

AL-QUR'AN DAN ENDORFIN : HARMONI WAHYU DALAM TUBUH MANUSIA



Disusun Oleh :

Azarina Mukharromi*

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Pembaca al-Rasikh yang semoga dirahmati Allah ﷻ, tidaklah terasa kita sudah akan berjumpa dengan bulan Ramadhan. Selain ibadah puasa, bulan Ramadhan juga sebagai momentum hati-hati kaum Muslimin diajak kembali dekat dengan Al-Qur'an. Namun sering kali kita menganggap bahwa Al-Qur'an hanyalah sebuah kitab dan media spiritual antara seorang hamba dengan Tuhannya. Padahal, yang jarang kita ketahui Al-Quran memiliki peran besar dalam dunia kesehatan dan psikologi. Al-Qur'an merupakan penyembuh dan penenang bagi fisik maupun psikis seorang Muslim.¹ Hal ini berdasarkan firman Allah ﷻ:



وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.” (QS Al-Isra [17]: 82).²

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya sebagai media spiritual tetapi juga berperan dalam kesehatan dan ketenangan manusia. Banyak orang mendapatkan ketenangan hati dan pikiran setelah membaca atau mendengarkan Al-Qur'an. Perasaan nyaman ini tidak datang secara kebetulan, melainkan melalui proses panjang yang terjadi dalam tubuh manusia. Hal ini berkaitan dengan proses kerja salah satu hormon kebahagiaan dalam tubuh, yaitu hormon endorfin.

Momentum Ramadhan membuka ruang yang luas bagi seorang Muslim untuk lebih dekat dengan Al-Qur'an melalui tilawah, tadabbur, dan shalat malam. Ketenangan yang dirasakan bukanlah kebetulan, melainkan hasil dari proses alami dalam tubuh. Dalam kajian kesehatan, kondisi ini berkaitan dengan aktivasi hormon endorfin yang membantu menghadirkan rasa bahagia dan meredam stres.

Hormon Bahagia yang Allah Ciptakan dalam Tubuh Manusia

Dalam tubuh manusia, Allah ﷻ telah menciptakan sistem yang begitu sempurna, salah satunya hormon endorfin. Hormon ini berperan menghasilkan rasa nyaman dan bahagia, yang dilepaskan secara alami saat seseorang dalam kondisi rileks dan damai.

Manfaat peningkatan kadar endorfin bagi Kesehatan mental yaitu dapat mengurangi kecemasan, meredakan stres, dan membuat pikiran jadi lebih jernih. Sementara bagi Kesehatan fisik endorfin bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri, menurunkan ketegangan otot, serta membantu menstabilkan kerja jantung dan pembuluh darah.³



Dengan memahami peran endorfin, kita dapat melihat bahwa ketenangan yang kita rasakan bukan sekadar perasaan sesaat, melainkan bagian dari mekanisme tubuh yang Allah karuniakan untuk menjaga keseimbangan hidup manusia. Salah satu cara istimewa untuk mengaktifkan mekanisme alami ini adalah melalui interaksi kita dengan wahyu-Nya, yaitu Al-Qur'an.

Ayat-Ayat yang Memberi Ketenangan

Membaca Al-Qur'an dengan penuh penghayatan (khusyuk) menghadirkan rasa tenang yang berkaitan erat dengan pelepasan endorfin. Ketika seseorang fokus pada kalam Ilahi, tubuh memasuki kondisi rileks dan sistem saraf menjadi lebih tenang.⁴ Hal ini selaras dengan janji Allah ﷻ dalam firman-Nya:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah hati menjadi tenteram.” (QS Ar-Ra’d [13]: 28).⁵

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan hati merupakan anugerah yang Allah berikan kepada orang-orang yang dekat dengan-Nya. Ketika hati tenang, tubuh pun ikut merasakan dampaknya. Endorfin yang dilepaskan membantu menurunkan stres,

menenangkan emosi, dan menjaga keseimbangan antara fisik dan jiwa.

Sebagaimana disebutkan saat dibacakan surat Al-Kahfi. Disebutan oleh Al-Barra' bin 'Azib, ia berkata, Nabi ﷺ bersabda:

تِلْكَ السَّكِينَةُ تَنْزَلَتْ بِالْقُرْآنِ

"Ketenangan itu datang karena Al-Qur'an." (HR Bukhari, no. 4839 dan Muslim, no. 795).

Imam Nawawi رحمه الله menyatakan, "Itulah yang menunjukkan keutamaan membaca Al-Qur'an. Al-Qur'an itulah sebab turunnya rahmat dan hadirnya malaikat. Hadits itu juga mengandung pelajaran tentang keutamaan mendengar Al-Qur'an."⁶

Ketika Ayat Al-Qur'an Menyelaraskan Napas dan Detak Jantung

Saat kita membaca Al-Qur'an dengan penuh ketenangan, tanpa disadari tubuh memberikan respons fisik yang teratur melalui pola pernapasan. Ritme bacaan yang lembut dan berulang membantu mengatur pernapasan menjadi lebih stabil, dalam, dan teratur, yang kemudian membantu tubuh memasuki kondisi relaksasi total.



Pernapasan yang stabil ini secara otomatis membuat detak jantung menjadi lebih tenang dan tidak berada dalam kondisi tegang atau siaga. Ketika jantung bekerja dengan irama yang stabil, pembuluh darah akan melebar sehingga aliran darah mengalir lebih lancar ke seluruh tubuh.⁷ Melalui proses inilah, membaca Al-Qur'an secara fisik dapat menyelaraskan ritme tubuh, menurunkan ketegangan otot, dan menciptakan keseimbangan antara kesehatan jiwa dan raga.

Ibadah yang Menenangkan dan Menyehatkan

Al-Qur'an tentu bukan pengganti pengobatan medis, melainkan pendamping yang menenangkan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Membaca Al-Qur'an menjadi bentuk terapi diri yang alami dan bernilai ibadah.

Di tengah kesibukan dan tekanan hidup, Al-Qur'an hadir sebagai sumber ketenangan yang dapat diakses kapan saja. Melalui ayat-ayat Nya, Allah ﷻ memberi ruang bagi hati dan pikiran untuk beristirahat dan kembali tenang. Ketenangan yang lahir dari membaca Al-Qur'an tidak hanya dirasakan dalam hati, tapi juga berdampak pada tubuh. Jiwa yang tenang membantu tubuh bekerja lebih seimbang, menghadirkan rasa nyaman dan kekuatan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Cobalah rasakan ketenangan lewat majelis Al-Qur'an yang disenandungkan, kala hadits Nabi ﷺ disuarakan. Silakan rasakan kenikmatan yang berbeda.

Dalam hadits Abu Hurairah رضي الله عنه, ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda:

وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ



“Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah membaca Kitabullah dan saling mengajarkan satu dan lainnya melainkan akan turun kepada mereka sakinah (ketenangan), akan dinaungi rahmat, akan dikeliling para malaikat dan Allah akan menyebut-nyebut mereka di sisi makhluk yang dimuliakan di sisi-Nya.” (HR Muslim, no. 2699).⁸

Dengan menjadikan Al-Qur'an sebagai bagian dari keseharian, kita tidak hanya menjaga hubungan dengan Allah, tetapi juga merawat kesehatan jiwa dan raga. Inilah bentuk kasih sayang Allah yang hadir melalui firman-Nya, menenangkan hati dan menguatkan tubuh. *Wa Allâhu a'lam.*

Maraji' :

* Azarina Mukharromi, NIM: 25320042, Mahasiswa Prodi Psikologi.

¹ TafsirAlQuran.id. "Tafsir Surah Al-Isra' Ayat 82: Al-Quran sebagai Syifa Penyembuh Lahir dan Batin." <https://tafsiralquran.id/tafsir-surah-al-isra-ayat-82-al-quran-sebagai-syifa-penyembuh-lahir-dan-batin/>. Diakses pada 8 Februari 2026.

² QS al-Isra [17]: 82

³ Encyclopaedia Britannica. "Endorphin." <https://www.britannica.com/science/endorphin>. Diakses pada 7 Februari 2026.

⁴ Eman Ghanem & Muhammad Nubli Abdul Wahab. "Effects of Quran Recitation on Heart Rate Variability as an Indicator of Students Emotions". dalam *International Journal Academic Research in Business and Social Sciences*. Vol. 8. No. 4. Tahun 2018. h. 89-102. <https://dx.doi.org/10.6007/IJARBS/v8-i4/3999>.

⁵ QS ar-Ra'd [13]: 28

⁶ Syarh Shahih Muslim, 6: 74, disebutkan dalam <https://rumaysho.com/12717-ketenangan-jiwa-dalam-majelis-ilmu.html>. Diakses pada 8 Februari 2026.

⁷ Hartati, E., Nurrahima, A., Rachma, N., & Andriany, M. "Terapi Murottal Meningkatkan Hormon β -Endorfin dan Menurunkan Tekanan Darah Lansia". dalam *Jurnal Keperawatan Silampari*. Vol. 6. No. 2. Tahun 2023. h. 1683-1693. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i2.5872>.

⁸ Muhammad Abduh Tuasikal, "Ketenangan Jiwa dalam Majelis Ilmu" <https://rumaysho.com/12717-ketenangan-jiwa-dalam-majelis-ilmu.html>. Diakses pada 8 Februari 2026.

Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ bersabda,

لَا حَسَدَ إِلَّا فِي اثْنَيْنِ رَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ الْقُرْآنَ فَهُوَ يَقُومُ بِهِ آتَاءَ اللَّيْلِ وَآتَاءَ النَّهَارِ وَرَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ مَالًا فَهُوَ يُنْفِقُهُ آتَاءَ اللَّيْلِ وَآتَاءَ النَّهَارِ

'Tidak boleh ghibthah (menginginkan sesuatu yang dimiliki orang lain) kecuali dalam dua hal: (pertama) orang yang diberikan Allah Subhanahu wa Ta'ala keahlian tentang al-Qur'an, maka dia melaksanakannya (membaca dan mengamalkannya) malam dan siang hari. Dan seorang yang diberi oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala kekayaan harta, maka ia infakkan sepanjang hari dan malam. [Muttafaquun alaihi]