



Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus

Febria Syafyu Sari¹, Ridhyalla Afnuhazi²

^{1,2}Keperawatan, Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang

¹febrina914@gmail.com. ²ridhyallaafnuhazi@yahoo.co.id

Abstract

WHO data in 2020, there were 422 million people with Diabetes Mellitus. Someone who already knows he has diabetes feels anxious. Anxiety can make it difficult to heal a person's illness. One way to deal with anxiety is to provide murottal Al-Qur'an relaxation therapy in Surah Ar-Rahman. The study aimed to determine the effect of murottal therapy on anxiety levels in people with diabetes mellitus. This study used a Quasi Experiment design with one group of pretest posts. This research was conducted in the working area Health Center of the Kebun Sikolos Padang Panjang. The research time was April 2021, using the non-probability sampling technique. The sample in this study was 16 respondents. The measuring instrument used was HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire. Data analysis used the Paired Sample t-test. The T-test results on anxiety levels before and after murottal therapy obtained a P-value = 0.000 (p-value <0.005), so it can be concluded that there is an effect of murottal therapy on anxiety levels in people with diabetes mellitus. For further research, it is hoped that it can provide anxiety treatment by providing murottal therapy to more respondents so that there is a more adequate effect.

Keywords: murottal therapy, anxiety, diabetes

Abstrak

Data WHO tahun 2020 penderita Diabetes Melitus sebanyak 422 juta orang. Seseorang yang telah mengetahui dirinya terkena diabetes merasa cemas. Kecemasan dapat mempersulit dalam penyembuhan penyakit seseorang. Salah satu penanganan kecemasan dapat dengan memberikan terapi relaksasi murottal Alqur'an surah Arrahman. Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus. Penelitian ini menggunakan desain Quasi Experiment dengan rancangan one group pretest-postest. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Padang Panjang. Waktu penelitian bulan April tahun 2021 dengan teknik pengambilan sampel dengan Non Probability Sampling, sampel dalam penelitian ini adalah 16 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner HARS (Hamilton Ancienty Rating Scale). Analisa data yang digunakan Paired Sample t-test. Hasil uji-T pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah Terapi murottal didapatkan nilai P-value = 0.000 (p-value < 0,005) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan penanganan kecemasan dengan memberikan terapi murottal pada responden lebih banyak sehingga ada pengaruh lebih adekuat.

Kata kunci: terapi murottal, kecemasan, diabetes.

1. Pendahuluan

Menurut American Diabetes Association (ADA) (2015), Diabetes Melitus adalah suatu kelompok penyakit metabolik dengan karakteristik hiperglikemia yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, gangguan kerja insulin atau keduanya, yang menimbulkan berbagai komplikasi kronik pada mata, ginjal, saraf, dan pembuluh darah [1].

DM mengalami peningkatan setiap tahun di negara seluruh dunia. Tingkat prevalensi global penderita DM pada tahun 2014 sebesar (8,3%) dari keseluruhan penduduk di dunia dan mengalami peningkatan pada tahun 2014 menjadi 387 juta kasus [2].

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa jumlah penderita DM di dunia mencapai 347 juta orang dan akan meningkat menjadi (7,7%), 439 juta orang dewasa pada tahun 2030. Sedangkan gambaran untuk pengendalian diabetes di dunia, dapat digambarkan dari 175 kasus, sebanyak 72 kasus tidak patuh terhadap proses pengendalian diabetes. Menurut laporan World Health Organization (WHO) bahwa pada tahun 2010 terdapat 1,0 juta penduduk mengalami kematian akibat diabetes dengan prevalensi sekitar (2,0%) dan pada Tahun 2013 dilaporkan bahwa terdapat 1,5 juta penduduk mengalami kematian akibat diabetes dengan prevalensi sekitar (2,7%). Dari seluruh kematian akibat DM di tiga dunia, (70%) kematian terjadi di negara-negara berkembang termasuk Indonesia [3].

Saat ini prevalensi DM di Indonesia yang telah didiagnosis dokter adalah (1,4%) jumlah ini diperkirakan akan terus meningkat. WHO memperkirakan 21.527.000 penduduk Indonesia akan menderita DM pada tahun 2030. Faktor utama penyebab peningkatan jumlah penderita DM adalah perubahan gaya hidup. Perubahan gaya hidup ini meliputi perubahan pola makan, peningkatan tingkat stress [4].

