



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 25, 2025

Revised: April, 4, 2025

Available online: April, 6, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

Eva Yunitasari^{1*}, Fatimah Wahab Aliun¹, Dwi Oktarosada²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

²Universitas Borneo Tarakan

Korespondensi penulis: Eva Yunitasari. *Email: evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id

Abstract

Background: Anxiety is an emotional response to an individual's perspective that is subjective and has no known cause. The global prevalence of anxiety in the world is 3.6. Psychological problems that are often experienced by students, namely fear of failure, getting bad grades and not being able to do exams, are included in their own burdens that cause levels of anxiety. Action or therapy is needed to minimize the incidence of anxiety. Non-pharmacological therapy as an alternative and solution, including hydrotherapy therapy, namely ablution techniques and also murottal Al-Qur'an.

Purpose: To identify the effect of ablution and murottal Al-Qur'an on changes in students' anxiety in facing exams.

Method: Pre-experimental research with one group design, pre-test and post-test design. The population in this study were all students of class XII of Al Ihya Islamic Boarding School Kalirejo Lampung Tengah in the 2022/2023 academic year, totaling 110 people consisting of 3 classes. Using random sampling technique, 30 students were selected as respondents. The intervention variables in this study were ablution therapy and Al-Quran recitation, while the dependent variable was anxiety. The instrument used in this study was the Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A). Data were processed using statistical tests using paired T-tests.

Results: The level of anxiety of respondents before ablution and murottal Al-Qur'an therapy was in the range of 12-41 and after ablution and murottal Al-Qur'an therapy was in the range of 8-28. While the average value of the level of anxiety of respondents before ablution and murottal Al-Qur'an therapy was at a score of 30.83 and after ablution and murottal Al-Qur'an therapy was at a score of 17.80. For the standard deviation value of the level of anxiety of respondents before ablution and murottal Al-Qur'an therapy was at a score of 6.41 and after ablution and murottal Al-Qur'an therapy was at a score of 5.77. Based on the normality test, the value of the level of anxiety of respondents before ablution and murottal Al-Qur'an therapy was 0.117 and after ablution and murottal Al-Qur'an therapy was 0.247. Meanwhile, based on the T-paired test between the level of anxiety of respondents before and after ablution therapy and Al-Qur'an recitation, the value was 13.03 and p-value = 0.001.

Conclusion: Ablution therapy and Al-Quran recitation have a significant effect in reducing students' anxiety levels in facing exams. Providing ablution therapy and Al-Quran recitation to reduce anxiety is very effective when done in a duration of 15-30 minutes and can be done at any time to control anxiety.

Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

Suggestion: As an alternative solution, schools or educational institutions can implement ablution therapy and listen to the recitation of the Al-Quran to control the mental state of students who experience anxiety.

Keywords: Ablution therapy; Al-Quran recitation; Anxiety

Pendahuluan: Kecemasan merupakan respon emosional terhadap perspektif individu yang bersifat subjektif dan tidak diketahui penyebabnya. Prevalensi global kejadian kecemasan di dunia adalah sebanyak 3.6 Masalah psikologis yang sering dialami siswa yaitu takut gagal, mendapat nilai jelek dan tidak bisa mengerjakan ujian adalah termasuk beban tersendiri yang menimbulkan tingkat rasa kecemasan. Tindakan atau terapi sangat diperlukan untuk meminimalkan kejadian kecemasan. Terapi nonfarmakologis sebagai alternatif dan solusi, diantaranya dengan terapi hidroterapi yaitu teknik wudhu dan juga murottal Al-Qur'an.

Tujuan: Untuk mengidentifikasi pengaruh wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap perubahan kecemasan siswa/siswi dalam menghadapi ujian.

Metode: Penelitian pre-eksperimen dengan rancangan one group design, pre-test dan post-test design. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas XII pondok pesantren Al Ihya Kalirejo Lampung Tengah tahun ajar 2022/2023 sebanyak 110 orang yang terdiri dari 3 kelas. Dengan teknik random sampling mendapatkan sebanyak 30 siswa/siswi untuk menjadi responden. Variabel intervensi dalam penelitian ini yaitu terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an, sedangkan variabel dependennya yaitu kecemasan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A). Data diolah dengan Uji statistik menggunakan T-test berpasangan atau paired T test.

