

Pengaruh Al-qur'an terhadap kesehatan jasmani: Harmoni spiritual dan fisik

Nanda Maziyya Danannafsa

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: jaeminand@gmail.com

Kata Kunci:

Al-quran, kesehatan jasmani, terapi, efek fisik, harmoni spiritual

Keywords:

Al-quran, physical health, therapy, physical effects, spiritual harmony

ABSTRAK

Mendengarkan Al-Quran dapat sangat memengaruhi kesehatan manusia. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menyelidiki bagaimana mendengarkan Al-Quran berdampak pada kesehatan seseorang. Penelitian ini menggunakan literatur review sebagai metodenya untuk menemukan hasil yang relevan dari database akademis dan sumber resmi. Berbagai penelitian empiris dan ilmiah telah dilakukan tentang masalah ini dan menemukan bahwa mendengarkan Al-Quran memiliki banyak manfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa mendengarkan Al-Quran meningkatkan

konsentrasi, menurunkan tekanan darah, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi stres. Selain itu, mendengarkan Al-Quran dikaitkan dengan peningkatan hormon endorfin. Mendengarkan Alquran secara teratur dapat meningkatkan pertahanan tubuh terhadap penyakit dan sistem kekebalan. Untuk mendukung klaim tersebut dengan lebih kuat, penelitian lebih lanjut diperlukan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan pemahaman kita tentang hubungan antara mendengarkan Alquran dan kesehatan manusia, penelitian yang lebih rinci dan terarah akan dilakukan di masa depan.

ABSTRACT

Listening to the Qur'an can greatly affect human health. The aim of this article is to investigate how listening to the Qur'an impacts one's health. This research uses a literature review as a method to find relevant results from academic databases and official sources. Various empirical and scientific studies have been conducted on this issue and found that listening to the Qur'an has many benefits for physical and mental health. This study concluded that listening to the Qur'an increases concentration, lowers blood pressure, improves sleep quality, and reduces stress. In addition, listening to the Qur'an is associated with an increase in endorphins. Listening to the Qur'an regularly can improve the body's defenses against disease and the immune system. To support these claims more strongly, further research is needed. Therefore, to improve our understanding of the relationship between listening to the Qur'an and human health, more detailed and targeted research will be conducted in the future.

Pendahuluan

Di abad ke-21, seseorang dapat dengan mudah mendapatkan semua informasi dengan menggunakan HP atau smartphone. Namun, tidak sedikit orang yang dapat menyaring informasi atau berita yang mereka terima dari HP/smartphone. Hal semacam ini dapat menyebabkan stres, masalah kesehatan, dan bahkan gangguan jiwa (Amiruddin et al., 2023). Orang dapat dengan mudah mendapatkan informasi karena



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

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

ada banyak teknologi yang dapat menyaring dan membuang informasi yang tidak dibutuhkan. Ini juga berlaku untuk siswa. Karena kemajuan teknologi, industrialisasi menyebabkan banyak masalah sosial. Akibatnya, menyesuaikan diri menjadi lebih sulit. Oleh karena itu, orang mulai berperilaku di luar norma umum, bertindak secara mandiri untuk kepentingan mereka sendiri, dan mengganggu dan merugikan orang lain. Menurut (Rsud & Kendal, n.d.)

Setiap orang memiliki aktivitas sehari-hari, termasuk mahasiswa yang terlibat dalam berbagai kegiatan di dalam dan di luar kampus (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Pelajar mungkin mengalami kelelahan, insomnia, stres, tekanan, dan kelelahan karena kesibukan mereka (Jannah et al., 2025). Hal ini dapat disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, kurang tidur, dan kebiasaan makan dan minum yang tidak teratur (Psikologi & Negeri, 2019).

