

PEMBERIAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA MUSLIM DI INSTITUT TEKNOLOGI KESEHATAN CENDEKIA UTAMA KUDUS

Hirza Ainin Nur

Dosen D3 Keperawatan Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus
Email: hirza.qjara@gmail.com

ABSTRAK

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres bukan hanya stimulus atau respon, tetapi juga suatu keadaan yang dapat mempengaruhi stresor melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional. Stres terjadi akibat terganggunya pola-pola normal dari aktivitas fisiologis yang ada, Gejala Stres yang muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing atau sakit kepala gemetar, pola makan tidak teratur dan pola tidur tidak teratur. Stres dapat ditangani menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi terapinya yaitu terapi murottal Al-Quran yang merupakan jenis distraksi. Terapi murottal Al-Qur'an adalah terapi dengan mendengarkan Ayat-ayat Al-Qur'an yang dibacakan oleh seorang Qori dengan bacaan yang tartil dan sesuai kaidah dalam tajwid yang membuat seseorang menjadi rileks dan dapat menurunkan tingkat stres seseorang. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pemberian murottal al-qur'an terhadap tingkat stres mahasiswa muslim. Desain studi kasus yaitu studi kasus deskriptif dengan penjelasan proses asuhan keperawatan. Studi kasus ini menggunakan metode purposive sampling sebanyak 2 responden dengan kriteria inklusi eksklusif. Alat ukur yang digunakan yaitu kuisioner *Perceived Stress Scale (PSS-10)*. Murottal al-qur'an dilakukan selama seminggu 3 kali dengan durasi waktu 30 menit pada waktu pagi hari. Dari hasil Analisa data ditemukan bahwa pada mahasiswa rata-rata mengalami tingkat stres yaitu 15 dan sesudah diberikan murottal al-qur'am yaitu 11. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian murottal al-qur'an dapat menurunkan tingkat stres pada mahasiswa muslim di Institut Teknologi Kesehatan cendekia Utama Kudus.

Kata kunci: Mahasiswa, Murottal Alqur'an, Stres

ABSTRACT

Stress is a disorder of the body and mind caused by the changes and demands of life. Stress is not only a stimulus or response, but also a condition that can affect the stressor through behavioral, cognitive, and emotional strategies. Stress occurs due to disruption of normal patterns of existing physiological activities, Stress Symptoms that appear in the form of physical complaints, such as dizziness or shaking headaches, irregular eating patterns and irregular sleeping patterns. Stress can be treated using pharmacological and non-pharmacological methods of therapy, namely murottal Al-Quran therapy which is a type of distraction. Murottal Al-Qur'an therapy is therapy by listening to the verses of the Qur'an read by a Qori with tartil readings and according to the rules in recitation which makes a person relax and can reduce a person's stress level. This case study aims to find out the description of giving murottal al-qur'an to the stress level of Muslim students. The case study design is a descriptive case study with an explanation of the nursing care process. This case study uses purposive sampling method as many as 2 respondents with inclusion exclusion

criteria. The measuring instrument used is the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. Murottal al-qur'an is performed 3 times a week with a duration of 30 minutes in the morning. From the results of data analysis, it was found that the average student experienced a stress level of 15 and after being given murottal al-qur'am, it was 11. This shows that giving murottal al-qur'an can reduce stress levels in Muslim students at Institut Teknologi Kesehatan cendekia Utama Kudus.

Keywords: *Students, Murottal Alqur'an, Stress*

LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Manurung, 2018)

Stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan) yang mendesak atau mencekam sehingga menimbulkan ketegangan emosi dalam diri seseorang. Hal tersebut dapat mengganggu keseimbangan mental pada diri seseorang yang akan mempengaruhi penampilan individu di lingkungan tersebut (baik secara emosional, agresif, sifatnya kaku, suka bersaing dan lain- lain (Hamidi, F., Bagherzadeh, Z., & Gafarzadeh, 2012). Stres adalah suatu keadaan dimana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut (Priyoto, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menjadi peringkat 2 di dunia, sedangkan pada mahasiswa di Asia pada tahun 2018 didapatkan kejadian stress sebesar 39,6 – 61,3% dengan angka lebih dari 350 juta penduduk. Angka Kejadian Stres di Indonesia hasil riset kesehatan dasar (riskesdas) tahun 2018 menunjukkan stress di Indonesia mulai terjadi sejak usia remaja 15-24 tahun, dengan prevalensi 6,1% sedangkan di Jawa Tengah pada tahun 2018 sendiri gangguan stress yang dialami mahasiswa sebanyak 4,4% (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah menyebutkan angka kejadian gangguan mental atau stres remaja di kabupaten kudus pada tahun 2018 prevalensinya sebesar 2,2 (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2019).

Stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh sistem kerja saraf melalui stressor baik yang berasal dari dalam maupun luar. Stressor tersebut kemudian mengaktifkan hormon dan kelenjar dalam tubuh terutama di bagian otak. Hormon dan kelenjar tersebut kemudian bekerja secara bersama-sama mengaktifkan sistem saraf simpatik dengan meningkatkan detak jantung menjadi lebih cepat, menurunkan nafsu makan, mengendalikan kelenjar keringat dan membuat otot bekerja lebih ekstra (Hamidi, F., Bagherzadeh, Z., & Gafarzadeh, 2012).

Terdapat berbagai upaya dalam mengatasi Stres yaitu dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Penatalaksanaan stres secara farmakologis yaitu suatu jenis terapi yang menggunakan obat-obatan yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan *neurotransmitter* disusun saraf pusat otak yang berfungsi mengatur alam pikiran, alam perasaan dan perilaku seseorang. Obat yang sering diberikan yaitu obat anti cemas (anxiolytic) golongan benzodiazepine seperti diazepam, lorazepam, alprazolam, dan anti depresi. Efek samping yang dirasakan dari obat tersebut yaitu seperti kebingungan, sakit kepala, sakit perut, mulut kering dan sembelit/diare (Damayanti & M Iskandar, 2012). Penatalaksanaan non farmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres diantaranya yaitu terapi yoga, terapi tertawa, mendengarkan musik dan mendengarkan murottal Al-Qur'an. Dari semua terapi tersebut tidak akan menimbulkan efek samping jika dilakukan dengan prosedur yang benar Murottal Al-Qur'an merupakan rekaman lantunan ayat Al-quran yang dibacakan oleh seorang Qori (pembaca Al-Qur'an) dengan bacaan yang tartil dan sesuai kaidah dalam ilmu tajwid (Zuhdi, 2012).

Menurut Ahmad Zuhdi Terapi Al-Qur'an merupakan terapi penyembuhan dan solusi penyakit fisik, spiritual dan sosial bagi umat islam. Mendengarkan dan membaca Al-Qur'an secara ilmiah menimbulkan efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, dan menghilangkan gangguan negatif pada fisik dan jiwa, merangsang pelepasan endorfin di otak, yang berefek positif pada suasana hati dan ingatan, focus pada pikiran dan pengalaman positif, mengalihkan pikiran negatif, menurunkan stres, kecemasan, dan depresi, menjadi pengobatan non farmakologi untuk melengkapi terapi yang ada (Zuhdi, 2012).

Penelitian yang berkaitan dengan Stres pada mahasiswa dilakukan oleh Nur Wahyuni Munir, Najihah, Trisulawati Lutia dengan judul Pengaruh Terapi Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan di PSIK UMI Makassar dengan mengambil Hasil observasi dan wawancara pada 5 orang mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Ilmu Keperawatan (PSIK) Universitas Muslim Indonesia (UMI), Peneliti meminta mahasiswa untuk mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an Surat Ar-Rahman oleh Syekh Misyari Rasyid dengan menggunakan MP3 melalui earphone sebanyak 3 kali dengan waktu 30 menit, kemudian dijelaskan tafsir ayat al-Qur'an oleh peneliti sehingga responden mampu memahami apa yang didengar. Surah Ar-Rahman dipilih oleh peneliti karena kandungan ayatnya yang berisi bahwa di setiap kesulitan akan ada kemudahan setelahnya, sehingga dapat menumbuhkan sikap optimis. Responden mengisi kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) terkait stres sebelum dan setelah mendengarkan ayat tersebut. Perubahan fisiologis yang dirasakan ketika mendengarkan ayat Al Quran, seperti ketenangan jiwa, penurunan

kesedihan, depresi, dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh bacaan Al-Qur'an hingga 97% pada kesembuhan penyakit dan ketenangan jiwa (Munir NW, Najihah N, 2021).

