

Tinjauan ilmiah dan islam terhadap terapi murottal: Studi komparatif antara perspektif medis dan Al-qur'an

Aditia Dwi Permadani¹, Nikki Selena Anindya Mukti², Muhammad Amiruddin³, Shofy Alma Ardiana⁴, Kartika Ratnasari⁵

^{1,2,3} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

⁴ Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

⁵ Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: aditiadwipr@gmail.com

Kata Kunci:

Al-Qur'an, mendengar, terapi murottal, kesehatan mental, fisiologis

Keywords:

Al-Quran, listening, murottal therapy, mental health, physiological

ABSTRAK

Kesehatan mental dan fisiologis merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang saling berkaitan erat. Seiring berkembangnya metode terapi nonfarmakologis, mendengarkan bacaan Al-Qur'an muncul sebagai alternatif terapi yang efektif dalam menjaga keseimbangan mental dan fisik. Bacaan Al-Qur'an yang sarat makna, berirama, dan harmonis mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan tingkat kecemasan, stres, hingga depresi, serta meningkatkan fokus dan suasana hati positif melalui stimulasi hormon endorfin dan aktivitas gelombang otak. Dari sisi fisiologis, mendengarkan Al-Qur'an terbukti membantu menurunkan tekanan

darah pada penderita hipertensi, menstabilkan denyut jantung, memperbaiki kualitas tidur, serta mendukung kerja sistem saraf dan hormonal. Jurnal ini disusun menggunakan metode deskriptif kualitatif, tanpa melakukan penelitian lapangan, melainkan melalui studi literatur dan pendekatan konseptual dari perspektif ilmiah dan keislaman. Permasalahan yang dikaji adalah bagaimana pengaruh terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an terhadap kesehatan mental dan fisiologis, serta bagaimana efektivitasnya dibandingkan dengan terapi suara lainnya. Solusi yang ditawarkan adalah dengan menjelaskan mekanisme kerja murottal dalam merangsang relaksasi dan keseimbangan tubuh, serta menguatkan aspek spiritual yang tidak dimiliki terapi sekuler. Dengan demikian, terapi bacaan Al-Qur'an menjadi pendekatan holistik yang tidak hanya menyentuh aspek emosional dan fisik, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual dengan Sang Pencipta, sehingga layak dijadikan bagian dari metode penyembuhan alternatif yang aman, praktis, dan menyeluruh.

ABSTRACT

Mental and physiological health are two essential and interrelated aspects of human life. As non-pharmacological therapy methods continue to develop, listening to Qur'anic recitation has emerged as an effective alternative therapy for maintaining mental and physical balance. The Qur'an's recitation, rich in meaning, rhythm, and harmony, provides a relaxing effect that helps reduce anxiety, stress, and depression, while enhancing focus and promoting a positive mood through the stimulation of endorphin release and brainwave activity. From a physiological perspective, listening to the Qur'an has been shown to lower blood pressure in individuals with hypertension, stabilize heart rate, improve sleep quality, and support the function of the nervous and hormonal systems. This paper employs a descriptive qualitative method, not based on empirical field research, but through literature review and conceptual analysis from scientific and Islamic perspectives. The main issue discussed is how listening to Qur'anic recitation affects mental and physiological health, and how its effectiveness compares to other forms of auditory therapy. The proposed solution is by explaining how murottal stimulates relaxation and bodily balance while reinforcing spiritual values that secular therapies lack. Therefore, Qur'anic recitation therapy represents



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

a holistic approach that not only addresses emotional and physical well-being but also strengthens the spiritual connection with the Creator, making it a safe, practical, and comprehensive option in alternative healing methods.

Pendahuluan

Al-Qur'an bukan hanya menjadi petunjuk hidup, tetapi juga memiliki kekuatan spiritual yang terbukti memberi dampak positif terhadap kesehatan mental manusia. Bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang merdu dan harmonis terbukti mampu menstimulasi gelombang otak alfa dan theta, meningkatkan ketenangan, serta mendorong pelepasan hormon endorfin dan serotonin, hormon yang berperan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa bahagia. Proses ini secara fisiologis berkaitan erat dengan sistem pendengaran perifer, sebagaimana dijelaskan oleh (Nugroho & Wiyadi, 2009), di mana telinga luar, tengah, dan dalam secara terkoordinasi menangkap dan mengubah gelombang bunyi menjadi impuls listrik yang diteruskan ke otak untuk diinterpretasi sebagai suara yang bermakna.

