

Terapi Audio dengan Murottal Alquran Terhadap Perilaku Anak Autis: *Literature Review*

Akhyarul Anam¹, Uswatun Khasanah², Atyanti Isworo³

^{1,3}Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman

²Madrasah Aliyah Ma'arif NU Sains Sumbang Banyumas

e-mail: akhyarulanam@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Child autism has a disorder in behavior, communication, social interaction and unstable emotions. Autism is a syndrome that results from complex muscle damage and neurodevelopmental disorders. Intervention to the behavior of children with autism can be done by providing murottal audio therapy Alquran.

Objective: this study aimed to examine the effect of audio therapy with murottal Alquran on the behavior of autistic children.

Methods: Article searches conducted electronically using several databases: Proquest, PubMed, Mendeley, and Google Scholar since 2013-2017. Keywords used are "audio therapy / audio therapy", "Alquran", "behavioral disorders", "autism / autism"; so get 3 articles to be reviewed.

Results: Audio therapy with murottal Alquran can decrease autistic child's behavior disorder both in emotion, communication and social interaction compared with music therapy.

Discussion: Provision of murottal Alquran therapy provides a positive effect for autistic children to reduce behavioral disorders, murottal therapy Alquran can be done for other disease interventions because this therapy does not cause side effects and safe.

Conclusion: Audio therapy with murottal Alquran can decrease autistic child behavior.

Keywords: audio therapy, Alquran, autism

PENDAHULUAN

Autis merupakan gangguan perkembangan kompleks yang gejalanya muncul sebelum anak berusia tiga (3) tahun akibat terjadinya gangguan neurologi yang dapat mempengaruhi fungsi otak (Hasdianah, 2013). Jumlah penderita autis terus meningkat diperkirakan sekitar 4-6 per 10.000 kelahiran dan meningkat drastis pada tahun 2030 yaitu sekitar 60 per 10.000 kelahiran (Elis dan Dwi, 2013). Gangguan perkembangan saraf yang

terjadi pada anak autis menyebabkan adanya gangguan pada interaksi sosial, perilaku motorik, emosi, dan komunikasi (Tumiran *et al*, 2013).

Gangguan kognitif tersebut salah satunya disebabkan karena kurang tidur (Silvia dan Monique, 2017). Perkembangan anak autis yang terganggu dan kualitas tidur yang tidak teratur dapat menghambat perkembangan perilaku maka perlu adanya intervensi untuk memperbaiki perilaku anak autis (Wiyani, 2016).

Terapi audio seperti mendengarkan musik telah diterapkan untuk mengatasi gangguan tidur dan merupakan terapi yang cukup efektif untuk meningkatkan perkembangan anak autis (Desiningkrum, 2016). Terapi musik yang diberikan pada anak autis dapat memperbaiki dan mengubah perilaku, mengembangkan kesadaran tubuh, komunikasi, serta dapat menurunkan kecemasan, emosional dan hiperaktivitas (Andarini dkk, 2015). Pemberian terapi audio dengan murottal Alquran merupakan alternatif baru sebagai terapi relaksasi untuk menurunkan kecemasan, emosi yang tidak stabil, dan gangguan tidur (Algalal).

Terapi murottal Alquran surah Ar-Rahman telah diterapkan dan terbukti efektif untuk menurunkan tingkat perilaku kekerasan dan membantu pasien mengungkapkan emosinya (Hasdianah, 2013). Manfaat lain dari terapi Alquran yaitu dapat meningkatkan gelombang *alpha* dan menurunkan gelombang *beta* yang ditunjukkan oleh sinyal *electroencephalograms* (Tumiran et al., 2013). Tujuan dari studi ini untuk melakukan *review* pada beberapa literatur tentang terapi audio murottal

Alquran untuk menurunkan gangguan perilaku anak autis. Pemberian terapi murottal Alquran diharapkan banyak digunakan untuk menangani masalah kesehatan baik fisik maupun mental karena telah terbukti efektif.

BAHAN DAN METODE

Strategi yang digunakan dalam mencari artikel menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia yang relevan dengan topik. Pencarian dilakukan secara elektronik dengan menggunakan beberapa *database* antara lain *Proquest*, *PubMed*, *Ebsco*, dan *Google Scholar* dari tahun 2013-2017. Kata kunci yang digunakan adalah “*audio therapy/terapi audio*”, “*Alquran*”, “*autism/autis*”; sehingga didapatkan 3 artikel untuk dapat dilakukan *review*. Hasil penelusuran pada *Proquest* tidak diperoleh artikel, pada *PubMed* 35 artikel, pada *Ebsco* 27 artikel, dan pada *Google Scholar* diperoleh 441 artikel. Artikel *fulltext* dan abstrak yang diperoleh kemudian di *review* untuk memilih artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi berdasarkan PICO *frame work* (*Patient, Intervention, Comparison, Outcome*). (P: gangguan perilaku anak autis, I: terapi audio murottal Alquran, C: terapi

musik, O: gangguan perilaku menurun). Artikel yang telah ditelaah menggunakan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol selanjutnya di *review* dengan tema terapi audio murottal Alquran terhadap perilaku anak autis.

HASIL

Artikel pertama merupakan penelitian yang dilaksanakan di *Academy of Islamic Studies, University of Malaya*, Kuala Lumpur, Malaysia. Jumlah sampel pada penelitian ini berbeda-beda tiap tahunnya. Kriteria inklusi pada penelitian tersebut adalah anak autis, pada tahun 2006 anak autis usia 8-12 tahun sebanyak 32 responden, tahun 2010 anak autis usia 3-16 tahun sebanyak 34 responden, dan pada tahun 2012 dilakukan tiga kali penelitian dengan usia 1-10 tahun sebanyak 219 responden, usia 4-15 tahun dengan 166 responden, dan usia 6-17 tahun 64 responden. Randomisasi dilakukan dengan akigrafi untuk meneliti laporan tentang pola tidur dan gangguan tidur anak autis (Al-galal & Alshaikhli, 2017).

Terapi yang diberikan pada kelompok perlakuan adalah dengan mendengarkan atau membaca Alquran dan kelompok kontrol diberikan terapi

musik. Hasil dari penelitian pada artikel pertama yaitu terapi Alquran untuk anak autis belum namun sudah terbentuk memiliki konsep yang sama dengan terapi musik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terapi musik memiliki hasil yang positif. Peneliti mengharapkan terapi Alquran memiliki hasil yang lebih baik dibandingkan terapi musik karena hasil dari terapi Alquran memiliki gelombang *alpha* yang lebih tinggi sehingga dapat digunakan dalam mengatasi masalah tidur pada anak autis dan masalah gangguan perilakunya.

Artikel yang kedua merupakan penelitian yang dilakukan di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negeri Semarang dengan *pretes* dan *post tets*. Penelitian dilakukan pada semua anak autis yang beragama Islam dan berusia 6-12 tahun yang berjumlah 29 anak. Jumlah responden sebanyak 18 anak terdiri dari 16 laki-laki dan 2 perempuan. Kriteria inklusi pada penelitian ini antara lain siswa SLBN Semarang dengan kategori C dan C1, laki-laki berusia 6-12 tahun, dan beragama Islam. Kriteria eksklusinya yaitu responden yang tidak masuk sekolah, sakit, sedang melakukan terapi lain, serta tidak mendapat persetujuan dari orang tua. Kelompok

perlakuan berjumlah 18 anak dengan diberikan terapi murottal Alquran surah Ar-Rahman. Kelompok kontrol berjumlah 11 anak yang tidak diberikan terapi Alquran. Penelitian yang kedua menunjukkan hasil terapi audio dengan murottal surah Ar-Rahman dapat menurunkan tingkat perilaku anak autis.

Artikel yang ketiga merupakan penelitian yang dilakukan Departemen Ilmu Komputer, Universitas Islam Internasional Malaysia, Kuala Lumpur, Malaysia. Jumlah responden sebanyak 25 siswa yang terdiri dari 15 laki-laki dan 10 perempuan, sebelum dilakukan tindakan diberikan *informed consent*. Penelitian ini dilakukan dengan mengkombinasikan musik yang sesuai untuk masing-masing emosi berbeda, dengan mata tertutup maupun terbuka, mendengarkan murottal Alquran surat Yasin, Al-Insirah dan Al-Mu'awwidhatayn dengan Al-Ikhlash yang berlangsung satu menit, dan musik klasik santai seperti musik Mozart dan Jazz. Hasil dari penelitian ketiga menunjukkan bahwa mendengarkan musik dan murottal Alquran dapat meningkatkan gelombang *alpha* dan menurunkan gelombang *beta* sehingga muncul ketenangan dan relaksasi namun besaran *alpha* saat mendengarkan musik

lebih rendah dibanding mendengarkan Alquran.

PEMBAHASAN

Dari hasil telaah terhadap tiga artikel jurnal, dapat dijelaskan bahwa kurang tidur merupakan penyebab terhadap memburuknya gejala negatif anak autis sehingga perlu penanganan dalam hal kualitas tidur agar dapat menurunkan gejala negatif pada anak autis. Masalah gangguan tidur pada anak autis dapat diberikan dengan terapi musik dan lebih baik jika diberikan terapi murottal Alquran. Terapi murottal Alquran lebih baik dibandingkan dengan terapi audio lainnya dan dapat digunakan sebagai pilihan alternatif dalam terapi relaksasi karena stimulus Alquran dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11% (Punkanen *et al.*, 2011).

Terapi musik telah banyak digunakan untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan terutama untuk masalah psikologis. Terapi murottal Alquran diharapkan lebih banyak digunakan karena efeknya jauh lebih baik dari pada terapi suara/ audio lainnya, dan dapat menghasilkan gelombang *alpha* yang lebih tinggi yang dikaitkan dengan kedamaian batin dan

memberikan efek menurunkan emosional pada anak autisme (Tumiran et al., 2013). Analisis gelombang *alpha* dan *beta* pada otak saat mendengarkan murottal Alquran dan musik hasilnya menunjukkan angka *alpha* lebih tinggi dari *beta* saat mendengarkan Alquran (Tumiran et al., 2013).

Terapi murottal Alquran dapat memunculkan gelombang *delta* di lobus *frontal* sebagai pusat intelektual dan pengontrol emosi, termasuk kemampuan komunikasi dan interaksi sosial, serta lobus *sentral* sebagai pusat pengontrol gerakan. Gelombang *delta* adalah gelombang otak yang memiliki amplitudo yang besar dan frekuensi yang rendah, yaitu di bawah 4 Hz. Otak menghasilkan gelombang ini ketika dalam keadaan tertidur lelap tanpa mimpi. Tubuh akan melakukan proses penyembuhan diri, memperbaiki kerusakan jaringan dan aktif memproduksi sel-sel baru saat tertidur lelap (Al-galal & Alshaikhli, 2017).

Penelitian dalam artikel yang telah ditelaah menggunakan tempo dalam pemberian murottal surah Ar-Rahman yaitu 79,8 *beats per minute* (bpm). Hal ini merupakan tempo lambat yaitu 60-100 *bpm* sesuai dengan detak jantung manusia, durasi pembacaan

surah Ar-Rahman 11 menit-19 detik dengan irama pelan dan *pitch* 440 Hz. Durasi ini efektif jika didengarkan dalam durasi yang tidak terlalu lama untuk anak autisme. Dalam Surah Ar-Rahman ayat keempat “*’allamahul bayaan*” yang artinya “mengajarnya pandai berbicara” menunjukkan makna bahwa manusia disebut makhluk *al-bayan* yaitu mampu berbicara dan berkomunikasi (Hady dan Purwaningsih, 2012).

Komunikasi bisa dikatakan baik dan efektif jika anak autisme mampu menginterpretasikan pesan dengan baik. Anak dapat memberikan umpan balik (*feedback*) dengan makna yang sama. Pemberian terapi audio murottal Alquran hasilnya lebih baik dan efektif dibandingkan terapi musik untuk menurunkan perilaku anak autisme (Silvia & Monique, 2017).

Efek ini muncul karena relaksivitas yang dihasilkan akibat mendengar bacaan tersebut. Ini disebabkan setiap sel dalam otak manusia memiliki frekuensi alamiah masing-masing. Pada saat otak diberikan stimulus berupa suara, jika spektrum frekuensi suaranya berbanding lurus dengan frekuensi natural sel maka sel akan beresonansi

(Silvia & Monique, 2017). Pada saat mendengar bacaan Alquran, otak mengalami relaksasi yang baik sehingga seolah-olah sedang berada dalam keadaan tidur. Pada kondisi tersebut, sel kemudian memberikan sinyal kepada

kelenjar pituitari untuk mengeluarkan hormon endorfin yang mampu memberikan efek ketenangan. Kondisi inilah yang dialami oleh seseorang ketika melakukan terapi tersebut (Tumiran *et al.*, 2013).

Tabel 1. Tabel Literature Review

Peneliti & Tahun	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur Penilaian	Temuan
Tumiran Mohd Amzari, Siti Patonah Mohamad, Rohaida Mohd Saat, Mohd Yakub Zulkifli Mohd Yusoff, Noor Naemah Abdul Rahman, Durriyyah Sharifah Hasan Adli (2013)	<i>Addressing sleep disorder of autistic children with Qur'anic sound therapy</i>	Pada tahun 2006 sebanyak 32 responden usia 8-12 tahun; tahun 2010 34 responden usia 3-16 tahun; dan tahun 2012 usia 1-10 tahun sebanyak 219 responden, usia 4-15 tahun dengan 166 responden, dan usia 6-17 tahun 64 responden.	Terapi mendengarkan murottal Alquran atau membaca Alquran .	Kelompok kontrol diberikan terapi musik	Alat yang digunakan untuk mengetahui keefektifan Penggunaan terapi murottal Alquran yang digunakan pada anak autis memberikan hasil positif dengan akigraf, yaitu alat yang dipasang seperti jam tangan dipergelangan tangan atau kaki untuk menganalisis siklus pola tidur.	Terapi murottal Alquran memiliki hasil lebih baik dibandingkan dengan terapi musik terhadap penurunan perilaku anak autis.
(Elis & Dwi, 2013)	Intervensi terapi audio dengan murottal surah Ar-Rahman terhadap perilaku anak autis.	Sampel sebanyak 29 responden.	Kelompok perlakuan berjumlah 18 responden dengan diberikan terapi mendengarkan audio murottal Alquran surah Ar-Rahman.	Kelompok kontrol berjumlah 11 responden yang tidak diberikan terapi Alquran .	Alat penelitian yang digunakan dalam mengetahui keefektifan pemberian terapi murottal Alquran surah Ar-Rahman dengan durasi 11 menit 19 detik dan irama pelan dengan <i>pitch</i> 440 Hz dan tempo 79,8 <i>bpm</i> serta lembar observasi yang	Terapi audio dengan murottal surah Ar-Rahman dapat menurunkan tingkat perilaku anak autis.

dikembangkan oleh peneliti yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Peneliti & Tahun	Judul	Responden	Perlakuan	Kontrol	Prosedur Penilaian	Temuan
Saba Ahmed Yahya A-Galal, Imad Fakhri Taha Alshaikhli (2017)	<i>Analzing Brainwaves While Listening To Quranic Recitation Compared With Listening To Music Based on EEG Signals</i>	responden sebanyak 25 siswa yang terdiri dari 15 laki-laki dan 10 perempuan.	Kelompok perlakuan berjumlah 25 responden yang diberikan murottal Alquran surah Yasin, Al-insirah dan Al-Mu'awwidhatayn dengan Al-Ikhlash.	Kelompok kontrol sebanyak 25 siswa yang diberikan musik santai atau klasik.	Mendengarkan Alquran menghasilkan gelombang <i>Alpha</i> yang lebih tinggi dibandingkan dengan mendengarkan musik.	Mendengarkan musik dan murottal Alquran dapat meningkatkan gelombang <i>alpha</i> dan menurunkan gelombang <i>beta</i> sehingga muncul ketenangan dan relaksasi. Gelombang <i>alpha</i> saat mendengarkan musik lebih rendah dibandingkan mendengarkan Alquran .

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penulis dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi audio murottal Alquran lebih baik dan efektif dibandingkan dengan terapi musik karena dapat menurunkan perilaku anak autis, memperbaiki pola tidur dan kualitas tidurnya.

SARAN

Saran untuk *literature review* selanjutnya adalah lebih variatif dalam penggunaan *database* agar didapatkan

artikel yang lebih banyak serta kata kunci yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-galal, S. and Alshaikhli, T. (2017). Analyzing Brainwaves While Listening To Quranic Recitation Compared With Listening To Music Based on EEG Signals. *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing*. vol. 3, no. 1, pp. 1–5.
- Andarini, S., Nooryanto., & Wahida, S. (2015). Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar β -Endorphin pada Anak Autis. *Jurnal Kedokteran Brawijaya Vol.28 No.3*.

- Desiningkrum, D. (2016). *Psikologi Anak Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta: Psikosain.
- Elis dan Dwi. (2013). Autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing*. Volume 8, No.2. pp. 69–76.
- Hady, N.A. dan Purwaningsih, W. (2012). Perbedaan efektifitas terapi musik klasik dan terapi musik murrotal terhadap perkembangan kognitif anak autis di SLB Autis Kota Surakarta. *Gaster*, vol. 9, no. 2, pp. 72–81.
- Hasdianah. (2013). *Autis pada Anak pencegahan, perawatan, dan pengobatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Punkanen, E. Ala-ruona, I. Po, M. Tervaniemi, M. Vanhala, and C. Gold. (2011). Individual music therapy for depression: randomised controlled trial. 5(11), 132–139. *The British Journal of Psychiatry*. doi: 10.1192/bjp.bp.110.08541
- Silvia & Monique, R. (2017). Efektivitas Terapi Musik Klasik Dan Murottal Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Autis Di Sekolah Khusus Autis Garegeh Bukittinggi Tahun 2016. *Jurnal Kejuruteraan Dan Sains Kesihatan* 1(1): 1-14.
- Tumiran, Mohamad, Saat, Sharifah, and Adli. (2013). Addressing sleep disorder of autistic children with Quranic sound therapy. *Health* vol. 5, no. 8, pp. 73–79. doi: 10.4236/health.2013.58A2011
- Wiyani, N. (2016). *Buku Ajar Penanganan Anak Usia Dini Berkebutuhan Khusus*. Yogyakarta : AR-RUZZ Media.