

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Glukosa darah adalah gula yang terdapat dalam darah yang terbentuk dari karbohidrat dalam makanan dan disimpan sebagai glikogen di hati dan otot rangka. (LeeFever, 2007). Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kadar gula darah dalam tubuh, yaitu diet, aktivitas fisik, penggunaan obat, dan stress. Stress dapat meningkatkan kandungan glukosa darah karena stress menstimulus organ endokrin untuk mengeluarkan ephinefrin, ephinefrin mempunyai efek yang sangat kuat dalam menyebabkan timbulnya proses glikoneogenesis di dalam hati sehingga akan melepaskan sejumlah besar glukosa ke dalam darah dalam beberapa menit (Guyton and Hall, 2007).

Kehidupan yang penuh dengan stress akan berpengaruh terhadap fluktuasi glukosa darah meskipun telah diupayakan diet, latihan fisik maupun pemakaian obat-obatan dengan secermat mungkin. Hal tersebut disebabkan terjadinya peningkatan hormon-hormon glukokortikoid (kortisol), katekolamin (epinefrin), dan *growth hormone* (Soeharjono, dkk, 2002).

Untuk mencegah meningkatnya kadar gula darah akibat stress adalah dengan pengelolaan terhadap stress atau yang lebih dikenal dengan istilah manajemen stress. Menurut Potter dan Perry (2005) secara umum manajemen stres mencakup kebiasaan promosi kesehatan yang dapat mengurangi dampak stres pada kesehatan fisik dan mental. Moyad (2009) menyebutkan bahwa manajemen stres ini dapat dikelola dengan olahraga teratur, humor, nutrisi, dan diet yang baik, istirahat yang cukup, dan tehnik relaksasi. Relaksasi merupakan

salah satu bentuk *mind-body therapy* dalam terapi komplementerdan alternatif (*Complementary and Alternative Medicine/ CAM*).

Salah satu tehnik relaksasi yang dapat dilakukan adalah dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an. Murrotal adalah rekaman suara Al Quran yang dilagukan oleh seorang qori' (pembaca alquran) (purna 2008) lantunan Al Quran secara fisik mengandung unsur manusia. Sedangkan suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktifitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Heru, 2008).

Bedasarkan penelitian yang terdahulu terapi dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an selama 30 sampai 60 menit setiap harinya memiliki banyak manfaat seperti terapi pengobatan kanker dengan media air yang dibacakan Al-Qur'an yang diteliti oleh Masaru Emoto, terapi Murottal untuk manajemen perawatan pasien amuk di Rumah Sakit Jiwa oleh Siwi Sri W dan juga terapi murottal Al-Qur'an untuk kesadaran pasien stroke oleh Safri, Dewi W, I Made Kariasa. Untuk itu peneliti berkeinginan untuk mencari perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur'an.

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang ada di atas maka di dapatkan rumusan masalah penelitian sebagai berikut :

“Adakah perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur’an ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur’an

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengukur dan menentukan nilai kadar gula darah
- 2) Untuk menganalisa adanya perbedaan gula darah sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur’an
- 3) Untuk mengidentifikasi adanya perbedaan gula darah sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur’an.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Bagi Masyarakat

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberi informasi kepada masyarakat bahwa ada perbedaan kadar gula darah sebelum dan sesudah mendengarkan murottal Al-Qur’an sehingga masyarakat dapat menggunakan terapi murottal Al-Qur’an sebagai alternatif atau terapi tambahan untuk menurunkan kadar gula darah.

1.3.2 Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan wacana yang bermanfaat guna menambah pengetahuan bagi institusi khususnya mahasiswa Prodi D3 Analis Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

1.3.3 Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi informasi dan pengetahuan tambahan yang bermanfaat bagi peneliti kedepannya.