Studi yang dilakukan oleh Susanti dan rekannya terhadap mahasiswa kedokteran Universitas Tanjungpura menemukan bahwa 73,5% dari mereka mengalami masalah tidur. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan tidur yang tidak teratur dan beban tugas kuliah yang berat (Amiruddin et al., 2023). Haryati (2020) juga menjelaskan bahwa tidur adalah komponen penting bagi manusia untuk menjaga fungsi tubuh dalam keseimbangan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Desti (2008) menemukan bahwa 70% siswa tetap mengunjungi tempat hiburan malam, dan 80% dari mereka pernah mengunjunginya. Ini menunjukkan bahwa banyak siswa mengorbankan waktu tidur mereka untuk pergi ke hiburan malam.

Daya ingat dan konsentrasi dapat dipengaruhi secara signifikan oleh kebiasaan tidur yang buruk. Kualitas tidur yang baik mencakup jumlah, waktu, dan kedalaman tidur. Murottal al-Quran menenangkan pendengar, menurut Aprilini et al. (2019).

Penelitian ini meneliti bagaimana Murottal Al-Quran berdampak pada daya ingat dan konsentrasi, yang terutama dipengaruhi oleh kurang tidur. Muratal adalah rekaman suara di mana ayat-ayat Al-Qur'an dibacakan dengan melodi Qori. Membaca ayat-ayat Al-Qur'an mengandung elemen kemanusiaan, yang merupakan terapi penyembuhan yang sangat efektif dan mudah diakses. Oleh karena itu, Murottal cocok untuk semua usia. Ayat-ayat Alquran menurunkan tekanan darah dan pernafasan, denyut nadi, gelombang otak, irama jantung, dan tekanan darah. Mereka juga meningkatkan sistem kimia tubuh. Murottal juga menurunkan hormon stres dan mengaktifkan hormon endorfin alami. Perlambat atau memperdalam pernapasan dapat membantu Anda merasa lebih tenang, mengendalikan emosi, berpikir lebih dalam, dan metabolisme lebih baik. Diharapkan penelitian ini akan membantu menjelaskan efek Murottal pada kesehatan manusia.

Pembahasan

NO.	JUDUL	PENULIS DAN TAHUN TERBIT	KESIMPULAN
1.	Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur	Susanti et al, 2022	Bukti. menunjukkan bahwa mendengar Murotta Al-Quran membantu siswa tidur lebih baik karena metodenya mudah diakses.
2.	Pengaruh Mendengarkan Al-qur'an Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Diwilayah Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018.	Despitasari, L. 2019	Studi ini menemukan bahwa terapi mendengarkan Al-Quran memengaruhi tekanan darah pada lansia yang menderita hipertensi. Oleh karena itu, profesional kesehatan harus memberi tahu pasien tentang pentingnya mendengarkan Al-Quran saat mengontrol tekanan darah untuk menghindari komplikasi.
3.	Pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi pada situasi pandemic covid -19.	Indriyanti et al, 2021	Mendengarkan Murottal Al-Quran terbukti dapat meredakan stres dan kecemasan mahasiswa tingkat akhir yang sedang mempersiapkan skripsi saat pandemi COVID-19
4.	Efek Membaca Alquran Pada Pendidikan Mental..	Aini, 2022	Kajian yang dilakukan oleh Ahmad Al-Qadi mengenai pengaruh ayatayat Al-Quran terhadap kesejahteraan manusia menunjukkan bahwa

			ayatayat tersebut meningkatkan kedamaian batin dan memberikan rasa ketenangan, serta menghilangkan stres dan relaksasi. Memperbanyak membaca Al-Quran dapat meningkatkan kesehatan mental, karena terbukti efektif mengurangi stres dan kecemasan.
5.	Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa.	Yunus et al, 2021	Mendengarkan murottal Al-Quran telah terbukti dapat menurunkan tingkat stres, sehingga menurunkan jumlah hormon stres dan meningkatkan frekuensi gelombang alfa di otak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Murottar AlQuran mempunyai efek menguntungkan terhadap tingkat stres.