METODE PENULISAN

Studi kasus ini menggunakan desain *Quasy eksperimental* dengan penjelasan proses asuhan keperawatan. Subjek studi kasus dalam karya tulis ilmiah ini adalah orang yang mengalami *stress*. Subjek studi kasus ini sebanyak 2 responden, dengan kriteria inklusi yaitu : 1) Mahasiswa yang berusia 18-22 tahun; 2) Mahasiswa yang mengalami *stress*; 3) Laki-laki atau perempuan; 4) Beragama Islam; 5) Klien yang bersedia menjadi responden; 6) Tidak pernah/ jarang mendengarkan dan membaca Al-Qur'an. Adapun kriteria eksklusinya, yaitu : 1) Klien dalam pengobatan medis; 2) Klien yang bersedia menjadi responden; 3) Klien dengan gangguan pendengaran.

Terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel *independent* pada studi kasus ini adalah Murottal Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an merupakan rekaman lantunan ayat Al-Qur'an yang dibacakan oleh seorang Qori (pembaca Al-Qur'an) dengan bacaan yang tartil dan sesuai kaidah dalam ilmu tajwid. Penerapan murottal Al-Qur'an ini dilakukan 3 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu kurang lebih selama 15-30 menit di pagi hari dengan surat pilihan yaitu surat Ar-Rahman yang di lantunkan oleh Qari' Mishary Rasyid Alfasy dan di dengarkan dengan menggunakan handset.

Variabel *dependent* pada kasus ini adalah yaitu stres. Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stres bukan hanya stimulus atau respon, tetapi juga suatu keadaan yang dapat mempengaruhi stresor melalui strategi perilaku, kognitif, dan emosional. Stres diukur dengan menggunakan *Perceived stress scale* (PSS-10) Skor untuk masing-masing responden selama masing-masing sub skala, kemudian dievaluasi sesuai dengan keparahan rating indeks : Normal : 0-7, Stres Ringan : 8-11, Stres Sedang : 12-15 Stres Berat : 16-20, Stres Sangat Berat : >21. Pengukuran tingkat stres dilakukan 2x sebelum dan sesudah pemberian murottal Al-Qur'an

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Etika yang dapat dilakukan untuk mendukung kelancaran studi kasus ini adalah lembar persetujuan (*Informed consent*), kerahasiaan identitas (*Anonimality*), dan kerahasiaan informasi (*Confidentiality*).

HASIL STUDI KASUS

Hasil pengelolaan studi kasus pada tanggal 5 Januari – 9 Januari 2022 dalam pemberian *Murottal Al-Qur'an* terhadap tingkat stres mahasiswa muslim di Institut Teknologi Kesehatan cendekia Utama Kudus sebagai berikut:

Tabel 1

Hasil pemberian terapi *Murottal Al-Qur'an* terhadap tingkat *stress* pada mahasiswa Institut Teknologi Kesehatan cendekia Utama Kudus.

pada responden 1

No	Kuisisioner PSS-10 responden	Tanggal Pelaksanaan	Total skor
1	Sebelum	1. 5 Januari 2022	22
		2. 7 januari 2022	22
		3. 9 Januari 2022	15
2	Sesudah	1. 5 Januari 2022	22
		2. 7 Januari 2022	16
		3. 9 januari 2022	11

