

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satunya terapi menggunakan audio yang bermanfaat sebagai obat. Terapi ini dapat mengurangi insomnia dan kecemasan yang sering terjadi pada kalangan mahasiswa karena terapi murottal Al-Qur'an dapat menghasilkan hormon endorfin alami yang dapat menimbulkan tubuh dan pikiran menjadi rileks, tenang dan biasanya memunculkan rasa nyaman bagi pendengarnya.

Persiapan alat untuk pemberian intervensi ini cukup menyiapkan lembar *informed consent*, lembar observasi, lembar kuesioner insomnia dan kuesioner kecemasan, *handphone*, *mp3 player*, *speaker music*, *earphone* dengan intensitas volume medium atau sedang 50 desibel dengan frekuensi 7-14 Hz tempo lambat sampai tempo sedang dengan beat 60-70 BPM (status *Beats Per Minute*) pada setiap lantunannya murottal Al-Qur'an dengan durasi 15-16 menit setiap satu kali pemberian intervensi dan lebih efektif jika diberikan dengan jangka waktu yang panjang karena murottal Al-Qur'an baik untuk kesehatan.

Indikasi diberikannya intervensi murottal Al-Qur'an dengan kriteria responden beragama islam, mahasiswa aktif yang mengalami insomnia atau kecemasan, berusia 18-32 tahun, dan bersedia menjadi responden. Kontraindikasi pada responden yang mengonsumsi obat-obatan untuk

insomnia dan kecemasan dan pada responden yang mengalami gangguan kesadaran kriteria *drop out* nya adalah responden yang memutuskan berhenti melakukan intervensi sebelum intervensi selesai.

B. Saran

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan oleh penulis, maka pada akhir penulisan ini diusulkan beberapa saran yang diharapkan akan berguna bagi pembaca berdasarkan hasil *literature review* yang telah dilakukan. Adapun saran-saran yang ingin digunakan oleh penulis sebagai berikut:

1. Bagi Perawat/Tenaga Kesehatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan spiritual muslim pada kalangan mahasiswa atau pada kalangan selain mahasiswa dengan keluhan yang sama. Selain itu, diharapkan perawat dapat menyelenggarakan pendidikan kesehatan mengenai insomnia dan kecemasan yang sering terjadi pada kalangan mahasiswa atau pada kalangan lain dengan gejala serupa di kampus, sekolah, maupun dilingkungan lain yang memiliki dampak yang berat bagi penderita insomnia dan kecemasan.

2. Bagi instansi Universitas 'Aisyiyah Bandung

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bagi para mahasiswa dan pembaca dalam pemberian asuhan keperawatan spiritual muslim pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data tambahan bagi penelitian selanjutnya dalam mengerjakan

skripsi walau peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis masih jauh dalam kata sempurna.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai indikasi dan kontraindikasi dalam pemberian intervensi ini dan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak lagi serta menambah variable lain pada penelitian. Selain itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menguji cobakan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang sudah dirancang sebelumnya mengenai terapi Murottal Al-Qur'an