Dalam artikel pertama, kita akan membahas bagaimana Alquran mempengaruhi kualitas tidur. Mahasiswa angkatan 2018 dari Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi menemukan bahwa mendengarkan murottal al-Quran sebelum tidur meningkatkan kesehatan mereka. Sebelum mendengarkan Al Quran Murottal, pertimbangkan beberapa hal: berapa lama Anda tidur, seberapa sering Anda tidur, dan apa yang Nabi lakukan tentang tidur untuk mendapatkan hasil yang baik dan meningkatkan kualitas tidur Anda (Muthi'ah et al., 2025). Saat kita tidur, otak kita melakukan proses yang membuat kita merasa tidak aktif dan santai. Proses ini dapat terjadi pada waktu dan pola tidur yang berbeda-beda, tetapi 6 jam per hari adalah jumlah tidur yang ideal.

Murottal al-Qur'an dianggap sebagai jenis terapi non-obat yang dapat digunakan umat Islam untuk meningkatkan rasa sejahtera dan tenang. menurut penelitian yang dilakukan Yahya dan Nulloma pada tahun 2023. Penelitian ini menemukan bahwa mendengarkan murottal Al-Quran dengan ritme konsisten dapat mengurangi stres dan meningkatkan produksi serotonin, hormon alami yang juga dikenal sebagai endorfin, secara bertahap dan seimbang. Proses ini mengurangi perasaan takut, cemas, dan

tegang karena tekanan darah, ritme pernafasan, detak jantung, dan aktivitas gelombang otak berkurang. Ini membantu mengembalikan struktur keseimbangan kimiawi tubuh. Oleh karena itu, terapi Murottal Al-Quran dapat membantu tidur lebih baik dengan merangsang otak melalui rangsangan dari luar, yang menghasilkan bahan kimia yang disebut neuropeptida.

Bagaimana mendengarkan Al-Quran dapat mempengaruhi tekanan darah orang tua dibahas dalam artikel kedua. Sangat jelas bahwa terapi mendengarkan Al-Quran memiliki efek pada tekanan darah pasien hipertensi yang lebih tua. Tekanan darah tinggi, yang dapat menyebabkan stroke, serangan jantung, dan penyakit ginjal kronis yang parah meskipun gejalanya tidak terlihat, sering disebut sebagai "silent killer" (Jannah et al., 2025). Terapi yang menggunakan Alquran bertujuan untuk mengubah aliran darah di kulit, aliran otot, detak jantung, dan kadar darah. Perubahan ini menunjukkan bahwa perawatan ini mengurangi atau menghilangkan refleks, melemaskan arteri, dan meningkatkan sirkulasi darah ke kulit (Rizka et al., 2021). Studi tentang cara mahasiswa tingkat akhir yang mendengarkan Alquran Murotal saat menyelesaikan makalah tentang pandemi COVID-19 dapat menurunkan kecemasan dengan terapi komplementer Menurut artikel tersebut, mendengarkan murottal Al-Quran dapat mempengaruhi tingkat kecemasan siswa di kelas akhir. Anda dapat meningkatkan kemungkinan pikiran positif dan menurunkan kemungkinan pikiran negatif dengan mendengarkan Al-Quran dengan suara yang tenang.

Dampak Al-Quran terhadap kesehatan mental, yang merupakan komponen penting dari kesejahteraan umum, dibahas dalam artikel keempat. Itu juga berlaku untuk kesehatan fisik. Kesehatan mental yang baik membantu seseorang mencapai potensinya, mengelola stres sehari-hari, berfungsi dengan baik, dan berkontribusi positif kepada masyarakat. Selain itu, kesehatan jiwa yang baik akan menghasilkan kedamaian batin dan ketenangan pikiran, yang dapat dicapai melalui membaca Al-Quran (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Jika dipertimbangkan secara mendalam, membaca berulang kali Al-Qur'an memiliki banyak manfaat kesehatan fisik dan mental yang luar biasa. Pertama-tama, teknik ini dapat meningkatkan kecerdasan otak dan daya ingat karena pengulangan merangsang dan melatih otak untuk melakukan tugas-tugas tersebut. Semakin sering Anda melakukan praktik ini, semakin kuat daya ingat Anda. Kedua, membaca Al-Qur'an dapat menyembuhkan berbagai penyakit fisik dan mental. Membaca Al-Qur'an membuat Anda merasa lebih baik tentang kesehatan tubuh Anda secara keseluruhan, dan dengan izin Allah, membaca Al-Qur'an dapat menjadi alat penyembuhan (Rizka et al., 2021).