Hasil: Tingkat kecemasan responden sebelum terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an dalam rentang skor 12-41 dan sesudah terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an dalam rentang skor 8-28. Sedangkan nilai rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an berada di skor 30.83 dan sesudah terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an berada di skor 17.80. Untuk nilai standar deviasi tingkat kecemasan responden sebelum terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an berada di skor 6.41 dan sesudah terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an berada di skor 5.77. Berdasarkan uji normalitas mendapatkan nilai tingkat kecemasan responden sebelum terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an sebesar 0.117 dan sesudah terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an sebesar 0.247. Sedangkan berdasarkan uji *T-paired test* antara tingkat kecemasan responden sebelum terhadap sesudah terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an mendapatkan nilai 13.03 dan $p\text{-value}=0.001$.

Simpulan: Terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa/siswi dalam menghadapi ujian. Pemberian terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an untuk menurunkan kecemasan sangat efektif di lakukan dalam durasi 15 – 30 menit dan dapat dilakukan kapanpun untuk mengendalikan rasa kecemasan.

Saran: Sebagai solusi alternatif pada pihak sekolah atau lembaga pendidikan dapat menerapkan terapi wudhu dan mendengarkan murottal Al-Qur'an untuk mengendalikan mental siswa/siswi yang mengalami kecemasan.

Kata kunci: Kecemasan; Murottal Al-Qur'an; Terapi wudhu

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respon individu yang ditampilkan terhadap keadaan yang tidak menyenangkan dan dapat dialami oleh semua individu. Prevalensi global kejadian kecemasan di dunia adalah sebanyak 3.6% (World Health Organization, 2023). Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap sesuatu yang tidak jelas yang

dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman dan perasaan bahaya. Keadaan kecemasan ini biasanya dialami oleh individu secara subjektif. Dalam situasi di mana seseorang mengalami tekanan emosi (frustrasi) atau konflik batin, kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan yang muncul sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi.

Eva Yunitasari^{1*}, Fatimah Wahab Aliun¹, Dwi Oktarosada²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

²Universitas Borneo Tarakan

Korespondensi penulis: Eva Yunitasari. *Email: evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id

Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

Kecemasan dalam diri seseorang dapat mempengaruhi tiga hal; 1) Terdapat perubahan pada fisik seperti meningkatnya frekuensi jantung, merasa mual, muntah, ketegangan pada otot, berkeringat, dan nafas cepat/pendek; 2) Perubahan pada mental, rasa gelisah, dan penurunan tingkat konsentrasi; 3) Adanya perubahan perilaku seperti menjauhi benda, tempat atau situasi tertentu (Siregar, Kias, Nurfatimah, Noya, Longgupa, Entoh, & Ramadhan, 2021).

Beberapa faktor dapat memengaruhi kecemasan remaja, seperti usia, status kesehatan, jenis kelamin, pengalaman, sistem pendukung, dan tingkat stres besar atau kecil. Secara psikologis, kecemasan adalah pengembangan-pengembangan negatif dari berbagai masalah sebelumnya yang semakin memburuk. Ini disebabkan oleh tiga hal: kurangnya pengetahuan, yang berarti bahwa dia tidak mampu menyesuaikan diri dengan pertumbuhannya dan menerima apa yang dia alami; kurangnya dukungan dari orang tua, teman sebaya, atau lingkungannya; dan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan yang ada. Salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami oleh siswa adalah kecemasan saat menjalani ujian sendiri. Dalam dunia pendidikan fenomena ini dikenal dengan nama *test anxiety* (kecemasan menghadapi tes) (Adia, Utomo, & Karyadi, 2022).

Siswa harus melakukan banyak tugas, kesulitan, dan kewajiban setiap hari. Tantangan dan kebutuhan tersebut termasuk mengerjakan tugas, hafalan, laporan, makalah, dan ujian, yang merupakan metode evaluasi yang biasa dilakukan siswa. Siswa dapat mengalami stres karena tantangan tersebut. Kecemasan yang dialami siswa menyebabkan mereka mengalami penurunan kemampuan koping, yang mengganggu kegiatan akademik mereka. Jenis kelamin adalah faktor risiko yang memungkinkan seseorang beradaptasi atau maladaptif terhadap stresor. Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan bahwa pada subjek yang mengalami kecemasan baik ringan atau sedang, diketahui subjek yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan dengan subjek dengan jenis kelamin laki-laki. Perempuan lebih peka dalam merespon

emosinya sehingga akan berpengaruh langsung terhadap perasaan cemas. Faktor kognitif adalah faktor selain faktor emosi dalam memberikan pengaruh dan perbedaan pada perempuan (Afifa, 2020).

