

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Karakteristik Responden pada Mahasiswa Preklinik Angkatan 2020

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

Pada penelitian ini dari 42 responden terdiri dari 16 responden laki-laki dan 26 responden perempuan. Mayoritas responden yang bersedia mengikuti penelitian ialah Perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Eviarty et al (2023)* dengan jumlah 18 responden wanita dan 16 responden yang ia teliti ialah pria (*Eviarty et al., 2023*). Hasil responden penelitian yang dilakukan oleh *Rahma et al (2020)* mengatakan jumlah responden perempuan yaitu 15 responden sedangkan pada responden laki-laki 14 responden (*Rahma et al., 2022*).

6.2 Rutinitas Membaca Al-Qur'an

Pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas responden rutinitas membaca Al-Qur'annya ialah sedang dengan jumlah 24 mahasiswa dari 42 responden, yg disebut tinggi ialah jika dari hasil kuisioner rutinitas membaca Al-Qur'an dijumlahkan hasilnya mencapai 20-29 poin. Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Yusa dan Huzaimah (2024)*, mengatakan jumlah responden yang rutin atau rutinitas membaca Al-Quran tinggi yaitu seluruhnya respondennya berjumlah 20 (*Yusa & Huzaima, 2024*). Pada penelitian yang dilakukan oleh *Herdiana et al (2020)* mengatakan bahwa responden mengaji selama 20 menit, hal ini sejalan dengan penelitian ini lakukan bahwa responden

terbanyak melakukan mengajukan yaitu 19 responden dengan mengaji minimal 15 sampai 29 menit.

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh *Yusa dan Huzaimah (2024)* juga mengatakan mengaji yang dilakukan responden yaitu 10 sampai 15 menit (Yusa & Huzaima, 2024). Penelitian yang diteliti oleh *Annisa (2017)* mengatakan membaca Al-Qur'an 15 menit tiga kali dalam seminggu (Annisa, 2017). Hal kedua tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang ini lakukan bahwa responden terbanyak melakukan mengajukan yaitu 19 responden dengan mengaji 15 sampai 29 menit.

Membaca Al- Qur'an adalah salah satu dzikir yang diajarkan Nabi Muhammad SAW. Membaca Al- Qur'an dapat memberikan manfaat positif untuk tubuh. Membaca Al-Qur'an akan memberikan efek ketenangan bagi tubuh sebab adanya unsur meditasi, autosugesti, dan relaksasi. Terapi Al-Qur'an adalah terapi penyembuhan dan juga solusi penyakit fisik, spiritual dan sosial untuk umat Islam (Yusa & Huzaima, 2024). Hal ini sesuai dengan surah Ar-Ra'd ayat 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

artinya “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” dan di surah Fushilat ayat 44

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً

artinya “Katakanlah, 'Alquran adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman”

Pada Proses Membaca Alquran dengan tenang dan perasaan yang penuh keyakinan akan membuat seseorang merasa berserah diri kepada Allah SWT. Sehingga membawa hal positif ke tubuh. Relaksasi ini tidak berfokus pada proses

pengenduran otot atau proses pelepasan fisik, melainkan pada frase yang diucapkan berulang dengan ritme yang teratur disertai kepasrahan diri pada Allah SWT (Rahma et al., 2022)

Pada saat dilakukan pengulangan frase, tubuh akan terjadi proses relaksasi yang pada dasarnya ialah mengaktifkan saraf-saraf parasimpatis yang akan menurunkan semua respon tubuh yang telah dinaikan oleh saraf simpatis. Sehingga menurunkan hormon kortisol dalam tubuh manusia yang dapat mengaktifkan endorfin secara alami dan serta membantu memperbaiki sistem kimiawi tubuh. Sehingga, terjadinya keseimbangan pada parameter tekanan darah, sistem pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan juga dapat merangsang gelombang alfa pada otak manusia. Hasil tersebut membuat jaringan saraf yang ada di otak dapat menjalankan fungsinya dengan baik yang berefek terhadap penurunan tingkat stres, mengeliminir emosi negatif, menimbulkan relaksasi serta dapat meningkatkan sistem daya tahan tubuh. (Fithriany et al., 2023; Irawati & Sri Lestari, 2017; Rahma et al., 2022; Rosyanti et al., 2022)

