

TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN BERPENGARUH TERHADAP STRES PERAWAT PADA MASA PANDEMI

Emira Apriyeni*, Helena Patricia

Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKES Syedza Saintika Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka No.228, Air Tawar Tim., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25132, Indonesia

*emira.apriyeni@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 telah menyebar secara cepat di seluruh dunia. Tingginya prevalensi kasus berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis terutama pada perawat. Dampak psikologis yang dialami salah satunya adalah stres. Mendengarkan murottal Al Qur'an merupakan salah satu cara untuk menurunkan stres. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh terapi murrotal alqur'an terhadap stres perawat di masa pandemi. Jenis penelitian pre eksperiment dengan one group pre test and post test design. Penelitian dilakukan pada tahun 2020 di RSUD Dr. Rasidin Padang. Sampel penelitian berjumlah 18 orang dengan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner untuk menilai stress pada perawat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi, dan di analisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistic Wilcoxon test. Hasil penelitian didapatkan rata-rata stres perawat sebelum diberikan terapi murottal al quran adalah 38.44, dan setelah diberikan terapi adalah 25.39. Hasil bivariat didapatkan perbedaan rata-rata stres perawat sebelum dan sesudah intervensi adalah 9.50 dengan hasil uji statistik nilai $p=0,000$ berarti adanya pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap stres perawat. Kesimpulan penelitian terdapat pengaruh terapi murrotal alqur'an terhadap stres perawat di masa pandemi.

Kata kunci: perawat; stres; terapi murottal al-qur'an

MUROTTAL THERAPY OF THE QUR'AN INFLUENCE ON NURSES'S STRESS DURING PANDEMIC

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic has spread rapidly around the world. The high prevalence of cases has negative impact on physical and psychological, especially for nurses. One of the psychological effects experienced is stress. Listening murottal Al-Quran is one way to reduce stress. The research objective was to determine effect of murrotal al-Qur'an therapy on nurses' stress during pandemic. This research's type is pre-experimental with one group pre-test and post-test design. The study was conducted in 2020 at Rasidin Hospital in Padang. The research sample consisted of 18 people with purposive sampling technique. Data collection used a questionnaire to assess stress on nurses before and after the intervention, and analyzed by univariate and bivariate with Wilcoxon test. The results showed that the average nurses' stress before being given murottal al-quran therapy was 38.44, and after being given therapy was 25.39. Bivariate showed that the difference in the average nurses' stress before and after the intervention was 9.50 with a statistical test result of $p=0.000$ means there was an effect of murottal al-qur'an therapy on nurses' stress. The conclusion was there is an effect of murrotal al-Qur'an therapy on nurses' stress during pandemic.

Keywords: murrotal alqur'an therapy; nurses; stress

PENDAHULUAN

Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit menular yang telah menyebar secara cepat dan menyebabkan pandemi di seluruh dunia (Chorwe-sungani, 2020). Jumlah kasus covid-19 yang terkonfirmasi pada tahun 2020 di dunia adalah 12.929.306 jiwa dengan kasus meninggal 567.738 jiwa, dan di Indonesia kasus terkonfirmasi sudah mencapai 78.527 jiwa dengan kasus meninggal 3.710 jiwa (Covid-19, 2020). Prevalensi Covid-19 yang tinggi menyebabkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat

(Banerjee, 2020). Dampak psikologis selama pandemi diantaranya gangguan stres, kebingungan, kegelisahan, frustrasi, ketakutan akan infeksi, insomnia dan merasa tidak berdaya. Bahkan beberapa psikiatris dan psikolog mencatat hampir semua jenis gangguan mental ringan hingga berat dapat terjadi dalam kondisi pandemik ini (Sa'diyah & Amiruddin, 2020). Pandemi covid-19 juga mempengaruhi sistem perawatan kesehatan di seluruh dunia (Maben, J., & Bridges, 2020). Kelompok yang paling rentan terpapar dengan covid-19 adalah tenaga kesehatan (Chew et al., 2020).

Tenaga kesehatan khususnya perawat sering mengalami masalah psikologis saat melayani pasien terkonfirmasi positif. Salah satu dampak yang dialami perawat adalah stres. Stres yang terjadi pada perawat muncul karena adanya stimulus, stimulus yang berupa stresor dari luar yang mengancam individu (Stuart, 2016). Stres yang dialami perawat disebabkan karena tuntutan pekerjaan yang lebih tinggi, termasuk waktu kerja yang lama, jumlah pasien yang meningkat, kondisi lapangan yang mengharuskan menggunakan APD lengkap akan menyebabkan bertambahnya stres sedangkan dukungan sosial akan sulit didapatkan mengingat jadwal kerja yang padat dan adanya stigma masyarakat terhadap petugas garis depan (Handayani et al., 2020).

Stres yang dialami perawat akan berdampak pada faktor internal dan eksternal perawat. Masalah internal yang muncul pada perawat menimbulkan permasalahan psikologis lebih lanjut dimana mengalami gangguan kesejahteraan psikologis, kelelahan emosional, gangguan mood dan depresi (Brooks et al., 2017). Masalah eksternal yang terjadi adalah penurunan kinerja perawat, pengambilan keputusan yang buruk dan apatis saat melayani pasien (Febriani, 2017). Oleh karena itu, diperlukan penanganan stres kerja yang dialami perawat (Rahmat et al., 2019).

Mendengarkan murottal Al Qur'an merupakan salah satu cara untuk menurunkan stres (Hanafiah, 2019). Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki hubungan positif bagi pendengarnya dan berguna untuk mengatasi stres. Secara keseluruhan musik dapat berhubungan secara fisik maupun psikologis (Widayarti, 2011). Murottal merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori'/pembaca Al-Qur'an (Siswantinah, 2011). Membaca Al-Qur'an dengan cara Murottal memiliki irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo murottal Al-Qur'an berada antara 60-70/menit, serta memiliki nada rendah sehingga mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan stres dan kecemasan (Widayarti, 2011). Suara Al Qur'an meredakan stres dan memperbaiki ketahanan terhadap stres, menciptakan ketenangan dan kenyamanan, meningkatkan relaksasi, menurunkan insomnia, meningkatkan imunitas, dan meningkatkan kecerdasan spiritual (Rilla et al., 2014).

Berdasarkan survey awal pada bulan September 2020 melalui wawancara dengan 10 orang perawat ditemukan bahwa 100% perawat merasa stres dalam bekerja saat masa pandemi. 8 orang perawat mengatakan beban kerjanya semakin meningkat karena jumlah kasus covid-19 juga bertambah, 2 orang mengatakan khawatir dalam melayani pasien yang suspect, ditambah lagi dengan stres dalam memakai alat perlindungan diri lengkap yang membuat perawat merasa kelelahan secara fisik. Perawat mengatakan hanya istirahat untuk mengurangi stres dan tidak mengetahui terapi untuk mengurangi stres saat bekerja. Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al Qur'an terhadap stres perawat di masa pandemi.

METODE

Jenis penelitian *Pre eksperiment* dengan design *one group pre test and post test design*. Penelitian ini dilakukan di RSUD Dr. Rasidin tahun 2020. Sampel dalam penelitian berjumlah 18 orang dengan teknik *Puposive Sampling* sesuai kriteria inklusi dimana perawat yang bertugas menjadi perawat Covid-19. Alat pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 21)* dengan nilai validitas 0.087 dan nilai korelasi dari 0.54 sampai 0.71 yang artinya instrumen tersebut reliabel untuk menilai stres pada perawat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi murrotal alqu'an.

Penelitian dimulai dengan melakukan *Pretest* pada responden terkait stress perawat, kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi mendengarkan murrotal alqur'an melalui headset untuk perawat selama 15 menit selama 6 hari berturut-turut pada saat jam istirahat perawat bekerja. Pada hari ke 7 dilakukan post test terkait stress perawat. Analisa univariat dilihat dari rata-rata skor stres responden sebelum dan setelah mendengarkan murrotal alqur'an. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon test*. Penelitian ini memenuhi etika penelitian yang meliputi: *autonomy, beneficence, non-maleficence, anonymity and justice*. Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan surat izin nomor 101/STIKES-SS/IX/2020.