Hidroterapi adalah sebuah teknik yang menggunakan air sebagai media untuk menghilangkan mengobati penyakit. Hidroterapi memiliki efek relaksasi bagi tubuh, sehingga mampu merangsang pengeluaran *hormon endorfin* dalam tubuh dan menekan hormon adrenalin. Dengan demikian, seseorang yang menjalani treatment ini akan merasa tenang, relaks dan tidak ada beban. Ion-ion negatif yang timbul karena butiran-butiran air yang dapat meredakan rasa sakit, menetralkan racun serta membantu menyerap dan memanfaatkan oksigen. Sementara itu adanya ion negative tersebut dalam aliran darah akan mempercepat pengiriman oksigen ke dalam sel dan jaringan sehingga dapat menurunkan *respiration rate* dan suhu perifer yang merupakan gejala dari gangguan cemas (Yanti, 2017).

Wudhu, yang dianjurkan sebagai salah satu *tharahah* untuk membersihkan diri dan menghilangkan hadats kecil, termasuk psikoterapi islami. Ini dapat mendinginkan saraf kepala, jari tangan dan kaki, menstabilkan konsentrasi, dan membuat tubuh lebih ringan dan rileks. Ini memungkinkan tubuh mengeluarkan endorfin, yang menyebabkan perasaan yang menyenangkan. Terapi non-farmakologi lainnya adalah mendengarkan Murottal Al-Qur'an, yang merupakan lantunan ayat-ayat dari kitab suci Al-Qur'an menggunakan media suara dengan irama sedang, tidak terlalu lambat, dan tidak terlalu cepat. Mendengarkan Murottal Al-Qur'an merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin, yang secara alami membantu orang rileks dan menghilangkan rasa takut, khawatir, dan ketakutan (Azzahroh, Hanifah, & Nurmawati, 2020).

Pengulangan kata dalam Al-Qur'an dan huruf yang dibaca dengan irama yang seimbang menciptakan harmoni yang indah yang dapat diterima oleh telinga. Salah satu metode distraksi untuk mengendalikan kecemasan adalah terapi murottal Al-Qur'an, yang dapat mengurangi waktu

Eva Yunitasari^{1*}, Fatimah Wahab Aliun¹, Dwi Oktarosada²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

²Universitas Borneo Tarakan

Korespondensi penulis: Eva Yunitasari. *Email: evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id

Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

pengobatan. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an sangat membantu mengurangi ketegangan atau kontraksi urat saraf reflektif yang tertera dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif menggunakan alat berbasis komputer. Suara manusia dalam lantunan ayat Al-Qur'an adalah instrumen penyembuh yang menakjubkan dan mudah diakses. Pola pernafasan yang dalam dan teratur akan memberikan dampak relaksasi pada tubuh, mudah mengendalikan emosi, menjadikan tubuh lebih nyaman, memiliki metabolisme yang lebih baik, dan kinerja otak lebih tenang dalam berfikir (Oktarosada, & Pangestu, 2021).

Secara umum siswa merasakan kecemasan lebih besar saat kenaikan ke kelas XII karena masuk pada fase menghadapi ujian. Dari hasil wawancara kepada 10 responden didapatkan hasil 2 orang (20%) siswa menyatakan cemas karena riwayat pernah tidak lulus saat MTs, 3 orang (30%) siswa menyatakan takut terjadi sesuatu yang buruk dengan nilai ujian, 5 orang (50%) menyatakan khawatir jika proses ujiannya akan menegangkan sehingga konsentrasi akan menurun. Kemudian, dari 10 orang (100%) siswa melakukan wudhu, 2 orang (20%) dari 10 orang siswa sudah pernah mendengarkan murottal Al-Qur'an melalui aplikasi *youtube*.

METODE

Penelitian kuantitatif pre-eksperiment dengan desain *one group pre-test and post-test*. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah berwudhu dan mendengarkan murottal Al-Qur'an.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi kelas XII pondok pesantren Al Ihya Kalirejo Lampung Tengah tahun ajar 2022/2023 sebanyak 110 orang yang terdiri dari 3 kelas. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus *Jamesshow* dan didapatkan sampel sejumlah 30 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswa/siswi pondok pesantren Al Ihya Kalirejo Lampung Tengah serta mengalami kecemasan tingkat ringan sampai dengan berat. Variabel intervensi dalam penelitian ini yaitu terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an, sedangkan variabel dependennya yaitu kecemasan. Alat ukur yang digunakan yaitu lembar kuesioner *visual analog scale for anxiety* (VAS-A). Terdapat 11 titik, mulai dari tidak ada rasa cemas (nilai 0) hingga rasa cemas terburuk yang bisa dibayangkan (10). VAS merupakan pengukuran tingkat kecemasan yang cukup sensitif dan unggul karena pasien dapat mengidentifikasi setiap titik pada rangkaian, daripada dipaksa memilih satu kata atau satu angka. Pengukuran menggunakan VAS dengan kategori apabila nilai 0=tidak ada kecemasan, nilai 1 - 3=cemas ringan, nilai 4 – 6=cemas sedang, nilai 7 – 9=cemas berat, dan nilai 10=panik atau kecemasan luar biasa.

