

PENGARUH MENDENGARKAN AL QURAN UNTUK KESEHATAN TUBUH : *LITERATURE REVIEW*

Lilis Marlina

Universitas Negeri Padang

lilismerlina2@gmail.com

Hafifah Qismatul Fauziah

Universitas Negeri Padang

hafifahqismatul@gmail.com

Malika Ardha Defitra

Universitas Negeri Padang

malikaardha35@gmail.com

Ardi

Universitas Negeri Padang

ardibio@fmipa.unp.ac.id

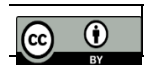
Abstract: *Listening to the Quran has far-reaching effects on human well-being. The purpose of this article is to examine the effect of listening to the Quran on physical health. This study uses literature review as its method from academic databases and official sources to identify relevant research findings. Various empirical and scientific studies have been conducted on this topic, showing various positive effects of listening to the Quran on physical and mental health. Based on the research conducted, it can be concluded that listening to the Quran has positive impacts such as reducing stress, improving sleep quality, lowering blood pressure, and improving concentration. In addition, listening to the Quran is also associated with an increase in endorphin hormones that can improve mood and reduce pain. Evidence suggests that regular listening to the Quran can increase the body's ability to fight disease and improve immune system response. Further research is needed to provide stronger and more comprehensive support to such claims. Therefore, more detailed and targeted research will be conducted in the future to improve our understanding of the relationship between listening to the Quran and human health.*

Keywords: *Al- Quran, physical health, therapy, physical effects*

Abstrak: Mendengarkan Al-Quran memiliki dampak yang luas terhadap kesejahteraan manusia. Tujuan artikel ini adalah untuk mengkaji pengaruh mendengarkan Al-Quran terhadap kesehatan fisik. Penelitian ini menggunakan *literatur review* sebagai metodenya yang dari database akademis dan sumber resmi untuk mengidentifikasi temuan penelitian yang relevan. Berbagai penelitian empiris dan ilmiah telah dilakukan mengenai topik ini, menunjukkan berbagai efek positif mendengarkan Al-Quran terhadap kesehatan fisik dan mental. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mendengarkan Al-Quran mempunyai dampak positif seperti mengurangi stres, meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan konsentrasi. Selain itu, mendengarkan Al-Quran juga dikaitkan dengan peningkatan hormon endorfin yang dapat meningkatkan mood dan mengurangi rasa sakit. Bukti menunjukkan bahwa mendengarkan Alquran secara teratur dapat meningkatkan kemampuan tubuh melawan penyakit dan meningkatkan respons sistem kekebalan tubuh. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memberikan dukungan yang lebih kuat dan komprehensif terhadap klaim tersebut. Oleh karena itu, penelitian yang lebih rinci dan terarah akan dilakukan di masa depan untuk

meningkatkan pemahaman kita tentang hubungan antara mendengarkan Alquran dan kesehatan manusia.

Kata kunci: Al-Quran, kesehatan jasmani, terapi, efek fisik



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author.

PENDAHULUAN

Di era abad 21 ini semua informasi mudah diakses hanya dengan bermodalkan HP/smartphone. Kendati demikian tidak sedikit orang yang bisa menyaring informasi atau berita yang diterima melalui HP/smartphone. Hal semacam ini bisa menyebabkan gangguan Kesehatan, stress dan yang paling parah bisa mengalami gangguan jiwa (Aini,2022). Dengan mudahnya orang mengakses informasi dengan menggunakan teknologi tak sedikit yang bisa menyaring informasi bermanfaat dan membuang informasi yang tidak dibutuhkan begitu juga dengan mahasiswa. Industrialisasi, sebagai hasil dari kemajuan teknologi, menimbulkan banyak masalah sosial. Karena itu, upaya untuk menyesuaikan diri menjadi sulit. Oleh karena itu, orang mulai mengembangkan perilaku yang berbeda dari norma umum, bertindak secara mandiri demi kepentingan pribadi, dan mengganggu serta merugikan orang lain. (Rusmawati & Saputra, 2017)

Setiap orang mempunyai aktivitas sehari-hari, tak terkecuali mahasiswa yang disibukkan dengan berbagai aktivitas di dalam dan luar kampus (Mutoharoh et al., 2019). Karena kesibukannya, pelajar rentan mengalami gangguan kesehatan fisik dan mental seperti kelelahan, kelelahan, stres, tekanan, dan insomnia (Desi Ratna Sari, 2019). Hal ini dapat disebabkan oleh kurang tidur, pola hidup tidak sehat, serta pola makan dan minum yang tidak teratur (Ishak & Permana, 2016).

Susanti dan rekan-rekannya telah melakukan penelitian pada mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura dan menemukan bahwa 73,5% dari mereka memiliki tidur yang buruk. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan begadang dan beban tugas kuliah yang berat (Viona, 2016). Haryati (2020) juga menjelaskan bahwa tidur merupakan Sebagian kebutuhan dasar manusia untuk menjaga fungsi tubuh dalam keseimbangan. Sementara itu, penelitian Desti (2008) menunjukkan bahwa 80% siswa pernah mengunjungi tempat hiburan malam, dan 70% dari mereka adalah pengunjung tetap. Ini mengindikasikan bahwa banyak mahasiswa mengorbankan waktu tidur mereka untuk pergi ke tempat hiburan malam.

Kebiasaan tidur yang buruk dapat berdampak besar pada daya ingat dan konsentrasi. Menjaga kualitas tidur yang baik mencakup kuantitas, waktu tidur yang cukup, dan kedalaman tidur. Menurut Aprilini dkk pada tahun 2019 murottal al-Quran memberikan efek menenangkan bagi pendengarnya. Penelitian ini berupaya mengungkap dampak Murotta Al-Quran terhadap daya ingat dan konsentrasi yang terutama disebabkan oleh kurang tidur. Muratal adalah rekaman suara di mana Al-Qur'an dibacakan dengan melodi Qori. Membaca ayat-ayat Alquran mengandung elemen kemanusiaan yang berfungsi sebagai terapi penyembuhan yang luar biasa dan mudah diakses. Oleh karena itu, Mutal cocok untuk semua kalangan,tua dan muda. Ayat-ayat Alquran mendorong penurunan tekanan darah dan

pernafasan, menurunkan denyut nadi, gelombang otak, irama jantung dan meningkatkan sistem kimia tubuh. Selain itu, Murottal mengaktifkan hormon endorfin alami dan mengurangi hormon stres. Memperdalam atau memperlambat pernapasan dapat membantu Anda merasa lebih tenang, mengendalikan emosi, berpikir lebih dalam, dan metabolisme meningkat (Wahyu et al., 2022). Penelitian ini diharapkan dapat membantu menjelaskan bagaimana Murottal mempengaruhi kesehatan manusia.

METODE PENELITIAN

Dengan menggunakan teknik *literatur review*, penelitian ini berasal dari berbagai sumber teori. Proses penelitian dilakukan dengan mencari artikel dari jurnal terakreditasi nasional serta sumber lain seperti buku dan website yang membahas tentang pengaruh mendengarkan Alquran terhadap kesehatan jasmani.

Artikel-artikel yang dibahas dalam tinjauan literatur ini berasal dari database Google Scholar. Penelitian ini menggunakan data sekunder, data sekunder mengacu pada informasi yang diperoleh dari penelitian sebelumnya dan tidak dikumpulkan langsung oleh peneliti dari subjek penelitian. Artikel dan buku digunakan sebagai sumber data penelitian mengenai permasalahan yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

NO	JUDUL	PENULIS DAN TAHUN TERBIT	KESIMPULAN
1.	Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur	Susanti et al, 2022	Bukti. menunjukkan bahwa mendengar Murotta Al-Quran membantu siswa tidur lebih baik karena metodenya mudah diakses.
2.	Pengaruh Mendengarkan Al-qur'an Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Diwilayah Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018.	Despitasari, L. 2019	Studi ini menemukan bahwa terapi mendengarkan Al-Quran memengaruhi tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Oleh karena itu, profesional kesehatan harus memberi tahu pasien tentang pentingnya mendengarkan Al-Quran saat mengontrol tekanan darah untuk menghindari komplikasi.
3.	Pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murottal al-	Indriyanti et al, 2021	Mendengarkan Murottal Al-Quran terbukti dapat meredakan stres dan

	quran terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi pandemic covid -19.		kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan skripsi saat pandemi COVID-19.
4.	Efek Membaca Alquran Pada Pendidikan Mental.	Aini, 2022.	Kajian yang dilakukan oleh Ahmad Al-Qadi mengenai pengaruh ayat-ayat Al-Quran terhadap kesejahteraan manusia menunjukkan bahwa ayat-ayat tersebut meningkatkan kedamaian batin dan memberikan rasa ketenangan, serta menghilangkan stres dan relaksasi. Memperbanyak membaca Al-Quran dapat meningkatkan kesehatan mental, karena terbukti efektif mengurangi stres dan kecemasan.
5.	Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa	Yunus et al, 2021.	Mendengarkan murottal Al-Quran telah terbukti dapat menurunkan tingkat stres, sehingga menurunkan jumlah hormon stres dan meningkatkan frekuensi gelombang alfa di otak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Murottar Al-Quran mempunyai efek menguntungkan terhadap tingkat stres.

Pada artikel pertama kita akan membahas pengaruh Alquran terhadap kualitas tidur. Dijelaskan bahwa mendengarkan mulottar al-Quran sebelum tidur terbukti memberikan efek positif bagi kesehatan jasmani mahasiswa Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2018. Sebelum mendengarkan Al Quran Mulottar, pertimbangkan beberapa faktor seperti durasi tidur, konsistensi tidur, penerapan metode tidur yang diajarkan Nabi untuk mencapai efek positif dan meningkatkan kualitas tidur (Susanti et al, 2022). Saat kita tidur, otak kita secara tidak sadar melakukan proses yang memberi kita rasa tenang dan tidak aktif. Proses ini dapat terjadi pada waktu dan pola tidur yang berbeda-beda, dengan kualitas tidur optimal berkisar 6 jam per hari.

Menurut penelitian yang dilakukan Yahya dan Nulloma pada tahun 2023, mulottar al-Qur'an dianggap sebagai jenis terapi non-obat yang dapat digunakan umat Islam untuk meningkatkan rasa

sejahtera dan tenang. Penelitian ini menemukan bahwa mendengarkan mulottal Al-Quran dengan ritme yang mengurangi stres dan meningkatkan produksi serotonin secara lambat dan harmonis, hormon alami yang juga dikenal sebagai endorfin. Tekanan darah, ritme pernafasan dan detak jantung serta aktivitas gelombang otak semuanya berkurang melalui proses ini sehingga mengurangi perasaan takut, cemas dan tegang. Ini membantu menyeimbangkan susunan kimiawi tubuh. Oleh karena itu, terapi Murottal Al-Quran dapat membantu tidur lebih baik dengan mempengaruhi otak melalui rangsangan eksternal yang menghasilkan bahan kimia yang disebut neuropeptida.

Artikel kedua membahas tentang bagaimana mendengarkan Al-Quran dapat mempengaruhi tekanan darah pada orang tua. Pengaruh terapi mendengarkan Al-Quran terhadap tekanan darah lansia penderita hipertensi terlihat jelas. Istilah “silent killer” sering digunakan untuk menggambarkan tekanan darah tinggi, yang dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, dan penyakit ginjal kronis yang parah meskipun gejalanya tidak terlihat (Sukumarala dan Fitria, 2021). Terapi yang memanfaatkan Alquran dimaksudkan untuk mengubah sirkulasi darah di kulit, aliran otot, detak jantung, dan kadar darah. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa perawatan ini mengurangi atau menghilangkan refleksi, melemaskan arteri, dan meningkatkan sirkulasi darah ke kulit (Aini, 2017).

Kajian bagaimana terapi komplementer dapat menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang mampu menyelesaikan makalah tentang pandemi COVID-19 dengan mendengarkan Alquran Murotal. Artikel tersebut menyimpulkan bahwa mendengarkan mulottar Al-Quran berdampak pada tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Dengan mendengarkan Al-Quran dengan suara yang tenang, Anda dapat meningkatkan kemungkinan pikiran positif dan menurunkan kemungkinan pikiran negatif.

Artikel keempat membahas dampak Al-Quran terhadap kesehatan mental, yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan umum. Sama dengan kesehatan fisik. Kesehatan mental yang optimal memungkinkan seseorang mencapai potensinya, mengelola stres sehari-hari, berfungsi secara efektif, dan berkontribusi positif kepada masyarakat. Lebih jauh lagi, kesehatan jiwa yang baik akan mendatangkan kedamaian batin dan ketenangan pikiran yang dapat dicapai dengan membaca Al-Quran (Ayuningtyas dkk, 2018). Mengulang-ulang membaca Al-Qur'an memberikan banyak manfaat luar biasa baik secara fisik maupun mental jika dipertimbangkan secara mendalam. Pertama, praktik ini memiliki potensi untuk meningkatkan kecerdasan otak dan daya ingat karena pengulangan merangsang dan melatih otak untuk melakukan tugas-tugas tersebut. Semakin sering praktik ini dilakukan, semakin kuat daya ingatnya. Kedua, kebiasaan membaca Al-Qur'an dapat memiliki efek penyembuhan terhadap berbagai penyakit fisik dan masalah psikologis. Pengalaman ketenangan pikiran saat membaca Al-Qur'an membawa dampak positif pada keseluruhan kesehatan tubuh, dan dengan izin Allah, membaca Al-Qur'an bisa menjadi sarana penyembuhan (Ghazalah, 2021).

Artikel kelima membahas tentang hubungan mendengarkan rekaman bacaan Al-Quran dengan tingkat stres pada orang dewasa. Menurut penelitian, mendengarkan rekaman bacaan Alquran dapat menurunkan tingkat stres dengan cara mengurangi atau menghilangkan hormon stres dan meningkatkan

gelombang alfa di otak. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan adalah salah satu masalah paling umum dalam kehidupan modern, dan stres kerja dapat menimbulkan efek fisik dan emosional yang berbahaya jika tidak dikelola dengan baik. Cara non-farmakologis untuk mengurangi stres akibat kerja adalah dengan terapi. Pendekatan psikologis, termasuk pendekatan keagamaan, juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial dan menurunkan tingkat stres pada individu yang tidak sehat. Terapi dengan rekaman bacaan Alquran merupakan metode keagamaan yang efektif (Oktaviana et al., 2023).

KESIMPULAN

Terdapat banyak pengaruh mendengarkan alquran untuk kesehatan tubuh. Berbagai penelitian empiris dan ilmiah telah dilakukan mengenai topik ini, menyoroti berbagai efek positif mendengarkan Al-Quran terhadap kesehatan fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan Al-Quran mengurangi stress, menurunkan tekanan darah, kualitas tidur, dan konsentrasi. Selain itu, mendengarkan Al-Quran juga dikaitkan dengan peningkatan kadar hormon endorfin, yang mengurangi rasa sakit dan meningkatkan mood. Penelitian juga menunjukkan bahwa pembacaan ayat-ayat Alquran secara teratur meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan mengoptimalkan mekanisme kekebalan tubuh. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mendukung keyakinan tersebut. dengan lebih kuat. Oleh karena itu, penelitian yang lebih rinci dan terarah di masa depan akan meningkatkan pemahaman kita tentang hubungan antara mendengarkan Al-Quran dan kesehatan manusia.

DAFTAR RUJUKAN

- Aini, S. (2022). Efek Membaca Alquran Pada Pendidikan Mental. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 10740-10745.
- Aini, D. N. & Astuti, S. P. (2017). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di ruang cempaka RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ners*.
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (2019). Efektifitas Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dalam Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146–154.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Desi Ratna Sari, Z. A. (2019). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surat AlFatihah untuk Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 23–36.
- Desti. (2008). <http://malangraya.web.id/2008/05/17/70-persen-mahasiswa-penikmat-dugem/>. 70 persen mahasiswa penikmat dugem.

- Fitri, A., & Pratama, M. (2020). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Public Speaking Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2020(3).
- Ghazalah, F. R. (2021). The Effect Of Reading Al-Quran On Mental Health. *Psikoeduko: Jurnal Psikologi Edukasi dan Konseling*, 1(1), 48-53.
- Indriyati, I., Herawati, V. D., Sutrisno, S., & Putra, F. A. (2021, May). *Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid-19*. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 997-1011).
- Ishak, F., & Permana, I. (2016). *Pengaruh Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Dan Terjemahnya Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Siswi Kelas I Mts Mu" allimaat Yang Mengalami Cemas Perpisahan*. *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Mutoharoh, Hasan, N., & Asfiyak, K. (2019). Pengaruh Organisasi Remaja Masjid Ainul Yakin dalam Meningkatkan Karakter Islami Bagi Mahasiswa di Lingkungan Universitas Islam Malang. *Vicratina: Jurnal Ilmiah Keagamaan*, 4(5).
- Oktaviana, H., Sididi, M., & Idris, F. P. (2023). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Diruang Inap RSUD Tenriawaru Kabupaten Bone*. *Window of Public Health Journal*, 587-594.
- Rusmawati, A., & Saputra, A. E. (2017). *Analisis Kehidupan Malam Mahasiswa Kost di Kota Kediri (Studi Kualitatif Mahasiswa Sekolah Kesehatan di Kota Kediri)*. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL* (Vol. 1, No. 1).
- Sukmalara, D., & Fitria, N. (2021). *Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia*. *Afiat*, 7(1), 1-12.
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244-255.
- Viona, J. P. (2013). *Hubungan antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura* (Vol. 20). Universitas Tanjungpura.
- Wahyu, S., Fattah, N., Royani, I., & Surdam, Z. (2022). Pengaruh Mendengarkan Lantunan Ayat Suci-Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah BRSLU Gau Mabaji Gowa. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(11), 819-829.

- Yahya, A. M., & Nurrohmah, A. (2023). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Ngendak. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(4), 166-181.
- Yunus, E. S., Arismunandar, P. A., & Rukanta, D. (2021). Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains*, 3(1), 110-116.