eISSN: 2722-6573; pISSN: 2721-1444

# Asuhan Keperawatan Pada Ny. H Dengan Kecemasan Melalui Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan

**Aulia Ulfah, Dhian Ririn Lestari**

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Email korespondensi: dhianrl@ulm.ac.id

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Indonesia mempunyai beberapa masalah yang belum teratasi pada kesehatan jiwa, salah satunya adalah gangguan kecemasan. Situasi pergantian musim dari panas ke penghujan, serta perubahan cuaca yang ekstrim dapat memicu meningkatnya gangguan kecemasan di lingkungan sekitar. Terdapat beberapa terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya adalah dengan mendengarkan murottal Al-Qur,an.
**Tujuan:** Mengetahui penerapan asuhan keperawatan pada Ny. H dengan kecemasan melalui pemberian terapi murottal al-Qur'an di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan.
**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen (quasi experimental) dengan desain pre dan post test. Implementasi dilakukan selama 7 hari dimulai pada tanggal 25 Oktober 2022 sampai tanggal 31 Okbober 2022, implementasi yang dilakukan yaitu Pengurangan kecemasan dan Terapi Relaksasi.
**Hasil:** Berdasarkan intervensi yang telah diberikan kepada Ny. H dengan ansietas hasilnya membuktikan bahwa terapi murottal dapat menurunkan kecemasan pada Ny. H. pengukuran tingkat kecemasan menggunakan skala HARS saat sebelum dan sesudah intervensi, klien mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu dari skor 15(kecemasan ringan), menjadi skor 3 (tidak ada kecemasan) selama 7 hari perlakuan.
**Kesimpulan:** Implementasi dilakukan selama 7 hari pertemuan, didapatkan hasil pada Ny. H secara kognitif yaitu mampu memahami tentang teknik relaksasi dengan terapi murottal Al-qur'an. Secara psikomotor klien mampu mempraktikan kembali penerapan teknik relaksasi dengan terapi murottal Al-qur'an.

**Kata Kunci :** Al-qur'an, Kecemasan, dan Murottal.

***ABSTRACT***

***Background:*** *Indonesia has several unresolved mental health problems, one of which is anxiety disorder. Situations changing seasons from hot to rainy, as well as extreme weather changes can trigger an increase in anxiety disorders in the surrounding environment. There are several non-pharmacological therapies that can be used to treat anxiety, one of which is listening to murottal Al-Qur'an.*
***Purpose:*** *This study was aimed to know the nursing care application to Mrs. H with anxiety through the provision of murottal al-Qur'an therapy in West Awang Bangkal Village, Karang Intan District.*
***Method:*** *This study used a quasi-experimental method with pre and post test designs. Implementation was carried out for 7 days starting on October 25 2022 until October 31 2022, the implementation carried out was anxiety reduction and relaxation therapy.*
***Result:*** *Based on the intervention that has been given to Ny. H with anxiety the results prove that murottal therapy reduced an anxiety for Ny. H. Measuring the level of anxiety usied the HARS scale before and after the intervention, anxiety level from client decreased, from a score of 15 (mild anxiety), to a score of 3 (no anxiety) for 7 days of treatment.*
***Conclusion:*** *The implementation was carried out for 7 times met, the results obtained for Ny. H is cognitively able to understand the relaxation techniques with murottal Al-qur'an therapy. Psychomotorically the client is able to re-practice the application of relaxation techniques with murottal Al-qur'an therapy.*

***Keywords:*** *Al-qur'an, Anxiety, and Murottal.*
**Cite this as**: Ulfah, A., dan Lestari, D, R. Asuhan Keperawatan Pada Ny. H dengan Kecemasan Melalui Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an di Desa Awang Bangkal Barat Kecamatan Karang Intan. Nerspedia 2024;6(2): 181-186.

