JURNAL ASTA
Abdi Masyarakat Kita
Vol. 06, No. 01, Januari 2026

PENATALAKSANAAN TERAPI MUROTAL UNTUK PENCEGAHAN STRES DAN MENGURANGI INSOMNIA PADA JAMAAH MUSLIMAH

Email : liardiyanti1976@gmail.com

Mardliyah[1]
[1]Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

Yulia Ardiyanti[2]
[2]Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

Siti Munawaroh[3]
[3]Universitas Muhammadiyah Kendal Batang

Alvi Ratna Yuliana[4]
[4]Itekes Cendekia Utama Kudus

Article History:
Received: 2026-01-02
Revised: 2026-01-15
Accepted:2026-01-25

Abstract: *Stress and sleep disturbances, particularly insomnia, are common problems experienced by adult women and may negatively affect physical and psychological well-being. Muslim women are among the groups vulnerable to stress due to multiple social and family roles. One non-pharmacological intervention that is simple, safe, and culturally appropriate for Muslim communities is murotal Al-Qur'an therapy. This community service activity aimed to provide education and implement murotal therapy as an effort to prevent stress and reduce insomnia among Muslim women at Masjid Rabiatul Adawiyah Kalisoka, Tegal. The activity was conducted on October 20, 2024, involving 78 Muslim women participants. The methods used included health education, demonstration, and guided practice of murotal therapy. The results showed that participants demonstrated high participation and enthusiasm, improved understanding of stress and insomnia, and were able to practice murotal therapy independently. Participants also reported feeling more relaxed and experiencing better sleep quality after the intervention It can be concluded that Al-Quran murottal therapy can be used as a complementary non-pharmacological*

Keywords : *Murotal Therapy, Stress, Insomnia.*

intervention in preventing stress and reducing insomnia symptoms in Muslim congregations.

Riwayat Artikel :
Diajukan : 02-01-2026
Diperbaiki : 15-01-2026
Diterima : 25-01-2026

Abstrak : Stres dan gangguan tidur, khususnya insomnia, merupakan permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh perempuan dewasa dan dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis. Jamaah muslimah termasuk kelompok yang rentan mengalami stres akibat peran ganda dalam kehidupan keluarga dan sosial. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan sesuai dengan nilai religius masyarakat muslim adalah terapi murotal Al-Qur'an. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi serta penerapan terapi murotal sebagai upaya pencegahan stres dan pengurangan insomnia pada jamaah muslimah di Masjid Rabiatul Adawiyah Kalisoka, Tegal. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2024 dengan jumlah peserta sebanyak 78 orang. Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi, dan praktik terapi murotal secara terpandu. Hasil kegiatan menunjukkan partisipasi dan antusiasme peserta yang tinggi, peningkatan pemahaman tentang stres dan insomnia, serta kemampuan peserta dalam menerapkan terapi murotal secara mandiri. Peserta juga melaporkan perasaan lebih rileks dan perbaikan kualitas tidur setelah mengikuti kegiatan. Dapat disimpulkan bahwa terapi murotal Al-Qur'an dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis komplementer dalam pencegahan stres dan pengurangan gejala insomnia pada jamaah muslimah.

Kata Kunci : *Terapi Murotal, Stress, Insomnia*

Pendahuluan

Stres dan gangguan tidur, khususnya insomnia, merupakan permasalahan kesehatan yang semakin sering dialami oleh masyarakat seiring dengan perubahan gaya hidup dan meningkatnya tuntutan peran sosial. Perempuan dewasa, termasuk jamaah muslimah, merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akibat peran ganda sebagai ibu rumah tangga, pengelola keluarga, serta keterlibatan dalam aktivitas sosial dan keagamaan. Apabila stres tidak dikelola dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental, salah satunya memicu gangguan pola tidur (World Health Organization, 2017).

Insomnia ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau terbangun terlalu dini sehingga menyebabkan rasa tidak segar saat bangun tidur. Gangguan tidur yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menurunkan konsentrasi, memengaruhi suasana hati, serta menurunkan produktivitas dan kualitas hidup seseorang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) menyatakan bahwa gangguan tidur kronis berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kecemasan, depresi, serta masalah kesehatan lainnya. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengelolaan stres serta insomnia menjadi penting untuk dilakukan secara berkelanjutan di masyarakat.

Penanganan stres dan insomnia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Pendekatan nonfarmakologis lebih dianjurkan karena relatif aman, minim efek samping, serta mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang relevan dengan masyarakat muslim adalah terapi murotal Al-Qur'an. Terapi murotal merupakan teknik relaksasi dengan memperdengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an secara tartil dan berirama, yang diyakini mampu memberikan efek menenangkan dan meningkatkan kualitas tidur (Supriyanti, 2021).

Secara fisiologis, terapi murotal dapat menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga membantu menurunkan ketegangan dan respon stres dalam tubuh. Efek relaksasi ini berperan dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan hormon stres, sehingga mendukung terciptanya kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang (Syukriana, Alwi, & Ramli, 2021). Selain itu, terapi murotal juga memiliki nilai spiritual yang tinggi bagi umat

Islam, yang dapat memberikan ketenangan batin, meningkatkan keimanan, serta memperkuat mekanisme koping individu dalam menghadapi stres kehidupan sehari-hari (Rahman, 2018).

Jamaah muslimah di Masjid Rabiatul Adawiyah Kalisoka Tegal merupakan kelompok masyarakat yang aktif dalam kegiatan keagamaan dan memiliki potensi besar untuk menerima intervensi berbasis spiritual. Namun demikian, masih banyak jamaah yang belum memahami cara pengelolaan stres dan gangguan tidur secara tepat serta mudah diterapkan secara mandiri. Kondisi ini menunjukkan pentingnya dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bersifat edukatif dan aplikatif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya memberikan edukasi, pelatihan, dan pendampingan penerapan terapi murotal Al-Qur'an bagi jamaah muslimah. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman jamaah mengenai pentingnya pengelolaan stres dan kualitas tidur, serta mendorong penerapan terapi murotal secara mandiri dan berkelanjutan sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan fisik, mental, dan spiritual.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2024 bertempat di Masjid Rabiatul Adawiyah Kalisoka, Tegal. Sasaran kegiatan adalah jamaah muslimah dengan jumlah peserta sebanyak 78 orang. Peserta kegiatan sebagian besar berada pada rentang usia dewasa hingga lanjut usia yang berpotensi mengalami stres dan gangguan tidur, khususnya insomnia.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif, dengan tujuan memberikan pengetahuan sekaligus keterampilan praktis kepada peserta dalam menerapkan terapi murotal Al-Qur'an secara mandiri. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi, praktik terpandu, serta evaluasi kegiatan.

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. **Tahap Persiapan**

   Pada tahap persiapan, tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan pengurus Masjid Rabiatul Adawiyah Kalisoka Tegal terkait perizinan, penentuan waktu, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tim menyusun materi edukasi yang mencakup konsep stres, insomnia, dampak stres terhadap kualitas tidur, serta pengenalan terapi murotal Al-Qur'an sebagai intervensi nonfarmakologis. Persiapan sarana dan prasarana juga dilakukan, meliputi penyediaan perangkat audio masjid, rekaman murotal Al-Qur'an, leaflet edukasi kesehatan, serta pengaturan tempat kegiatan agar tercipta suasana yang nyaman dan kondusif bagi peserta.

2. **Tahap Pelaksanaan**

   Tahap pelaksanaan diawali dengan kegiatan penyuluhan kesehatan kepada peserta. Materi penyuluhan mencakup pengertian stres, faktor-faktor pencetus stres pada perempuan, dampak stres terhadap kesehatan dan kualitas tidur, serta pengenalan insomnia. Selanjutnya, peserta diberikan penjelasan mengenai konsep, manfaat, dan mekanisme terapi murotal Al-Qur'an sebagai salah satu bentuk terapi relaksasi.

   Setelah penyuluhan, tim pengabdian melakukan demonstrasi terapi murotal. Peserta diarahkan untuk berada pada posisi tubuh yang nyaman, baik duduk maupun berbaring, mengatur pernapasan secara perlahan, serta memusatkan perhatian pada lantunan ayat suci Al-Qur'an yang diperdengarkan.

   Kegiatan dilanjutkan dengan praktik terapi murotal secara terpandu, di mana seluruh peserta mengikuti sesi mendengarkan murotal bersama-sama selama kurang lebih 15–20 menit. Selama sesi berlangsung, peserta diminta untuk tetap rileks, memejamkan mata, dan menghayati lantunan ayat yang didengarkan guna memperoleh efek relaksasi secara optimal.

3. **Tahap Evaluasi**

   Tahap evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai. Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui diskusi dan tanya jawab dengan peserta. Evaluasi difokuskan pada tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan, kemampuan peserta dalam mempraktikkan terapi murotal secara mandiri, serta respon subjektif peserta terkait perasaan rileks dan perubahan kualitas tidur setelah mengikuti kegiatan.

Media dan Teknik Evaluasi

Media yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi audio murotal Al-Qur'an, leaflet edukasi kesehatan, serta komunikasi interaktif antara tim pengabdian dan peserta. Keberhasilan kegiatan dinilai berdasarkan partisipasi aktif peserta selama kegiatan, peningkatan pemahaman mengenai stres dan insomnia, serta umpan balik positif yang disampaikan peserta mengenai manfaat terapi murotal.

Hasil dan Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh sekitar 78 jamaah muslimah yang secara umum berada pada rentang usia dewasa hingga lanjut usia. Mayoritas peserta merupakan ibu rumah tangga dan perempuan aktif dalam kegiatan keagamaan masjid, yang dalam kehidupan sehari-hari memiliki berbagai peran dan tanggung jawab sehingga berpotensi mengalami stres dan gangguan tidur.

Partisipasi Peserta dalam Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan tingkat partisipasi peserta yang tinggi. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan mulai dari penyuluhan kesehatan hingga praktik terapi murotal secara terpandu. Partisipasi aktif terlihat dari kehadiran peserta sejak awal hingga akhir kegiatan, keterlibatan dalam sesi diskusi, serta kesediaan peserta untuk mengikuti instruksi selama praktik terapi murotal.

Antusiasme peserta juga ditunjukkan melalui banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait stres, insomnia, serta cara penerapan terapi murotal secara mandiri di rumah. Kondisi ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan peserta dan mudah dipahami.

Gambaran partisipasi jamaah muslimah selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dapat dilihat pada Gambar 1, yang menunjukkan suasana kegiatan dan keterlibatan aktif peserta dalam mengikuti rangkaian acara.



Gambar 1 : Jamaah Muslimah Masjid Rabiatul Adawiyah Kalisoka Tegal

Pemahaman Peserta terhadap Edukasi Stres dan Insomnia

Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pengertian stres, faktor pencetus stres pada perempuan, serta dampak stres terhadap kualitas tidur. Peserta mulai menyadari bahwa keluhan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, dan rasa tidak segar saat bangun tidur merupakan tanda gangguan tidur yang perlu mendapat perhatian.

Edukasi ini membantu peserta memahami pentingnya pengelolaan stres secara tepat sebagai upaya pencegahan insomnia yang berkepanjangan. Pemahaman tersebut menjadi dasar penting sebelum peserta diberikan praktik terapi murotal sebagai intervensi nonfarmakologis

Respon Peserta terhadap Praktik Terapi Murotal

Pada sesi praktik terapi murotal, peserta diarahkan untuk berada dalam kondisi rileks dengan posisi tubuh yang nyaman dan fokus pada lantunan ayat suci Al-Qur'an. Berdasarkan umpan balik subjektif yang disampaikan, sebagian besar peserta melaporkan perasaan lebih tenang, nyaman, dan rileks setelah mengikuti sesi terapi.

Beberapa peserta menyampaikan bahwa terapi murotal membantu mengurangi ketegangan pikiran dan perasaan cemas yang sebelumnya dirasakan. Efek relaksasi ini

menunjukkan bahwa terapi murotal dapat memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis peserta.

Dokumentasi kegiatan penyampaian materi dan praktik terapi murotal kepada peserta disajikan pada Gambar 2, yang menggambarkan proses edukasi dan pendampingan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat.



Gambar 2 : Pemberian materi terapi murotal

Pengaruh Terapi Murotal terhadap Kualitas Tidur

Selain memberikan efek ketenangan psikologis, peserta juga melaporkan adanya perbaikan kualitas tidur setelah mengikuti kegiatan. Beberapa peserta menyatakan merasa lebih mudah mengantuk dan tidur lebih nyenyak setelah mempraktikkan terapi murotal, baik selama kegiatan maupun saat diterapkan kembali secara mandiri di rumah.

Hasil ini menunjukkan bahwa terapi murotal berpotensi membantu mengurangi gejala insomnia secara nonfarmakologis dan dapat diterapkan sebagai kebiasaan positif dalam kehidupan sehari-hari jamaah muslimah

Diskusi Implementasi Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan terapi murotal dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dinilai efektif karena mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya tambahan, serta dapat dilakukan secara

mandiri. Lingkungan masjid yang tenang dan religius turut mendukung terciptanya suasana kondusif selama kegiatan berlangsung.

Pendekatan berbasis spiritual dan budaya lokal terbukti dapat diterima dengan baik oleh masyarakat. Terapi murotal tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kualitas tidur, tetapi juga memperkuat aspek spiritual jamaah muslimah.

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa terapi murotal Al-Qur'an dapat diterima dengan baik oleh jamaah muslimah dan memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis serta kualitas tidur peserta. Respon positif peserta berupa perasaan lebih rileks, tenang, dan nyaman setelah mengikuti terapi menunjukkan bahwa murotal Al-Qur'an berpotensi menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam upaya pencegahan stres dan pengurangan gejala insomnia.

Temuan ini sejalan dengan hasil pengabdian dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi murotal Al-Qur'an mampu memberikan efek relaksasi dan ketenangan psikologis. Rohman dan Suryani (2019) melaporkan bahwa terapi murotal dapat menurunkan tingkat stres pada pasien melalui mekanisme relaksasi dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis. Selain itu, Siswanto dan Lestari (2020) juga menyatakan bahwa mendengarkan murotal Al-Qur'an secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur pada individu yang mengalami gangguan tidur.

Secara fisiologis, lantunan ayat suci Al-Qur'an yang dibacakan secara tartil dan berirama dapat memengaruhi gelombang otak serta menstimulasi sistem saraf parasimpatis, sehingga tubuh berada dalam kondisi lebih rileks. Kondisi ini mendukung penurunan ketegangan otot, kecemasan, dan respon stres yang berperan dalam terjadinya insomnia (Wahyuningsih & Lestari, 2020; Syukriana et al., 2021). Hasil kegiatan ini memperkuat bukti bahwa terapi murotal dapat digunakan sebagai pendekatan relaksasi yang aman dan mudah diterapkan di masyarakat.

Selain aspek fisiologis, keberhasilan terapi murotal dalam kegiatan ini juga tidak terlepas dari nilai spiritual yang melekat pada lantunan ayat Al-Qur'an. Pendekatan spiritual terbukti dapat meningkatkan ketenangan batin, rasa pasrah, dan keimanan, yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari (Rahman, 2018). Hal ini menjadikan terapi murotal lebih mudah diterima oleh jamaah muslimah

dibandingkan intervensi lain yang bersifat umum dan kurang sesuai dengan nilai religius masyarakat.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi dan pendampingan secara langsung mampu meningkatkan pemahaman jamaah muslimah mengenai pentingnya pengelolaan stres dan kualitas tidur. Jamaah tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga keterampilan praktis untuk menerapkan terapi murotal secara mandiri di rumah. Temuan ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Supriyanti (2021), yang menyatakan bahwa edukasi dan praktik langsung terapi murotal dapat meningkatkan kepatuhan dan keberlanjutan penerapan terapi pada masyarakat.

Dengan demikian, integrasi pendekatan kesehatan dan nilai-nilai keagamaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti efektif dan relevan dengan kebutuhan jamaah muslimah. Terapi murotal tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kualitas tidur, tetapi juga memperkuat aspek spiritual peserta. Pendekatan ini memiliki potensi untuk dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan jiwa berbasis komunitas.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penerapan terapi murotal Al-Qur'an pada jamaah muslimah di Masjid Rabiatul Adawiyah Kalisoka Tegal menunjukkan bahwa terapi murotal dapat diterapkan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah dilakukan untuk membantu pencegahan stres serta pengurangan gejala insomnia.

Melalui kegiatan edukasi dan praktik terpandu, jamaah muslimah memperoleh pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan terapi murotal secara mandiri. Penerapan terapi ini memberikan respon positif berupa perasaan lebih rileks dan perbaikan kualitas tidur. Dengan demikian, terapi murotal dapat direkomendasikan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental berbasis komunitas pada masyarakat muslim

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Rektor Umkaba, LP2M Umkaba, pengurus Masjid Rabiatul Adawiyah Kalisoka Tegal serta seluruh jamaah muslimah yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Daftar Pustaka

Hawari, D. (2016). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. https://fk.ui.ac.id

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kemenkes RI. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/ RBP Kesehatan

Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2018). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. Boston: Pearson Education. https://www.pearson.com

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Elsevier Mosby. https://www.elsevier.com

Rahman, A. (2018). *Pendekatan spiritual dalam penanganan stres dan gangguan tidur*. Jurnal Kesehatan Mental Indonesia, 6(2), 85–92.

Rohman, A., & Suryani, D. (2019). Pengaruh terapi murotal Al-Qur'an terhadap tingkat stres pada pasien. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 85–92. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ

Siswanto, Y., & Lestari, R. (2020). Terapi murotal Al-Qur'an sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45–52. https://jki.ui.ac.id

Supriyanti, E. (2021). *Penerapan terapi murottal Al-Qur'an untuk mengatasi insomnia pada lansia*. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 5(1), 14–23. https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/106

Syukriana, I., Alwi, M. K., & Ramli, R. (2021). *Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia*. Window of Nursing Journal, 2(1), 92–100. https://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/300

Tanti Pebriana, E. N., & Efendi, R. (2024). *Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap kualitas tidur pada lansia*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 10(2). https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/26312

Wahyuningsih, S., & Lestari, R. (2020). Pengaruh terapi murotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada pasien dengan gangguan tidur. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 85–92. https://ejournal.unair.ac.id/JURNALKEPERAWATAN

World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: WHO. https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates Organisasi Kesehatan Dunia

World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: WHO. https://www.who.int/publications/i/item/depression-global-health-estimates