekian banyak reaksi yang sifatnya umum terhadap penyakit dan pengobatan, antisipasi atau pemeriksaan dan penegakan diagnosis. Gejala-gejala penyakit yang dirasakan pasien dapat menimbulkan rasa cemas pada pasien. Selain itu, prosedur medis yang harus dijalani terkadang sangat kompleks dan membuat pasien menjadi takut dan khawatir (Fitriani *et al.*, 2021). Bentuk dan tingkat kecemasan yang dialami pasien masing-masing tidak sama. Hal ini karena kecemasan merupakan perasaan subjektif yang hanya dapat dirasakan oleh individu yang bersangkutan. Secara umum perbedaan kecemasan pasien dipengaruhi oleh ciri -ciri demografis, seperti usia dan jenis kelamin (Wardani *et al.*, 2022).

Untuk mengatasi kecemasan tersebut perlu adanya upaya untuk membangun pandangan yang positif pada diri pasien. Perawat sebagai bagian dari tenaga kesehatan di rumah sakit memiliki peranan dalam membantu pasien mengatasi kecemasan. Terapi murottal merupakan terapi musik yang efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan pasien (Taha *et al.*, 2023). Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara manusia merupakan instrument penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorphen alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki system kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas 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 (Mamlukah *et al.*, 2022). Hal tersebut juga dibuktikan oleh penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an lebih efektif dalam mengurangi kecemasan pada pasien pre kateterisasi jantung dibanding terapi music klasik (Darmadi dan Armiyati, 2019).

Ruangan Teratai salah satu ruangan pasien Interna di Rumah Sakit RS TK II Pelamonia Makassar terdapat banyak pasien yang memiliki berbagai penyakit dan menimbulkan kecemasan dengan tingkat berbeda pada setiap pasien, yang tentunya harus dilakukan tindakan maupun edukasi mengenai penatalaksanaan kecemasan pada tahap ini Perawat memiliki peran penting dalam pengelolaan pasien yang mengalami kecemasan. Berdasarkan latar belakang tersebut kami melakukan salah satu kegiatan Pendidikan Kesehatan berupa penyuluhan tentang terapi murottal untuk mengurangi kecemasan pasien rawat inap di Ruang Teratai.

METODE

Metode kegiatan berupa Pendidikan Kesehatan mengenai terapi murottal Al-Quran di Ruang Perawatan Teratai RS TK II Pelamonia Makassar yang dilakukan pada 03 Maret 2023. Tahapan pelaksanaan kegiatan meliputi tahap persiapan dan tahap pelaksanaan serta evaluasi. Pada tahap persiapan berupa permohonan surat konfirmasi kegiatan kepada Kepala Ruang Perawatan Teratai RS TK II Pelamonia Makassar, persiapan alat dan instrument edukasi, membagikan kuesioner, mempersiapkan materi, dan perlengkapan yang akan dipakai selama proses penyuluhan. Tahap pelaksanaan dan evaluasi terdiri dari melakukan *pre test* menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan terkait terapi murottal Al-Quran. Melakukan penyuluhan terkait terapi murottal Al-Quran yang dilakukan melalui metode ceramah, tanya jawab, dan diskusi, dan melakukan *post test* untuk menilai pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan terkait terapi murottal Al-Quran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan diawali dengan membagikan bahan evaluasi pretest untuk menilai pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan terkait terapi murottal Al-Quran. Dari *pre test* didapatkan 83,33% peserta belum mengetahui manfaat terapi murottal menggunakan terapi murottal. Selanjutnya, dilakukan penyuluhan menggunakan metode ceramah. Penyuluhan dilakukan dengan pokok pembahasan meliputi: Pengertian, manfaat, dan cara kerja terapi murottal Al-Qur'an, efek dari terapi murottal Al-Qur'an yang bisa menurunkan kecemasan. Setelah penyuluhan dilakukan evaluasi pada hari yang sama menggunakan bahan evaluasi *post test*.



Gambar 1. Penyampaian materi tentang Terapi Murottal Al-Qur'an

Kegiatan Pendidikan Kesehatan (Gambar 1) terlihat para tim penyuluhan melakukan penyampaian materi tentang Terapi Murottal Al-Qur'an. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Adapun pertanyaan inti yang disampaikan peserta seperti berikut: Apakah terapi murottal ini hanya bisa menurunkan kecemasan dan Apakah terapi murottal ini bisa dilakukan oleh semua orang tanpa memandang agama. Hasil evaluasi *post test* didapatkan peserta 100% memahami manfaat terapi murottal Al-Qur'an untuk menurunkan kecemasan dari 83,3% *pre test*. Ini berarti terdapat penambahan peningkatan pengetahuan sebesar 16,67% tentang manfaat terapi murottal Al-Qur'an.