Pemberian *Murottal Al-Qur'an* pada responden 1 dilakukan pada tanggal 5 januari 2022 pada pukul 06.30 WIB. Sebelum dilakukan pemberian *murottal Al-Qur'an* responden 1 diberikan lembar kuisisioner PSS (*Perceived Stress Scale*) untuk mengetahui tingkat stres yang dialami responden 1. Hasil total skor kuisisioner PSS (*Perceived Stress Scale*) yaitu 22 yang artinya responden 1 mengalami tingkat *stress* dalam kategori *stres* sangat berat, Setelah diberikan *murottal Al-Qur'an* surah Ar-Rahman yang di lantunkan oleh Qari' Mishary Rasyid Alfasy selama kurang lebih 30 menit waktu pagi hari selama 3 hari yaitu tanggal 5,7 dan 9 Januari 2022, responden 1 mengatakan lebih tenang dan merasa lebih rileks. Responden 1 juga mendengarkan *murottal Al-Quran* dengan mandiri pada saat tidak bisa tidur. Pada tanggal 9 Januari 2022 penulis kembali memberikan *Murottal Al-Qur'an* pada responden 1 dan meminta responden 1 untuk mengisi

kuesioner PSS. Hasil menunjukkan skor 11 yang artinya tingkat stres yang dialami responden 1 berkurang menjadi stres ringan.

Tabel 2

Hasil pemberian terapi *Murottal Al-Qur'an* terhadap tingkat *stress* pada mahasiswa Institut Teknologi Kesehatan cendekia Utama Kudus.

pada responden 2

No	Kuisisioner PSS-10 responden	Tanggal Pelaksanaan	Total skor
1	Sebelum	1. 5 Januari 2022	22
		2. 7 Januari 2022	17
		3. Januari 2022	13
2	Sesudah	1. 5 Januari 2022	17
		2. 7 Januari 2022	13
		3. 9 Januari 2022	6

Pemberian *murottal Al-Qur'an* pada responden 2 dilakukan pada tanggal 5 Januari 2022 pada pukul 07.30 WIB. Sebelum dilakukan pemberian *murottal Al-Qur'an* responden 2 diberikan lembar kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) untuk mengetahui tingkat *stress* yang di alami responden 2. Hasil total skor kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) yaitu 22 yang artinya responden 2 mengalami tingkat *stress* dalam kategori *stress* sangat berat, Setelah diberikan *murottal Al-Qur'an* surah Ar-Rahman yang di lantunkan oleh Qari' Mishary Rasyid Alfasy selama kurang lebih 30 menit waktu pagi hari selama 3 hari yaitu tanggal 5,7 dan 9 Januari 2022, responden 2 mengatakan lebih tenang, merasa lebih rileks, tidak sakit kepala dan bisa tidur dengan nyenyak.

Responden 2 juga mendengarkan *murottal Al-Quran* dengan mandiri padasaat sebelum tidur dan saat mengerjakan tugas kuliah. Penulis kembali memberikan *murottal Al-Qur'an* pada responden 2 pada tanggal 9 Januari 2022 dan meminta responden 2 untuk mengisi kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*). Hasil menunjukkan skor 6 yang artinya tingkat *stress* yang dialami responden 2 berkurang menjadi normal.

PEMBAHASAN

Pada studi kasus ini penulis membahas tentang pemberian *murottal Al-Qur'an* terhadap tingkat *stres* pada mahasiswa muslim di Institut Teknologi Kesehatan cendekia Utama Kudus.

Pemberian *murottal Al-Qur'an* ini dilakukan pada responden 1 dan responden 2. Responden 1 berusia 20 tahun jeniskelamin perempuan dengan diagnosa Koping tidak efektif berhubungan dengan ketidak adekuatan strestegi koping dan pada responden 2 berusia 20 tahun jenis kelamin perempuan dengan diagnosa Koping tidak efektif berhubungan dengan ketidak adekuatan strestegi koping. Pemberian *murottal Al-Qur'an* ini dilakukan pada tanggal 5 Januari 2022 sampai 9 Januari 2022 dengan waktu 3 hari dalam satu minggu dengan waktu berselang- seling hari ke 1 di laksanakan pada tanggal 5 Januari 2022 dilakukan pada waktu pagi hari pukul 06.30 selanjutnya hari ke 2 pada tanggal 7 Januari 2022 dan hari ke 3 yaitu pada tanggal 9 Januari 2022. Peneliti memilih waktu pagi hari dengan pertimbangan agar kondisifisik responden masih dalam keadaan yang segar dan belum terlalu lelah. Kemudian responden diberikan kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) untuk mengetahui tingkat stres akademik sebelum dan sesudah diberikannya *murottal Al- Qur'an*.