Sumatera Barat memiliki prevalensi total DM sebanyak 1,6% pada tahun 2018, dimana Sumatera Barat berada di urutan ke 21 dari 34 provinsi di Indonesia. Menurut data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2018, jumlah kasus DM di Sumatera Barat tahun 2018 berjumlah 44.280 kasus, dengan jumlah kasus tertinggi berada di wilayah Kota Padang berjumlah 12.231 kasus [5].

Begitu diketahui terkena DM, tidak sedikit yang akan mengalami banyak perubahan dalam hidup. Ada yang jadi takut, cemas, panik, marah, dan ada pula yang memberontak. Menurut David, 2014 terdapat (48%) penderita diabetes yang mengalami kecemasan akibat penyakitnya. Penyebab DM yaitu: faktor genetik (Keturunan), Usia (resistensi insulin cenderung meningkat pada usia diatas 65 tahun),

Obesitas, Kurang Olahraga, serta Obat-obatan, dan lain-lain [6].

Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami perasaan tidak tenang hati karena khawatir, takut dan gelisah terhadap sesuatu. [7]. Kecemasan dapat meningkatkan hormon ACTH (Adrenocorticotrophic hormone) yang akan mengaktifkan korteks adrenal untuk mensekresi hormon glukokortikosteroid yang akan meningkatkan glukoneogenesis sehingga kadar gula darah akan meningkat, cemas bisa menyebabkan perubahan perubahan beberapa hormon, peningkatan konsentrasi kortisol serum dan berkurangnya aktivitas insulin serta peningkatan kadar gula darah yang tidak stabil [8].

Menurut Roupa (2013) menunjukkan bahwa gejala kecemasan pada individu yang menderita DM dapat disebabkan oleh faktor sosial demografi dan perilaku pribadi seperti status keluarga, keturunan, kebiasaan, merokok, makan berlebihan, kurang aktivitas, dan indeks masa tubuh. Perempuan penderita DM menunjukkan persentase yang lebih tinggi terhadap kecemasan dibandingkan dengan pria [9].

Kecemasan apabila tidak ditangani secara baik maka akan menimbulkan masalah tersendiri yang akan semakin mempersulit dalam pengelolaan penyakit DM [10]. Tindakan keperawatan untuk menangani masalah kecemasan pasien dapat berupa tindakan mandiri oleh perawat seperti teknik relaksasi dan distraksi. Prinsip teknik relaksasi adalah mengembalikan keseimbangan dari kedua sistem saraf autonom, yaitu sistem saraf simpatis dan saraf parasimpatis. Salah satu jenis terapi relaksasi yang dikembangkan oleh Benson adalah terapi relaksasi religius. Relaksasi ini menggunakan faktor keyakinan yang disebut sebagai faith factor. Menurut Benson teknik relaksasi yang dikombinasikan dengan faktor keyakinan dapat menciptakan kekuatan diri dalam membantu seseorang mencapai keadaan rileks [11].

Terapi relaksasi Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Al-Qodi'. Direktur utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, Amerika Serikat. Dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi [12].

Murottal adalah cara membaca Al-qur'an dengan irama sedang, tidak terlalu lambat dan tidak terlalu cepat (artil). Bacaan Al qur'an terdiri dari dua hal yaitu suara orang yang membaca dan makna yang dikandungnya. Penelitian yang dilakukan Al Kaheel (2012) menemukan bahwa semua sel-sel tubuh dipengaruhi oleh frekuensi akustik (suara) yang kemudian mempengaruhi medan elektromagnetik sel

itu. Penelitian ini membuktikan bahwa yang terbaik dan dapat memprogram ulang sel-sel melalui bacaan ayat-ayat Al Qur'an yang shahih, agar sel-sel dapat bergetar dengan frekuensi getaran yang tepat sesuai dengan fitrah Allah SWT. Mendengarkan Al Qur'an memiliki dampak yang luar biasa pada berbagai penyakit karena dampak dari keselarasan yang sempurna dalam pengulangan kata dan huruf, dampak irama yang seimbang terhadap ayat-ayat Al quran, dampak dari informasi pada masing-masing ayat, dan harmonisasi yang indah [13].