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji *paired T test* yang bertujuan untuk membuktikan adanya pengaruh terapi religi sebelum dan setelah dilakukan perlakuan (intervensi) terhadap tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Eva Yunitasari^{1*}, Fatimah Wahab Aliun¹, Dwi Oktarosada²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

²Universitas Borneo Tarakan

Korespondensi penulis: Eva Yunitasari. *Email: evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id

HASIL

Tabel 1. Tingkat kecemasan responden terhadap terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an(N=30)

Variabel	Terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an			
	Sebelum	Sesudah	Uji T-paired	pValue
Tingkat kecemasan(skor)				
Min-Max	12-41	8-28		
Mean	30.83	17.80	13.03	0.001
SD	6.41	5.77		
Uji Normalitas	0.117	0.247		

Pada tabel 1 menunjukkan nilai tingkat kecemasan responden sebelum terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an dalam rentang skor 12-41 dan sesudah terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an dalam rentang skor 8-28. Sedangkan nilai rata-rata tingkat kecemasan responden sebelum terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an berada di skor 30.83 dan sesudah terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an berada di skor 17.80. Untuk nilai standar deviasi tingkat kecemasan responden sebelum terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an berada di skor 6.41 dan sesudah terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an berada di skor 5.77.

Sedangkan berdasarkan uji normalitas mendapatkan nilai tingkat kecemasan responden sebelum terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an sebesar 0.117 dan sesudah terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an sebesar 0.247. Sedangkan berdasarkan uji *T-paired test* antara tingkat kecemasan responden sebelum terhadap sesudah terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an mendapatkan nilai 13.03 dan *p-value*=0.001

PEMBAHASAN

Kecemasan siswa sebelum di berikan terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 didapatkan siswa sebelum diberikan terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an diperoleh rata-rata skor kecemasan *pre-test* adalah 30.83 dengan rentang skor *pre-test* 12–41. Responden sebelum diberikan terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an akan merasakan perasaan khawatir dan muncul emosi pada saat stres, ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang kacau dan disertai respon fisik. Kecemasan ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan dan objeknya tidak jelas, yang dapat menimbulkan gejala emosional, kognitif, tingkah laku dan fisik baik stimuli internal maupun eksternal (Wardani, Agustina, & Damayanti, 2018).

Kecemasan biasanya menyebabkan perubahan fisik dan psikis. Kecemasan mempengaruhi seseorang dalam tiga cara: perubahan fisik, perubahan mental, dan perubahan perilaku.

Berbagai sistem dalam tubuh mengalami perubahan fisik selama ujian. Sistem saraf simpatik generalisata diaktifkan sebagai respons saraf utama terhadap rangsangan stres. Pada saat yang sama, sistem simpatik mengaktifkan hormon epinefrin dari *medula adrenal* dan berbagai hormon lainnya, yang meningkatkan tekanan, kekuatan dan kecepatan kontraksi jantung dan menyebabkan vasokonstriksi generalisata. Epinefrin menyebabkan dilatasi saluran pernafasan, meningkatnya detak jantung dan timbulnya *norepinefrin* akan mengurangi aktifitas pencernaan dan mengganggu metabolisme kandung kemih, mengaktifasi sistem *CRH-ACTH-kortisol* dan sistem *renin-angiotensin-aldosteron* pada tubuh sehingga menimbulkan ketegangan fisik, perubahan kardiovaskular, perubahan sistem urogenital, dan adanya gejala gastrointestinal (Idris, 2019).

Banyak hal yang dipersiapkan siswa sebelum menjalani ujian salah satunya dengan mengikuti bimbingan belajar diluar sekolah. Sebagian besar

Eva Yunitasari^{1*}, Fatimah Wahab Aliun¹, Dwi Oktarosada²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

²Universitas Borneo Tarakan

Korespondensi penulis: Eva Yunitasari. *Email: evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id

Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

yaitu sebanyak 75% siswa mengikuti bimbingan belajar dan sebanyak 25% tidak mengikuti bimbingan belajar. Siswa yang mengikuti bimbingan belajar mengalami kecemasan sedang sedangkan siswa yang tidak mengikuti bimbingan belajar yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 66.7% dan kecemasan berat 33.3%. Berdasarkan hasil analisa, bimbingan belajar tidak memengaruhi kecemasan secara signifikan pada siswa menghadapi ujian hanya memberikan pengaruh kepada kesiapan menghadapi ujian. Mayoritas siswa yang mengikuti bimbingan belajar berada pada ansietas ringan (Wiryani, & Wardani, 2016). Kegiatan dengan mencari belajar bimbingan tambahan adalah sebagai kegiatan belajar yang dilakukan untuk mempersiapkan siswa mengikuti ujian.

Faktor lain yang menyebabkan siswa Pondok Pesantren Al Ihya menghadapi kecemasan dari sedang sampai berat adalah pada mata pelajaran tertentu. Salah satunya adalah mata pelajaran matematika yang masih menjadi mata pelajaran yang di khawatirkan hampir seluruh siswa kelas XII. Tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian pada mata pelajaran matematika secara umum berada pada tingkat kecemasan yang sangat tinggi (Putri, & Surya, 2017). Alasan utama adalah bahwa siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi karena memikirkan materi matematika, yang berarti bahwa kecemasan mereka juga dipengaruhi oleh waktu ujian. Siswa mengalami kecemasan yang termasuk dalam kategori tinggi, seperti sulit berkonsentrasi, jantung berdetak tak beraturan, kepala terasa pusing dan sikap gugup. Siswa merasa mendapat beban dan tekanan ketika memikirkan, mengingat, dan mendengarkan materi yang berkaitan.

Kecemasan siswa setelah di berikan terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.3 terhadap siswa setelah diberikan terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an diperoleh rata-rata skor kecemasan *post-test* adalah 17.80 dengan rentang skor *post-test* 8–28. Jika dilihat dari lembar observasi, responden mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan intervensi berupa terapi wudu dan murottal Al- Qur'an selama 6 hari.

Pada penelitian ini siswa diberikan intervensi berupa terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an dapat mengalihkan rasa takut, cemas, dan gugup, sehingga siswa merasakan ketenangan dan tidak merasakan ketegangan dalam mempersiapkan ujian. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwasanya wudhu memberikan ketenangan seperti perasaan nyaman, damai, tentram, dan merasa bahagia dengan nilai *p value* 0.001. Melakukan wudhu dapat membantu jantung dan memperlancar aliran darah karena sensasi pijatan, atau masage, yang memicu hormon endorfin, yang menyebabkan rasa nyaman (Amir, 2021).

Kemudian terapi murottal Al-Qur'an diberikan kepada siswa untuk membuat mereka tenang. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an dapat merangsang sistem saraf tidak sadar, yang pada gilirannya menyebabkan kontradiksi pada sistem saraf sadar. Kemudian, ketika kedua sistem saraf autonom selaras, ini akan menyebabkan tubuh merasa lebih tenang karena ada elemen meditasi, autosugesti, dan relaksasi. Setelah itu, rasa tenang ini akan menghasilkan respons emosi yang positif, yang sangat penting untuk meningkatkan persepsi positif. Saat tubuh merasa nyaman, saraf parasimpatik mengurangi semua tugas yang dinaikkan oleh saraf simpatik. Ini menyebabkan relaksasi (Herawati, Indriyati, Sutrisno, & Putra, 2021).

Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa menghadapi ujian

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3.2 terhadap siswa yang diberikan terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an diperoleh rata-rata skor kecemasan *pre-test* adalah 30.83, dan rata-rata skor kecemasan *post-test* adalah 17.80. Kemudian dilakukan analisa bivariat diketahui nilai *p-value* adalah 0.001 (<0.05) yang berarti terdapat pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan yang dirasakan siswa pondok pesantren Al Ihya Kalirejo Lampung Tengah. Jika dilihat dari data yang telah dianalisis dapat disimpulkan terjadi penurunan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian.

Eva Yunitasari^{1*}, Fatimah Wahab Aliun¹, Dwi Oktarosada²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

²Universitas Borneo Tarakan

Korespondensi penulis: Eva Yunitasari. *Email: evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id

Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

Kecemasan atau ansietas merupakan salah satu masalah dalam keperawatan. Cemas atau ansietas adalah perasaan tidak nyaman atau kekhawatiran yang tidak jelas disertai dengan respons autonom, yang seringkali tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu. Ini juga dikenal sebagai perasaan takut yang disebabkan oleh antisipasi bahaya. Ini adalah isyarat kewaspadaan yang memperingatkan orang akan bahaya dan memungkinkan mereka bertindak menghadapi ancaman. Wudhu, sebuah metode non-farmakologi, dapat digunakan untuk mengobati kecemasan. Wudhu adalah kombinasi teknik hidroterapi dan napas dalam yang dapat merelaksasi. Selama intervensi wudhu, responden mengalirkan atau membasuh tubuh mereka dengan media air pada beberapa bagian tubuh. Berwudhu menggunakan media air (hidroterapi) dilakukan dengan mengalirkan air ke bagian tubuh tertentu dan mengenai rambut dan kulit yang termasuk dalam anggota tubuh wudhu. Hidroterapi meningkatkan tingkat relaksasi tubuh, sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang (Lestari & Minan, 2018).

Air yang digunakan responden saat melakukan intervensi wudhu adalah air yang diambil dari perut bumi melalui kran air. Hal ini sesuai dengan teori bahwa air yang boleh digunakan untuk berwudhu harus berasal dari kategori air suci yang mensucikan. Air yang sah untuk bersuci terdiri dari dua jenis: air yang turun dari langit dan air yang keluar dari perut bumi. Selain itu, berwudhu menyejukkan kepala secara langsung dan menyebarkan rasa sejuk ke seluruh tubuh, menenangkan pikiran. Seseorang dapat lebih fokus dengan pikiran yang tenang. Air wudhu membantu meningkatkan konsentrasi pikiran dengan mendinginkan ujung saraf jari-jari kaki dan tangan (Istikomah, Anggraeni, Diana, Sumarni, & Rohayati, 2024)

Dasar kewajiban berwudhu diterangkan dalam surat Al-Maidah ayat 6 yang artinya *"Hai Orang-orang beriman! Jika kamu hendak berdiri melakukan shalat, basuhlah mukamu dan tanganmu sampai kesiku, lalu sapulah kepalamu dan basuh kakimu hingga dua-mata kaki". Allah menyukai orang-orang*

yang menyucikan diri. Serta Rasulullah berkata melalui hadistnya *"Dari Abu Huraira r.a. Bahwa Rasulullah bersabda: "Maukah saya tunjukkan kepadamu hal-hal dengan nama Allah menghapuskan dosa-dosamu serta mengangkat derajatmu?" "Mau ya Rasulullah", ujar mereka. "Meyempurnakan wudhu menghadapi segala kesusahan, dan sering melangkah menuju masjid, serta menunggu shalat demi shalat. Nah itulah dia perjuangan. Perjuangan sekali lagi perjuangan!"* (HR. Malik, Muslim, Turmudzi dan Nasa'i). Wudhu merupakan tindakan diri untuk mendekatkan diri kepada Allah. Seseorang yang telah dekat kepada Allah maka hidupnya akan selalu dalam perlindungan dan petunjukNya sehingga terhindar dari perasaan cemas dalam menghadapi masalah apapun. Karena merasa yakin Allah SWT selalu ada bersamanya. Intervensi wudhu yang dilakukan oleh responden, selain mengandung unsur hidroterapi juga memberikan dampak relaksasi. Proses relaksasi yaitu dengan teknik napas dalam pada saat membaca niat sebelum wudhu dan berdo'a setelah wudhu yang dilakukan dengan ikhlas karena Allah (Maulidiansyah, 2017).

Terapi murottal Al-Qur'an adalah terapi dengan mendengarkan irama ayat-ayat Al-Qur'an yang dapat didengarkan melalui media audio visual. Salah satu jenis terapi nonfarmakologis yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan adalah terapi murottal Al-Qur'an karena dapat memberikan respon relaksasi. Terapi murottal Al-Qur'an merangsang otak untuk membuat zat kimia yang disebut neuropeptide. Neuropeptide berfungsi untuk membuat orang merasa nyaman atau rileks. Saat seseorang mendengarkan murottal Al-Qur'an, gelombang suara tersebar di udara, diterima oleh telinga, kemudian berubah menjadi isyarat elektronik dan melewati selaput pendengaran di otak, yang mendorong sel-sel tubuh untuk merelaksasi (Illahi, Ma'rifah, & Anifah, 2024).

Ayat-ayat Al-Qur'an memiliki keselarasan dalam pengulangan kata dan huruf yang dilantunkan dengan irama dan harmonisasi indah. Terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satu teknik terapi distraksi dalam mengelola kecemasan.

Eva Yunitasari^{1*}, Fatimah Wahab Aliun¹, Dwi Oktarosada²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

²Universitas Borneo Tarakan

Korespondensi penulis: Eva Yunitasari. *Email: evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id

Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

Mendengarkan ayat suci Al-Qur'an secara efektif memberikan dampak relaksasi dalam mengatasi kontraksi atau ketegangan urat saraf. Lantunan ayat Al-Qur'an dilakukan secara verbal yang merupakan instrumen penyembuh. Relaksasi dengan suara akan menjadikan hormon endorfin alami aktif sehingga menurunkan hormon-hormon stres, meningkatnya perasaan rileks, dan menekan rasa cemas, takut dan tegang. Selain itu juga sistem kimia tubuh akan menurunkan tekanan darah, serta membuat pernafasan tenang teratur dan aktifitas positif pada gelombang otak. Pernafasan yang dalam dan teratur akan sangat baik dalam pengendalian emosi, menimbulkan ketenangan, metabolisme tubuh yang lebih stabil dan kinerja otak dalam berfikir lebih baik (Fatmawati & Pawestri, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, intervensi terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Ketika terapi Al-Qur'an memberi rangsangan ke otak, otak menghasilkan zat kimia yang disebut *neuropeptide*. Molekul ini akan masuk ke dalam reseptor-reseptor tubuh dan tubuh memberikan respon berupa ketenangan atau rasa nyaman sehingga mendapatkan reaksi relaksasi. Faktor tambahan adalah keyakinan bahwa Al-Qur'an adalah kitab suci yang mengandung firman Allah dan merupakan pedoman hidup bagi manusia. Mendengarkan ayat-ayat dari Al-Qur'an membawa orang-orang lebih dekat dengan Tuhannya dan mendorong mereka untuk mengingat dan menyerahkan semua masalah mereka kepada Tuhan. Hal ini akan membuatnya lebih santai, sehingga mendengarkan Al-Qur'an dapat disebut sebagai relaksasi agama (Oktarosada, Masrur, Yunitasari, & Mukhlis, 2022).

Gelombang suara lantunan ayat suci dengan harmony regular dan konsisten, ritme *andante* (mendayu-dayu), dengan intensitas medium amplitude yaitu volume suara 40-60 desibel, sehingga mempunyai efek terapeutik bagi yang mendengarkannya. Intensitas suara ditangkap oleh saraf *auditori* kemudian menyalurkannya ke koklea terdapat *hair cell* menghasilkan getaran listrik yang diteruskan melalui Nervus VII (*vestibulo cochlearis*)

menuju talamus selanjutnya diteruskan ke amigdala lalu hipokampus dan hipotalamus, maka merangsang otak untuk memproduksi zat kimia yaitu *neuropeptide* yang akan menurunkan hormon kortisol kemudian meningkatkan hormon *endorfine* sehingga menimbulkan efek berupa relaksasi atau kenyamanan. Bacaan Al-Qur'an yang dilantunkan dengan tempo yang konsisten lembut dengan penuh penghayatan akan berpengaruh kerja jantung, detak jantung dapat selaras dengan tempo irama murottal, sehingga tubuh seseorang yang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an akan relaksasi, tidak tegang, dan tidak gugup sehingga persiapan menghadapi ujian lebih optimal (Yuniartika, Karunia, & Nurjanah, 2022).

Studi menunjukkan bahwa wudhu dan murottal Al-Qur'an dapat digunakan untuk siswa sebagai pengobatan kecemasan non-farmakologi. Kedua terapi ini memiliki serangkaian sistematis yang berbeda, tetapi ketika keduanya digunakan bersama, mereka bekerja sama untuk menurunkan kecemasan dengan lebih baik. Ini disebabkan oleh fakta bahwa gerakan akupresur pada anggota tubuh tertentu dan aliran air yang dihasilkan dari terapi wudhu membuat tubuh merasa lebih rileks (hidroterapi), dan suara dari ayat-ayat surah Ar-Rahman dibacakan dengan irama kurdi yang indah, lembut, dan syahdu. Ketika ibu hamil secara fisik dan mental dapat mengatasi intervensi yang diberikan, tubuh akan lebih mudah merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphen untuk membantu mengurangi kecemasan (Syafyusari, & Afnuhazri, 2022).

SIMPULAN

Terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan siswa/siswi dalam menghadapi ujian. Pemberian terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an untuk menurunkan kecemasan sangat efektif dilakukan dalam durasi 15 – 30 menit dan dapat dilakukan kapanpun untuk mengendalikan rasa kecemasan.

