

# Impak hafaz al-Quran kepada IQ

Kajian dapati bacaan mampu tingkat kesihatan mental, fizikal

Oleh Halina Mohd Noor  
halina\_mdnoor@bh.com.my

**Kuala Lumpur:** Menghafal al-Quran mempunyai banyak manfaatnya kepada pembelajaran sahaja, moral, spiritual dan merangsang otak yang cerdas.

Mengikut kajian sekumpulan penyelidik Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) diketuai Pensyarah Kanan, Fakulti Sains Kesihatannya (FSK), Dr Ismarulyusda Ishak, mendapati menghafal kitab suci ini memberikan kesan positif kepada kesihatan dan meningkatkan aras hormon serotonin, yang memberikan ketenangan serta kegembiraan.

Aktiviti juga didapati mengoptimalkan penggunaan kedua-dua bahagian otak kiri dan kanan.

Kajian satu setengah tahun sejak Ogos 2016 itu membabitkan tiga sekolah menengah aliran tahfiz dan dua sekolah menengah aliran perdana di Selangor.

Dr Ismarulyusda berkata, pelajar yang banyak menghafal mempunyai aras serotonin lebih tinggi, berbanding aras kortisol dalam kalangan pelajar tahfiz.

Bagaimanapun, katanya kedua-dua penanda biokimia ini meningkat ke atas pelajar aliran tahfiz berbanding pelajar yang bukan daripada aliran tahfiz.

Hasil itu didapati menerusi ujian darah ke atas pelajar terbabit dalam kajian ini.

"Peningkatan serotonin menandakan seseorang lebih tenang dan gembira, manakala peningkatan kortisol memberi gambaran seseorang ketika berdepan tekanan.

"Namun, dalam kajian ini, pelajar berpendapat tekanan dialami bukan semata-mata disebabkan menghafal tetapi faktor lain seperti rindukan keluarga, bebanan akademik, tugas sekolah dan persiapan menjelang peperiksaan," katanya.

Kajian dilaksanakan menerusi geran penyelidikan Pusat Penyelidikan Perkembangan Kanak-Kanak Negara (NCDRC), Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI).

Beliau berkata, hasil kajian menerusi ujian darah diperkuatkan melalui pengukuran tahap kualiti hidup pelajar, melalui borang soal selidik *Short Form-36 Quality of Life (SF-36)* versi bahasa Melayu.

Penyelidik mendapati, jumlah muka surat dihafal adalah faktor utama mempengaruhi kedua-dua komponen kualiti hidup kesihatan fizikal dan mental.

Beliau berkata, secara umum menerusi kajian ini, menghafal al-Quran berpotensi dalam meningkatkan kualiti hidup kesihatan mental dan fizikal pelajar.

Lebih mengajutkan, kajian ini juga mendapati semakin ramai pelajar menghafal, semakin tinggi skor ujian tahap kecerdasan (IQ) mereka.

Katanya, dalam ujian IQ yang dijalankan, pelajar yang menghafal 21 hingga 30 juzuk memperoleh skor IQ lebih tinggi, berbanding pelajar yang menghafal 11 hingga 20 juzuk.

Begitu juga pelajar yang menghafal 11 hingga 20 juzuk, memperoleh skor IQ lebih tinggi berbanding dengan pelajar menghafal satu hingga 10 juzuk.

"Sekiranya pelajar menghafal 100 muka surat al-Quran atau lima juzuk, berlaku peningkatan tahap IQ sebanyak 2.4.

"Ini bermakna menghafal al-Quran menyumbang kepada rangsangan fungsi kognitif otak bahagian lain.



Dari kiri, Santibwana, Pensyarah Fakulti Sains Kesihatan UKM, Dr Farah Wahida Ibrahim dan Ismarulyusda berbincang mengenai kajian Hubungan Tahap hafazan Al-Quran terhadap status hormon badan, tahap kecerdasan dan kualiti hidup dalam kalangan pelajar sekolah tahfiz di Selangor. (Foto AMIRUDIN SAHIB/BEI)

**Pelajar yang banyak hafal mempunyai aras serotonin lebih tinggi. Peningkatan serotonin menandakan seseorang lebih tenang dan gembira.**

**Ismarulyusda Ishak, Pensyarah Kanan FSK**

"Lebih menarik perhatian kami, tahap IQ pada indeks komponen verbal (VCI) dan indeks komponen non-verbal (PRI) lebih seimbang, dalam kalangan pelajar yang mengikuti mempunyai silibus tahfiz sepenuhnya.