Terapi murottal Alqur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2008) [14].

Dalam studi penelitian yang dilakukan Abdurrochman, Perdana & Andhika (2008) stimulan Alqur'an dapat dijadikan sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan dengan stimulan terapi musik karena stimulan Alqur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar (63,11%). Stimulan Alqur'an ini sering memunculkan gelombang delta di daerah frontal dan central baik sebelah kanan maupun kiri otak. Gelombang delta merupakan gelombang yang mengindikasikan bahwa kondisi responden dalam kondisi sangat rileks. Salah satu surat di dalam Al-qur'an yang memiliki efek terapeutik adalah surat Ar-Rahman. Dasar pemilihan surat dalam penelitian ini adalah surat Ar-Rahman terdiri dari 78 ayat memiliki makna mengenai sifat pemurah dan sifat kasih sayang Tuhan kepada hamba Nya serta terdapat ayat yang diulang sampai 31 kali.

Terapi murottal surat Ar-Rahman merupakan terapi pendamping yang murah dan tidak menimbulkan efek Terapi murottal Al-quran dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Dalam studi penelitian yang dilakukan Abdurrochman, Perdana & Andhika (2008) stimulan Al-qur'an dapat dijadikan sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan dengan stimulan terapi musik lain karena stimulan Al-qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar (63,11%). Stimulan Al-qur'an ini sering memunculkan gelombang delta di daerah frontal dan central baik sebelah kanan maupun kiri otak. Gelombang delta merupakan gelombang yang

mengindikasikan bahwa kondisi responden dalam kondisi sangat rileks (Qadhi, 2009).

Hadi, Wahyuni & Purwaningsih dalam Zahrofi (2013) menjelaskan terapi murottal Al-Qur'an adalah terapi bacaan Al-Qur'an yang merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai terapi murottal Al-Qur'an, diperoleh rentang waktu pemberian terapi murottal Al-Qur'an dilakukan selama 11-15 menit surat Arrahman dengan menggunakan earpon yang dipasang ditelinga penderita (Fitriyatun Iis, & Handayani dkk, 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut didapatkan rumusan masalah dari kasus tersebut adalah "Bagaimana pengaruh terapi murrotal terhadap kecemasan pada penderita diabetes melitus? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan penderita diabetes melitus.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Quasi Experiment. Dengan menggunakan rancangan penelitian one group pretest – posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos tahun 2020 didapatkan dari data awal yang berjumlah 597 orang. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Juni 2021.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil yang diamati dari penelitian ini adalah sebagai berikut,

Tabel 1. Data Demografi Pada Penderita Diabetes Melitus

Jenis Kelamin	f	(%)
Laki-laki	7	43,8 %
Perempuan	9	56,2 %
Pendidikan	f	(%)
SMA	8	50,0 %
SMP	5	31,3 %
SD	3	18,8 %
Total	15	100,0

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 16 orang responden didapatkan sebagian responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 9 (56,2 %) dan sebagian responden pendidikan terakhir SMA sebanyak 8 (50,0%).

Tabel 2. Umur dan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus

Kriteria	Median	Modus	Max	Min
Umur	53	60	70	40
Kadar gula darah	147,5	130	400	127
Total				16

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dari 16 responden, usia responden yang paling rendah yaitu 40 tahun yang paling tinggi 70 tahun dan kadar gula darah responden yang paling tinggi yaitu 400 mg/dl dan paling rendah 127 mg/dl.

Tingkat Kecemasan sebelum melakukan terapi murottal pada penderita diabetes mellitus dapat diamati pada tabel dibawah ini,

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Sebelum Melakukan Terapi Murottal Pada Penderita Diabetes Mellitus

No	Tingkat Kecemasan	F	Persentase (%)
1	Tidak Ada Kecemasan	0	0
2	Ringan	0	0
3	Sedang	7	43,8
4	Berat	9	56,2
5	Berat Sekali	0	0
Total		16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 16 responden didapatkan sebagian responden mengalami kecemasan berat yaitu 9 orang (56,2 %).

Tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi murottal pada penderita diabetes disampaikan pada tabel 4.