Fenomena ini juga ditegaskan dalam Al-Qur'an surah Az-Zumar ayat 23 :

اللَّهُ تَرَكَ أَحْسَنَ الْحَدِيثَ كُلَّاً مُّتَسَابِلًا مَّا زَانِي لَا تَشَعُرُ مِنْهُ جُنُودُ الظِّنَّ يَخْسُونَ رَبِّهِمْ تَمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضْلِلَ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادِ

yang menyatakan bahwa Allah telah menurunkan perkataan terbaik, yaitu Al-Qur'an, yang ayat-ayatnya serupa dan berulang-ulang. Kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan bergetar saat mendengarnya, lalu hati dan kulit mereka menjadi tenang ketika mengingat Allah. Ini merupakan petunjuk dari Allah, yang diberikan kepada siapa pun yang Dia kehendaki, dan tidak ada yang bisa memberi petunjuk bagi siapa yang telah disesatkan-Nya. Hal itu, menggambarkan bahwa bacaan Al-Qur'an mampu menggugah emosi spiritual dan ketenangan dalam hati orang-orang yang beriman. Respons ini secara ilmiah dapat dipahami melalui mekanisme fisiologis pendengaran, di mana impuls yang dihasilkan dari rangsangan suara bacaan Al-Qur'an memicu proses elektrokimia di koklea dan sistem saraf pusat, yang berujung pada perasaan damai dan relaksasi. Maka, integrasi antara dimensi spiritual dan ilmiah ini menunjukkan bahwa ayat-ayat Al-Qur'an bukan hanya menyentuh hati, tapi juga menyehatkan tubuh dan jiwa(Ghiasi & Keramat, 2018).

Dari sisi fisiologis, mendengarkan bacaan Al-Qur'an menunjukkan manfaat signifikan terhadap berbagai sistem tubuh. Mendengarkan lantunan Al-Qur'an secara konsisten mampu menurunkan tekanan darah, menstabilkan detak jantung, serta meningkatkan relaksasi otot dan kualitas tidur. Efek ini tidak terlepas dari mekanisme neuropsikologis di mana bacaan Al-Qur'an mampu menstimulasi produksi hormon endorfin dan serotonin serta menurunkan kadar kortisol sebagai hormon stres. Selain itu, aktivitas mendengarkan Al-Qur'an juga dapat menurunkan kecemasan dan depresi, memperbaiki mood, serta meningkatkan efektivitas meditatif dan performa relaksasi tubuh (Moulaei et al., 2023).

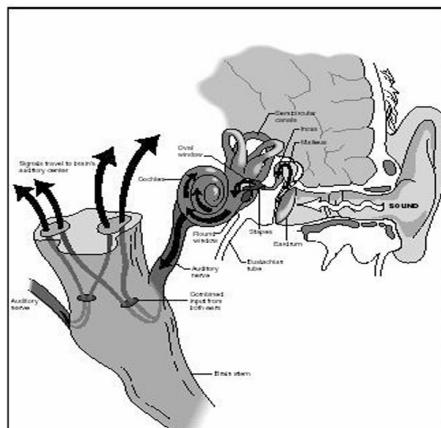
Berdasarkan temuan-temuan ini, penting untuk terus mengkaji secara ilmiah hubungan antara terapi suara Al-Qur'an dan kesehatan manusia, tidak hanya dari aspek

mental tetapi juga fisik. Kajian ini menggunakan pendekatan konseptual dan studi literatur sebagai metode deskriptif kualitatif, bertujuan menegaskan bahwa terapi suara Al-Qur'an merupakan pendekatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, murah, dan aplikatif. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam upaya menjaga kesehatan, diharapkan tercapai peningkatan kualitas hidup yang lebih menyeluruh dan berkesinambungan, baik secara jasmani maupun rohani (Moulaei dkk, 2023).