"Komponen VCI banyak membabitkan penggunaan otak kiri, manakala komponen PRI pula lebih menggunakan otak kanan.

"Ini menunjukkan menghafal ayat suci dapat mengoptimalkan penggunaan kedua-dua bahagian otak kiri dan kanan," katanya.

Dr Ismarulyusda berkata, pengukuran pengambilan makanan pelajar juga dikaji, kerana antara satu aspek penting yang menyumbang di dalam perkembangan fungsi kognitif anak remaja.

Katanya, penambahbaikan dari sudut pengambilan makanan terbukti mempunyai kaitan dengan fungsi otak yang optimum.

Pengambilan nutrien seperti pelbagai jenis vitamin B, zink, zat besi, iodin dan lemak politatkepu daripada makanan, mempunyai kaitan positif dengan perkembangan fungsi kognitif otak.

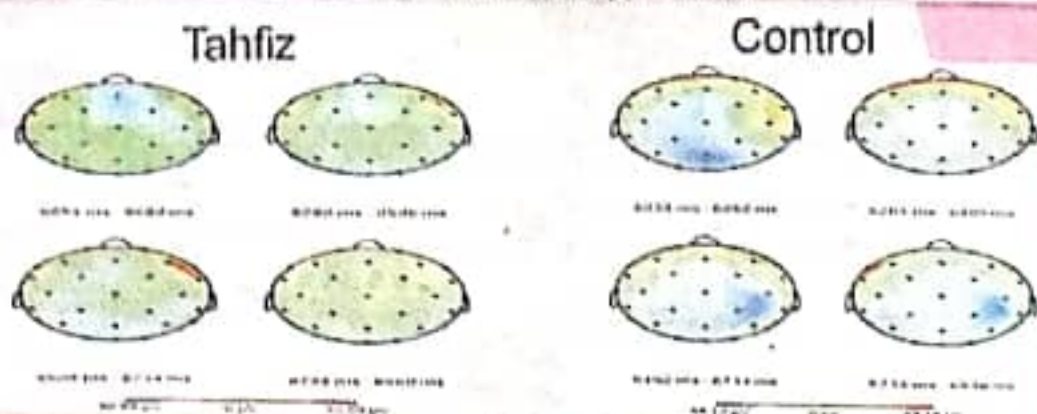
"Ini turut disokong oleh hasil kajian yang menunjukkan hubungan positif antara tahap IQ, dengan pengambilan pelbagai jenis nutrien.

"Penemuan kajian awalan ini menjadi asas kajian lanjutan berkaitan pembangunan modul tahfiz sihat melalui Geran Dana Calaran Perdana (Islam Kontemporari) UKM, yang bermula sejak awal tahun lalu.

Kini, kajian lanjutan membabitkan pengukuran aktiviti otak menggunakan ujian electroencephalogram (EEG) sedang dijalankan oleh Pensyarah Kanan, Universiti Kuala Lumpur Royal College of Medicine, Perak, Santibwana Abd Rahman, sebagai sebahagian kajian peringkat (jajaz doktor falsafah beliau).

Kajian bertujuan mengenal pasti jenis gelombang pengaktifan otak yang akan dihasilkan pelajar ketika menghafal. Selain itu, melalui pengukuran ini juga penyelidik mengenal pasti bahagian otak yang mengalami pengaktifan ketika menghafal dijalankan.

## Electroencephalogram (EEG)



Ujian melihat kesan menghafaz ayat Quran ke atas gelombang otak

### Kajian menghafal al-Quran

- » Hubungan tahap hafazan al-Quran dan status kesihatan dan tahap kecerdasan dalam kalangan pelajar tahfiz.
- » Membabitkan pakar pelbagai bidang iaitu biostatistik, biokimia, imunologi, fisiologi, pemakanan, terapi karakterja, psikologi serta al-Quran dan al-Sunnah.

#### Kesan menghafal

- » Meningkatkan hormon serotonin dan kortisol.
- » Meningkatkan tahap kualiti hidup kesihatan fizikal dan mental.
- » Meningkatkan tahap IQ yang turut dipengaruhi oleh faktor pemakanan.