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa menggambarkan kemampuan seseorang untuk dapat berkembang pada segala aspek, yaitu mental, fisik, sosial, dan spiritual agar mampu mengatasi tekanan dan dapat bekerja secara produktif serta memberikan kontribusi untuk lingkungan sekitarnya. Kondisi perkembangan yang tidak sesuai, baik dalam segi mental, fisik, sosial dan spiritual pada individu disebut gangguan jiwa (1).

Gangguan kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan jiwa yang belum teratasi di Indonesia (2). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa prevalensi global kejadian kecemasan di dunia adalah sebanyak 3,6%. Riskesdas (2018) menyebutkan prevalensi gangguan mental dan kejiwaan (gejala-gejala depresi dan kecemasan) di Indonesia sebesar 9,8% dan sekitar 7,8% terjadi di Kalimantan Selatan (3).

Kecemasan merupakan perubahan situasi yang dirasakan individu yang dapat menimbulkan rasa khawatir, gelisah, takut akibat ancaman yang datang dari dalam maupun dari luar diri yang belum pasti terjadi. Kecemasan jika tidak segera di atasi, tentu akan berdampak pada perubahan perilaku seperti, menarik diri dari lingkungan, sulit fokus dalam beraktivitas, susah makan, mudah tersinggung, rendahnya pengendalian emosi amarah, *sensitive*, tidak logis, susah tidur (4). Penelitian sebelumnya, Roxana Devi, dkk, (2018) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara gangguan pola tidur (p=0,001) dengan tingkat kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat cemas maka semakin tinggi pula kemungkinan penderita mengalami gangguan pola tidur (5).

Lingkungan termasuk salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Situasi pergantian musim dari panas ke penghujan, serta perubahan cuaca yang ekstrim dapat memicu meningkatnya gangguan kecemasan di lingkungan sekitar, salah satunya hujan deras yang dapat memicu perubahan pada debit dan laju arus di sungai pada lingkungan lahan basah seperti di Desa Awang Bangkal Barat, Kecamatan Karang Intan. Peristiwa naiknya debit air dan perubahan laju arus di bantaran sungai membawa penyebab kecemasan bagi warga masyarakat khususnya yang memiliki tambak ikan. Beberapa permasalahan yang dikhawatirkan para pemilik tambak ikan adalah matinya ikan-ikan kecil di tambak yang dapat menyebabkan kerugian, hal ini memicu terjadinya kecemasan pada masyarakat yang tinggal di lahan basah, terutama para warga yang memiliki tambak ikan (6).

Salah satu terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan ialah mendengarkan murottal Al-Qur'an (7). Murottal atau mendengarkan bacaan Al-Qur'an ialah metode penyembuhan dengan menggunakan Al-Qur'an. Mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosional (EQ), kecerdasan intelektual (IQ), serta kecerdasan spiritual (SQ) seseorang. Mendengarkan murottal akan menimbulkan efek tenang dan rileks pada diri seseorang, sehingga akan turut memberikan kontribusi dalam perbaikan pola tidur. Penelitian sebelumya, Qonitun (2018) menyebutkan adanya hubungan

antara murrotal (p=0,000) dengan menurunkan kecemasan disebabkan murottal dapat memberikan rasa tenang (rileks) (8). Hal yang sama juga disebutkan dalam penelitian Zulkahfi dkk (2018) bahwa adanya pengaruh murottal Al-Qur'an (p=0,007) terhadap kecemasan (9).

Peneliti menemukan kasus kecemasan akibat perubahan pola tidur pada salah satu warga Desa Awang Bangal Barat yaitu Ny. H. Setelah melakukan pengkajian pada studi pendahuluan, diketahui bahwa Ny. H merasa cemas karena perubahan cuaca dari musim panas ke musim penghujan, klien mengatakan takut hujan yang terus menerus akan menyebabkan perubahan pada debit dan arus air, jika debit dan arus air meningkat, maka bibit ikan di tambak ikan miliknya akan mati, hal ini bisa menyebabkan kerugian yang besar. Klien mengaku pernah melihat hal tersebut terjadi pada tantenta saat dirinya masih kelas 3 SMP sederajat, dan mengatakan takut jika hal tersebut menimpa dirinya. Klien merupakan santriwati pesantren Darussalam Martapura yang sedang cuti karena hamil setelah menikah. Ny. H sangat senang mendengarkan ceramah agama ataupun syair habsyi dan bacaan surah-surah atau ayat-ayat Al-qur'an di *youtube*, namun belum mengetahui bahwa mendengarkan murottal Al-qur'an dapat menjadi alternatif untuk menurunkan kecemasan. Klien mengatakan tertarik dan bersedia jika dilakukan terapi murottal Al-qur'an untuk mengurangi kecemasan yang di alaminya, klien juga memilih surat yusuf karena sangat suka dengan surah tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan asuhan keperawatan melalui intervensi terapi murottal Al-Qur'an pada klien yang mengalami kecemasan untuk mengetahui efektivitas intervensi tersebut.

## METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode kuasi eksperimen. Penelitian berupa studi kasus pada Ny. H yang diawali pengkajian keperawatan secara komprehensif untuk menentukan masalah keperawatan kemudian diberikan intervensi selama 7 hari berturut-turut yaitu tanggal 25-31 Oktober 2022. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) untuk mengevaluasi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah (pre-post test) diberikan intervensi. Adapun kategori pada instrumen HARS didasarikan hasil skor yang didapat yaitu 1) "tidak ada kecemasan" dengan skor <14, 2) "kecemasan ringan" dengan skor 14-20, 3) "kecemasan sedang" dengan skor 21-27, 4) "kecemasan berat" dengan skor 28-41, dan 5) "kecemasan berat sekali" dengan skor 41-52.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. H (22 tahun) ditemui bahwa kecemasan yang dirasakan klien berasal dari kekhawatiran klien akan perubahan musim yang menyebabkan perubahan debit maupun laju arus air sungai. Hal ini dapat mempengaruhi perkembangan bibit ikan yang dimilikinya dan berpeluang untuk terjadi kerugian yang cukup besar. Kecemasan yang dirasakan oleh klien berdampak pada kualitas tidur yang dimilikinya. Klien mengaku sering terbangun ketika mendapati hujan di malam hari. Kondisi yang dialami oleh Ny. H dapat dijelaskan oleh penelitian sebelumnya yaitu Tumanggor dkk (2021) yang menyebutkan adanya hubungan antara pola tidur dengan

tingkat kecemasan. Hal ini disebabkan karena gangguan pola tidur merupakan salah satu gejala psikologis, rasa cemas membuat tubuh tetap waspada sehingga mengganggu tidur seseorang, membuat kesulitan dalam beristirahat dan sering terbangun di malam hari (7). Selain itu, kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya jenis kelamin. Jenis kelamin perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan daripada laki-laki, sesuai dengan kasus bahwa Ny. H mengalami kecemasan. Penelitian Untari (2014) menyebutkan bahwa kecemasan lebih sering di alami perempuan disebabkan oleh perempuan lebih peka terhadap emosinya (10).

Kecemasan yang tidak ditangani segera akan berdampak pada kondisi kesehatan sehingga meningkatkan risiko terjadinya penyakit. Kecemasan yang dialami oleh Ny. H dapat diatasi dengan teknik relaksasi menggunakan murottal Al-Qur'an. Perasaan rileks dari mendengarkan murottal juga dapat berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan sehingga dapat memperbaiki pola tidur (8). Intervensi ini juga sesuai dengan kondisi Ny. H yang merupakan seorang santri, klien mengatakan sangat suka mendengar ceramah agama atau habsyi dan yang lainnya di youtube jika ada waktu luang. Oleh karena itu, terapi murrotal Al-qur'an merupakan salah satu upaya efektif yang dipilih untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami Ny. H. Pemberian intervensi terapi murrotal Al-qur'an pada Ny. H dilakukan selama 7 kali pertemuan. Intervensi dilakukan dengan menggunakan murottal Al-Qur'an Surah Yusuf. Pemilihan salah satu surat Al-Qur'an ini didasari oleh kesukaan klien terhadap surat tersebut. Setiap hari surah yusuf didengarkan selama 15 menit tanpa batasan atau ketentuan ayat, kemudian dilanjutkan di hari berikutnya lagi selama 15 menit, begitu terus hingga surah yusuf habis didengarkan atau 7 hari pemberian intervensi. Hal ini dilakukan agar klien tetap santai dan tidak terburu-buru dalam pelaksanaannya.

