



Edukasi Pengendalian Stres dengan Mengaji Metode Demaji Pada Peserta Pos Sehatmu PCM/PCA Ciledug, Tangerang

Zainal Abidin^{1*}, Endin Nokik Stujanna²

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jalan Limau II No. 3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Indonesia, 12130

²Program Studi Kardiologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jalan Raden Fatah No.01, RT.2/RW.6, Parung Serab, Banten, Indonesia, 13460

*Email koresponden: zainal.abidin@uhamka.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received: 05 Feb 2025

Accepted: 27 Jul 2025

Published: 31 Jul 2025

Kata kunci:

Al-Quran,

Mengaji,

Stres.

A B S T R A K

Pendahuluan: Perilaku hidup masyarakat modern dapat memicu stres akibat pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik, tidur yang tidak cukup, dan beban kerja yang semakin banyak. Upaya pengendalian stres dapat dilakukan dengan cara mendengarkan musik, mengobrol dengan teman, menonton film komedi, minum teh hijau, berolahraga, tidur dengan cukup, teknik pernapasan dalam, meditasi, menjalani hobi, bahkan membaca Al-Qur'an. Program ini bertujuan sebagai upaya pengendalian stres di masyarakat dengan cara membaca Al-Qur'an melalui metode DEMAJI. **Metode:** Edukasi dilakukan dengan metode ceramah. Peserta diminta mengisi pre test sebelum edukasi dan mengisi post test setelah edukasi dengan soal yang sama. **Hasil:** Kegiatan diikuti oleh 46 peserta dengan terbanyak pada kelompok usia 41-50 tahun (37%), jenis kelamin perempuan (74%), dan tingkat pendidikan SMA (46%). Hasil uji t berpasangan terdapat perbedaan signifikan ($p\text{-value}=0,000$) antara mean skor pre-test (78,26) dengan mean skor posttest (89,13). **Kesimpulan:** Edukasi pengendalian stres dengan mengaji terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta dalam mengendalikan stres.

A B S T R A C T

Keywords:

Al-Quran,

Recitation,

Stress.

Background: Modern society's lifestyle can trigger stress due to unhealthy eating patterns, lack of physical activity, insufficient sleep, and increasing workload. Efforts to control stress can be done by listening to music, chatting with friends, watching comedy films, drinking green tea, exercising, getting enough sleep, deep breathing techniques, meditation, pursuing hobbies, and even reading the Qur'an. This program aims to be an effort to control stress in the community by reading the Qur'an through the DEMAJI method. **Method:** Education is carried out using the lecture method. Participants are asked to fill out a pre-test before education and fill out a post-test after education with the same questions. **Results:** The activity was attended by 46 participants, with the majority being in the 41-50 age group (37%), female (74%), and with a high school education (46%). The results of the paired t-test showed a significant difference ($p\text{-value} = 0.000$) between the mean of pre-test score (78.26) and the mean of post-test score (89.13). **Conclusion:** Stress management education through Quran recitation has been proven to be effective in increasing participants' knowledge in managing stress.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi fisik, mental, dan emosional ketika menghadapi ancaman, tekanan, atau situasi yang baru. Dalam arti umum, stres merupakan pola reaksi dalam menghadapi stresor. Ketika menghadapi stres, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Kondisi ini membuat detak jantung dan tekanan darah akan meningkat, pernapasan menjadi lebih cepat, serta otot menjadi tegang. Menurut *World Health Organization (WHO, 2019)*, stres merupakan respon tubuh terhadap stresor psikososial berupa tekanan mental atau beban kehidupan. Stres bisa memberikan dampak fisiologis, psikologis, dan perilaku (*Lakshmi, 2022; Musradinur, 2016; Azizah et al., 2023*). Sebanyak 75%-90% kunjungan pasien ke dokter memiliki gangguan psikologis terkait dengan stres. Data Survey Kesehatan Indonesia (*SKI, 2023*) menunjukkan kenaikan angka depresi pada masyarakat khususnya kelompok yang tidak bekerja (pengangguran). Hal tersebut dapat memicu munculnya masalah kesehatan, meliputi penyakit kardiovaskular, obesitas, diabetes, depresi, kecemasan, penekanan sistem kekebalan tubuh, sakit kepala, nyeri punggung dan leher, serta masalah tidur (*Kebijakan Pembangunan et al., 2024; Lakshmi, 2022*).