Tabel 4. Kecemasan Setelah Melakukan Terapi Murottal Pada Penderita Diabetes Mellitus

Tingkat Kecemasan	f	(%)
Tidak Ada Kecemasan	0	0
Ringan	14	87,5
Sedang	2	12,5
Berat	0	0
Berat Sekali	0	0
Total	16	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari 16 responden didapatkan sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu 14 orang (87,5%).

Untuk mengetahui pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pada penderita diabetes mellitus dapat diamati pada tabel dibawah ini,

Tabel 5. Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Diabetes Mellitus

Variabel	Mean	SD	SE	p-Value
Rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan terapi murottal	1.438	.512	.128	.000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa rerata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah

melakukan terapi murottal pada penderita diabetes adalah 1.438 dengan standar deviasi adalah 0.512.

Hasil uji-T pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi murottal didapatkan nilai p-value = 0,000 (p-value \leq 0,005) artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi murottal.

3.2. Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan dari 16 responden didapatkan separoh responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 9 (56,2 %) , separoh responden berpendidikan SMA yaitu 8 (50,0%) dan untuk usia responden yang paling rendah yaitu 40 tahun yang paling tinggi 70 tahun untuk kadar gula darah responden yang paling tinggi yaitu 400 mg/dl dan rendah 127 mg/dl.

Menurut Murdiningsih dalam Nirwana (2016), faktor yang mempengaruhi kecemasanyaitu Usia, gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering pada usia dewasa dan lebih banyak pada wanita sebagian besar kecemasan terjadi pada umur 21-45 tahun..Pendidikan pada umumnya berguna dalam mengubah pola pikir seseorang, pola tingkah laku, dan pola pengambilan keputusan. Tingkat pendidikan yang cukup akan lebih muda dalam mengidentifikasi stressor dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumboyono dalam Nirwana (2016) Di Malang tentang perbedaan tingkat stres antara pria dan wanita penderita penyakit diabetes mellitus tipe2 yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih rileks dibanding perempuan, perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan dari pada laki-laki.

Menurut asumsi usia dan jenis kelamin sangat mempengaruhi diabetes mellitus karena semakin tua usia maka elastisitas pembuluh darah menurun sehingga asupan nutrisi ke jaringan-jaringan perifer berkurang. Dan juga semakin tua usia maka tingkat kecemasan semakin tinggi dikarenakan persepsi bahwa diabetes ini merupakan penyakit keturunan, takut akan menurunkan pada anaknya atau keturunannya. Maka dengan dilakukannya terapi murottal dapat menimbulkan respon relaksasi yang dapat berpengaruh pada tingkat kecemasan penderita diabetes mellitus dengan menurun tingkat kecemasan maka akan berpengaruh pada kadar gula darah penderita diabetes tidak stabil, hal tersebut menyebabkan terjadinya peningkatan hormon glukokortiloid dan ketokolamin.

Menurut teori Murdianingsih & Ghofur Dalam Nirwana (2016) Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami gangguan

alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami masalah kepribadian), perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hadi, Wahyuni & Purwaningsih dalam Zahrofi (2013) menjelaskan terapi murottal Al-Qur'an adalah terapi bacaan Al-Qur'an yang merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang.

Sedangkan menurut Mc. Quade dalam Nirwana (2016) manajemen emosional yang kurang baik pada penderita diabetes dapat meningkatkan kadar gula darah dibandingkan akibat konsumsi makanan secara sembarangan. Kecemasan dapat menyebabkan kadargula darah meningkat secara kronis.

Penelitian ini juga didukung oleh Nashif (2013) oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Al Qadiy tentang pengaruh Al-Qur'an bagi organ tubuh, penelitian berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, seorang Muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kecemasan, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya (Al-qur'an).

Penelitian yang sama dilakukan oleh Alatas (2017) mendengarkan suara spiritual khususnya mendengarkan ayat suci AlQur'an (murottal) sangat baik untuk kesehatan. Surah Ar-Rahman memiliki durasi 11 menit 19 detik dengan tempo 79,8beat per minute (bpm). Tempo 79,8 bpm merupakan tempo yang lambat. Tempo yang lambat mempunyai kisaran antara 60 sampai 120 bpm.

