



Intervensi Terapi Audio Dengan Murrotal Surah Al-Fatihah Terhadap Penurunan Stres Pada Diabetes Mellitus Tipe II

Intervention Of Audio Therapy With Murrotal Surah Al-Fatihah On Stress Reduction In Type II Diabetes Mellitus

Dyah Restuning Prihati¹, Maulidta Karunianingtyas Wirawati²

^{1,2} AKPER Widya Husada Semarang
Korespondensi Email: dyah.erpe@akper-whs.ac.id

Abstrak

Pengalaman pasien DM tipe II untuk mentaati terhadap penatalaksanaan diabetes melitus sangat berat dan membosankan, karena penyakit ini merupakan penyakit kronis yang bisa diderita puluhan tahun dan dapat menimbulkan stresor berat yang mempengaruhi produktifitas hidup pasien kedepan. Masalah emosional yang biasanya dialami oleh klien diabetes akan mengakibatkan klien tidak memiliki semangat dalam program terapi obat yang dijalani. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental pre-post test control group* dengan intervensi terapi audio dengan murrotal surah Al-Fatihah. Penelitian ini membandingkan dua kelompok dengan DM tipe II yaitu kelompok intervensi (kelompok diberikan terapi murrotal) dan kelompok kontrol (kelompok tidak diberikan terapi murrotal). Tahap pemilihan sampel berdasarkan *Total sampling* dengan jumlah 32 responden (17 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol). Tahap pelaksanaan, responden diminta mengisi pre test pengkajian stres dengan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Kemudian peneliti melakukan intervensi terapi murrotal surah Al-Fatihah kepada responden. Kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi murrotal. Setelah dilakukan tindakan mendengarkan terapi murrotal Al-Fatihah selanjutnya peneliti melakukan *posttest* kepada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Hasil penelitian dengan uji *Wilcoxon test*, pada kelompok intervensi diperoleh nilai bermakna ($p = 0,002$) menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stress antara sebelum dan sesudah diberikan terapi audio dengan murrotal surah Al-Fatihah. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai tidak bermakna ($p = 1,00$), ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat stress antara sebelum dan sesudah diberikan terapi audio dengan murrotal surah Al-Fatihah. Simpulannya : terapi audio dengan murrotal surah Al-Fatihah dapat menurunkan tingkat stress pada pasien DM Tipe II.

Kata kunci: Stres, terapi murrotal Al-Fatihah, DM

Abstract

The experience of type II DM patients to adhere to the management of diabetes mellitus is very heavy and tedious, because this disease is a chronic disease that can be suffered for decades and can cause severe stressors that affect the patient's life productivity in the future. Emotional problems that are usually experienced by a diabetes client will result in the client not having the enthusiasm in the drug therapy program being undertaken. This study uses a quasi experimental pre-post test control group design with audio therapy intervention with murrotal surah Al-Fatihah. This study compared two groups with type II DM, the intervention group (the group given murrotal therapy) and the control group (the group was not given murrotal



therapy). The sample selection phase is based on total sampling with a total of 32 respondents (17 people in the intervention group and 15 people in the control group). In the implementation phase, respondents were asked to fill out a stress assessment pre-test with the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) instrument. Then the researchers intervened in murrotal therapy of the Al-Fatihah sura to the respondents. The control group did not get murrotal intervention. After action was taken to listen to the murrotal Al-Fatihah therapy then the researchers posttested the control group and intervention group. The results of the study with the Wilcoxon test, in the intervention group obtained significant values ($p = 0.002$) showed that there were differences in stress levels between before and after being given audio therapy with murrotal surah Al-Fatihah. In the control group, the values were not significant ($p = 1.00$), this shows there was no difference in stress levels between before and after audio therapy was given with murrotal surah Al-Fatihah. Conclusion: audio therapy with murrotal surah Al-Fatihah can reduce stress levels in Type II DM.