Pembahasan

Pengaruh Mendengarkan Bacaan Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental dan Fisiologis

Mekanisme mendengar melibatkan rangkaian proses fisiologis yang kompleks, mulai dari telinga luar hingga pusat pendengaran di otak. Gelombang suara yang ditangkap oleh daun telinga diarahkan melalui saluran telinga (meatus akustikus eksternus) hingga mencapai membran timpani, yang kemudian mentransmisikan getaran ke tulang-tulang pendengaran di telinga tengah (maleus, inkus, dan stapes). Getaran ini diperkuat dan diteruskan ke cairan di dalam koklea, yang selanjutnya menggetarkan membran basilaris dan merangsang sel-sel rambut (organ Corti). Rangsangan tersebut diubah menjadi impuls listrik yang dihantarkan melalui nervus koklearis (bagian dari nervus kranialis VIII) ke batang otak, dan selanjutnya ke pusat pendengaran di lobus temporalis otak, tepatnya di area girus transversus (Nugroho & Wiyadi, 2009).



Gambar 1. Proses Mendengar

Proses pendengaran memungkinkan manusia mengenali dan memahami suara, termasuk lantunan ayat suci Al-Qur'an. Ketika mendengarkan murottal, gelombang suara yang berirama dan berfrekuensi tertentu menstimulasi sistem limbik di otak, yang berperan dalam pengendalian emosi dan relaksasi. Aktivasi sistem saraf parasimpatik saat mendengar bacaan ini juga membantu menurunkan stres dan meningkatkan kualitas tidur, sebagaimana dibuktikan dalam penelitian (Nugroho & Wiyadi, 2009).

Kesehatan mental dan fisik saling berkaitan dalam menjaga keseimbangan hidup. Seiring kemajuan ilmu, muncul berbagai terapi nonfarmakologis, termasuk pendekatan spiritual seperti mendengarkan Al-Qur'an. Bacaan Al-Qur'an yang ritmis dan

menenangkan dipercaya memberi dampak positif bagi tubuh dan jiwa. Oleh karena itu, bagian ini akan mengulas lebih dalam pengaruh bacaan Al-Qur'an terhadap kesehatan mental dan fisiologis manusia. Dari penelitian yang dilakukan oleh Imroatul Ma'rifah dan Nur Hasanah (2022) di MI Miftahul Ulum Disanah, diketahui bahwa program tadarus Al-Qur'an yang dilaksanakan secara rutin mampu menumbuhkan ketenangan, kedisiplinan, dan karakter spiritual siswa sejak dini. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai pendidikan keagamaan, tetapi juga sebagai sarana terapi moral yang memperkuat nilai-nilai positif dalam perilaku sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan terapi murottal yang, dalam tinjauan ilmiah dan Islam, diyakini memberikan efek menenangkan secara fisiologis maupun psikologis.

Dalam kehidupan sehari-hari, individu sering dihadapkan pada berbagai aktivitas yang melelahkan secara fisik dan mental, baik dalam pekerjaan maupun tanggung jawab lainnya. Di tengah kepenatan tersebut, sangat penting bagi seseorang untuk tetap terhubung dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan dan pemulihan diri. Proses pemulihan jiwa dan pancaindra secara menyeluruh dapat dicapai melalui aktivitas spiritual seperti berzikir atau membaca wirid, yang pada dasarnya merupakan bentuk mengingat Allah SWT. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'du ayat 28 yang menyatakan bahwa hati orang-orang beriman akan menjadi tenteram melalui dzikir kepada Allah. Dengan demikian, mendengarkan bacaan Al-Qur'an sebagai bagian dari aktivitas mengingat Allah bukan hanya membawa ketenangan batin, tetapi juga berpotensi memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan fisiologis seseorang (Asrofik et al., 2025).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Fahmi (Syafi'uddin, 2025) di Mahad Al-Jamiah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, diketahui bahwa program ta'lim Al-Qur'an tidak hanya meningkatkan kemampuan membaca dan memahami Al-Qur'an, tetapi juga membentuk kesadaran spiritual mahasiswa secara menyeluruh. Melalui pendekatan terstruktur seperti metode demonstrasi dan drill, serta pembinaan yang konsisten, kegiatan ini terbukti efektif dalam mengembangkan kedekatan dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Temuan ini menguatkan relevansi terapi murottal yang dalam pandangan medis dan Islam mampu memberikan ketenangan jiwa sekaligus memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT.