Dalam artikel kelima, hubungan antara mendengarkan rekaman bacaan Al-Quran dan tingkat stres pada orang dewasa dibahas. Studi menunjukkan bahwa mendengarkan rekaman bacaan Alquran dapat menurunkan tingkat stres dengan mengurangi hormon stres dan meningkatkan gelombang alfa di otak. Jika tidak dikelola dengan baik, stres kerja dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan emosional, menjadikannya salah satu masalah paling umum dalam kehidupan modern. Terapi adalah metode non-farmakologis untuk mengurangi stres yang disebabkan oleh pekerjaan. Pendekatan keagamaan, misalnya, dapat meningkatkan kesejahteraan psikososial dan menurunkan tingkat stres pada orang yang tidak sehat. Rekaman

bacaan Alquran adalah metode keagamaan yang efektif untuk terapi (Psikologi & Negeri, 2019).

Kesimpulan dan Saran

Mendengarkan alquran dapat berdampak besar pada kesehatan tubuh Anda. Banyak penelitian empiris dan ilmiah telah dilakukan tentang masalah ini, yang menekankan berbagai manfaat mendengarkan Al-Quran untuk kesehatan fisik dan mental. Studi menunjukkan bahwa mendengarkan Al-Quran menurunkan tekanan darah, menurunkan kualitas tidur, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan mood. Mendengarkan Al-Quran juga dikaitkan dengan peningkatan kadar hormon endorfin, yang mengurangi rasa sakit dan meningkatkan mood. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa membaca ayat-ayat Alquran secara teratur meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit dan mengoptimalkan mekanisme kekebalan tubuh.

Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memperkuat keyakinan tersebut. Oleh karena itu, pemahaman kita tentang hubungan antara mendengarkan Al-Quran dan kesehatan manusia akan ditingkatkan melalui penelitian yang lebih rinci dan terarah di masa depan.

Daftar Pustaka

- Amiruddin, M., Yuniardyanti, S., Aisya, C. S., & Firdaus, M. R. M. (2023). Perawatan kuku untuk kesehatan jasmani dan rohani sebagai sunah Nabi Muhammad SAW. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(2), 22–26. <https://repository.uin-malang.ac.id/19739/>
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., Amiruddin, M., Farmasi, P. S., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2025). Pengaruh rutinitas membaca Al-qur`an terhadap kesehatan mental. 3, 793–803. <https://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Muthi'ah, A., Septianingsih, H., Fitriani, N., & Amiruddin, M. (2025). Tidur sebagai ibadah: Antara sunnah Nabi dan manfaat kesehatan modern. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3 (7). Pp. 258-267. ISSN 3024-8140. <https://repository.uin-malang.ac.id/24525/>
- Psikologi, F., & Negeri, U. (2019). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Masita Aprilini , Ahmad Yasser Mansyur , Ahmad Ridfah. 5(2), 146–154.
- Rizka, F., Psikoeduko, G., Edukasi, J. P., & Volume, K. (2021). THE EFFECT OF READING AL – QURAN ON MENTAL HEALTH Fairuz Rizka Ghazalah 1 Universitas Pendidikan Indonesia. 48–53.
- Rsud, C., & Kendal, H. S. (n.d.). Wilcoxon Match Pair Test. 1.