6.3 Tingkat Kesehatan Fisik Hasil Tanda-Tanda Vital

6.3.1 Tingkat Kesehatan Fisik Tekanan Darah

Pada hasil penelitian ini tekanan darah dibagi menjadi empat bagian, pertama normal, pre hipertensi, hipertensi stage 1, dan hipertensi stage 2. Pada penelitian didapatkan mayoritas responden mendapatkan hasil tekanan darah normal sebanyak 26 responden, dikatakan normal jika kurang dari 120 pada sistol dan kurang dari 80 pada diastole. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Rahma et al (2022)*, pada responden didapatkan 29 responden mendapatkan hasil tekanan darah normal (Rahma et al., 2022). Pengertian dari

tekanan darah adalah tekanan yang dialami pembuluh arteri seketika darah di pompa oleh jantung ke seluruh tubuh. Tekanan darah pada sistem arteri bervariasi dengan siklus jantung yaitu memuncak pada waktu sistol dan menurun pada waktu diastol (Prahasanti *et al*, 2021).

Pada saat ini penyakit yang menyebabkan tekanan darah tidak normal adalah Hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh terselubung, penyakit ini sering disebut juga penyakit pembunuh diam-diam (*silent killer*). Penyakit ini dapat menimbulkan komplikasi atau kerusakan pada berbagai organ tubuh, seperti gagal jantung, stroke, ginjal, bahkan kematian (Transyah, 2018). Data World Health Organization (WHO) tahun 2018 menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia menyandang hipertensi. Hipertensi adalah penyebab utama kematian dini di seluruh dunia (Yusa & Huzaima, 2024).

Terapi yang diberikan untuk penderita hipertensi secara garis besar terbagi menjadi terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi nonfarmakologi diantaranya terdiri dari modifikasi gaya hidup yaitu mengurangi berat badan bagi individu yang obesitas, diet rendah natrium, dan aktifitas fisik. Selain itu tidak jarang juga penderita hipertensi dianjurkan untuk tidak mudah mengalami stress. Menurut Yusa *et al* (2024) teknik penanganan stress dapat dilakukan melalui berbagai teknik relaksasi. Kita sebagai seorang muslim ada cara lain berelaksasi yang telah diajarkan oleh Allah SWT kepada kita yaitu dzikir salah satunya yaitu membaca Al-Qur'an (Yusa & Huzaima, 2024).

6.3.2 Tingkat Kesehatan Fisik Hasil Denyut Nadi

Pada hasil penelitian ini denyut nadi dibagi menjadi tiga, *bradikardi*, normal, dan *takhikardi*. Pada penelitian didapatkan hasil denyut nadi mayoritas

normal dengan 41 responden dikatakan normal jika hasil pemeriksaan denyut nadi 60 sampai 100 per menit. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Rahma et al (2022)*, yaitu sebanyak 29 responden mendapatkan hasil normal pada pemeriksaan nadi (*Rahma et al., 2022*).

Denyut nadi merupakan salah satu indikator kesehatan jantung. Dengan mengetahui frekuensi denyut nadi dapat diketahui frekuensi denyut jantung (*Prahasanti et al, 2021*). Nadi merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan frekuensi, irama, dan volume detak jantung yang dapat dikaji pada lokasi sentral atau *perifer*. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi jumlah frekuensi nadi yaitu usia, jenis kelamin, olahraga, demam, obat, *dehidrasi*, stres, dan posisi (*Rahma et al., 2022*).