Beberapa cara untuk mengendalikan stres, diantaranya mendengarkan musik, mengobrol dengan teman, menonton film komedi, minum teh hijau, berolahraga, tidur dengan cukup, teknik pernapasan dalam, meditasi, dan menjalani hobi. Stres berkepanjangan berdampak munculnya penyakit seperti sakit kepala, diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, gangguan tidur, stroke, obesitas, asma, depresi, penuaan dini, mudah terinfeksi, disfungsi seksual, penyakit jantung, syndrome dyspepsia, penyakit Alzheimer, bahkan kematian. Adapun teknik yang dapat dilakukan dalam manajemen stres diantaranya: *Guided Imagery, Counseling Behavior, Problem Focused Coping, Emotional Focused Coping, dan Discussion Group Therapy* (*Bhargava & Trivedi, 2018a; Lakshmi, 2022; Zikry et al., 2020*). Sebagaimana dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (*Departemen Agama, 1989*). Membaca Al-Qur'an merupakan salah satu cara untuk mengingat Allah SWT yang berdampak pada ketenangan dan ketentraman. Cara ini memiliki efektifitas dalam mengendalikan dan menurunkan tingkat stres. Namun, kesulitan dalam membaca Al-Qur'an akan menjadi penghambat dalam pengelolaan stres. Sehingga, masyarakat perlu mengetahui dan memahami cara mudah dan menyenangkan dalam membaca Al-Qur'an agar kondisi stres dapat terkendali dan kejadian penyakit pun dapat dicegah (*Nugraheni et al., 2018*).

Pola perilaku yang tidak sehat seringkali dipicu oleh stresor psikologis yang datangnya dari luar atau lingkungan. Menurut *Centre for Studies of Human Stress*, stresor adalah kondisi yang menyebabkan seseorang menderita suatu tekanan emosi atau ketegangan (stres). Terdapat 2 macam stresor, stresor fisik dan stresor psikologi. Stresor fisik contohnya cuaca panas dan luka yang menjadikan kejiwaan dan emosi kita tidak tenang. Sedangkan stresor psikologis merupakan situasi, kejadian, komentar, dan apapun yang diartikan negatif dan mengancam diri seseorang. Terdapat 7 jenis stresor, diantaranya *physiological stresor, lifestyle stresor, major life event stresor, organizational stresor, financial stresor, social stresor, and environmental stresor* (*Bhargava & Trivedi, 2018b*). Ketika seseorang stres atau ada perasaan takut, cemas, gelisah, sedih, marah, maka hal tersebut akan memicu peningkatan aktivitas listrik dari saraf otak ke seluruh bagian tubuh. Kondisi ini menjadi penyebab munculnya gejala, seperti sakit kepala, mual bahkan muntah, gemetaran atau tremor, denyut jantung menjadi cepat, berkeringat dingin atau keringat bercucuran, mulut menjadi kering, sakit dada, asma

dan penyakit pernapasan lainnya, mudah terinfeksi HIV/AIDS, dan penyembuhan luka yang lambat. Pada tingkatan lanjut akan menunjukkan temuan-temuan klinis, seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, gagal ginjal, stroke, penyakit autoimun, dan lain sebagainya (Zafar et al., 2021).

Tujuan kegiatan ini adalah masyarakat mendapatkan edukasi tentang membaca Al-Qur'an metode DEMAJI (Demam Ngaji) yang menyenangkan dan memudahkan pembaca, khususnya buta aksara Al-Quran. Program ini akan bermanfaat dalam mengendalikan stres psikologis, sehingga dapat terhindar dari penyakit berbahaya. Selain itu, metode DEMAJI dapat menjadikan lebih mudah dan menyenangkan dalam membaca Al-Qur'an sehingga muncul kesadaran dan kebiasaan masyarakat menjadikan Al-Qur'an sebagai solusi terhadap permasalahan maupun stresor yang berdampak kepada kesehatan mereka. Harapannya adalah penyakit-penyakit kronis dapat dicegah dengan pengendalian stres melalui membaca Al-Qur'an metode DEMAJI ini. Dan juga mencegah terjadinya komplikasi penyakit yang semakin memberat.

MASALAH

Stres merupakan salah satu faktor risiko penyakit tidak menular yang ditemukan pada kegiatan Pos Sehatmu. Pada pelaksanaan bulan sebelumnya ditemukan sebanyak 3,4 % peserta yang mengalami stres psikologis, yaitu mudah merasakan kecemasan. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya-upaya dalam pengendalian stres, diantaranya mendengarkan musik, mengobrol dengan teman, menonton film komedi, minum teh hijau, berolahraga, tidur dengan cukup, teknik pernapasan dalam, meditasi, menjalani hobi, berkumpul dengan keluarga maupun rekan kerja, bahkan membaca Al-Qur'an.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diselenggarakan oleh tim dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (FK UHAMKA) bekerja sama dengan PCM dan PCA Ciledug.

Persiapan dan Koordinasi

Tahapan langkah persiapan kegiatan dilakukan selama tiga minggu sebelum hari pelaksanaan, yang terdiri dari:

- Minggu I (Koordinasi Awal): Rapat koordinasi internal tim FK UHAMKA kemudian dilanjutkan koordinasi bersama pengurus PCM/PCA Ciledug untuk menjalin mitra kerja sama komunitas, menyepakati tema sesuai dengan masalah kesehatan, waktu pelaksanaan, dan target sasaran kegiatan (lokasi dan peserta).
- Minggu II (Survei dan Observasi Lapangan): Tim pelaksana kegiatan (Tim FK UHAMKA dan pengurus PCM/PCA Ciledug) melakukan kunjungan lapangan ke Masjid Al-Manaar, PCM Ciledug, untuk mengecek sarana prasarana, layout ruangan, ruang utama kegiatan edukasi dan menetapkan alur masuk peserta dalam mengawali kegiatan, proses kegiatan berlangsung hingga kegiatan selesai.
- Minggu III (Promosi dan Sosialisasi): Undangan kegiatan disebarluaskan melalui media sosial, grup WhatsApp jamaah, serta pengumuman langsung di masjid. Mahasiswa (tim FK UHAMKA) juga membagikan leaflet edukasi dan form pendaftaran secara langsung di sekitar masjid.

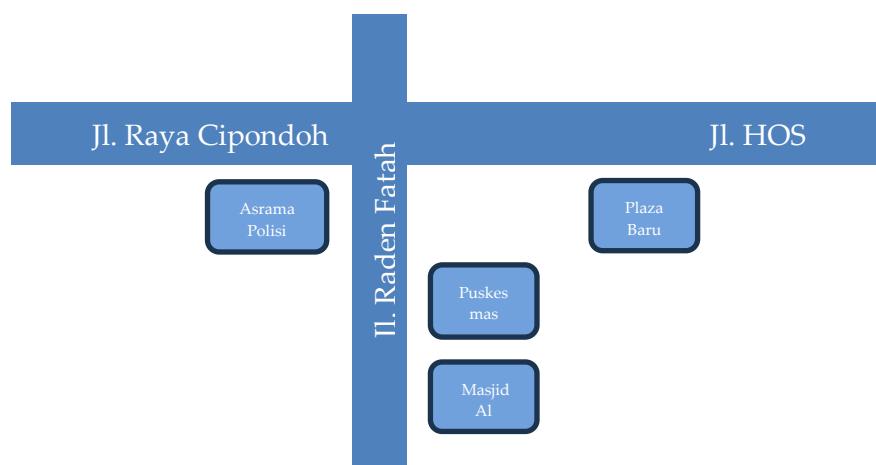
Pelaksanaan Kegiatan Utama

Kegiatan edukasi dilaksanakan pada hari Minggu, 5 November 2023 di Masjid Al-Manaar, PCM Ciledug, Kota Tangerang. Rangkaian pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

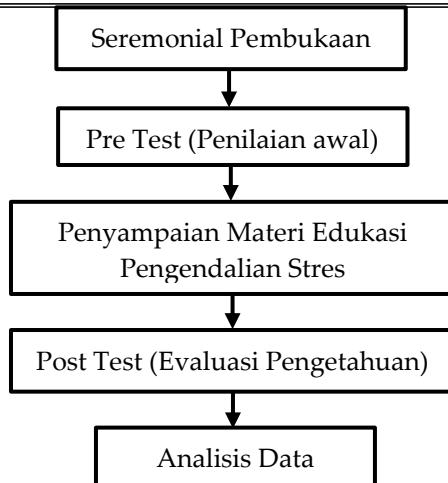
- Pukul 06.00 – 07.00 WIB: Registrasi dan pengisian pre-test oleh peserta. Mahasiswa FK UHAMKA mendampingi peserta dalam menjawab pertanyaan kuesioner tentang manfaat membaca Al-Qur'an, kondisi riwayat kesehatan dan penyakit, serta beberapa bacaan Al-Qur'an.
- Pukul 07.00 – 07.30 WIB: Pembukaan dan sambutan oleh PCM Ciledug dan perwakilan tim FK UHAMKA.
- Pukul 07.30 – 08.15 WIB: Penyuluhan edukatif oleh dr. Zainal Abidin, MKM mengenai pengaruh stres terhadap kesehatan tubuh dan pengendaliannya melalui mengaji Bersama secara audiovisual dengan metode DEMAJI (Demam Ngaji).
- Pukul 08.15 – 08.45 WIB: Praktik bersama membaca Al-Qur'an menggunakan metode DEMAJI.
- Pukul 08.45 – 09.15 WIB: Pengisian post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta edukasi, pengisian didampingi oleh mahasiswa FK UHAMKA.

Evaluasi dan Publikasi

Kegiatan dievaluasi secara internal dan dipublikasikan dalam bentuk jurnal pengabdian masyarakat yang menyajikan perubahan tingkat pengetahuan responden. Tingkat pengetahuan peserta diukur berdasarkan hasil rata-rata nilai pretest dan rata-rata nilai posttest. Data dianalisis menggunakan SPSS versi 27 untuk mengukur perbedaan hasil pretest dan posttest.



Gambar 1. Denah Lokasi Masjid Al-Manaar PCM Ciledug, Tangerang



Gambar 2. Diagram Alur Pelaksanaan Edukasi Pengendalian Stres dengan Mengaji Metode Demaji Pada Peserta Pos Sehatmu PCM/PCA Ciledug, Tangerang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi pos SehatMu dihadiri sebanyak 46 orang peserta, semua peserta mengikuti edukasi sejak awal hingga akhir, pretest, penyampaian materi edukasi, dan posttest.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pos SehatMu Berdasarkan Riwayat Pendidikan

Variabel	Jumlah	
	N	%
Umur		
< 30 tahun	1	2,2 %
31 – 40 tahun	6	13,0 %
41 – 50 tahun	17	37,0 %
51 – 60 tahun	16	34,8 %
> 60 tahun	6	13,0 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	26,0 %
Perempuan	34	74,0 %
Riwayat Pendidikan		
SD	6	13,0 %
SMP	6	13,0 %
SMA	21	45,7 %
Sarjana / Diploma	11	23,9 %
Magister	1	2,2 %
Doktor	1	2,2 %
Jumlah	46	100 %

Berdasarkan **Tabel 1** peserta edukasi Pos SehatMu dengan rentang usia 41-50 tahun merupakan kelompok terbanyak, yaitu sebanyak 17 orang (37%), diikuti oleh kelompok usia 51-60 tahun sebanyak 16 orang (35%). Sementara itu, kelompok usia di bawah 30 tahun merupakan kelompok terkecil dengan hanya 1 orang (2%). Dari segi pendidikan, mayoritas peserta memiliki latar belakang SMA, yaitu sebanyak 21 orang (46%), sedangkan kelompok dengan pendidikan tertinggi

yaitu doktor hanya diwakili oleh 1 orang (2%). Sebanyak 34 peserta (74%) adalah perempuan, sementara laki-laki berjumlah 12 orang (26%).

Perbedaan Hasil Pretest dan Postest

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Pretest dan Postest Peserta Pos SehatMu

	n	Mean	Standard Deviasi (SD)	Min-Max	P-Value
Nilai Pretest	46	78,26	11,795	60-100	
Nilai Postest	46	89,13	10,072	80-100	0,000

Berdasarkan **Tabel 2**, diketahui bahwa rata-rata nilai pre-test peserta adalah 78,26 dengan standar deviasi sebesar 11,80. Setelah dilakukan edukasi pengendalian stres dengan metode DEMAJI, nilai rata-rata postest meningkat menjadi 89,13 dengan standar deviasi 10,07. Rentang nilai peserta juga menunjukkan perbedaan, di mana nilai pretest berkisar antara 55 hingga 98, sementara nilai postest meningkat dengan rentang 70 hingga 100. Hasil uji statistik menggunakan uji t-berpasangan (*paired samples t-test*) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara nilai pretest dan postest, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Distribusi usia ini menunjukkan mayoritas peserta berada pada usia produktif dan cenderung sudah memiliki pengalaman hidup yang cukup. Seseorang dengan usia yang lebih dewasa cenderung lebih berpengalaman dalam menghadapi stres akut. Tingginya jumlah peserta dengan pendidikan menengah atas menunjukkan bahwa materi edukasi perlu disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami dan aplikatif bagi masyarakat umum, agar edukasi dapat diterima dan diimplementasikan dengan baik. Kondisi ini mengindikasikan partisipasi perempuan lebih dominan dalam kegiatan ini, yang bisa menjadi pertimbangan dalam merancang pendekatan edukasi yang lebih efektif dan relevan dengan kebutuhan mayoritas peserta.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada nilai pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi pengendalian stres. Nilai rata-rata pretest sebesar 78,26 meningkat menjadi 89,13 pada postest, dengan selisih rata-rata sebesar 10,43 poin. Ini mencerminkan bahwa materi yang disampaikan berhasil meningkatkan pemahaman peserta terhadap topik yang diberikan. Selain peningkatan rata-rata nilai, penurunan simpangan baku dari 11,80 menjadi 10,07 menunjukkan bahwa penyebaran nilai peserta menjadi lebih sempit setelah edukasi. Artinya, tidak hanya terjadi peningkatan pengetahuan, tetapi hasil belajar peserta menjadi lebih merata, yang menandakan bahwa metode edukasi mampu menjangkau dan dipahami oleh berbagai latar belakang peserta, baik dari segi usia maupun pendidikan. Rentang nilai yang mengalami perbaikan, dari nilai minimum 60 (pretest) menjadi 100 (postest), juga memperkuat temuan bahwa edukasi bermanfaat secara luas, tidak hanya bagi peserta dengan nilai tinggi sebelumnya, tetapi juga pada peserta dengan nilai awal yang rendah. Hal ini memperlihatkan bahwa pendekatan edukasi yang digunakan inklusif dan efektif. Secara statistik, didapatkan perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$) berdasarkan uji t berpasangan, yang menunjukkan bahwa perbedaan nilai pre-test dan post-test bukan disebabkan oleh kebetulan, melainkan akibat langsung dari intervensi edukasi yang dilakukan. Secara keseluruhan, data ini mendukung bahwa edukasi pengendalian stres yang diberikan dalam kegiatan ini berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Efektivitas metode dapat

dipengaruhi oleh pendekatan yang interaktif, relevansi materi, serta kemampuan fasilitator dalam menyampaikan informasi dengan jelas dan aplikatif sesuai karakteristik peserta.

Stres dan Penyakit

Meskipun gangguan kecemasan bukanlah merupakan faktor risiko paling sering ditemukan, namun faktor kecemasan turut menyumbang terjadinya penyakit tidak menular di masyarakat. Gangguan kecemasan merupakan bentuk dari stres psikologis yang berdampak pada sistem kekebalan tubuh, sistem pencernaan, sistem saraf pusat, dan sistem kardiovaskuler. Pada sistem kekebalan tubuh, stres dapat memberikan respon terhadap infeksi dalam peningkatan jumlah leukosit (sel darah putih) dalam darah. Stres dapat menyebabkan imunosupresi yang menghambat penyembuhan luka, rentan infeksi, menunda respon vaksin, dan memicu tumbuhnya kanker. (Hassoulas, 2021; Zafar et al., 2021)

Pada sistem pencernaan memiliki sekitar 100 juta sel saraf yang melibatkan fungsi sensorik, motorik, dan interneuron. Sistem saraf bekerja menyebar di sepanjang area gastrointestinal, sistem saraf simpatik dan parasimpatik. Stres mental juga dapat menyebabkan kerusakan sfingter esofagus. Bahkan ulkus peptikus dua kali lipat lebih berisiko pada penderita gangguan mental. Beberapa stresor yang tidak spesifik berkaitan dengan kematian dalam keluarga, perceraian dan perpisahan, dan konflik interpersonal berakibat pada gangguan di usus besar atau *inflammatory bowel disease* (IBD) (Ashfaq et al., 2023; Hassoulas, 2021; Zafar et al., 2021). Pada sistem kardiovaskuler dapat memicu munculnya hipertensi, aterosklerosis, dan penyakit jantung koroner (PJK). Kondisi kecemasan akan meningkatkan tekanan darah lebih sering dan menimbulkan penyakit hipertensi. Kondisi stres akan menaikkan kadar kortisol yang bersifat merusak dinding pembuluh darah dan meningkatkan kadar kolesterol dan trigliserida dalam darah. Hal tersebut memicu terbentuknya plak dalam pembuluh darah (*aterosklerosis*) dan berujung pada penyakit jantung koroner atau *artery coronary disease* (CAD). Jika pembuluh darah pecah akibat atersklerosis, maka akan menyebabkan serangan jantung, nyeri dada, dan aritmia.(Canda et al., 2023; Hassoulas, 2021; Zafar et al., 2021)

Manajemen Stres

Stres tidak bisa dihindari, akan tetapi dapat dikelola dengan baik melalui upaya fisik dan non fisik. Adapun upaya fisik diantaranya aktifitas fisik ringan sederhana, berjemur di pagi hari, membersihkan rumah, *stretching* atau senam peregangan, dan menerapkan pola hidup yang bersih dan sehat (PHBS). Sedangkan, upaya non fisik diantaranya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi, menjalin silaturahmi dan komunikasi dengan orang terdekat, membaca buku, menyaring informasi yang benar, konsultasi dengan pakar kesehatan jiwa atau tokoh agama, dan selalu bersyukur kepada Yang Maha Kuasa (Rahmawati et al., 2021). Dalam manajemen stres terdapat beberapa teknik dalam mengendalikan stres, seperti *coping strategies* melalui program *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) yang bertujuan menumbuhkan kesadaran diri sendiri dalam mengendalikan stres melalui pernapasan dalam, pemindaian tubuh, meditasi, yoga lembut, dan diskusi terbuka. Adapun langkah-langkah yang dilakukan adalah memberikan dukungan sosial (*social support*), latihan relaksasi (*relaxation exercise*), dan mengatur waktu (*time management*). Dari banyak penelitian, langkah-langkah tersebut memberikan dampak yang positif terhadap pengendalian stres (Ganapathi et al., 2023; Lakshmi, 2022).

Penelitian (Yunus et al., 2021) menemukan bahwa tingkat stres dapat dikendalikan dengan mendengarkan murottal Al-Quran. Hal tersebut ditandai dengan kadar hormon stres yang menurun dan gelombang alfa otak yang meningkat (Yunus et al., 2021). Studi terhadap mahasiswa Muslim di Yogyakarta oleh (Nugroho & Kusrohmaniah, 2019) menemukan bahwa skor stres yang diukur dengan DASS (*Depression, Anxiety, Stress Scale*) pada kelompok eksperimen menurun secara signifikan setelah mendengarkan murottal Al-Quran. Sedangkan, temuan (Sholeh & Uyun, 2021) menunjukkan bahwa masalah-masalah kehidupan manusia tercermin dalam tafsir surah Al-Insyirah yang menjabarkan tahapan-tahapan dalam mengatasi stres yaitu, *positive thinking, positive act, and positive expectation*. Langkah-langkah tersebut berdampak terhadap pembentukan dan penguatan *sinaps* baru pada *prefrontal cortex* di otak.

Baca Al-Qur'an Metode Demaji

Di Indonesia dikenal beberapa metode dalam membaca Al-Qur'an, diantaranya metode *iqra'*, metode *qiroati*, metode *yanbu'a*, metode *tartil*, metode *an-nahdliyah*, metode *wafa*, dan metode *al-barqy* (Am, 2023). Sedangkan, metode DEMAJI merupakan metode baru yang ditemukan oleh *Ust. Abu Rabbani Nandi*. DEMAJI adalah singkatan dari Demam Ngaji dimana metode ini dapat membantu seseorang dalam belajar membaca Al-Qur'an, meskipun sebelumnya tidak bisa mengaji. Metode ini dapat diaplikasikan dalam waktu 90 menit dan dapat diterapkan untuk semua usia. Metode ini bersifat memudahkan dan menyenangkan karena dalam modul belajar DEMAJI tertulis huruf-huruf Arab yang disertai dengan gambar-gambar dan cerita-cerita yang mudah dipahami (Rabbani, 2023).

Teknik bercerita (*storytelling technique*) akan memudahkan peserta belajar dalam memahami materi yang sedang dipelajari. Penelitian (Mulyani et al., 2018) menunjukkan bahwa teknik bercerita disukai oleh 75% peserta dalam belajar Al-Quran karena menjadi kegiatan yang bermakna dan menyenangkan. Cerita atau kisah merupakan salah satu jenis sastra yang bernilai estetika dan menarik perhatian setiap orang, anak-anak maupun dewasa. Metode cerita sangat efektif digunakan dalam berbagai metode pembelajaran. Bahkan dalam Al-Quran banyak menampaikan kisah-kisah yang dapat dijadikan pelajaran bagi pemeluknya, kisah para nabi, orang-orang sholeh, orang-orang kafir, bahkan kisah tentang masa depan di surga dan neraka (Humaedah, 2021; Program et al., 2018). Pada konteks kesehatan, metode *storytelling* dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi penyakit serta meningkatkan kemampuan individu dalam manajemen diri terhadap penyakit kronis yang sedang diderita. Perpaduan antara membaca Al-Quran yang menyenangkan dan metode *storytelling* yang bermakna akan mampu berperan dalam pengendalian stres pada masyarakat. Dalam pembelajaran Al-Quran seharusnya dilakukan dengan mengenalkan huruf-huruf Hijaiyah dan kaidah-kaidah dalam bacaan Al-Quran (Jusra et al., 2021). Demikian pula pada metode Demaji. Berikut beberapa contoh metode Demaji dalam buku panduan belajar mengaji;

	Jika dibaca dalam LATIN, berikut: RO KO BA HA YA TA DA NA FA TSA BA DAN QO MA
--	--

Gambar 3. Contoh Teks Belajar Al Quran Metode Demaji (Rabbani, 2023)



Gambar 4. Isi Buku Panduan Belajar Al Quran Metode Demaji (Rabbani, 2023)



Gambar 5. Foto-Foto Kegiatan Edukasi Pos SehatMu PCM/PCA Ciledug, Tangerang

Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Kegiatan

Adapun faktor pendukung kegiatan ini diantaranya persiapan panitia dari PCM/PCA Ciledug sangat baik, lokasi yang padat penduduk dan mudah dijangkau dari berbagai arah, bangunan yang cukup luas, sehingga dapat dilakukan penyuluhan / edukasi dengan baik, serta tersedianya peralatan dan perlengkapan untuk memberikan penyuluhan / edukasi. Adapun faktor penghambat (kendala) dari kegiatan ini adalah waktu mulai penyuluhan / edukasi yang masih sangat pagi sehingga jumlah peserta belum maksimal, pelaksaan di hari Minggu dan biasanya beberapa peserta mengikuti kegiatan lainnya terlebih dahulu atau mereka melakukan olahraga ringan, seperti senam, jogging, dan sebagainya, waktu yang diberikan untuk melakukan penyuluhan / edukasi sangat singkat, yakni ± tujuh menit, serta dana hibah yang belum turun, sehingga 'memaksa' kami mengeluarkan dana pribadi untuk terselenggaranya kegiatan ini. Program ini diperlukan adanya langkah tindak lanjut berupa penguatan sosialisasi, publikasi, serta persuasi agar peserta bisa datang lebih awal, serta mengadakan kegiatan olahraga pagi bersama agar menjadi daya tarik warga untuk hadir, atau kegiatan lainnya sebagai daya tarik untuk lebih banyak yang hadir.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi pengendalian stres melalui membaca Al-Qur'an dengan metode DEMAJI telah berjalan dengan lancar. Materi edukasi mencakup pemahaman tentang faktor risiko stres terhadap penyakit, pentingnya pengendalian stres dalam pencegahan penyakit kronis dan komplikasinya, serta peran membaca Al-Qur'an dalam mengatasi stres. Karakteristik peserta menunjukkan bahwa mayoritas berusia 41–60 tahun (71,7%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (73,9%). Latar belakang pendidikan didominasi oleh lulusan SMA (45,7%), menunjukkan bahwa edukasi berbasis pendekatan sederhana seperti metode DEMAJI dapat menjangkau masyarakat dengan latar belakang pendidikan menengah. Metode DEMAJI membuat aktivitas membaca Al-Qur'an menjadi lebih mudah, menyenangkan, dan aplikatif. Berdasarkan hasil evaluasi, nilai rata-rata pre-test peserta adalah 78,5 dan post-test meningkat menjadi 89,2, dengan nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi, sehingga kegiatan ini dapat disimpulkan berdampak positif terhadap pemahaman peserta terkait pengendalian stres berbasis spiritual Islam. Edukasi pengendalian stres berbasis metode DEMAJI ini memiliki potensi untuk diterapkan secara lebih luas di berbagai wilayah. Oleh karena itu, disarankan agar kegiatan serupa dapat dilaksanakan di tempat lain dengan melibatkan lebih banyak peserta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada lembaga penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka atas dukungan secara teknis. Tak luput juga ucapan terimakasih kepada Rektor Uhamka, Dekan FK Uhamka dan seluruh jajaran dosen, serta PCM/PCA Ciledug, Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

- Am, N. M. R. M. (2023). Analisa Metode Qiroah Untuk Keterampilan Membaca Al-Quran di Madrasah Diniyah Nurul Huda Dusun Endah Murni Kelurahan Bandar Sakti.
- Ashfaq, F., Hayee, S., Wali Muhammad, S., & Bint-e-Zainab, . (2023). A Study on Association of Stress Related Problems with Gastrointestinal Disorders in University Students. MARKHOR (The Journal of Zoology), 21–26. <https://doi.org/10.5439/mjz.v4i01.66>
- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018a). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. IRA- International Journal of Management & Social Sciences (ISSN 2455-2267), 11(3), 108. <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>
- Bhargava, D., & Trivedi, H. (2018b). A Study of Causes of Stress and Stress Management among Youth. IRA- International Journal of Management & Social Sciences (ISSN 2455-2267), 11(3), 108. <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>
- Canda, P., Cardenas, A., Hurtado, D. R., Vinas, M. C., Patino, M., Mendoza, R. G., Arbo, G., & Schejtman, A. (2023). Stress And Cardiovascular Disease. MEDICINA (Buenos Aires).
- Departemen Agama, R. (1989). Al-Qur'an Al Karim. CV. Toha Putra Semarang.
- Ganapathi, P., Aithal, P. S., & Kanchana, D. (2023). Stress Management: Concept, Approaches, and Analysis. International Journal of Management, Technology, and Social Sciences, 213–222. <https://doi.org/10.47992/IJMTS.2581.6012.0319>
- Hassoulas, A. (2021). The Role of Stress in Health and Disease. In A Prescription for Healthy Living (pp. 77–92). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-821573-9.00006-0>
- Humaedah. (2021). Kisah-kisah Dalam Al-Qur'an Perspektif Pendidikan Islam. Jurnal PAI Raden Fatah.

-
- Jusra, H., Heri, T., Hamka, J. T., Merdeka, K., Rambutan, P., Rebo, J., Timur, I., & Kunci, K. (2021). Peningkatan Kemampuan Membaca dan Menulis Al-Qur'an bagi Ibu-ibu Pengajian. *Jurnal SOLMA*, 10(01s), 2021.
- Kebijakan Pembangunan, B., Kementerian, K., & Ri, K. (2024). Survei Kesehatan Indoenesia 2023.
- Lakshmi, M. (2022). Stress and Stress Management: A Review. <https://www.researchgate.net/publication/365488803>
- Mulyani, D., Pamungkas, I., & Inten, D. N. (2018). Al-Quran Literacy for Early Childhood with Storytelling Techniques. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 202. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v2i2.72>
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi. *Jurnal Edukasi*.
- Nugraheni, D., Mabruri, S., Stanislaus, S., & Abstrak, I. A. (2018). Efektivitas Membaca Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Kelas IX SMA Negeri 1 Kebumen. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Nugroho, A. Z. W., & Kusrohmaniah, S. (2019). Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 108. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.50354>
- Nurul Azizah, K., Prihatin Idris, F., Asrina, A., Kesehatan dan Keselamatan Kerja, P. K., Kesehatan Masyarakat, I., Kesehatan Masyarakat, F., Muslim Indonesia, U., Promosi Kesehatan, P., & Penulis Korespondensi, E. (2023). Hubungan Umur Dengan Stres Kerja Pada Pedagang New Makassar Mall Kota Makassar. In *Window of Public Health Journal* (Vol. 4, Issue 2).
- Program, L. H., Pendidikan, S., Anak, I., Dini, U., Al, S., & Tuban, H. (2018). Al-Quran Sebagai Sumber Kisah: Mengasah Keterampilan Memproduksi Kisah Bagi Pendidik Anak Usia Dini. *Proceedings of The 3 Rd Annual Conference on Islamic Early Childhood Education*. <http://ejurnal.uinsuka.ac.id/tarbiyah/conference/index.php/aciece/aciece3>
- Rabbani, A. (2023). DEMAJI. 90 Menit Bisa Baca Qur'an Dari Nol (1st ed., Vol. 1). PT. Duta Quran Indonesia.
- Rahmawati, S., Psi, M., Masni, P., Firmiana, E., Sos, S., Si, M., & Hadiansyah, A. (2021). Manajemen Stress dan Menjaga Kesehatan Mental di Masa Pandemi COVID 19.
- Sholeh, A., & Uyun, Q. (2021). Overcome Stress during the Covid-19 Pandemic by Surah Al-Insyirah: Harmonization between the Koran and Clinical Neuroscience: Atasi Stres saat Pandemi Covid-19 dengan Menadabbur Surah Al-Insyirah: Harmonisasi antara Alquran dan Neurosains Klinis. In *Proceding of Inter-Islamic University Conference on Psychology* (Vol. 1, Issue 1).
- Yunus, E. S., Arismunandar, P. A., & Rukanta, D. (2021). Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Muottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1), 110–116. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7503>
- Zafar, M. S., Nauman, M., Nauman, H., Nauman, S., Kabir, A., Shahid, Z., Fatima, A., & Batool, M. (2021). Impact of Stress on Human Body: A Review. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 3(3), 1–7. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2021.3.3.821>
- Zikry, A., Mentari, B., Liana, E., & Pristya, T. Y. R. (2020). Teknik Manajemen Stres yang Paling Efektif pada Remaja: Literature Review Most Effective Stress Management Techniques in Adolescents: Literature Review. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 12).