Menurut asumsi peneliti kecemasan merupakan respon yang timbul akibat adanya rangsangan atau ancaman dari dalam atau ancaman dari luar diri sehingga menimbulkan rasa takut dan juga disebabkan karena faktor genetik. Tingkat kecemasan sangat mempengaruhi kadar gula darah karena dapat meningkatkan hormon glukortiloid dan ketokolamin. Kecemasan juga melibatkan perasaan, perilaku serta respon fisiologis.

Menurut Widayarti (2011) murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Mendengarkan ayat-ayat Al-qur'an yang dibacakan secara tartil dan benar, akan mendatangkan ketenangan jiwa. Lantunan ayat-ayat Al-qur'an secara fisik mengandung unsur-unsur

manusia yang merupakan instrumen penyembuhan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endofrin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak.

Menurut penelitian yang dilakukan Nirwana (2016) mendengarkan lantunan Al-Qur'an dengan khushuk setelah berwudhu kemudian mengambil sikap yang nyaman dan mengikuti lantunan bacaan ayat suci Al-Qur'an dalam hati dapat menenangkan pikiran. Membaca atau mendengarkan Al-Qur'an bukan saja amal ibadah, namun juga menjadi bagi obat dan penawar bagi jiwa yang gelisah, pikiran kusut, dan nurani yang tidak tenang.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purwasih (2017) ketika seseorang yang mendengarkan murottal, maka harmonisasi murottal yang indah akan masuk ketelinga dalam bentuk suara (audio), mengetarkan gendang telinga, menguncang cairan di telinga dalam serta mengetarkan sel-sel rambut didalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak dan menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri. Hal ini akan berdampak pada kenyamanan dan perubahan perasaan, perubahan perasaan ini dikarenakan murottal dapat menjangkau wilayah kiri koterks cerebri.

Penelitian ini juga didukung oleh Alatas (2017) mendengarkan ayat suci Al-Qur'an dengan tempo lambat itu sendiri merupakan tempo yang seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akanmensinkronkan detaknya sesuai dengan suara yang didengar. Selain itu, terapi murottal surah Ar-Rahman juga merupakan terapi tanpa efek samping yang aman dan mudah dilakukan. Terapi murottal lebih efektif dibandingkan dengan mendengarkan musik dalam menurunkan stres, bahkan terapi ini memiliki pengaruh dalam stabilitas tanda-tanda vital.

Menurut asumsi peneliti seseorang yang mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an secara konsentrasi dapat menenangkan hati seseorang sehingga rasa cemas seseorang berkurang karena kecemasan pada penderita diabetes berpengaruh pada glukosa darah yang menyebabkan kadar gula darah tidak stabil, hal tersebut disebabkan terjadinya peningkatan hormone glukortiloid dan ketokolamin, kecemasan juga melibatkan perasaan, perilaku, serta respon fisiologis.

Ketika mendengarkan Surah Ar-Rahman maka ayat-ayat yang indah akan masuk telinga dalam bentuk suara dan mengetarkan gendang telinga, mengetarkan sel-sel rambut di dalam koklea sehingga dapat menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri. Yang akan memberikan

dampak berupa kenyamanan dan perubahan perasaan serta ketentraman dalam hati.

Hasil penelitian dari 16 orang responden dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan sebelum dan sesudah melakukan terapi murottal pada penderita diabetes ditunjukkan dengan hasil uji-T didapatkan nilai p value = 0,000 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi murottal pada penderita diabetes melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos Padang Panjang.

Dalam studi penelitian yang dilakukan Abdurrochman, Perdana & Andhika (2013) stimulan Al-qur'an dapat dijadikan sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan dengan stimulan terapi musik lain karena stimulan Al-qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar (63,11%). Stimulan Al-qur'an ini sering memunculkan gelombang delta di daerah frontal dan central baik sebelah kanan maupun kiri otak. Gelombang delta merupakan gelombang yang mengindikasikan bahwa kondisi responden dalam kondisi sangat rileks.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Purwasih (2017) tentang relaksasi benson dan terapi murottal surah Ar-Rahman menurunkan kadar glukosa darah puasa pada penderita diabetes melitus tipe-2.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nirwana (2016), tentang pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan penderita diabetes melitus sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Quran mempengaruhi tingkat kecemasan pasien diabetes melitus.

Penelitian ini juga didukung oleh Muchlis (2017) yang berjudul pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap skor pengkajian luka (Mungs) dan pengkajian stress (DASS) pada penderita diabetes melitus didapatkan rata-rata skor stress dengan DASS.

Penelitian ini juga didukung oleh Alatas (2017) tentang pengaruh terapi murottal surah Ar-Rahman terhadap skor pengkajian luka pada penderita diabetes melitus salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan penderita luka kaki diabetik yaitu dengan menggunakan terapi murottal yang diharapkan dapat mengurangi kecemasan dan stress sehingga dapat menurunkan sekresi hormon kortisol dan merupakan salah satu hormon yang memperlambat proses penyembuhan luka.

Menurut asumsi peneliti lantunan Al-Qura'n dapat menurunkan hormon-hormon stress mengaktifkan hormon-hormon endorphin 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, aktifitas gelombang otak dan denyut nadi.

Manajemen emosional yang kurang baik pada individu justru akan meningkatkan kadar gula darah yang jauh lebih cepat dibandingkan akibat pengonsumsi makan secara sembarangan. Diabetes melitus pasien akan semakin memburuk ketika pasien dalam keadaan ada masalah dan cemas. Ini menyebabkan kadar gula darah dalam keadaan tinggi secara kronis.

Saat kadar glukosa darah penderita diabetes melitus meningkat timbul beberapa gejala yang menandai adanya peningkatan kadar glukosa darah dalam tubuh seseorang, penderita sadar bahwa ada saatnya pasien akan mengalami salah satu dari beberapa komplikasi. Adapun komplikasinya yaitu hipoglikemia, hiperglikemia, penyakit jantung, penyakit pembuluh darah otak dan hipertensi. Ukuran halaman adalah A4 (210 mm x 297 mm). Margin halaman adalah 25 mm atas-bawah, kiri dan kanan.

4. Kesimpulan

Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas kebun sikolos.

Daftar Rujukan

- [1] American Diabetes Association (ADA). (2014). Foot Care Diabetic. <http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complication/foot-complication/foot-care.html> diakses tanggal 12 Januari 2014
- [2] IDF, 2014, IDF Diabetes Atlas, <http://www.idf.org/atlasmap/atlasmap>, 4 November 2016.
- [3] WHO. 2022. Diabetes. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- [4] Kemenkes, (2015), Tahun 2030 Prevalensi Diabetes Melitus di Indonesia Mencapai 21,3 Juta, <http://www.depkes.go.id/article/view/414/tahun-2030-prevalensi-diabetes-melitus-di-indonesia-mencapai-213-juta-orang.html>, 04 November 2022.
- [5] Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang. 2017. Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang Tahun 2017.
- [6] Rizki Muhiatur. Pengaruh Latihan Jasmani Senam Diabetes Melitus Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sikolos. 2016.
- [7] Bayu kurnia dwi ramadhan. (2017). Pengaruh terapi murottal terhadap perubahan tingkat kecemasan pada perawatan gigi anak : Skripsi syarat memperoleh gelar sarjana kedokteran Universitas Andalas di publikasikan pada 2017. Dalam Pdf.
- [8] Brunner & Suddarth. (2016). Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Jakarta : EGC
- [9] Hawari, D. 2008. Manajemen stress, cemas dan depresi. Jakarta : Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- [10] Sari Puspita Nila, 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Peningkatan Kadar Gula Darah. Dalam Karya Tulis Ilmiah, Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang, 2016.
- [11] Potter, P.A., & Perry, A.G. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- [12] Remolda. 2009. Pengaruh Alquran pada Manusia dalam Perspektif Fisiologi dan Psikologi. Diunduh pada tanggal 26 Oktober 2014 jam 20.00 WIB, dari). Pengaruh Alquran pada Manusia dalam Perspektif Fisiologi dan Psikologi. Diunduh

pada tanggal 26 Oktober 2014 jam 20.00 WIB. <<http://ww.theedc.com>>.
[13] Al-Kaheel, A. (2011). Al-Qur'an The Healing Book. Jakarta: Tarbawi Press Al-qur'an dan terjemahan. Departemen agama RI

[14] Heru. 2008. Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal. Diunduh pada tanggal 15 Oktober 2014 jam: 16.00 WIB. <<http://trainer.muslim.com/feed/rss>>