Keywords: Stress, murrotal Al-Fatihah therapy, DM

PENDAHULUAN

Diabetes melitus tipe 2 berlangsung lambat, progresif, tanpa terdeteksi karena gejala yang muncul bersifat ringan seperti kelelahan, iritabilitas, poliuria, polidipsi dan luka yang lama sembuh (Smeltzer & Bare, 2005). Diabetes melitus yang tidak ditangani maka akan menimbulkan komplikasi yang dapat mengancam jiwa, yaitu timbulnya berbagai penyakit penyerta pada berbagai organ tubuh seperti mata, ginjal, jantung, pembuluh darah kaki dan sistem syaraf. Pengalaman pasien untuk mentaati terhadap penatalaksanaan diabetes melitus sangat berat dan membosankan, karena penyakit ini merupakan penyakit kronis yang bisa diderita puluhan tahun dan dapat menimbulkan stresor berat yang mempengaruhi produktifitas hidup pasien kedepan (Soegondo, 2008). Lamanya pasien yang menderita diabetes melitus dikaitkan dengan komplikasi yang menyertai. Semakin lama pasien yang mengalami hiperglikemia, maka semakin tinggi kemungkinan terjadinya komplikasi. *National Safety Council dalam Somerville* (2003), mendefinisikan stress sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional dan spiritual manusia yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik manusia tersebut. Seseorang yang mengalami stres psikologis akan berdampak pula pada fisik orang tersebut. Stres memicu reaksi biokimia tubuh melalui 2 jalur yaitu jalur neural dan neuroendokrin. Reaksi pertama respon stres yaitu sekresi sistem saraf simpatis untuk mengeluarkan norepinefrin yang menyebabkan peningkatan frekuensi jantung. Kondisi ini menyebabkan glukosa darah meningkat guna sumber energi untuk perfusi. Hipotalamus mensekresi *corticotropin-releasing factor*, yang menstimulasi kelenjar pituitari anterior untuk memproduksi *adrenocorticotrophic hormone* (ACTH), kemudian ACTH menstimulasi pituitari anterior untuk memproduksi *glukokortikoid*, terutama *kortisol*. Peningkatan *kortisol* mempengaruhi peningkatan glukosa darah melakukan *glukoneogenesis*, katabolisme protein dan lemak (Smeltzer & Bare, 2008). Masalah emosional yang biasanya dialami oleh klien diabetes akan mengakibatkan klien tidak memiliki semangat dalam program terapi obat yang dijalani (Sigurdardottir, 2005). Terapi murrotal lebih efektif dibandingkan dengan mendengarkan musik dalam menurunkan stres, bahkan terapi ini memiliki pengaruh dalam stabilitas tanda-tanda vital. Sara S, 2013). Tujuan Penelitian ini mengetahui penurunan stress pasien DM Tipe II setelah diberikan terapi audio dengan murrotal Surah Al-fatihah.



METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi experimental pre-post test control group* dengan intervensi terapi audio dengan murrotal surah Al-Fatihah. Penelitian ini membandingkan dua kelompok dengan DM tipe II yaitu kelompok intervensi (kelompok diberikan terapi murrotal) dan kelompok kontrol (kelompok tidak diberikan terapi murrotal). Tahap pemilihan sampel berdasarkan *Total sampling* dengan kriteria *inklusi* yaitu bersedia menjadi subjek penelitian, klien DM tipe II, kesadaran komposmentis, belum pernah dilakukan terapi audio murrotal sebelumnya. Untuk kriteria *Eksklusi* yaitu klien non muslim dan klien yang didiagnosa memiliki gangguan pendengaran.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien DM type II yang menjalani rawat inap. Tempat penelitian di ruang penyakit dalam di RSUD K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang. Waktu penelitian bulan maret sampai juli 2018. Tahap pelaksanaan penelitian dimana responden diminta mengisi pre test yaitu pengkajian stres dengan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS). Kemudian peneliti melakukan intervensi terapi murrotal surah Al-Fatihah kepada responden. Kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi murrotal. Setelah dilakukan tindakan mendengarkan murrotal selanjutnya peneliti melakukan *posttest* kepada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi. Setelah data terkumpulkan kemudian dilakukan analisa data secara univariat untuk menghitung distribusi frekuensi sehingga dapat diketahui gambaran karakteristik responden seperti umur, jenis kelamin dan lama menderita DM. Analisa bivariat menggunakan uji non parametrik, Wilcoxon test untuk mengetahui perbedaan tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan terapi murrotal baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Karakteristik	Kategori	Kelompok intervensi (n=17)		Kelompok kontrol (n=15)	
		N	%	N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	0	0	0	0
	Perempuan	17	100	15	100
Usia	35-45th	1	5,9	4	26,7
	> 45 th	16	94,1	11	73,3
Lama menderita DM	≤ 5th	17	100	15	100
	> 5 th	0	0	0	0