Berdasarkan evaluasi terhadap intervensi yang dilakukan selama 7 hari maka dapat disimpulkan bahwa ditemui penurunan tingkat kecemasan. Hal ini juga menunjukkan efektivitas terapi murottal dapat menurunkan kecemasan. Hal yang sama juga ditemui pada penelitian Rahmadhani dkk (2021) yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan pasien secara signifikan pada sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terapi murtottal Al-Qur'an (6). Zulkahfi dkk (2018) menyebutkan terapi murottal Al-Qur'an merupakan cara/teknik yang mudah untuk menurunkan tingkat kecemasan, karena jenis terapi ini dapat dilakukan di rumah (9).

Gambar 1. Grafik Efektivitas Penerapan Terapi Relaksasi Murottal Al-Qur'an

Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Asuhan Keperawatan (Intervensi Murottal Al-Qur'an

## KETERBATASAN

Peneliti menyadari ditemui keterbatasan dalam pelaksanaan KTIN yang dapat mempengaruhi proses penelitian, diantaranya ialah: 1) klien sering

mengunjungi rumah orangtuanya yang tidak menentu ada dirumah**,** 2) tidak diberlakukan penerapan intervensi terjadwal mandiri dirumah dari peneliti untuk klien, dan 3) belum ada disebutkan frekuensi pemberian tindakan yang efektif dalam artikel yang menjadi acuan peneliti.

## PENUTUP

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap intervensi terapi murottal Al-Qur'an maka dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif untuk mengatasi kecemasan dengan memberikan rasa tenang bagi pendengarnya. Diharapkan rekomendasi intervensi berupa teknik murottal Al-Qur'an dapat membantu care giver serta penyedia pelayanan kesehatan dalam mengatasi permasalahan kecemasan pada klien atau pasien.

## REFERENSI


1. Azizah LM, Imam Z dan Amar A. (2016). Buku ajar keperawatan kesehatan jiwa teori dan aplikasi praktik klinik. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.

2. Kemenkes RI. (2021). Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia.

3. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.

4. Jarnawi. Mengelola cemas di tengah pandemik corona. Jurnal At-Taujih 2020; 3(1): 60-73.

5. Tumanggor RD dan Yuliana SS. Hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa selama pandemi covid-19. Jurnal Endurance 2021; 6(2): 402-409.

6. Rahmadhani A, Tutik A, dan Yusrah T. Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi proses persalinan. Window of Nursing Journal 2021; 2(2): 275-284.

7. Yuliani DR dkk. Terapi murottal sebagai upaya menurunkan kecemasan dan tekanan darah pada ibu hamil dengan preeklampsia : literature review dilengkapi studi kasus. Jurnal Kebidanan 2018; 8(2).

8. Qonitun U dan Betalia. Pengaruh terapi murottal terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin normal di polindes permata bunda Kelurahan Perbon Kecamatan Tuban Kabupaten Tuban. Jurnal Universitas Islam Lamongan 2018; 10(2): 20-27.

9. Zulkahfi dkk. Pengaruh terapi murottal al quran surah maryam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Meninting. Jurnal Prima 2020; 6(2): 74-79.

10. Untari I dan Rohmawati. Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada usia pertengahan dalam menghadapi proses menua (aging process). Jurnal Keperawatan 2014; 1(2): 83-90