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. *Stres* bukan hanya stimulus atau respon, tetapi juga suatu keadaan yang dapat mempengaruhi stresor melalui strategi prilaku, kognitif, dan emosional. Keadaan *stres* akan muncul apabila ada tuntutan yang luar biasa yang dapat mengganggu keseimbangan mental pada diri seseorang. *Stres* tidak hanya berupa kondisi yang menekan, baik dari keadaan fisik, psikis, maupun reaksi- reaksinya terhadap tekanan tersebut, melainkan ketiga hal tersebut salingberkaitan dan akan menimbulkan stress (Abdul Nasir & Abdul Muhith, 2011)

Akibat yang timbul dari *stres* adalah terganggunya pola-pola normal dari aktivitas fisiologis yang ada, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing atau sakit kepala gemetar, pola makan tidak teratur, pola tidur tidak teratur, menarik diri dari pergaulan dan menunda menyelesaikan tugas kuliah. Gangguan psikologis yaitu meliputi kecemasan, gelisah, mudah marah, frustrasi, merasa hargadiri, dendam, percaya diri menurun, sensitif dan hiperaktif (Dinas

Kesehatan Jawa Tengah, 2019). Hal ini serupa dengan pengkajian pada responden 1 dan 2, pada responden 1 ditemukan adanya sakit pada pasien yaitu kepala pusing dan gangguan psikologi seperti sulit berkonsentrasi, gelisah dan khawatir, khawatir disini digambarkan dengan jaranganya responen untuk berolahraga dan berpasrah kepada allah sehingga muncul ketakutan seperti berfikir bahwatugas tugasnya tidak bisa tercapai dengan maksimal. Hal ini sama denganresponden 2 yaitu ditemukan adanya sakit pada pasien yaitu kepala pusing, mudah marah dan gangguan psikologi seperti khawatir.

Stres yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh sistem kerja saraf melalui stressor baik yang berasal dari dalam tubuh maupun luar tubuh. Stressor tersebut kemudian mengaktifkan hormon dan kelenjar dalam tubuh terutama di bagian otak. Hormon dan kelenjar tersebut kemudian bekerja secara bersama-sama mengaktifkan sistem saraf simpatik dengan meningkatkan detak jantung menjadi lebih cepat, menurunkan nafsu makan, mengendalikan kelenjar keringat dan membuat otot bekerja lebih ekstra (Hamidi, F., Bagherzadeh, Z., & Gafarzadeh, 2012).

Penatalaksanaan untuk mengatasi *Stres* dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu mendengarkan *murottal Al-Qur'an*. *Murottal Al-Qur'an* merupakan rekaman lantunan ayat Al-Qur'anyang dibacakan oleh seorang Qori (pembaca Al-Qur'an) dengan bacaanyang tartil dan sesuai kaidah dalam ilmu tajwid (Zuhdi, 2012). Terapi Al-Quran merupakan terapi penyembuhan dan solusi penyakit fisik, spiritual dan sosial bagi umat islam. Mendengarkan dan membaca Al-Qur'an secara ilmiah menimbulkan efek menenangkan, meningkatkan relaksasi, dan menghilangkan gangguan negatif pada fisik dan jiwa, merangsang pelepasan endorfin di otak, yang berefek positif pada suasana hati dan ingatan, focus pada pikiran dan pengalaman positif, mengalihkan pikirannegatif, menurunkan *stress*, kecemasan, dan depresi, menjadi pengobatan non farmakologi untuk melengkapi terapi yang ada (Zuhdi, 2012).

Mekanisme kegiatan pemberian *murottal Al-Qur'an* dapat mempengaruhi tingkat *stres* pada mahasiswa muslim, salah satunya berasal dari teori opiate endogenous. Stimulasi rangsangan dari mendengarkan ayat Al-Qur'an menyebabkan pengeluaran opiate endogen. Ujung saraf sensori perifer merupakan tempat opiate reseptor. Endorphin dan enkephalin yang merupakan substansi morfin diistirahatkan oleh sistem saraf pusat yang ditentukan oleh spinal cord dan otak tempat reseptor opiate berada. Ayat Al-Qur'an yang didengarkan mampu menyeimbangkan sistem saraf autonom parasimpatis dan simpatis. Mekanisme inilah yang menjadi dasar adanya respon relaksasi. Kecemasan juga dapat diturunkan karena diaktifkannya hormon endorphin alami dan perasaan rileks menjadi meningkat (Zuhdi, 2012).