Denyut nadi sangat dipengaruhi oleh faktor stres dan gaya hidup sehingga salah satu terapi non farmakologi yang dapat diberikan yaitu teknik relaksasi meditasi. Dalam islam misalnya dengan membaca Alquran (*Rahma et al., 2022*).

6.3.3 Tingkat Kesehatan Fisik *Respiratory Rate*

Pada hasil penelitian ini *respiratory rate* dibagi menjadi tiga yaitu, *bradypneu*, normal, dan *tachypneu*. Pada penelitian didapatkan hasil *respiratory rate* sebanyak 40 responden mendapatkan hasil normal, dikatakan normal jika pemeriksaan *respiratory rate* dengan hasil 12 sampai 20 per menit. Hal ini sejalan dengan penelitian *Yadak et al (2019)*, sebanyak 32 didapatkan hasil normal dan 23 didapatkan hasil *tachypneu* (*Yadak et al., 2019*).

Respiratory rate salah satu indikator penting yang digunakan untuk mendeteksi atau memantau kesehatan. *Respiratory rate* memberikan petunjuk

bahwa tubuh mendapatkan cukup oksigen untuk mendukung fungsi tubuh (Hill & Annesley, 2020).

6.3.4 Tingkat Kesehatan Fisik Suhu Tubuh

Pada hasil penelitian ini suhu tubuh dibagi menjadi empat yaitu, hipotermia, normal, *low grade fever*, dan *high grade fever*. Pada penelitian didapatkan hasil suhu tubuh sebanyak 41 responden mendapatkan hasil normal, dikatakan normal jika pemeriksaan suhu tubuh jika dengan hasil 36,1 C sampai 37,2 C. Hal ini sejalan dengan penelitian. Pada penelitian hal ini sejalan sesuai dengan *Qolizadeh et al (2019)*, yaitu dengan hasil suhu tubuh normal dengan rata-rata 36,9 C (*Qolizadeh et al., 2019*). Suhu tubuh adalah besaran pokok yang mengukur derajat panas suatu benda dan makhluk hidup.

6.4 Hubungan Rutinitas Membaca Al-Qur'an Dengan Tingkat Kesehatan Fisik Pada Mahasiswa Preklinik Angkatan 2020 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya

6.4.1 Hubungan Rutinitas Membaca Al-Qur'an Dengan Tekanan Darah

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa rutinitas membaca al-qur'an dengan tekanan darah dengan didapatkan hasil uji *Spearman Correlation* menunjukkan nilai *p-value* signifikansi sebesar 0,291 yang mana hasil ini lebih tinggi dari batas *p-value* yaitu $<0,05$. Hal tersebut ternyata sejalan dengan penelitian oleh *Yadak et al (2019)*, yang mana penelitian tersebut mendapatkan hasil signifikansi 0,2. Menurut penelitian tersebut terdapat beberapa faktor yang menyebabkan adanya tidak berhubungan bisa tergantung pada kuat keyakinannya dan didikan agamanya., ukuran sampel yang lebih besar dan lingkungan penelitian yang lebih baik (*Yadak et al., 2019*).

Pada penelitian lain dikatakan bahwa usia mempengaruhi tanda-tanda vital. Usia responden 20 tahun sampai 25 tahun dengan rata-rata 22 tahun, termasuk usia dewasa muda (Putri, 2018). Pada dewasa muda biasanya memiliki sistem kardiovaskular yang lebih sehat, arteri pada individu yang lebih muda lebih elastis, memungkinkan pengaturan aliran dan tekanan darah yang lebih baik. Elastisitas ini membantu menjaga tekanan darah dan denyut nadi tetap stabil, bahkan di bawah tekanan atau kondisi fisik yang bervariasi, respons otonom yang Seimbang keseimbangan ini membantu menjaga detak jantung dan tekanan darah tetap stabil, dan *tonus* otot dan kekuatan otot yang lebih baik pada dewasa muda dapat meningkatkan fungsi fisiologis secara keseluruhan, yang selanjutnya mendukung kestabilan tanda-tanda vital (Chester & Rudolph, 2011).