Eva Yunitasari^{1*}, Fatimah Wahab Aliun¹, Dwi Oktarosada²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

²Universitas Borneo Tarakan

Korespondensi penulis: Eva Yunitasari. *Email: evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id

Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

SARAN

Sebagai solusi alternatif pada pihak sekolah atau lembaga pendidikan dapat menerapkan terapi wudhu dan mendengarkan murottal Al-Qur'an untuk mengendalikan mental siswa/siswi yang mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adia, D., Utomo, W. B., & Karyadi, K. (2022). Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Mts Al-Hidayah Cinangka Depok. *Journal of Nursing and Health*, 7(2, September), 136-149.
- Afifa, N. S. (2020). Dukungan sosial dengan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian akhir nasional. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 78-85.
- Amir, N. A. (2021). Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Ujian Mah'ad Al-Jamiah Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Azzahroh, P., Hanifah, A., & Nurmawati, N. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Ridhoka Salma Cikarang Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 127-132.
- Fatmawati, L., & Pawestri, P. (2021). Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murottal dan Edukasi Pre Operasi. *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), 25-32.
- Herawati, V. D., Indriyati, I., Sutrisno, S., & Putra, F. A. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiwa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid-19.
- Idris, I., & Idris, I. (2019). Emotional freedom technique dalam mengatasi kecemasan siswa menghadapi ujian. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 106-115.
- Illahi, G. R., Ma'rifah, U., & Anifah, F. (2024). Pengaruh Terapi Murottal Surat Ar-Rahman Pada Ibu Dengan Postpartum Blues Di Tpmbs Siti Alfiyah Dan Muarofah Kota Surabaya. *Indonesian Academia Health Sciences Journal*, 5(1).
- Istikomah, I., Anggraeni, S., Diana, S., Sumarni, S., & Rohayati, R. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir Dan Air Wudhu Terhadap Kualitas Tidur Pada Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 8(1), 49-58.
- Lestari, N. D., & Minan, M. R. (2018). Efektivitas Terapi Wudhu Menjelang Tidur terhadap Kualitas Tidur Remaja. *Mutiara Medika. Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(2), 49-54.
- Maulidiansyah, M. (2017). Pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap skor kecemasan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *ProNers*, 3(1).
- Oktarosada, D., & Pangestu, N. A. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Bernung Kabupaten Pesawaran Tahun 2020: indonesia. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam Al-Idarah*, 6(1), 32-38.
- Oktarosada, D., & Yunitasari, E. (2024). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(1), 44-49.

Eva Yunitasari^{1*}, Fatimah Wahab Aliun¹, Dwi Oktarosada²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

²Universitas Borneo Tarakan

Korespondensi penulis: Eva Yunitasari. *Email: evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id

Pengaruh terapi wudhu dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian

- Oktarosada, D., Masrur, M., Yunitasari, E., & Mukhlis, H. (2022). The Effect of Murottal Al-Quran on Anxiety Levels Toward IX Class Students in Facing Examination at The Junior High School of Muhammadiyah 1 Kalirejo Central Lampung. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1), 113-116..
- Putri, J. H., & Surya, E. (2017). Analisis Tingkat Kecemasan Siswa Sekolah Menengah Pertama dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Mata Pelajaran Matematika. Skripsi Universitas Negeri Medan.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan: Anxiety Levels of Third Trimester of Pregnant in Facing Childbirth. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18-24.
- Syafyusari, F., & Afnuhazi, R. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(2), 81-87.
- Wardani, H. W., Agustina, R., & Damayanti, E. A. F. (2018). Tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ibu hamil primigravida trimester III. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 6(1), 1-10.
- Wiryani, I., & Wardani, I. Y. (2016). Ansietas Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMP dan SMA. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(1), 1-7.
- World Health Organization. (2023). Anxiety disorders. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Yanti, N. (2017). Pengaruh wudhu dalam mengatasi kecemasan: Studi kasus penelitian SMAN 1 Cimanggung Kabupaten Sumedang yang akan menghadapi ujian Nasional (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Yuniartika, W., Karunia, F. F., & Nurjanah, F. (2022). Literature Review: Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 106-112.

Eva Yunitasari^{1*}, Fatimah Wahab Aliun¹, Dwi Oktarosada²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baitul Hikmah

²Universitas Borneo Tarakan

Korespondensi penulis: Eva Yunitasari. *Email: evayunita@stikesbaitulhikmah.ac.id