Selain itu, mendengarkan bacaan Al-Qur'an dalam praktik ruqyah terbukti memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan fisiologis seseorang. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian (Ratnasari et al., 2022) ruqyah syar'iyyah yang dilakukan dengan membacakan ayat-ayat suci Al-Qur'an dapat menciptakan ketenangan dalam hati, mengurangi stres, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Kondisi stres yang berkepanjangan diketahui dapat menurunkan sistem imun, sehingga dengan berkurangnya stres melalui bacaan Al-Qur'an, proses penyembuhan fisik maupun psikologis menjadi lebih efektif. Bacaan Al-Qur'an tidak hanya memberikan ketenangan spiritual, tetapi juga memiliki efek terapeutik yang mendukung proses pemulihan gangguan mental dan penyakit psikosomatik dengan cara meningkatkan optimisme, keyakinan, serta kedekatan spiritual kepada Allah SWT.

Pengaruh Terhadap Kesehatan Mental

Jika dalam ilmu kefarmasian, psikotropika merupakan zat atau obat, baik alamiah maupun sintetis, yang bukan termasuk golongan narkotika, namun memiliki efek psikoaktif dengan cara memengaruhi sistem saraf pusat secara selektif. Zat ini dapat menyebabkan perubahan signifikan pada aktivitas mental dan perilaku seseorang. Namun, penggunaan psikotropika yang tidak tepat dapat menimbulkan ketergantungan dan efek samping fisiologis maupun psikologis (Hakim et al., 2021). Dalam konteks terapi non-farmakologis, mendengarkan bacaan Al-Qur'an justru menjadi alternatif yang efektif untuk menenangkan aktivitas mental tanpa efek samping sebagaimana yang ditimbulkan oleh psikotropika. Bacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an memiliki efek menenangkan yang terbukti mampu mengurangi kecemasan, stres, dan ketegangan emosional, serta meningkatkan keseimbangan mental dan spiritual. Dengan demikian, terapi spiritual berbasis bacaan Al-Qur'an dapat berperan sebagai pendekatan komplementer dalam menjaga kesehatan mental dan fisiologis secara lebih aman dan holistik.

Mendengarkan bacaan Al-Qur'an memberikan dampak positif yang nyata terhadap kesehatan mental. Terapi ini efektif dalam mengatasi stres, depresi, dan gangguan jiwa. Lantunan ayat-ayat suci dengan tempo yang tenang dan penuh penghayatan mampu memicu respons relaksasi, yang secara fisiologis ditandai dengan melambatnya detak jantung, menurunnya tekanan darah, meningkatnya suhu tubuh, dan pernapasan yang lebih dalam. Suara manusia dalam bacaan Al-Qur'an juga berfungsi sebagai alat penyembuhan alami, yang merangsang produksi endorfin di otak, sehingga meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres (Al Khansa et al., 2021).

Mendengarkan bacaan Al-Qur'an, baik secara sadar maupun tidak sadar, terbukti dapat meningkatkan gelombang otak—gelombang theta di lobus tengah dan depan saat tidak sadar, dan gelombang alpha di lobus frontal saat sadar. Hal ini menunjukkan peningkatan relaksasi dan fokus kognitif. Terapi murottal juga efektif menurunkan halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia, dengan mengurangi hormon stres dan merangsang pelepasan endorfin serta serotonin, yang berdampak pada ketenangan dan pengurangan kecemasan (Al Khansa et al., 2021).