Tabel 1 menunjukkan bahwa prosentase frekuensi karakteristik pada kelompok intervensi berjumlah 17 (100%) responden berjenis kelamin perempuan, berusia lebih dari 45 tahun sebanyak 16 (94,1%) responden. Lama menderita DM seluruh responden adalah kurang dari 5 tahun (100%). Prosentase frekuensi karakteristik pada kelompok kontrol adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 (100%) responden. Berdasarkan usia sebanyak 11 (73,3%) responden mempunyai usia lebih dari 45 tahun. Lama menderita DM seluruh responden adalah kurang dari 5 tahun (100%)



Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pre dan Post Intervensi pada Kelompok Intervensi

Kategori		Pre intervensi		Post Intervensi	
		N	%	N	%
Tingkat Stres	Normal	0	0	0	0
	Ringan	6	35	16	94
	Sedang	7	41	1	6
	Berat	4	24	0	0

Tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi dengan prosentase terbanyak pre intervensi adalah tingkat stres sedang, berjumlah 7 (41%). Sedangkan pada tingkat stres ringan pada post intervensi berjumlah 16 (94%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres
Pre dan Post Intervensi pada Kelompok Kontrol

Kategori		Pre intervensi		Post Intervensi	
		N	%	N	%
Tingkat Stres	Normal	0	0	0	0
	Ringan	13	87	13	87
	Sedang	2	13	2	13
	Berat	0	0	0	0

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol pre dan post intervensi terbanyak menunjukkan tingkat stres adalah sedang berjumlah 13 (87%).

Tabel 4 Perbedaan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Audio dengan Murrotal Surah Al-Fatihah pada Kelompok Intervensi

		N	Median	Rerata $\pm$ SD	P
Stres	Pre Terapi murotal	17	2,00	1,88 $\pm$ 0,78	0.002
	Post Terapi murotal			1,05 $\pm$ 0,24	

Tabel 4 menunjukkan bahwa kelompok intervensi diperoleh nilai bermakna ($p = 0,002$) menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres antara sebelum dan sesudah diberikan terapi audio dengan murrotal surah Al-Fatihah.

Tabel 5 Perbedaan Tingkat stres Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi murotal pada Kelompok Kontrol

		N	Median	Rerata $\pm$ SD	P
Stres	Pre Terapi murotal	15	1,00	1,13 $\pm$ 0,35	1,00
	Post Terapi murotal		1,00	1,13 $\pm$ 0,35	



Tabel 5 menunjukkan bahwa kelompok kontrol diperoleh nilai tidak bermakna ($p = 1,00$), ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi audio dengan murottal surah Al-Fatihah.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 27 (84%) responden adalah berusia diatas 45 tahun. Sebagian besar diabetes melitus tipe 2 sering terjadi diatas usia 45 tahun ini dikarenakan proses menua mengakibatkan perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia. Komponen tubuh yang mengalami perubahan adalah sel β pankreas yang menghasilkan insulin, sel-sel jaringan target yang menghasilkan glukosa, sistem saraf, dan hormon lain yang mempengaruhi kadar glukosa darah (Sudoyo, 2006). Kelompok usia diatas 40 tahun mempunyai risiko lebih tinggi terkena DM, akibat menurunnya toleransi glukosa yang berhubungan dengan berkurangnya sensitifitas sel perifer terhadap efek insulin. Bertambahnya usia maka terjadi penurunan fungsi pendengaran, penglihatan dan daya ingat, sehingga pasien usia lanjut akan sulit menerima informasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Sousa *et al*, (2009) menjelaskan bahwa DM tipe 2 lebih banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Pada wanita persentase timbunan lemak badan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki yang dapat menurunkan sensitifitas terhadap kerja insulin pada otot dan hati. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lama menderita DM seluruh responden adalah kurang dari 5 tahun (100%). Faktor yang mempengaruhi depresi, kecemasan, dan stres pada Diabetes Melitus tipe 2 dapat dilihat diantaranya adalah lama berobat atau lama menderita penyakit. Rata-rata pasien menderita diabetes melitus tipe 2 selama 1,5 tahun sampai 2 tahun. Dalam masa ini, pasien mengalami memikirkan kadar gula yang tidak terkontrol, selain itu kesulitan mengatur dan mengubah pola makan juga menjadi sumber kecemasan dan stres sendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi setelah dilakukan terapi murottal mengalami penurunan tingkat stres, dari tingkat stress ringan berjumlah 6 orang menjadi stres ringan berjumlah 16 orang. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, meningkatkan rileks, distraksi dari rasa tegang, takut, dan cemas, menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, denyut nadi, detak jantung, dan aktivitas gelombang otak (Campbell, 2002). Laju pernafasan yang lebih lambat dapat menimbulkan ketenangan, pengendalian emosi, pemikiran lebih dalam, dan metabolisme lebih baik (Perry, & Potter, 2006). Ketika diperdengarkan murottal, harmonisasi murottal dalam bentuk suara akan masuk ke telinga dalam bentuk suara, menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan di telinga dalam, dan menggetarkan sel-sel silia di koklea. Kemudian melewati nervus koklearis menuju ke otak dan membuat imajinasi keindahan di otak (Smeltzer & Bare, 2005). Aktivitas mendengarkan bacaan Al Quran sebagai kitab suci orang islam memberikan pengaruh positif dalam menurunkan stres (Miller, L, 2011). Kandungan surah Al-Fatihah untuk penyakit badan, terdapat sebuah hadits dari sahabat Abu Said Al-Khudriy “Bahwa ada sekelompok sahabat Rasulullah dahulu berada dalam perjalanan safar, lalu melewati suatu kampung Arab. Kala itu, mereka meminta untuk dijamu, namun penduduk kampung tersebut enggan untuk menjamu. Penduduk kampung tersebut lantas berkata kepada para sahabat yang mampir, “Apakah di antara kalian ada yang bias meruqyah karena pembesar kampung tersebut tersengat binatang atau terserang demam.” Di antara para sahabat lantas berkata, “Iya ada.” Lalu iapun mendatangi pembesar kampung tersebut dan ia meruqyahnya dengan membaca surat Al-Fatihah. Maka pembesar kampung itupun sembuh. Lalu yang membacakan ruqyah tadi diberikan seekor kambing, namun ia enggan menerimanya, -dan disebutkan- ia mau menerima sampai kisah tadi diceritakan kepada Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam. Lalu ia mendatangi Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam dan menceritakan kisahnya tadi kepada beliau. Ia berkata, “Wahai Rasulullah, aku tidaklah meruqyah kecuali dengan membaca surat Al-Fatihah.” Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam lantas tersenyum dan berkata, “Bagaimana



engkau bias tahu Al-Fatihah adalah ruqyah?" Beliau pun bersabda, *"Ambil kambing tersebut dari mereka dan potongkan untukku sebagiannya bersama kalian"* (HR. Bukhari dan Muslim). Dari hadist diatas dijelaskan bahwa membaca Al-Fatihah untuk menyembuhkan juga harus diiringidengan rasa percaya dan yakin kepada Allah, jika telah bersatu rasa kepercayaan serta keyakinan kepada Allah, maka bacaan Al-Fatihah akan benar-benar memberikannya kesembuhan.

Pada kelompok intervensi diperoleh nilai bermakna ($p = 0,002$) menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stress antara sebelum dan sesudah diberikan terapi audio dengan murrotal surah Al-Fatihah. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai tidak bermakna ($p = 1,00$), ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat stress antara sebelum dan sesudah diberikan terapi audio dengan murrotal surah Al-Fatihah.

KESIMPULAN

1. Terjadi penurunan tingkat stress pada kelompok intervensi pasien DM Tipe II sebelum dan sesudah diberikan terapi audio dengan murrotal surah Al-Fatihah
2. Tidak terdapat perbedaan tingkat stress pada kelompok kontrol pasien DM Tipe II sebelum dan sesudah diberikan terapi audio dengan murrotal surah Al-Fatihah

REFERENSI

- Smeltzer, S.C. & Bare, B.G. (2005). *Textbook of Medical Surgical Nursing*. Lippincott William & Wilkins: Raven Publishers.
- Soegondo, S. (2009). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Jakarta: FKUI.
- Sigurdardottir, A.K. (2005). Self-Care in Diabetes: model of Factors *Affecting Self Care*. *Journal of Clinical Nursing*. 14:301-3014.
- Perry, & Potter. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Praktik Volume 2*, Edisi 4. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Sara S, Mohammad H. (2013). Effect of Quran and Music on Anxiety in Patiens during *Endoscopy*. *Knowledge and Health* 8(2): 67-70
- Sudoyo, A.W. (2007). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Edisi IV Vol 2. Jakarta: FKUI.
- Sousa, V.D., Hartman, S.W., Miller, E.H., & Carroll, M.A. (2009). New measure of diabetes self-care agency, diabetes self-efficacy, and diabetes self- management for insulin-treated individual with type 2 diabetes. *Journal of Clinical Nursing*, 18, 1305-1312.
- Miller, L. M., Gall, T. L., Corbeil, L. 2011. The Experience of *Prayer* With a Sacred Object Within the Context of Significant Life Stress. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 13, 247-271. doi: 10. 1080
- Campbell, D. (2002). *Efek mozart*. Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama