

SURAT KETERANGAN

Nomor: 1130/UNUSA/Adm-LPPM/XI/2020

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak **Turnitin** pada tanggal 28 Oktober 2020.

Judul : Pengaruh Kombinasi Relaksasi Benson Dengan Murrotal Al-Quran Terhadap Tingkat Cemas & Stress Pada Klien Hemodialisis di RS Islam Jemursari

Penulis : R Rohmawati, WH Santy

Identitas : Community Development Journal, Vol. 2 No. 1 (2018)

No. Pemeriksaan : 2020.11.03.557

Dengan Hasil sebagai Berikut:

Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (*Similarity Index*) yaitu 20%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 03 November 2020

Ketua LPPM



UNUSA
LPPM

Dr. Ubaidillah Zuhdi, S.T., M.Eng., M.S.M.
NPP: 18101208

ing_of_Emergency_Nursing_In_ Respiratory_Failure_and_Chocki ng.pdf

by Wesiana S

Submission date: 28-Oct-2020 08:02AM (UTC+0700)

Submission ID: 1428654733

File name: ing_of_Emergency_Nursing_In_Respiratory_Failure_and_Chocking.pdf (267.44K)

Word count: 4359

Character count: 29800

PROCEEDING OF EMERGENCY NURSING IN RESPIRATORY FAILURE AND CHOCKING

Learning Education Center (LEC), Muhammadiyah
Kediri City- East Java, 29th July 2018

Organized by:
LEMBAGA CHAKRA BRAHMANDA LENTERA (CANDLE)

and

DPK PPNI RSU. DAHA HUSADA



PROCEEDING OF EMERGENCY NURSING IN RESPIRATORY FAILURE AND CHOCKING

Organizing Committe:

Lembaga Chakra Brahmanda Lentera (**CANDLE**)
DPK PPNI RSU. Daha Husada
Tata Mahyuvi, S.Kep.,Ns
Sulis Nurul Badriah, AMd.Kep
Rohmawati, A.Md.Kep

Editor:

Heru Suwardianto, S.Kep., Ns., M.Kep
Yosafat Febri Setyawan, Amd. OP.
Ariyanti, S.Kep., Ns

Review:

Ika Rahmawati, S.Kep.Ns, M.Kep
Mokhtar Jamil S. Kep., Ns., M.Kep
Sandy Kurniajati, S.KM., M.Kes



Published by:

LEMBAGA CHAKRA BRAHMANDA LENTERA (**CANDLE**)
Perum Kwadungan Permai A 45-46 Kediri
Email: ceocandle@gmail.com

ISBN: 798-602-52254-1-3

All right reserved

No part of this Publication May Be Reproduce Without Written Permission of The
Publisher

FOREWORD

Thanks to God Almighty for his abundance of grace so that the Proceedings Of Emergency Nursing In Respiratory Failure And Chocking can be solved well. This Proceeding is a collection of research results that are expected to contribute in improving health status in the community. Research results can be a point of reference for developing other research for the welfare of Indonesian society. This Proceeding contains research papers and is created with the aim of providing knowledge to the general public regarding the latest research and scientific developments so that it is expected to increase knowledge, communication and further motivation for the filing of Intellectual Property Rights.

We would like to thank Prof. Dr. H. Nursalam, M.Nurs (Hons) as Chairman of DPW PPNI East Java, Mr. Erwanto, Amd. Kep., S.KM., Publisher of Chakra Brahmanda Lentera Institution that has cooperated with DPK PPNI RSU. Daha Husada in publishing the proceedings that we have held. We realize that this Proceeding certainly does not escape the deficiencies, for that all suggestions and criticism we expect for the improvement of proceedings in the next issue. Finally ⁷we would like to thank all those who have assisted in this activity, and we hope that this proceeding can be useful for researchers, academics and the development of science.

Kediri, 29th July 2018

Committe

TABLE OF CONTENTS

FOREWORD	iii
TABLE OF CONTENTS	iv
STRATEGI NEGOSIASI PENGGUNAAN KONDOM OLEH PEKERJA SEKS KEPADA PELANGGANNYA DI BALI	7
Putu Sukma Megaputri ¹ , Dewi Aprelia Meriyani ¹	7
TINGKAT KEGAGALAN PEMBERIAN ASI EKSLUSIF	13
Putu Dian Prima Kusuma Dewi ¹ , Lina Anggaraeni Dwijayanti ¹ , Putu Sukma Megaputri ¹ , Cindy Meilinda Sari ¹	13
PENGARUH PEMBERIAN AIR REBUSAN JAHE EMPRIT (ZINGIBER OFFICIANALLE AMARUM) TERHADAP IBU HAMIL TRIMESTER I DI PMB PUTU LAHARIANI TAHUN 2018.....	19
Indrie lutfiana ¹ , Ni Made Karlina Sumiari Tangkas ² , Ida Ayu Kade Subaktiningrum	19
PENGARUH TERAPI HYPNOBIRTHING TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN PRIMIGRAVIDA DI KLINIK CAHAYA BUNDA TAHUN 2018	25
Ni Made Karlina Sumiari Tangkas ¹ , Indrie Lutfiana ² , Sagung Sanjani Bintang Prastiti ³	25
HUBUNGAN EARLY WEAN A CHILD DENGAN STATUS GIZI BALITA USIA 0-24 BULAN DI BPM Ny. NUR ARIEF DESA KEDUNGLO KEC. KREMBUNG KABUPATEN SIDOARJO	31
Titiek Idayanti ¹ , Kurnia Indriyanti Purnama Sari ² , Yufi Aris Lestari ³ , Widya Anggraeni ⁴ , Anik Supriani ⁵	31
PENGARUH AIR REBUSAN DAUN SIRSAK TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA PENDERITA ASAM URAT DI DUSUN DAMPAK DESA PANGLUNGAN KECAMATAN WONOSALAM KABUPATEN JOMBANG	37
Anik Supriani, Titiek Idayanti, Surya Mustika Sari, Henny Vidia Effendi, Nur Chasanah	37
HUBUNGAN PENGEMBANGAN KARIR DENGAN KEPUASAN KERJA PERAWAT DI PUSKESMAS SERIRIT I, II DAN III	43
G. Nur Widya Putra, Made Martini, Gede Budi Widiarta	43
HUBUNGAN TINGKAT KEPUASAN DALAM PEMBERIAN PELAYANAN ANC DENGAN JUMLAH KUNJUNGAN PEMERIKSAAN KEHAMILAN Di KLINIK AN-NUR DESA JATIKALANG PRAMBON – SIDOARJO.....	47
Yufi Aris Lestari ¹ , Iis Suwanti ² , Nuris Kushayati ³ , Linda Presti F. ⁴ , Dian Fitah ⁵ , Bety Mayasari ⁶ , Mariyatun Dwi Eliyah ⁷	47
HANDLING IN VICTIMS CHOCKING OF RELIABLE PROCEDURES, PRECAUTIONS, AND EVALUATION OF ACTIONS	54

Heru Suwardianto.....	54
HUBUNGAN TINGKAT KEPUASAN DALAM PEMBERIAN PELAYANAN ANC DENGAN JUMLAH KUNJUNGAN PEMERIKSAAN KEHAMILAN Di KLINIK AN- NUR DESA JATIKALANG PRAMBON – SIDOARJO.....	61
Yufi Aris Lestari ¹ , Iis Suwanti ² , Nuris Kushayati ³ , Linda Presti F. ⁴ , Dian Fitah ⁵ , Bety Mayasari ⁶ , Mariyatun Dwi Eliyah ⁷	61
HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN PERILAKU NARAPIDANA PENGGUNA NARKOBA PADA MASA PEMULIHAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA KABUPATEN PAMEKASAN.....	68
Yulianto ¹ , Hartin Suidah ² , Yufi Aris Lestari ³ , Rina Widiyawati ⁴ , Ach. Charis S. ⁵	68
PENGARUH PEMBERIAN VIRGIN COCONUT OIL ANANAS COMOSUS TERHADAP KELEMBABAN KULIT PADA PASIEN KUSTA DI RUMAH SAKIT KUSTA SUMBERGLAH MOJOKERTO	75
Tri Dianti Nur Wahyuliningtyas, Abu Bakar, Ima Nadatien,.....	75
PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI DAN KECEMASAN PADA GOUT ARTHRITIS DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS PADEMAWU PAMEKASAN.....	83
Mohammad Shidiq Suryadi, Kusnanto, Eppy Setiyowati.....	83
HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN PERILAKU NARAPIDANA PENGGUNA NARKOBA PADA MASA PEMULIHAN DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS IIA KABUPATEN PAMEKASAN.....	92
Yulianto ¹ , Hartin Suidah ² , Yufi Aris Lestari ³ , Rina Widiyawati ⁴ , Ach. Charis S. ⁵	92
PENGARUH KOMBINASI PMR (PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION) DENGAN MUSIK TERHADAP KADAR GULA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELITUS TIPE 2 DI RUMAH SAKIT ISLAM JEMURSARI SURABAYA	99
Denis Farida, Handayani, Puji Astuti,	99
PENGARUH LATIHAN FISIK KOMBINASI NAFAS DALAM TERHADAP TINGKAT FATIGUE PADA PASIEN HEMODIALISIS DI RUMAH SAKIT ISLAM JEMURSARI SURABAYA TAHUN 2018	106
Ratna Yunita Sari, Abu Bakar, Yanis Kartini,.....	106
PENGARUH EDUKASI KESEHATAN BERBASIS THEORY OF PLANNED BEHAVIOR TERHADAP PENURUNAN NILAI INTERDIALYTIC WEIGHT GAIN (IDWG) DAN KECEMASAN PASIEN HEMODIALISA DI RS ISLAM JEMURSARI SURABAYA	111
M. Wahyu Purnomo Ah Yusuf, Yanis Kartini.....	111
PENGARUH DIABETES SELF MANAGEMENT EDUCATION DENGAN PENDEKATAN SPIRITUAL TERHADAP SELF EMPOWERMENT PADA PENDERITA DIABETES ME	117

LITUS TIPE 2 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS JAGIR SURABAYA	117
Rahmadaniar Aditya Putri, Kusnanto, Eppy Setiyowati	117
PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DENGAN MURROTAL AL-QURAN TERHADAP TINGKAT CEMAS & STRESS PADA KLIEN HEMODIALISIS DI RS ISLAM JEMURSARI	124
Riska Rohmawati, Nursalam, Wesiana Heris Santy	124
KERONCONG MUSIC AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION DECREASE EFFECTIVELY BLOOD PRESSURE	131
Supriyo Setyadi Laksono, Sandy Kurniajati	131
PENGARUH KOMBINASI LATIHAN THERABAND PNF (PROPRIOSEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION) DENGAN MUSIK AKTIF TERHADAP FUNGSI MOTORIK PADA PASIEN STROKE ISKEMIK DI RSI JEMURSARI TAHUN 2018 ...	141
Imamatul Faizah, Ah Yusuf, Puji Astuti.....	141

PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI BENSON DENGAN MURROTAL AL-QURAN TERHADAP TINGKAT CEMAS & STRESS PADA KLIEN HEMODIALISIS DI RS ISLAM JEMURSARI

Riska Rohmawati, Nursalam, Wesiana Heris Santy

Magister Terapan Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Kampus A Jl.Smea No. 57 Surabaya, Kampus B
Rs. Islam Jemursari Jl. Jemursari No.51-57 Surabaya

riska.ns11@student.unusa.ac.id

ABSTRAK

Cemas dan stress pada orang hemodialisa disebabkan oleh peningkatan hormon kortisol karena adanya kejenuhan dalam terapi yang dijalani secara terus menerus. Relaksasi benson dan murrotal Al-Quran dapat menurunkan tingkat cemas dan stress dengan menimbulkan respon rileks. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi benson dan murrotal Al-Quran terhadap cemas dan stress.

Desain penelitian ini adalah *Quasy-Experiment* dengan pendekatan *pre post test control group design*. Sampel berjumlah 36 yang terdiri dari 12 kelompok relaksasi benson, 12 kelompok relaksasi benson dan murrotal Al-Quran, 12 kelompok kontrol. Data diuji dengan *t test* dan manova.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara cemas dan stress sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok ($p=0,00$). Penurunan skor terbanyak pada cemas dan stress terjadi pada kelompok relaksasi benson dan murrotal Al-Quran. Rata-rata penurunan angka stress *pretest* dan *postest* 8,67 skor sedangkan cemas didapatkan bahwa penurunan angka cemas *pretest* dan *post test postest* adalah 6 skor.

Terapi relaksasi benson dan murrotal Al-Quran lebih efektif dibandingkan relaksasi benson dalam menurunkan tingkat cemas dan stress. Penelitian ini merekomendasikan agar perawat menerapkan relaksasi benson dan murrotal Al-Quran pada pasien hemodialisa sebagai pemenuhan kebutuhan holistic baik di rumah sakit maupun di rumah.

Kata kunci: relaksasi benson, murrotal Al-Quran cemas dan stress.

ABSTRACT

Anxiety and stress in people with hemodialysis caused by increased hormone cortisol due to saturation in therapy that is lived continuously. Relaxation of benson and murrotal Al-Quran can decrease the level of Anxiety and stress by generating a relaxed response. The purpose of this research to determine the effect of combination benson relaxation and murrotal Al-Quran relaxation to Anxiety and stress

Design of this research is Quasy-Experiment with pre post test control group design. Sample of the research is 36 respondents divided into of 12 benson relaxation groups, 12 benson relaxation groups and murrotal Al-Quran, 12 control groups. Data were tested with t test and manova.

The results showed a significant difference between anxiety, stress, and depression before and after intervention in each group ($p = 0.00$). The most decrease in scores on anxiety, stress, and depression occurred in the benson and murrotal groups of Al-Quran relaxation. The mean decrease in pretest and posttest stress score was 8.67 score while the anxiety was found that the decrease of pretest and posttest of post test was 6 score.

Benson and murrotal Al-Quran relaxation therapy is more effective than benson relation in reducing anxiety, stress, and depression. This study recommends that nurses apply benson and

Proceeding Of Emergency Nursing In Respiratory Failure And Chocking

murrotal Al-Quran relaxation in hemodialysis patients as holistic needs in both hospitals and at home.

Keywords: *benson relaxation, murrotal Al-Quran, anxiety and stress*

PENDAHULUAN

Penderita *End State Renal Disease/ESRD* diharuskan menjalani terapi hemodialisis (HD) atau pengganti ginjal secara rutin untuk mempertahankan kelangsungan hidup (Black & Hawks, 2014). Terapi hemodialisis dilakukan dalam satu minggu 2-3 kali dengan durasi 3-5 jam setiap kali menjalani hemodialisis. Dampak yang sering dirasakan klien hemodialisis yaitu kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan, dorongan seksual hilang serta impotensi, cemas, depresi yang kronis, ketakutan terhadap kematian. (Smeltzer & Bare, 2014). Komplikasi hemodialisis dapat menimbulkan perubahan psikologis, spiritual, status sosial ekonomi, dan dinamika keluarga (Ana F, 2010). Dampak psikologis yang ditimbulkan hemodialisis sangat kompleks, meliputi kecemasan, stress (Armiyati, 2008).

Menurut Haidari Gorji (2014) klien yang menjalani hemodialisis akan terjadi perubahan psikologis seperti yang di laporkan oleh Mahdavi *et al.*, (2014) menjelaskan bahwa sebanyak 63.9% klien hemodialisis mengalami kecemasan, dan 51.7% mengalami stres.

Penatalaksanaan untuk pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan dan stres dapat dilakukan secara relaksasi benson dan Murrotal Al-Qur'an. Metode relaksasi yang paling mudah dan tidak memerlukan biaya banyak untuk dipelajari adalah teknik relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode gabungan dari relaksasi dengan keyakinan pasien dan berfokus pada kata atau kalimat tertentu yang diucapkan berulang kali (Dossey & Keegan, 2009). Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Tuhan (Green & Setyawati, 2005).

Relaksasi benson merupakan bagian dari pengembangan teori *Self Care Theory* yang dikemukakan oleh Orem, dimana dijelaskan perawat membantu kebutuhan *self care* pasien dan berperan sebagai *supportive-educative* untuk mengatasi penurunan kualitas hidup klien (Tommy & Alligood, 2006). Rambod, et al, (2015) menyatakan relaksasi benson merupakan intervensi keperawatan yang efektif, dimana dapat mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kualitas hidup klien hemodialisa. Relaksasi benson bekerja dengan menyeimbangkan posterior dan daerah hipotalamus anterior yang mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan menginduksi sekresi katekolamin yang menyebabkan ketegangan otot berkurang, pengaturan fisiologis tekanan darah, keteraturan pernafasan, denyut nadi, ketegangan otot yang diinduksi stress. Penelitian yang dilakukan Mosoumeh, *et al*, (2016) menyebutkan bahwa pemberian terapi benson selama 4 minggu dengan durasi 15 menit dalam dua kali sehari dapat meningkatkan depresi, cemas, dan stress klien hemodialisa.

Selain relaksasi *benson*, terapi murrotal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mempercepat proses penyembuhan (Haesodo, 2008). Hal ini telah dibuktikan oleh Ahmad al-Qadhi yang melakukan penelitian dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif (Remolda, 2009).

Heru (2008) menjelaskan bahwa lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah (Rohmi, 2014).

Surat yang digunakan dalam penelitian ini adalah surat Ar-Rahman. Ar-Rahman yang berarti Yang Maha Pemurah merupakan surat ke 55 di dalam Al-Qur'an terdiri dari 78 ayat. Banyak pendapat yang mengatakan bahwa surat Ar-rahman merupakan surat kasih sayang.

Mendengar bacaan Alquran mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Akibatnya terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonom. Hal inilah yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi,

yakni terjadi keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Selain itu pada kondisi rileks juga terjadi reaksi supersensitivitas pada reseptor dimana terjadi peningkatan kadar neurotransmitter di celah sinaps, meningkatnya kadar neurotransmitter ini dapat mengurangi atau menurunkan tingkat depresi (Ma'mun, 2012 dalam Ayudiah 2013).

20

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *Quasi experiment* dengan pendekatan *nonequivalent control group* yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Populasi pada penelitian ini adalah semua klien hemodialisi di RS Islam Jemursari. Sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 36 orang responden, yaitu 12 responden kelompok relaksasi benson, 12 responden kelompok kombinasi dan 12 responden kelompok kontrol. Kriteria inklusi: berusia 18 – 65 tahun, menjalani hemodialisa < 2 tahun dan bersedia menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi: penggunaan obat sedative, memiliki masalah pada fistula arteriovenosa (AV), ada riwayat rawat inap 3 bulan terakhir, memiliki riwayat gangguan jiwa, memiliki riwayat jantung yang tidak stabil (angina, gagal jantung kongestif, miokarditis, stenosis aorta berat, aritmia yang membutuhkan perawatan), dan mengalami penurunan kondisi sehingga tidak memungkinkan untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner. Tingkat cemas, stress, dan depresi responden pada kelompok intervensi dan kontrol diukur sebelum dan sesudah diberikan intervensi dan menggunakan sebuah *handphone* responde untuk mendengarkan rekaman murottal Al- Quran surat Ar-rahman ayat 1-78 selama ± 15 menit yang dibacakan oleh Syekh Ziyad Fathel melalui aplikasi MP3 Al-Quran digital dengan volume suara standar.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Uji normalitas dan homogenitas

Variabel	Kelompok	Normalitas	Homogenitas
Cemas	Benson	0,200	0,074
	Benson+Murotal	0,161	
	Kontrol	0,052	
Stress	Benson	0,200	0,074
	Benson+Murotal	0,200	
	Kontrol	0,200	

Uji *Kolmogorov-Smirnov* dilakukan pada data karakteristik diskripsi variable penelitian untuk menilai sifat distribusi, termasuk distribusi data normal atau distribusi data tidak normal. Uji yang dilakukan pada variabel dependen menunjukkan nilai $\alpha > 0,05$ sehingga sebaran data bersifat normal

Tabel 2 Distribusi nilai variabel cemas, stress, dan depresi (*pre* dan *post*) intervensi relaksasi benson

Variabel	Relaksasi benson		Delta (Δ)	ρ value
	Pre test Mean \pm SD	Post test Mean \pm SD		
Cemas	11,83 \pm 2,12	9,19 \pm 1,78	1,92	0,00
Stress	22,83 \pm 2,18	18,25 \pm 2,95	4,58	0,00

Tabel 3 Distribusi nilai variabel cemas, stress, dan depresi (*pre* dan *post*) intervensi relaksasi benson

Variabel	Kombinasi benson dengan murotal	Delta (Δ)	ρ value
----------	---------------------------------	--------------------	--------------

	Pre test Mean ± SD	Post test Mean ± SD		
Cemas	13,58±1,37	7,58±1,16	7,58	0,00
Stress	22,33±3,17	13,66±1,30	8,67	0,00

Tabel 4 Distribusi nilai variabel cemas, stress, dan depresi (pre dan post) kelompok kontrol

Variabel	Kelompok kontrol		Delta (Δ)	<i>p value</i>
	Pre test Mean ± SD	Post test Mean ± SD		
Cemas	12,41±0,99	12,16±1,02	0,25	0,191
Stress	21,00±1,34	20,75±1,60	0,25	0,191

Tabel 5 Uji homogenitas pada kelompok perlakuan dan kontrol klien hemodialisis (n=36)

Variabel	N	Box test				<i>p value</i>	
		Box's M	f	df1	df2	Lavene	Manova
Cemas	12	0,097	1,557	12	5277,562	0,074	0,00
Stress	12					0,074	0,00

PEMBAHASAN

Uji paired t test pada kelompok intervensi diperoleh bahwa tingkat cemas dan stress klien yang menjalani hemodialisa menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson dan murrotal Al-Quran. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan tingkat cemas, stress, dan depresi pre dan post. Hasil penelitian ini melaporkan, bahwa responden yang telah melakukan relaksasi benso dan murotal Al-Quran selama 15 menit melaporkan mengalami rasa tenang dan nyaman sehingga kecemasan stress, dan depresi menjadi berkurang dengan *p value* 0,00. Hasil penelitian didapatkan rata-rata angka cemas, stress, dan depresi mengalami perbaikan atau penurunan saat setelah dilakukan intervensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2015) tentang kombinasi relaksasi Benson dan murrotal Al-Quran terhadap penurunan tekanan darah. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok sebelum dan sesudah intervensi. Relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an dapat mampu menurunkan kadar kortisol yaitu hormon stress yang berkontribusi besar dalam tekanan darah tinggi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Al Qadiy tentang pengaruh Al-Qur'an bagi organ tubuh, penelitian berhasil membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an, seorang muslim, baik mereka yang berbahasa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kecemasan, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya (Al-Kaheel, 2011).

Relaksasi benson adalah pengembangan metode respon relaksasi pemafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Benson, 2000).

Menurut Sholeh (2006) yang menyatakan bahwa saat orang mengalami ketegangan yang bekerja adalah sistem saraf simpatis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Pada saat melakukan relaksasi ini dilakukan dengan melakukan inspirasi panjang yang nantinya akan menstimulasi secara perlahan-lahan reseptor regang paru karena inflamasi paru. Keadaan ini mengakibatkan rangsang atau sinyal dikirimkan ke medulla yang memberikan informasi tentang peningkatan aliran darah. Informasi ini akan diteruskan ke

batang otak, akibatnya saraf parasimpatis mengalami peningkatan aktifitas dan saraf simpatis mengalami penurunan aktifitas pada kemoreseptor, sehingga respon akut peningkatan tekanan darah dan inflamasi paru ini akan menurunkan frekuensi denyut jantung dan terjadi vasodilatasi pada sejumlah pembuluh darah (Rice, 2006). Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang sehingga timbul perasaan rileks dan penghilangan. Perasaan rileks akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) dan Corticotropin Releasing Hormone (CRH) mengaktifkan anteriorpituitary untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang mempengaruhi suasana hati menjadi rileks dan senang. Di samping itu, anterior pituitary sekresi Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) menurun, kemudian Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) mengontrol adrenal cortex untuk mengendalikan sekresi kortisol. Menurunnya kadar Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun yang akhirnya dapat menurunkan tingkat kecemasan, stress dan depresi (Sholeh, 2006).

Relaksasi diperlukan pengendoran fisik secara sengaja yang dalam relaksasi benson akan digabungkan dengan sikap pasrah, Sikap pasrah ini merupakan respon relaksasi yang tidak hanya terjadi pada tataran fisik saja tetapi juga psikis yang lebih mendalam. Sikap pasrah ini merupakan sikap menyerahkan atau menggantungkan diri secara totalitas, sehingga ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolelir dengan sikap ini. Menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikkan dengan sikap pasrah kepada Tuhan (Smeltzer & Bare, 2011).

Murrotal Al-Quran adalah rekaman suara Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori (pembaca Al-Quran) (Siswatinah, 2011). Murrotal juga dapat diartikan sebagai lantunann ayat-ayat suci Al-Quran yang dilagukan oleh seorang qori, direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat serta harmonis (Purna, 2006).

Memperengarkan Al-Quran menghantarkan implus atau ransangan suara yang akan diterima oleh daun telinga pendengarnya. Suara tersebut ditransmisikan melalui *Ossicles* di telinga tengah, dan melalui cairan *cochlear*, berjalan menuju telinga dalam, yaitu di membran basilaris cochlea yang merupakan area resonansi dan berperan terhadap frekuensi getaran yang bervariasi. Rambut silia sebagai sensori reseptor akan mengubah frekuensi getaran tersebut menjadi getaran elektrik yang akan terhubung langsung dengan ujung nervus auditori (N.VII). Dari daerah pendengaran sekunder (intprestasi auditorik) sinyal bacaan AlQuran akan diteruskan ke bagian postereotemporalis lobus temporalis otak yang dikenal dengan area wernicke. area inilah sinyal dari area asosiasi somatic, visual, dan auditorik bertemu satu sama lain. Setelah diolah di area wernicke maka melalui berkas yang menghubungkan dengan area asosiasi prefrontal (pemaknaan peristiwa) sinyal-sinyal di area wernicke dikirim ke area asosiasi prefrontal. Selain diantarkan ke korteks auditori primer dari thalamus, dihantarkan pula ke amigdala yang merupakan bagian terpenting di system limbic (system yang mempengaruhi emosi dan perilaku, dari amigdala kemudian diteruskan ke hipotalamus).

Hipotalamus merupakan area pengaturan sebagian fungsi vegetatif dan fungsi endokrin tubuh seperti halnya banyak aspek perilaku emosional, jaras pendengaran diteruskan ke formatio retikularis sebagai penyalur impuls menuju seraf otonom. Seraf saraf tersebut mempunyai dua sistem saraf, yaitu saraf simpatis dan saraf para simpatis. Kedua saraf ini dapat mempengaruhi kontraksi dan relaksasi organ – organ. Relaksasi dapat merangsang pusat rasa ganjangan sehingga timbul ketenangan (Ganong, 2005).

Suara murottal Al-Qur'an akan membangkitkan gelombang otak yaitu gelombang alpha, gelombang ini merupakan gelombang otak pada frekuensi 7-14 Hz. Ini merupakan keadaan energi otak yang optimal dimana tubuh dalam keadaan tenang, dan menyebabkan aktivasi sistem saraf parasimpatis dimana sirkulasi tubuh, detak jantung, sirkulasi nafas, dan peredaran nafas pun menjadi tenang. Perilaku individu pun menjadi tenang pula, sehingga keadaan ini bisa menurunkan tingkat depresi (Kaheel.2010).

11 Surat yang digunakan dalam penelitian ini adalah surat Ar-Rahman. Ar-Rahman yang berarti Yang Maha Pemurah merupakan surat ke 55 di dalam Al-Qur'an terdiri dari 78 ayat. Banyak pendapat yang mengatakan bahwa surat Ar-rahman merupakan surat kasih sayang. Semua ayat dalam surat Arrahman merupakan Surat Makiyyah yang mempunyai karakter ayat pendek sehingga ayat ini nyaman didengarkan dan dapat menimbulkan efek relaksasi bagi pendengar yang masih awam sekalipun (Srihartono, 2007).

13 Berdasarkan hasil paparan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi benson dan murottal Al-Qur'an terbukti dapat memberikan efek ketenangan dan rileks karena akan memberikan respon persepsi positif yang selanjutnya dapat merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yaitu hormon yang membuat seseorang merasa bahagia, sehingga menurunkan tingkat kecemasan, stress, dan depresi.

Relaksasi benson dan murottal Al Quran efektif dalam menurunkan cemas, stress, dan depresi. Relaksasi benson mempengaruhi cemas, stress dan depresi melalui pemenuhan kebutuhan fisik dan spiritual. Oksigen dalam tubuh terpenuhi membuat seseorang merasa rileks dan nyaman, dengan adanya unsur keyakinan menjadikan seseorang pasrah dan tawakkal sehingga merasa nyaman dan tenang. Sedangkan murottal Al Quran akan merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorfin yang membuat seseorang bahagia dan nyaman melalui pemenuhan kebutuhan spiritual.

Uraian diatas menjelaskan bahwa kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Quran lebih efektif dalam menurunkan tingkat stress, cemas, dan depresi jika dibandingkan dengan relaksasi benson. Walaupun terdapat persamaan antara relaksasi benson dan kombinasi relaksasi benson murottal Al-Quran, yaitu adanya unsur keyakinan, namun kombinasi relaksasi benson murottal Al-Quran lebih kuat dan mendasar karena mempengaruhi sistem psikospiritual dan fisik

KESIMPULAN

1. Relaksasi benson menurunkan tingkat cemas dan stres pada klien hemodialisis dengan tingkat signifikan p value 0,00.
2. Kombinasi relaksasi benson dengan murottal Al-Quran menurunkan tingkat cemas dan stres pada klien hemodialisis dengan tingkat signifikan p value 0,00.
3. Kombinasi relaksasi benson dan murottal Al-Quran lebih efektif menurunkan cemas dan stres dari pada relaksasi benson

REFERENSI

- konteks asuhan keperawatan di RSUP Fatmawati Jakarta.
- Barati Somayeh and Zahra Sarjuei. 2016. The effects of Benson & Jacobson combined relaxation techniques on the elderly's depression & life quality. *Journal of Chemical and Pharmaceutical Research*:8(6):100-103
- Benson, R. C & Pernoli, M. L. 2008. *Buku saku obstetri & ginekologi. edisi 9*. Jakarta: EGC.
- Black, J.M., Hawks, J.H. 2014. *Medical Surgical Nursing Clinical 8th Edition*. Philadelphia: W.B Saunders Company
- 20 Cengic, B. & Resic, H. 2013. Depression in Hemodialysis Patients. *Bosnia Journal of Basic Medical Sciences*, 10(1): S73-S78.
- 22 Chen C-K, Tsai Y-C, Hsu H-J, et al. 2010. *Depression and Suicide Risk in Hemodialysis Patients With Chronic Renal Failure. Psychosomatics*
- Corrigan, RM 2011. *The Experience of The Older Adult with End-Stage Renal Disease on Hemodialysis*. Thesis, Queen's University, Canada
- 17 Cueto-Manzano, A. M., Cortes-Sanabria, L., Martinez-Ramirez, H. R., Rojas-Campos, E., Gomez-Navarro, B., Castellero-Manzano, M. 2014. Prevalence of Chronic Kidney Disease in an Adult Population. ARCMED-D-13-00704, <http://dx.doi.org/10.16/j.arcmed>. diakses pada 05.12.2017
- Datak, G. 2008. *Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Nyeri Pasca Bedah Pada Pasien Transurethral Resection Of The Prostate Di Rumah Sakit Umum Fatmawati Jakarta*.

- Tesis. Program pasca sarjana keperawatan medikal bedah Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Dossey, B. M., Keegan, L. 2009. *Holistic Nursing A Handbook For Practice 5th Ed.* Canada: Jones and Bartlett.
- Feyzi, Hossein, Zohreh Khaledi Paveh, Fatemeh Hadadian, Mansoor Rezaie, Mojtaba Ahmadi. 2015. Investigating the effects of Benson's relaxation technique on quality of life among patients receiving hemodialysis. *Iran J Crit Care Nurs.* 2015;8(1):13-20
- Frih, Bechir., Wajdi Mkacher., Abir Bouzguenda., Hamdi Jaafar., Salem Ali ALkandari., Zohra Ben Salah., Bart Sas., Mohamed Hammami & Ameer Frih. 2017. Effects of listening to Holy Qur'an Recitation and Physical Training on Dialysis Efficacy, Functional Capacity, and Psychosocial Outcomes in Elderly Patients Undergoing Haemodialysis. *Libyan Journal of Medicine* ISSN: 1993-2820
- Heidari M. A. Gorji., A. Abbaskhani Davanloo., and A. M. Heidarigorji. 2014. The effect of Benson's relaxation method on hemodialysis patients' anxiety. *Biomedical Research* 2017; 28 (3): 1075-1080
- Heshmatifar, N., Sadeghi, H., Mahdavi, A., M.R. Shegarf Nakhaie., Rakhshani, M.H. 2015. *The Effect of Benson Relaxation Technique on Depression in Patients Undergoing Hemodialysis.* Babol Univ Med Sci, Vol 17, Issu 8; Aug 2015. P:34-40
- Mahdavi, A., Gorji, M. H., Gorji, Ali A. H., Yazdani, J., Ardebil, M. D. 2013. Implementing Benson's Relaxation Training in Hemodialysis Patients: Changes in Perceived Stress, Anxiety and Depression. *Am J Med Sci*, 5(9), pp.536-540.
- Mohamadi Baba H., Sotodehasl N., Koenig HG., Al Zaben F., Jahani C., & Ghorbani R. 2017. The Effect of Holy Qur'an Recitation on Depressive Symptoms in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial. *Am J Med Sci*, 5(9), pp.536-540.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. 2010. *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik.* Edisi 7 Buku 1 & 2 Jakarta: Salemba Medika
- Potter, P.A. & Perry, A.G. 2014. *Clinical Nursing Skills & Technique.8th Edition.* Mosby Elsevier
- Rambod, M., Sharif, F., Pourali-Mohammadi, N., Pasyar, N., Rafii, F. 2013. Evaluation of the effect of Benson's relaxation technique on pain and quality of life of haemodialysis patients: A randomized controlled trial. *Int. J. Nurs. Stud.* <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2013.11.004>
- Smeltzer, C. S. & Bare, G. B. 2014. *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 11th Edition.* Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.
- Tanvir, S., Butt, G., Taj, R. 2013. Prevalence of Depression and Anxiety in Chronic Kidney Disease Patients on Hemodialysis. *Ann. Pak. Inst. Med. Sci.* 9(2): 64-67.
- Thomas, N. 2003. *Renal Nursing 2nd edition.* Philadelphia : Elsevier Science
- Videbeck, S. I. 2011. *Psychiatric-Mental Health Nursing 5th Edition.* Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins.
- WHO 2015. Retrieved January 2015, from *Pravelensi chronic kidney disease:* <http://who.int/bulletin/volumes/86/3/07-041715/en>

ing_of_Emergency_Nursing_In_Respiratory_Failure_and_Chock.

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

17%

INTERNET SOURCES

15%

PUBLICATIONS

11%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

123dok.com

Internet Source

2%

2

Submitted to Universitas Muhammadiyah
Surakarta

Student Paper

1%

3

journal.stikeshangtuah-sby.ac.id

Internet Source

1%

4

ojs.akbidylpp.ac.id

Internet Source

1%

5

Submitted to Poltekkes Kemenkes Riau

Student Paper

1%

6

Wiwi Sartika, Metri Lidya, Alsri Windra Doni.
"Efektifitas Terapi Murottal Al-Quran Terhadap
Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus
Tipe 2 di RSUD Dr.Rasidin Padang", Jurnal
Sehat Mandiri, 2020

Publication

1%

7

inhc.ir

Internet Source

1%

8	dokumen.tips Internet Source	1%
9	ejurnal.stikesbhaktikencana.ac.id Internet Source	1%
10	jbums.org Internet Source	1%
11	digilib.unimus.ac.id Internet Source	1%
12	Afnijar Wahyu. "Efektifitas Relaksasi Benson terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea", Jurnal Keperawatan Silampari, 2018 Publication	1%
13	jurnal.umt.ac.id Internet Source	1%
14	jurnal.ibijabar.org Internet Source	1%
15	ri.ufs.br Internet Source	1%
16	eprints.undip.ac.id Internet Source	1%
17	www.cascadanoticias.com Internet Source	1%
18	pubs.sciepub.com Internet Source	1%

19	Submitted to King's College Student Paper	1%
20	ejournal.delihusada.ac.id Internet Source	1%
21	Submitted to University of Ulster Student Paper	1%
22	link.springer.com Internet Source	1%
23	eprints.stikes-aisyiyah.ac.id Internet Source	1%
24	Gad Datak, Krisna Yetti, Rr. Tutik Sri Hariyati. "Penurunan Nyeri Pascabedah Pasien TUR Prostat Melalui Relaksasi Benson", Jurnal Keperawatan Indonesia, 2008 Publication	1%

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%