Stres, sebagai respons fisiologis dan psikologis, dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Bacaan murottal Al-Qur'an dengan irama yang indah mampu meredakan kecemasan hingga 97% melalui aktivasi gelombang delta (63,11 Hz) di area otak kanan dan kiri. Efek ini menurunkan kortisol, sehingga meningkatkan pelepasan hormon FSH dan LH, yang pada gilirannya mendukung proses spermatogenesis melalui peningkatan testosteron (Dianti et al., 2022). Kecemasan atau ansietas adalah kondisi emosional negatif yang bisa menurunkan kualitas hidup. Menurut The Global Burden of Diseases, gangguan ini menyumbang 26,8 juta tahun kecacatan setiap tahunnya. Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan adalah audioanalgesia, yaitu terapi suara seperti musik spiritual dan instrumental (Susanti et al., 2023).

Dalam Islam, murottal Al-Qur'an merupakan bentuk audioanalgesia yang kuat. Lantunan bacaan oleh qori memiliki frekuensi dan ritme tertentu yang mampu

mengaktifkan gelombang alfa dan delta, serta merangsang hipotalamus dan kelenjar pituitari untuk mengeluarkan β -endorfin. Hormon ini membantu otak memulihkan keseimbangan dan koordinasi, sehingga mendatangkan rasa damai dan nyaman. Suara muottal juga bekerja melalui persepsi nada, ritme, dan tekstur suara, yang menstimulasi berbagai area otak dan mendukung keharmonisan tubuh (Susanti et al., 2023).

Dalam kajian (Ma'arif, 2016) juga menunjukkan bahwa repetisi dalam Surah Al-Baqarah berperan sebagai piranti kohesi yang memperkuat struktur makna dan keutuhan pesan Al-Qur'an. Dalam konteks terapi muottal, pengulangan bacaan yang teratur dan harmonis ini memberikan efek ketenangan psikis serta membantu konsentrasi dan relaksasi mental. Hal ini menguatkan pandangan bahwa struktur linguistik Al-Qur'an tidak hanya memiliki nilai estetika, tetapi juga potensi terapeutik yang dapat dimanfaatkan secara medis dan spiritual.

Pengaruh Terhadap Kesehatan Fisiologis

Selain menenangkan secara mental, mendengarkan bacaan Al-Qur'an juga berdampak positif pada kesehatan fisik. Irama dan makna dalam bacaan Al-Qur'an dapat memengaruhi berbagai sistem tubuh, seperti sistem saraf, kardiovaskular, dan hormonal. Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan Al-Qur'an mampu memicu respon relaksasi, menyeimbangkan kerja organ vital, serta memperkuat daya tahan tubuh. Berikut ini dibahas dua aspek utama dari pengaruh tersebut terhadap kesehatan fisiologis.

1. Pengaruh terhadap Penderita Hipertensi (Tekanan Darah Tinggi)

Pengelolaan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dengan obat-obatan seperti diuretik dan vasodilator, serta nonfarmakologis melalui perubahan gaya hidup sehat dan pengelolaan stres (Wahyu et al., 2022). Dalam pendekatan spiritual, mendengarkan bacaan Al-Qur'an terbukti memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan tekanan darah.

Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan Surah Ar-Rahman selama sekitar 15 menit dapat menurunkan tekanan darah lansia dengan hipertensi. Efek ini diperoleh dari ritme bacaan yang menenangkan dan makna ayat-ayat yang mendalam, yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan meredakan kerja saraf simpatik (Pristiadi dkk., 2022; Eviarty et al., 2023).

Selain itu, bacaan Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai bentuk relaksasi spiritual mirip meditasi transcendental. Pengulangan ayat-ayat dengan ritme tertentu meredakan stres, menurunkan adrenalin, dan memperbaiki sirkulasi darah, sehingga tekanan darah pun menurun (Wahyu et al., 2022).

2. Pengaruh terhadap Kualitas Tidur

Tidur adalah kebutuhan mendasar yang penting untuk pemulihian fisik, emosi, dan fungsi kognitif. QS. An-Naba: 9 menyebutkan bahwa tidur adalah bentuk istirahat yang dianugerahkan oleh Allah SWT (Aprilini et al., 1970). Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan muottal, khususnya Surah Ar-Rahman, secara rutin sebelum tidur selama satu minggu dapat meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Skor tidur responden membaik dari kategori buruk ke sangat baik, yang

menunjukkan efek menenangkan dari bacaan Al-Qur'an terhadap sistem saraf parasimpatis (Musdalifana dkk, 2023; (Ratrinda et al., 2023)).