HASIL

Tabel 1.
 Stres Perawat Sebelum Intervensi (n=18)

Variabel	N	Mean	Min	Max	SD
stres perawat	18	38.44	35	45	2.640

Tabel 1 didapatkan rata-rata stres perawat pada saat pandemi sebelum diberikan terapi murottal al quran adalah 38.44 dengan standar deviasi adalah 2.640. Nilai tertinggi adalah 45 dan nilai terendah adalah 35.

Tabel 2.
 Stres Perawat Setelah Intervensi (n=18)

Variabel	N	Mean	Min	Max	SD
stres perawat	18	25.39	21	31	2.660

Tabel 2 didapatkan rata-rata stres perawat pada saat pandemi setelah diberikan terapi murottal al quran adalah 25.39 dengan standar deviasi adalah 2.660. Nilai tertinggi adalah 31 dan nilai terendah adalah 21.

Tabel 3.
 Pengaruh Terapi Murottal Alqur'an terhadap Stres Perawat (n=18)

Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks	of P value
Pre test – post test terapi Murottal Al- Qur'an Terhadap Stres Perawat	18	9.50	171.00	0.000

Tabel 3 didapatkan perbedaan rata-rata stres perawat sebelum dan sesudah pemberian terapi murrotal alqur'an adalah 9.50. Hasil uji statistik *Wilcoxon test* di dapatkan nilai $p=0,000$ berarti adanya pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap stres perawat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata stres perawat sebelum diberikan terapi murottal al quran adalah 325.39 dengan standar deviasi adalah 2.540. Nilai tertinggi adalah 45 dan nilai terendah adalah 35 di RSUD Rasidin Padang. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Rachman (2018) di Kalimantan Timur didapatkan rata-rata skor stres yaitu 21. Kejadian stres pada seorang perawat sangat wajar terjadi karena tuntutan pekerjaannya serta karena keadaan lingkungan, faktor yang menyebabkan seorang pekerja mengalami stres dalam kerja adalah karena tuntutan peran, dan faktor dari luar.

Seorang perawat sangat memungkinkan untuk mengalami keadaan stres dalam bekerja jika faktor tersebut tidak dapat di minimalkan. setiap individu dapat mengalami tingkat stres yang berbeda-beda, ada yang rendah dan ada yang tinggi. Stres pada masing-masing orang belum dapat mewakili tingkat stres pada unit kerja karena setiap orang memiliki pertahanan yang berbeda-beda dalam menanggapi stres (Rahmayani et al., 2018). Menurut asumsi peneliti stres dapat terjadi pada hampir semua perawat. Penyebab stres disebabkan karena meningkatnya pasien yang terkonfirmasi positif dan mengharuskan perawat tetap bekerja di garda terdepan dalam melayani pasiendisamping resiko tertular yang tidak dapat dihindari.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rata-rata stres perawat pada saat pandemi setelah diberikan terapi murottal al quran adalah 25.39 dengan standar deviasi adalah 2.660. Nilai tertinggi adalah 31 dan nilai terendah adalah 21. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmat et al (2019) dimana tingkat stres pada responden setelah dilakukan terapi murottal lebih dari setengahnya (61%) berada pada stres kerja ringan.

Terapi musik dan terapi murottal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik (Astuti et al., 2016). Menurut asumsi peneliti rata-rata stres perawat berkurang setelah diberikan terapi murottal alqur'an karena terapi ini mempengaruhi psikologis dan spiritual karena lantunan ayat suci AlQur'an yang mengalun indah dapat menenangkan hati dan pikiran.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata stres perawat sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal alqur'an adalah 9.50. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ berarti adanya pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap stres perawat. Hasil ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmat et al (2019) dimana ditemukan Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat p value 0.025.

Stimulasi alqur'an didominasi oleh gelombang *delta* yang muncul di daerah frontal sebagai fungsi intelektual umum dan sentral sebagai pusat pengontrol gerakan - gerakan yang dilakukan baik sebelah kanan maupun kiri otak. Sehingga stimulasi AlQur'an dapat memberikan ketenangan, ketentraman dan kenyamanan. 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 (Bahrir, 2020).

Hormon *endorphin* sangat penting dalam menurunkan tingkat stres hal ini di perkuat hasil penelitian Pratiwi et al (2015) dengan judul Pengaruh teknik relaksasi *benson* dan murottal Al-qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada penderita Hipertensi Primer. Hasil penelitian didapatkan bahwa murottal alqur'an terbukti dapat memberikan efek ketenangan dan rileks karena akan memberikan respon persepsi positif yang selanjutnya dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia sehingga dapat menurunkan stres. Menurut asumsi peneliti mendengarkan murottal alquran bagi perawat muslim dapat mendekatkan diri kepada tuhan sehingga perawat menjadi tenang saat bekerja dan mampu meningkatkan focus sehingga pelayanan yang maksimal dapat terus diberikan kepada pasien.

SIMPULAN

Terapi murottal alqur'an berpengaruh terhadap stres perawat di masa pandemi, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal alqur'an terhadap stres perawat di masa pandemi dengan p value 0.000.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. P., Nur Aini, D., & Wulandari, P. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanandarah pada Pasien Hipertensidi Ruang Cempaka RSUD Dr. H. Soewondo Kendal. *Jurnal Ners Widya Husada*, 3(2).
- Banerjee, D. (2020). Letter to the Editor The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian Journal of Psychiatry*, 50, 102014. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G. J., Brooks, S. K., Dunn, R., Amlôt, R., Rubin, G. J., Brooks, S. K., Dunn, R., & Amlo, R. (2017). Social and occupational factors associated with psychological wellbeing among occupational groups affected by disaster: a systematic review Social and occupational factors associated with psychological wellbeing among occupational groups affected by disaster: a systematic review. *Journal of Mental Health*, 0(0), 000. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1294732>
- Chew, N. W. S., Ngiam, J. N., Tan, B. Y., Tham, S., Tan, C. Y., Jing, M., Sagayanathan, R., Chen, J. T., Wong, L. Y. H., Ahmad, A., Khan, F. A., Marmin, M., Hassan, F. B., Sharon, T. M., Lim, C. H., Iqbal, M., Mohaini, B., Danuaji, R., Nguyen, T. H., Sharma, V. K. (2020). *Asian-Pacific perspective on the psychological well-being of healthcare workers during the evolution of the COVID-19 pandemic*. 1–11. <https://doi.org/10.1192/bjo.2020.98>
- Chorwe-sungani, G. (n.d.). *Assessing COVID-19 related anxiety among nurses in Malawi*. 1–11.
- Satgas Covid-19. (2020). *Data Sebaran Covid-19*. <https://covid19.go.id>
- Febriani, S. (2017). *Gambaran Stres Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap Bagian Perawatan Jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2017*.

Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.

- Hanafiah, Y. (2019). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al Qur'an Terhadap Penurunan Stress Pasien Hemodialisa di Rumah Sakit Ginjal Rasyida Medan*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Handayani, R. T., Kuntari, S., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Faktor penyebab stres pada tenaga kesehatan dan masyarakat saat pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 353–360.
- Maben, J., & Bridges, J. (2020). Covid-19: Supporting nurses' psychological and mental health. *Journal of Clinical Nursing*, 29, 2742–2750.
- Pratiwi, L., Hasneli, Y., & Ernawaty, J. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Dan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer. *JOM*, 2(2).
- Rachman, W. (2018). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Rahmat, Mustikaningsih, D., & Haryanto, M. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat IGD Rumah Sakit Al-Islam Bandung. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 7(2).
- Rahmayani, M. P., Rohmatin, E., & Wulandara, Q. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al_Qur"An terhadap Tingkat Stres pada Pasien Abortus Di RSUD Dr . Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018. *Midwife Journal*, 4(02), 36–41.
- Rilla, E. V., Ropi, H., & Sriati, A. (2014). *Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri* *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 17(2), 74–80.
- Sa'diyah, K., & Amiruddin. (2020). Pentingnya Psychological Well Being Di Masa Pandemi Covid-19. *Kariman*, 08(2), 221–232.
- Siswantinah. (2011). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2).
- Stuart, G. W. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart Buku 2 : Edisi. Indonesia*. Singapore: Elsevier.
- Widayarti. (2011). *Pengaruh Bacaan Al-Qur'an Terhadap Intensitas Kecemasa Pasien Sindroma Koroner akut di RS Hasan Sadikin*. Tesis. Universitas Padjajaran.