Penelitian yang tidak sejalan dengan penelitian dikarenakan pada penelitian yang dilakukan oleh *Rahma et al (2022)*, didapatkan hasil signifikansi 0,04. Dikatakan bahwa Membaca Alquran dengan tenang dan perasaan yang penuh keyakinan akan membuat seseorang merasa berserah diri kepada Allah SWT. Relaksasi ini berfokus pada frase yang diucapkan berulang dengan ritme yang teratur disertai kepasrahan diri pada Allah SWT. Pada saat dilakukan pengulangan frase tersebut, tubuh akan terjadi proses relaksasi yang pada dasarnya ialah mengaktifkan saraf-saraf parasimpatis yang akan menurunkan semua respon tubuh yang telah dinaikan oleh saraf simpatis. Saat melakukan relaksasi, ketegangan pikiran akan berkurang dan mengurangi respon "*fight or flight*" (Melawan atau menebalkan), sehingga jumlah adrenalin yang dilepas pun ikut berkurang dan sirkulasi darah pun ikut membaik (*Rahma et al., 2022*).

Penelitian yang lain yang dilakukan oleh *Eviarty et al (2023)*, juga mengatakan berhubungan. Pada penelitian tersebut mengatakan Peneliti berasumsi bahwa pemberian stimulus membaca Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat menurunkan tekanan darah. Stimulus membaca Al-Qur'an memberikan efek relaksasi bagi pembaca maupun pendengar, ditambah lantunan kandungan surah Ar-Rahman yang termasuk kedalam surah yang mengandung unsur kesehatan membuat efek yang dirasakan semakin kompleks dan akan merasa rileks akan mengeluarkan hormon epinefrin dan kortisol yang akan menurunkan tekanan darah (*Eviarty et al., 2023*).

Penelitian lain menyatakan dapat terjadi jika mendapatkan stressor yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan pada tubuh, sehingga saraf simpatis akan bekerja dan memicu vasokonstriksi pembuluh darah perifer yang akan meningkatkan tekanan darah. Kemudian jika seseorang rileks, saraf parasimpatis tubuh akan diaktifkan yang fungsinya berlawanan dengan saraf simpatis. Relaksasi kemudian dapat menjadi aktif coping skill ketika seseorang menerima stressor. Sebagian besar sistem fisik aktivitasnya akan menurun. Meditasi menginduksi terjadinya relaksasi fisik. Pada saat yang sama, meditator sepenuhnya mengendalikan emosi, ingatan dan perasaan. Pikiranpun akan tenang, tubuh dalam keseimbangan. Penelitian lain menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an melalui sistem visualisasi dan multimedia dapat memberi relaksasi, menghilangkan rasa bosan, penat, stress dan depresi. Efek membaca Al-Qur'an itu bersifat permanen dan tahan lama jika dilakukan secara teratur dan terus menerus setiap hari (*Yusa & Huzaima, 2024*).

6.4.2 Hubungan Rutinitas Membaca Al-Qur'an Dengan Nadi

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa rutinitas membaca al-qur'an dengan nadi dengan didapatkan hasil uji *Spearman Correlation* menunjukkan nilai *p-value* signifikansi sebesar 0,714 yang mana hasil ini lebih tinggi dari batas *p-value* yaitu $<0,05$. Hal tersebut ternyata sejalan dengan penelitian oleh *Yadak et al (2019)*, yang mana penelitian tersebut mendapatkan hasil signifikansi 0,2 Menurut penelitian tersebut terdapat beberapa faktor yang menyebabkan adanya tidak berhubungan bisa tergantung pada seberapa kuat keyakinannya dan didikan agamanya., ukuran sampel yang lebih besar dan lingkungan penelitian yang lebih baik (*Yadak et al., 2019*).

Pada penelitian lain dikatakan bahwa usia mempengaruhi tanda-tanda vital. Usia responden 20 tahun sampai 25 tahun dengan rata-rata 22 tahun, termasuk usia dewasa muda (*Putri, 2018*). Pada dewasa muda memiliki sistem kardiovaskular yang lebih sehat, arteri pada individu yang lebih muda lebih elastis, memungkinkan pengaturan aliran dan tekanan darah yang lebih baik. Elastisitas ini membantu menjaga tekanan darah dan denyut nadi tetap stabil, bahkan di bawah tekanan atau kondisi fisik yang bervariasi, respons otonom yang seimbang keseimbangan ini membantu menjaga detak jantung dan tekanan darah tetap stabil, dan *tonus* otot dan kekuatan otot yang lebih baik pada dewasa muda dapat meningkatkan fungsi fisiologis secara keseluruhan, yang selanjutnya mendukung kestabilan tanda-tanda vital (*Chester & Rudolph, 2011*).

Penelitian yang tidak sejalan dengan penelitian dikarenakan pada penelitian yang dilakukan oleh *Rahma et al (2022)*, didapatkan hasil signifikansi 0,15. Pada penelitian tersebut dikatakan bahwa Membaca Alquran dengan tenang dan perasaan

yang penuh keyakinan akan membuat seseorang merasa berserah diri kepada Allah SWT. Relaksasi ini berfokus pada frase yang diucapkan berulang dengan ritme yang teratur disertai kepasrahan diri pada Allah SWT. Pada saat dilakukan pengulangan frase tersebut, tubuh akan terjadi proses relaksasi yang pada dasarnya ialah mengaktifkan saraf-saraf parasimpatis yang akan menurunkan semua respon tubuh yang telah dinaikan oleh saraf simpatis. Saat melakukan relaksasi, ketegangan pikiran akan berkurang dan mengurangi respon “*fight or flight*” (Melawan atau menebangkan), sehingga jumlah adrenalin yang dilepas pun ikut berkurang dan sirkulasi darah pun ikut membaik (Rahma et al., 2022).

6.4.3 Hubungan Rutinitas Membaca Al-Qur'an Dengan *Respiratory Rate*

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa rutinitas membaca al-qur'an dengan *respiratory rate* dengan didapatkan hasil uji *Spearman Correlation* menunjukkan nilai *p-value* signifikan sebesar 0,179 yang mana hasil ini lebih tinggi dari batas *p-value* yaitu <0,05. Hal tersebut ternyata sejalan dengan penelitian yang di lakukan *Yadak et al (2019)*, yang mana penelitian tersebut mendapatkan hasil signifikansi 0,5. Menurut penelitian tersebut terdapat beberapa faktor yang menyebabkan adanya tidak berhubungan bisa tergantung pada seberapa kuat keyakinannya dan didikan agamanya., ukuran sampel yang lebih besar dan lingkungan penelitian yang lebih baik (*Yadak et al., 2019*). Pada sebelumnya ada beberapa faktor yang mempengaruhi *respiratory rate* posisi tubuh, aktivitas, nyeri akut dan kecemasan, anemia, medikasi (analgetik narkotik dan sedatif), cedera batang otak (*Hasanudin, 2016*).

Pada penelitian lain dikatakan bahwa usia mempengaruhi tanda-tanda vital. Usia responden 20 tahun sampai 25 tahun dengan rata-rata 22 tahun, termasuk usia

dewasa muda (Putri, 2018). Pada dewasa muda memiliki pemanfaatan oksigen yang efisien karena hal tersebut, metabolisme yang lebih efisien memungkinkan pengiriman dan pemanfaatan oksigen yang lebih baik dalam tubuh, berkontribusi pada laju pernapasan yang stabil dan tingkat saturasi oksigen dan *tonus* otot dan kekuatan otot yang lebih baik pada dewasa muda dapat meningkatkan fungsi fisiologis secara keseluruhan, yang selanjutnya mendukung kestabilan tanda-tanda vital (Chester & Rudolph, 2011).

Pada penelitian yang dilakukan oleh *Nasiri et al (2017)*, dikatakan berhubungan dengan hasil $<0,0001$, hal tersebut tidak sesuai dengan penelitian ini. Dikatakan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan ayat Alquran efektif menurunkan *vital signs* (Nasiri et al., 2017). Dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Herdiana et al (2020)*, Intervensi pembacaan Al-Qur'an akan merangsang pelepasan surfaktan yang disekresikan oleh sel alveolar tipe II. Surfaktan yang keluar akan menyebabkan tegangan permukaan pada alveolus menurun sehingga meningkatkan fungsi paru. Kebutuhan oksigenasi yang adekuat akan meningkatkan oksigenasi jaringan sehingga saturasi oksigen meningkat. Pernafasan yang lambat akan meningkatkan otot pernafasan dan pergerakan diafragma sehingga meningkatkan kemampuan beraktivitas dengan mengurangi timbulnya dispnea (Herdiana & Djamil, 2020).

6.4.4 Hubungan Rutinitas Membaca Al-Qur'an Dengan Suhu tubuh

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa rutinitas membaca al-qur'an dengan suhu tubuh dengan didapatkan hasil uji *Spearman Correlation* menunjukkan nilai *p-value* signifikansi sebesar 0,179 yang mana hasil ini lebih tinggi dari batas *p-value* yaitu $<0,05$. Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh *Qolizadeh et al (2019)*, bahwa hasil yang di dapat adalah 0,49.(Qolizadeh et al., 2019).

Pada penelitian lain dikatakan bahwa usia mempengaruhi tanda-tanda vital. Usia responden 20 tahun sampai 25 tahun dengan rata-rata 22 tahun, termasuk usia dewasa muda (Putri, 2018). Pada dewasa muda memiliki mekanisme termoregulasi efektif yang membantu menjaga kestabilan suhu tubuh, yang tercermin dalam tanda-tanda vital yang konsisten dan *tonus* otot dan kekuatan otot yang lebih baik pada dewasa muda dapat meningkatkan fungsi fisiologis secara keseluruhan, yang selanjutnya mendukung kestabilan tanda-tanda vital (Chester & Rudolph, 2011).

Pada penelitian lain tidak sejalan yaitu bahwa dapat mempengaruhi kestabilan tekanan darah, denyut nadi, pernafasan dan suhu tubuh dikatakan bahwa Membaca alquran juga dapat menurunkan hormon kortisol dalam tubuh manusia yang dapat mengaktifkan endorfin secara alami sehingga dapat menghilangkan ketakutan, kecemasan yang dapat mempengaruhi kestabilan vital sign dan juga dapat merangsang gelombang alfa pada otak manusia sehingga jaringan saraf yang ada di otak dapat menjalankan fungsinya dengan baik yang berefek terhadap penurunan tingkat stres, mengeleminir emosi negatif, menimbulkan relaksasi serta dapat meningkatkan sistem daya tahan tubuh (Fithriany et al., 2023).

6.5 Kekurangan Penelitian

Pada penelitian ini dilaksanakan hanya sebentar, responden atau sampel yang terbatas, yang hanya meneliti angkatan 2020. Sesuai dengan penelitian *Yadak et al (2019)* sebarapa kuat keyakinannya dan didikan agamanya, ukuran sampel yang lebih besar dan lingkungan penelitian yang lebih baik, hal diatas tersebut perlu dipertimbangkan. Pada penelitian ini instrumen kuisisioner tentang lama mengaji

menjadi kekurangan di karenakan tidak spesifik watunya atau menitnya dan responden pada penelitian yaitu di usia dewasa muda yang mana tanda-tanda vital pada usia tersebut relatif stabil.