Secara fisiologis, gelombang suara murottal diterima oleh telinga, diteruskan ke sistem saraf pusat melalui batang otak dan thalamus, lalu diproses di sistem limbik dan hipotalamus. Proses ini menurunkan hormon stres seperti kortisol dan ACTH, sehingga menghasilkan efek relaksasi dan memperbaiki kualitas tidur.

Perbandingan Terapi Suara Al-Qur'an Dibanding Terapi Lainnya untuk Kesehatan

1. Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tekanan Darah dan Sistem Saraf

Terapi murottal Al-Qur'an terbukti lebih efektif daripada terapi musik klasik dalam menurunkan tekanan darah dan menenangkan sistem saraf. Bacaan yang berirama lembut memicu ketenangan mendalam, menurunkan detak jantung, serta memperlancar sirkulasi darah (Amelia et al., 2022). Selain efek fisiologis, murottal menyentuh sisi spiritual, memperkuat rasa syukur, dan merangsang produksi endorfin yang lebih stabil dibandingkan musik klasik, sehingga meningkatkan fokus dan relaksasi.

2. Dimensi Spiritual dan Pengaruh Emosional Terapi Murottal Dibandingkan Terapi Musik

Berbeda dengan musik biasa yang hanya menyentuh emosi, murottal menggabungkan ketenangan jiwa dan kekuatan spiritual. Terapi ini membantu meredakan stres, memperkuat imun, dan meningkatkan ketahanan mental, terutama dalam situasi krisis seperti pandemi (Juniar & Putri, 2023). Aktivitas spiritual yang konsisten dengan Al-Qur'an terbukti menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara lebih mendalam daripada terapi musik.

3. Terapi Murottal sebagai Pendekatan Holistik dalam Pengobatan Fisik dan Mental

Murottal tidak hanya bermanfaat secara mental, tapi juga berdampak positif pada kondisi medis seperti hipertensi, gangguan tidur, stroke, dan depresi. Efek relaksasi dari mendengarkan Al-Qur'an dapat memperbaiki kualitas tidur dan fungsi kognitif (Rosyanti et al., 2022). Dibandingkan yoga atau meditasi, murottal lebih menyentuh sisi spiritual dan memperkuat hubungan dengan Tuhan. Bahkan, terapi ini terbukti meningkatkan fungsi hormon dan reproduksi dengan menstabilkan stres dan hormon kortisol (Dianti dkk, 2022).

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Salwa et al., 2023), ditemukan bahwa mukjizat Al-Qur'an memiliki nilai-nilai etika universal yang relevan dalam menghadapi tantangan moral di era modern, seperti keadilan, kasih sayang, dan ketenangan jiwa. Nilai-nilai ini sejalan dengan efek terapeutik dari murottal yang terbukti menenangkan secara emosional dan memperkuat kesadaran spiritual individu. Hal ini mendukung konsep terapi murottal sebagai metode penyembuhan yang tidak hanya bersifat ilmiah, tetapi juga bersumber dari kekuatan wahyu ilahi.

Mendengarkan hafalan dari para huffadz saat sima'an atau melalui rekaman merupakan metode yang efektif untuk memperkuat dan mempertahankan hafalan

ayat-ayat Al-Qur'an dalam ingatan bagi penghafal. Kegiatan ini berfungsi sebagai bentuk muraja'ah pasif yang membantu menjaga ayat-ayat tetap tersimpan dalam memori jangka panjang. Selain memperkuat hafalan, mendengarkan bacaan Al-Qur'an juga memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan konsentrasi, dan menumbuhkan kehpusukan dalam ibadah. Dengan demikian, rutinitas mendengarkan bacaan Al-Qur'an tidak hanya bermanfaat secara kognitif bagi para penghafal, tetapi juga memberikan dampak positif secara spiritual dan emosional (Luthfiyaturrofifah, 2021).

