

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.