Sebelum dilakukan pemberian *murottal Al-Qur'an* hasil skor total PSS (*Perceived Stress Scale*) hari pertama pada tanggal 5 Januari 2022 responden 1 yaitu 22 yang artinya responden 1 mengalami *stres* yang sangat berat dan skor PSS (*Perceived Stress Scale*) pada responden 2 yaitu 22 yang artinya responden 2 jugamengami tingkat *stres* yang sangat berat. Pada skor PSS (*Perceived Stress Scale*) hari terakhir tanggal 9 Januari 2022 menunjukkan adanya penurunan pada tingkat stres pada responden 1 dan responden 2 menjadi *stres* tingkat ringan dan normal dengan skor kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) responden 1 yaitu 11 dan responden 2 yaitu 6. Penurunan tingkat stres tersebut dikarenakan responden 1 hanya melakukan terapi *murottal Al-Qur'an* saat diberikan oleh peneliti sedangkan penurunan stres pada responden 2 dikarenakan responden 2 mendengarkan *Al-Qur'an* setiap hari sebelum tidur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengelolaan studi kasus penulis dapat menyimpulkan bahwa keluhan yang dialami pada pasien *stres* adalah cemas, sulit berkonsentrasi, kepala pusing dan gangguan pola tidur. Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan tingkat stres padamahasiswa muslim adalah terapi *murottal Al- Qur'an*. Setelah diberikan terapi *Murottal Al-Qur'an* surah Ar-Rahman yang di lantunkan oleh Qari' Mishary Rasyid Alfasy selama 3 hari pada tanggal 5,7,9 Januari 2022 dengan durasi $\pm 15-30$ menit dipagi hari didapatkan tingkat stres kedua klien dapat berkurang dari skor berat menjadi skor ringan dan normal. Penulis mengukur skala stres kedua klien menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) Setelah dilakukan teknik pemberian *murottal Al-Qur'an* didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi *murottal Al-Qur'an* efektif untuk menurunkantingkat stres pada mahasiswa muslim di Institut Teknologi Kesehatan cendekia Utama Kudus. hal ini ditandai dengan adanya penurunan tingkat skor dari tingkat sangat berat ke menjadi normal dengan skor Kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) responden 1 yaitu 22 menjadi 11 dan responden 2 dengan skor 22 menjadi 6. *Murottal Al-Qur'an* sangat efektif untuk menurunkan tingkat *stres* pada mahasiswa muslim di Institut Teknologi Kesehatan cendekia Utama Kudus.

SARAN

1. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk menggunakan terapi *murottal Al-Qur'an* sebagai terapi alternatif dalam mengurangi masalah *stress* dan kecemasan.

2. Bagi responden

Diharapkan pada responden dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang penerapan *Murottal Al-Qur'an* pada responden lainnya.

3. Bagi institusi atau peneliti lanjut

Diharapkan untuk penelitian studi kasus selanjutnya supaya lebih dikembangkan dengan memperbanyak subyek studi kasus dan menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Nasir & Abdul Muhith. (2011). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa : Pengantar dan Teori*. Salemba Medika.

Damayanti & M Iskandar. (2012). *Asuhan Keperawatan Jiwa*. PT Refika Aditama.

Dinas Kesehatan Jawa Tengah. (2019). *Pelayanan Medis Dasar*.

Hamidi, F., Bagherzadeh, Z., & Gafarzadeh, S. (2012). *The role of Islamic education in mental health*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.

Kemenkes RI. (2019). *Riset Kesehatan Dasar*. Balitbang Kemenkes RI.

Manurung. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah*. Trans Indo Media.

Munir NW, Najihah N, L. T. (2021). *Pengaruh Terapi Alquran Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan di PSIK UMI Makassar*.

Priyoto. (2020). *Konsep Manajemen Stres*. Nuha Medika.

Zuhdi, A. (2012). *Terapi Al- Quran*. Imtiyas.