Hasil dari kegiatan ini meliputi: Tersampaikan materi dengan baik dan sesuai dengan perencanaan dan Mampunya peserta menguasai materi yang telah disampaikan.

Kegiatan penyuluhan ini sebagai salah satu penataaksanaan yang bisa dilakukan secara mandiri oleh pasien untuk menurunkan kecemasannya mandiri, dan juga manfaat lainnya yang diberikan oleh Terapi murottal Al-Qur'an.

Stimulasi alqur'an didominasi oleh gelombang delta yang muncul di daerah frontal sebagai fungsi intelektual umum dan sentral ebagai pusat pengontrol gerakan - gerakan yang dilakukan baik sebelah kanan maupun kiri otak. Sehingga stimulasi Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan, ketentraman dan kenyamanan (Rahmayani *et al.*, 2018). Manfaat dari murottal (mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an) antara lain: mendapatkan ketenangan jiwa, lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, merupakan alat penyembuhan yang sangat menakjubkan. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktifitas gelombang otak (Sartika *et al.*, 2020). Mendengarkan murottal al qur'an merupakan suatu bentuk kegiatan yang memberi efek relaksasi dan ketenangan dalam tubuh. Hal ini berarti keadaan jiwa yang tenang, rileks secara tidak langsung mampu membuat keseimbangan dalam tubuh dan meningkatkan imunitas tubuh. Kemudian keadaan seimbang dapat mengurangi semua gangguan psikologis termasuk kecemasan (Mamlukah *et al.*, 2022).

KESIMPULAN

Kegiatan Pendidikan Kesehatan berupa penyuluhan Kesehatan ini dapat dilaksanakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang disusun berupa SAP. Hasil evaluasi *post test* didapatkan peserta 100% memahami manfaat terapi murottal Al-Qur'an untuk menurunkan kecemasan dari 83,3% *pre test*. Ini berarti terdapat penambahan peningkatan pengetahuan sebesar 16,67% tentang manfaat terapi murottal Al-Qur'an. Kegiatan ini disambut baik oleh pihak RS dan juga pasien yang merupakan peserta dari kegiatan ini, yang dibuktikan dengan peserta yang antusiasnya para peserta memberikan pertanyaan dengan teratur dan tertib, para peserta juga mendengarkan penjelasan tentang materi penyuluhan oleh mahasiswa. Terapi murottal ini direkomendasikan sebagai salah satu alternatif untuk mengurangi kecemasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Program Studi Pendidikan Ners FKM UMI dan Kepala ruangan Teratai RS TK II Pelamonia Makassar yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan penyuluhan ini sehingga bisa terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Costa DSJ, Mercieca-Bebber R, Rutherford C, Tait MA, King MT. 2021. How is quality of life defined and assessed in published research? *Quality of Life Research*, 30(8): 2109–2121. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02826-0>
- Darmadi S, Armiyati, Y. 2019. Murottal and Clasical Music Therapy Reducing Pra Cardiac Chateterization Anxiety. *South East Asia Nursing Research*, 1(2): 52. <https://doi.org/10.26714/seanr.1.2.2019.52-60>
- Fitriani A, Ismayanti I, Jayantika GP, Nurwahidah S, Firdaus FA, Setiawan H. 2021.

- Murottal Qur'an to Lower Anxiety Rate on Pre-Operative Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(4): 447–457. <http://ijnhs.net/index.php/ijnhs/home><http://doi.org/10.35654/ijnhs.v4i4.468>
- Mamlukah M, Apriliany VT, Kumalasari I. 2022. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan, Stres Dan Tekanan Darah Pada Pekerja (Studi Kasus : Pt. Arteria Daya Mulia (Arida) Cirebon. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 13(01): 84–93. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.457>
- Rahmayani MP, Rohmatin E, Wulandara Q. 2018. The Influence of Murottal Al-Qur'an Therapy on Stress Level of Abortus Patients At Dr . Soekardjo Public Hospital Tasikmalaya in 2018. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, 4(02): 36–41.
- Sartika W, Lidya M, Doni AW. 2020. Efektifitas Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 di RSUD Dr.Rasidin Padang. *Jurnal Sehat Mandiri*, 15(1): 8–17. <https://doi.org/10.33761/jsm.v15i1.215>
- Sumaningsih R, Saadah N, Joko B, Ca S. 2019. The Effects of Murottal and Classical Music Combination toward Pregnant Women' s Anxiety in the 3 rd Trimester. *Health Notions*, 3(2): 101–106.
- Taha R, Firmawati F, Harismayanti H. 2023. Efektivitas Terapi Spiritual Murottal Al-Qur'an Dan Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di Rsud Toto Kabila. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(2): 149–160.
- Wardani SN, Handayani VW, Sudarto S, Ardiansyah F. 2022. The Effectiveness of Audio Visual Murottal Therapy Using The Zoom Application for Covid-19 Anxiety Patients Relaxation. Conference.