4. Kepraktisan dan Keamanan Terapi Murottal Dibandingkan Terapi Lain

Terapi murottal mudah diterapkan, tanpa efek samping, dan cocok digunakan di berbagai tempat. Penelitian menunjukkan manfaat signifikan dalam meningkatkan kesehatan spiritual lansia, mengurangi kecemasan, serta memperkuat hubungan dengan Tuhan (Daryani et al., 2020). Berbeda dari terapi lain yang membutuhkan alat khusus atau tenaga profesional, murottal cukup fleksibel dan sejalan dengan nilai religius masyarakat. Pendekatan ini bukan hanya pelengkap, tapi dapat menjadi bagian utama dalam proses penyembuhan yang holistik.

Berdasarkan penelitian dari jurnal Indonesian Journal of Cancer Chemoprevention (Mutiah et al., 2019), mendengarkan murottal Al-Qur'an terbukti memberikan manfaat signifikan dalam konteks kesehatan, khususnya sebagai terapi penunjang pengobatan kanker. Paparan audio murottal surah Al-Fatihah selama 30 menit pada sel kanker serviks HeLa mampu menghambat siklus sel di fase G2-M serta menginduksi apoptosis, yang ditunjukkan oleh akumulasi sel pada fase M5. Bahkan, kombinasi antara murottal dan kemoterapi cisplatin menunjukkan efek sinergis dalam menurunkan viabilitas sel kanker lebih besar dibandingkan cisplatin saja. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa lantunan Al-Qur'an yang dibacakan secara teratur dan berirama bukan hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga dapat memberikan efek biologis berupa stimulasi penyembuhan melalui mekanisme getaran suara, yang bekerja hingga ke tingkat seluler. Top of Form

Kesimpulan

Berdasarkan kajian literatur dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an merupakan pendekatan nonfarmakologis yang efektif dalam menunjang kesehatan mental dan fisiologis manusia. Lantunan ayat-ayat suci yang berirama tenang terbukti dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, menstimulasi gelombang otak alfa dan theta, serta meningkatkan pelepasan hormon relaksasi seperti endorfin dan serotonin. Respons fisiologis ini mendukung penurunan tekanan darah, memperbaiki kualitas tidur, menyeimbangkan hormon, serta memperkuat daya tahan tubuh. Dengan demikian, murottal Al-Qur'an berperan sebagai bentuk terapi suara yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga bersifat spiritual dan menyeluruh.

Di sisi lain, terapi ini juga memberikan manfaat psikologis yang mendalam, seperti menurunkan tingkat kecemasan, mengatasi stres, dan memperkuat ketahanan jiwa. Dalam konteks sosial dan keagamaan, murottal tidak hanya menjadi sarana ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai media penyembuhan yang mempererat hubungan spiritual individu dengan Tuhan. Dibandingkan terapi lain seperti musik klasik atau meditasi, terapi murottal menunjukkan keunggulan karena mampu mengintegrasikan aspek emosional, kognitif, dan spiritual secara bersamaan. Oleh karena itu, terapi mendengarkan bacaan Al-Qur'an layak dijadikan sebagai metode komplementer yang dapat diterapkan secara luas, aman, dan sesuai dengan nilai-nilai religius masyarakat.

Daftar Pustaka

- Al Khansa, B., Mansoer, F. A. F., & Shahib, N. (2021). Systematic Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(2), 187–192.
- Amelia, S., Kartika, I. R., & Apriliani, Y. (2022). Efektifitas Terapi Musik Klasik dan Murotal Al-Quran terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Media Karya Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i1.30310>
- Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (1970). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146–154. <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>
- Asrofik, A., Sutaman, S., & Amiruddin, M. (2025). Urgensi kajian Bulughul-Maram dan Ratib Al-Haddad dalam masyarakat religius. *Easta Journal of Innovative Community Services*, 3(2), 56–75. <http://repository.uin-malang.ac.id/23065/>
- Daryani, D., Kirana, W., & Wahyudi, A. (2020). Pengaruh Metode Murottal Ar-Rahman Terhadap Kesehatan Spiritual Lanjut Usia di Panti Sosial Rehabilitasi Lanjut Usia Mulia Dharma. *Khatulistiwa Nursing Journal*, 2(1), 32–42.
- Dianti, M. R., Indrawijaya, Y. Y. A., Inayatillah, F. R., & Zuhdina, A. N. (2022). The influence of murottal al-Quran exposure to leydig cell of stressed male mice (Mus musculus). *Journal of Islamic Medicine*, 6(2), 99–104. <http://repository.uin-malang.ac.id/13151/>
- Eviarty, E., Maryana, M., & Ardiansyah, A. (2023). Pengaruh Stimulus Membaca Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(3), 931–942.
- Ghiasi, A., & Keramat, A. (2018). The effect of listening to holy quran recitation on anxiety: A systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(6), 411–420.
- Hakim, A., Indrawijaya, Y. Y. A., Mutiah, R., Ma'arif, B., Jati Dharma Dewi, T., Fauziyah, B., Putri Nastiti, G., Maulina, N., Walidah, Z., & Firman Firdausy, A. (2021). Ensiklopedia ilmu farmasi: Mengenal dunia pendidikan kefarmasian mulai dari ilmu dasar hingga terapan. UIN Maliki Press, Malang. *Chrysanthemum Cinerariifolium (Trev.) Vis Dengan Variasi Konsentrasi Lipid*. *Journal of Islamic Medicine*, 4, 86–97.
- Juniar, N. S., & Putri, N. (2023). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 830–839.

- Luthfiyaturrofifah, A. (2021). *Upaya mahasiswa penghafal Al-Qur'an dalam mencapai prestasi belajar Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FITK UIN Malang* [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/28395>
- Ma'arif, S. (2016). SURAT AL-BAQARAH: REPETISI SEBAGAI PIRANTI KOHESI DALAM AL-QUR'AN. *AL ITQAN: Jurnal Studi Al-Qur'an*, 2(1).
- Moulaei, K., Haghdoost, A.-A., Bahaadinbeigy, K., & Dinari, F. (2023). The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety, stress, and depression: A scoping review on outcomes. *Health Science Reports*, 6(12), e1751.
- Mutiah, R., Mustofa, M. R., Indrawijaya, Y. Y. A., Hakim, A., Annisa, R., Susanti, N., Nashichuddin, A., & Zainuddin, M. (2019). Exposure of murattal Al-Quran audio enhances Cisplatin activity on growth inhibition and cell cycle modulation on HeLa cells. *Indonesian Journal of Cancer Chemoprevention*, 10(2), 71–79.
- Nugroho, P. S., & Wiyadi, H. M. S. (2009). Anatomi dan fisiologi pendengaran perifer. *Jurnal THT-KL*, 2(2), 76–85.
- Ratnasari, K., Natasya, C., Agustin, Y. E., Suprastiyo, R., Azzuhri, Z. E., & Amiruddin, M. (2022). *Implementation of ruqyah as an alternative to Islamic medicine in indonesia*. <http://repository.uin-malang.ac.id/14803/>
- Ratrinda, M. V., Putri, K. Y. W., & Sofiana, K. D. (2023). Pengaruh murottal al-qur'an surah ar rahman terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember. *Journal of Islamic Medicine*, 7(1).
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 14(1), 89–114. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>
- Salwa, G., Akbar, H., Mursyid, A. S. I., & Al-Faruq, U. (2023). Relevansi Mukjizat Al-Quran Dalam Menjawab Tantangan Etika Kontemporer. *Ta'limDiniyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam (Journal of Islamic Education Studies)*, 4(1), 112–123.
- Susanti, I., Suryani, S., & Rafiyah, I. (2023). Terapi Psikoreligius Menggunakan Terapi Al-Qur'an terhadap Halusinasi Pasien Skizofrenia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3296–3304. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.8039>
- Syafi'uddin, M. F. (2025). Optimalisasi Ta'lim Al-Quran Dalam Meningkatkan Bacaan Dan Pemahaman Al-Quran; Studi Pada Mahad Al-Jamiah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 149–157.
- 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.