

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Terapi murottal Al-Qur'an dalam studi kasus ini dilaksanakan satu kali sehari selama tujuh hari berturut-turut. Terapi murottal Al-Qur'an dengan surah Ar-Rahman berlangsung selama 13 menit yang didengarkan dari sebuah aplikasi Al-Qur'an digital yang terdapat pada telepon genggam. Studi kasus ini dilakukan pada 2 orang responden dengan mengisi kuisioner *PSS-10* sebelum dan sesudah dilakukan tindakan terapi. Hasil studi kasus ini menunjukkan Responden 1 sebelum mendengarkan murottal Al-Qur'an pada hari pertama mendapatkan score 18 (berat) hingga pada hari ke-7 setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an turun menjadi 2 (normal). Pada responden 2 terdapat penurunan tingkat stress yang cenderung lebih sedikit yaitu tingkat stress awal dengan score 14 (sedang) dan setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an selama 7 hari dapat menurun menjadi 8 (ringan).

## **5.2 Rekomendasi**

### **5.2.1 Keluarga**

Disarankan keluarga dapat melaksanakan terapi murottal Al-Qur'an secara mandiri selama satu kali dalam sehari dengan memperhatikan tingkat stress yang dirasakan. Saat melakukan terapi tersebut, perhatikan terlebih dahulu faktor-faktor yang membuat terapi berjalan efektif seperti lingkungan yang tenang, tubuh yang rileks, dan tindakan yang dilakukan sesuai dengan SOP (Standar Operasional Prosedur) terapi murottal Al-Qur'an.

### **5.2.2 Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan**

Penatalaksanaan terapi murottal Al-Qur'an ini berbasis teknologi dengan membutuhkan alat seperti telepon genggam, tablet, laptop, televisi, radio, ataupun Mp3 *player*. Dengan ini, maka diharapkan dapat mengembangkan alat untuk memudahkan dilakukannya terapi murottal Al-Qur'an tanpa adanya suatu hal yang mengganggu seperti iklan yang dapat mengurangi focus pendengar.

### **5.2.3 Penulis**

Sehubungan dengan pelaksanaan studi kasus ini, diharapkan penulis dapat mengembangkan studi kasus ini sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut.