

INTERVENSI RELAKSASI BENSON DAN MUROTTAL AL-QUR'AN PADA KECEMASAN PASIEN DIABETES MELLITUS

¹ Imelga Fazmi , ²Ridwan Kustiawan, ³Asep Riyana, ⁴Dudi Hartono

^{1,2,3}Program Studi D-III Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia
imelgafazmi13@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received: July, 31, 2025

Revised: March, 03, 2026

Available online: September, 30, 2026

KEYWORDS

Diabetes Melitus, Relaksasi Benson,
Murrotal Al-Qur'an, Kecemasan

*Diabetes Mellitus, Benson Relaxation,
Qur'anic Murottal Audio Therapy, Anxiety*

CORRESPONDENCE

Asep Riyana

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Indonesia

banisulaeman@gmail.com

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a chronic disease that affects not only physical conditions but also psychological aspects, including anxiety, which can reduce quality of life and hinder recovery. This study aims to describe the nursing process and evaluate the effectiveness of Benson Relaxation and Qur'anic Murottal Audio Therapy in reducing anxiety among patients with DM. A qualitative case study design was employed involving two clients with moderate anxiety, assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The interventions were administered twice daily for 10–15 minutes over five days, consisting of Benson Relaxation, which incorporates breathing techniques and spiritual focus, and the recitation of Surah Ar-Rahman, delivered with calm and proper tajwid. The findings demonstrated a significant reduction in anxiety scores, with the first client improving from 24 to 14 and the second from 23 to 16, placing both in the mild anxiety category. This study concludes that the combination of Benson Relaxation and Qur'anic murottal is effective as a non-pharmacological intervention for reducing anxiety in patients with DM and is recommended to be implemented regularly with family support. This study highlights the potential of culturally relevant, non-pharmacological interventions to complement diabetes care globally.

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit kronis yang tidak hanya memengaruhi kondisi fisik tetapi juga psikologis, termasuk kecemasan yang dapat menurunkan kualitas hidup dan menghambat pemulihan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan proses keperawatan dan mengevaluasi efektivitas Relaksasi Benson serta Terapi Audio Murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan pada pasien DM. Penelitian menggunakan desain studi kasus kualitatif pada dua klien dengan kecemasan sedang yang diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Intervensi diberikan dua kali sehari selama 10–15 menit selama lima hari melalui Relaksasi Benson, yang menggabungkan teknik pernapasan dan fokus spiritual, serta Murottal Surah Ar-Rahman yang memberikan lantunan tenang dengan tajwid yang tepat. Hasil menunjukkan penurunan skor kecemasan yang signifikan, yaitu klien pertama dari 24 menjadi 14 dan klien kedua dari 23 menjadi 16, sehingga keduanya berada pada kategori kecemasan ringan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kombinasi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an efektif sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan kecemasan pada pasien DM serta direkomendasikan diterapkan secara rutin dengan dukungan keluarga.

Penelitian ini menyoroti potensi intervensi non-farmakologis yang relevan secara budaya untuk melengkapi perawatan diabetes secara global.

This is an open access article under the [CC BY-ND](#) license.



PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular kronis yang ditandai dengan hiperglikemia akibat gangguan sekresi insulin, resistensi insulin, atau keduanya (Benson & Penurunan, 2024). DM dikenal sebagai *Mother of Disease* karena menjadi induk dari berbagai macam penyakit (Muzharaffah & Simamora, 2023). Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 mengenai penyebab kematian dan kecacatan secara global, DM berada pada peringkat ke-9 penyebab kematian di dunia dengan sekitar 1,5 juta kasus kematian yang diakibatkan oleh penyakit ini (Benson & Penurunan, 2024).

Secara global, beban epidemiologis DM terus meningkat. *International Diabetes Federation* (IDF) melaporkan bahwa jumlah penyandang DM usia 20–79 tahun mencapai 536,6 juta jiwa, dan diprediksi meningkat menjadi 642,8 juta jiwa pada 2030 serta 783,7 juta jiwa pada 2045 (Widyastuti et al., 2023). Di Indonesia, jumlah penyandang DM diproyeksikan meningkat dari 13,7 juta jiwa pada 2030 menjadi 16,6 juta jiwa pada 2045 (Benson & Penurunan, 2024). Prevalensi tertinggi berada pada kelompok usia 55–64 tahun (6,3%) dan 65–74 tahun (6%) (Utara et al., 2025). Indonesia juga menempati posisi kelima dunia dengan total 19,47 juta penderita (Kemenkes RI, 2022). Di Jawa Barat, prevalensi DM mencapai 1,74% (570.611 kasus) menurut Riskesdas 2019, dengan 46.837 kasus pada 2021 (Muzharaffah & Simamora, 2023). Di Kota Tasikmalaya, DM termasuk 10 besar penyakit tidak menular tertinggi (7.385 kasus), dan di Puskesmas

Cigeureung menduduki peringkat pertama dengan 340 kasus pada 2021 (Profil Puskesmas Cigeureung, 2021).

DM tidak hanya menimbulkan beban fisik tetapi juga psikologis, salah satunya adalah ansietas (Kusumastiwi et al., 2019; Putri et al., 2023). Ansietas pada penderita DM muncul akibat kekhawatiran terhadap komplikasi dan kronisitas penyakit (Karina & Widiani, 2020). Ansietas didefinisikan sebagai respon negatif terhadap kondisi yang menimbulkan ketidaknyamanan (Nurdin & Peristiowati, 2024). WHO melaporkan bahwa gangguan kecemasan dialami 3,6% populasi pada 2017 dan meningkat menjadi 450 juta orang pada tahun 2021 (Setiawan & Imamah, 2023). Di Indonesia, kecemasan merupakan masalah kesehatan jiwa tertinggi kedua, dan di Jawa Barat menduduki posisi pertama tahun 2013–2018 dengan prevalensi 12,1%.

Jika tidak ditangani, kecemasan pada penderita DM dapat memperburuk kontrol glikemik melalui peningkatan hormon stres, meningkatkan risiko depresi, serta menghambat kepatuhan dalam manajemen penyakit (Maulasari, 2020; Putri, 2024). Perawat berperan penting dalam membantu pasien mengontrol kecemasan melalui pendekatan farmakologis maupun non-farmakologis (Yohana et al., 2023). Terapi farmakologis seperti ansiolitik memang efektif, tetapi berpotensi menyebabkan ketergantungan. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis menjadi alternatif yang lebih aman. Salah satu metode non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada penderita DM adalah Relaksasi Benson.

Relaksasi Benson merupakan teknik yang memadukan respons relaksasi dan keyakinan personal, dengan cara pengulangan kata atau kalimat berirama yang dibarengi sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa (Wardani, 2024). Dalam penelitian (Riyani, dkk 2018) hasil uji perbandingan pre-test untuk relaksasi benson dan relaksasi nafas dalam menunjukkan nilai $p\text{ value}=0.000 > 0,774$. Setelah uji perbandingan relaksasi benson dan nafas dalam post test menunjukkan nilai $p=0,231$ berarti keduanya sama-sama efektif dalam menurunkan kecemasan. Namun, berdasarkan skornya relaksasi benson lebih efektif menurunkan kecemasan dibandingkan relaksasi nafas dalam.

Studi Kevin & Wihardja (2023) menyatakan bahwa meski relaksasi Benson dan *guided imagery* sama-sama bermanfaat dalam menurunkan kecemasan, relaksasi Benson dinilai lebih unggul karena membantu mengatur pernapasan dan aktivitas otak, sedangkan *guided imagery* memerlukan kemampuan imajinasi dan konsentrasi tinggi. Rahma (2023), dalam penelitiannya yang berjudul “Perbedaan Efektivitas Terapi Relaksasi Benson dan Hypnosis Lima Jari terhadap Tingkat Kecemasan pada Klien DM Tipe 2” menunjukkan bahwa kedua terapi tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan kecemasan ($p=0,446$). Namun, rata-rata skor kecemasan pada kelompok relaksasi Benson (14,5) lebih rendah dibandingkan kelompok hipnosis lima jari (16,5), sehingga mengindikasikan bahwa relaksasi Benson lebih efektif dalam menurunkan kecemasan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Satriana & Feriani (2020) yang menyatakan bahwa relaksasi Benson lebih efektif dibandingkan terapi genggam jari. Hal ini ditunjukkan melalui hasil analisis multivariat menggunakan uji t-test independen dengan $p\text{-value } 0,014 < 0,05$ dan selisih mean difference antara teknik relaksasi Benson dan terapi genggam jari yaitu $3,600 > 2,400$.

Kecemasan pada klien DM dapat dikurangi melalui teknik distraksi (Bedah et al., 2024), salah satunya adalah

murottal Al-Qur'an yang efektif. Penelitian Faradisi (2018) menunjukkan bahwa terapi musik dan murottal sama-sama efektif ($p=0,000$), namun murottal lebih unggul (nilai hitung 10,920 vs 8,887; selisih antar keduanya 2,946). Ini menunjukkan bahwa terapi murottal menurunkan tingkat kecemasan klien lebih efektif daripada terapi musik. Studi (Suwanti et al., 2022) menemukan bahwa, melalui analisis bivariat rata-rata skor setelah diberikan terapi murottal adalah 17,04, sedangkan setelah terapi musik klasik sebesar 35,96 dengan $p\text{-value } 0,000$. Sehingga terapi murottal lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibanding terapi musik klasik. Penelitian Faradisi (2012 dalam Hasniati et al., 2022) juga menyimpulkan bahwa murottal lebih efektif dibanding musik klasik untuk menurunkan kecemasan pre-operasi karena membantu membentuk koping baru.

Darmadi & Armiyati (2019) menegaskan bahwa murottal lebih efektif daripada musik klasik dalam menurunkan kecemasan klien pra-kateterisasi jantung karena mampu menimbulkan ketenangan, menstabilkan tekanan darah, dan memperbaiki sirkulasi. Hal serupa dilaporkan oleh Mila dkk. (2023), yang mencatat penurunan kecemasan selama tujuh hari sebesar 26 poin pada kelompok murottal dan 20 poin pada kelompok musik klasik. Syafyusari & Afnuhaz (2022) juga menyatakan bahwa terapi murottal Surah Ar-Rahman secara signifikan menurunkan kecemasan penderita DM dengan $p\text{-value } 0,000$, dan direkomendasikan sebagai terapi komplementer bagi penyakit kronis.

Pada tingkat global, intervensi spiritual telah semakin banyak digunakan dalam manajemen kecemasan kronis. Misalnya, dalam studi *The Effect of an Islamic-Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia* (Ali Gobaili, Abdullah, & Rahman, 2022, *Journal of Religion & Health*) ditemukan bahwa intervensi berbasis agama Islam secara signifikan mengurangi kecemasan. Selain itu, penelitian *Effect of Mindfulness Dhikr Breathing Therapy for Insomniacs on Quality of Life: A Randomized*

Controlled Trial (Purwanto, Ahmad, Said, Anganthi, & Zulaekah, 2023, *Islamic Guidance and Counseling Journal*) menggabungkan latihan pernapasan (*breathing*) dengan zikir (*dhikr*), menunjukkan bahwa aspek spiritual dapat berinteraksi dengan relaksasi fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Di Iran, *Qur'an recitation therapy* juga terbukti efektif menurunkan kecemasan dalam penelitian *The Effect of Holy Qur'an Recitation on Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial* (Babamohamadi, Sotodehasl, Koenig, Jahani, & Ghorbani, 2015, *Journal of Religion & Health*), yang menunjukkan penurunan skor kecemasan (STAI) sangat signifikan ($F = 15,5$, $p = 0,0002$) setelah sesi *recitation*.

Namun demikian, sebagian besar penelitian internasional masih didominasi oleh intervensi seperti musik klasik, *mindfulness* netral (tanpa konteks agama), *self-hypnosis*, dan *guided imagery* pada pasien penyakit kronis. Sementara itu, kombinasi intervensi berbasis keyakinan (*faith-based*) seperti bacaan Al-Qur'an, zikir, atau doa dengan teknik relaksasi fisiologis (*misal breathing exercise, Benson relaxation*) masih sangat jarang dikembangkan untuk populasi DM.

Hal ini menunjukkan adanya *research gap* signifikan dalam literatur global, yang menjadi latar belakang penting bagi penelitian ini untuk mengeksplorasi sinergi antara relaksasi fisik dan spiritual pada pasien DM.

Hingga saat ini, penelitian mengenai Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an sebagian besar dilakukan secara terpisah. Mayoritas studi hanya membandingkan efektivitas Relaksasi Benson dengan teknik relaksasi lainnya, atau membandingkan murottal dengan musik klasik. Belum ada penelitian yang mengevaluasi sinergi antara Relaksasi Benson dan terapi Murottal Al-Qur'an sebagai pendekatan holistik yang menggabungkan respons relaksasi fisiologis dan ketenangan spiritual untuk menurunkan kecemasan pada penderita DM, baik dalam konteks nasional maupun global. Inilah kesenjangan

penelitian (*research gap*) yang menjadi dasar dilaksanakannya penelitian ini.

Latar belakang tersebut mendorong peneliti untuk mengangkat judul karya tulis ilmiah Implementasi Relaksasi Benson dan Terapi Audio Murottal Al-Qur'an dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan pada Klien Diabetes Melitus di Puskesmas Cigeureung Tasikmalaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *exploratory pilot case study* untuk mengeksplorasi secara mendalam respons dua klien Diabetes Melitus yang mengalami kecemasan sedang. Pengambilan kasus dilakukan pada 8–29 April 2025 di wilayah kerja Puskesmas Cigeureung, Tasikmalaya. Intervensi berupa Relaksasi Benson dan Terapi Audio Murottal Al-Qur'an diberikan dua kali sehari selama 10–15 menit selama lima hari berturut-turut pada masing-masing klien. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara singkat, dan pencatatan respons klien, kemudian dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi perubahan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Aspek trustworthiness merujuk pada kriteria Lincoln dan Guba, yaitu *credibility* melalui triangulasi data dan *member checking*, *dependability* melalui dokumentasi proses penelitian secara sistematis, *confirmability* melalui pencatatan audit trail dan pemisahan opini peneliti dari data, serta *transferability* dengan penyajian deskripsi konteks dan karakteristik partisipan secara rinci. Peneliti menerapkan reflektivitas dengan menyadari posisinya sebagai tenaga kesehatan yang berpotensi memengaruhi interpretasi data; untuk meminimalkan bias, peneliti membuat catatan reflektif, menjaga sikap netral, dan memastikan bahwa interpretasi didasarkan pada temuan empiris, bukan asumsi pribadi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Gambaran Hasil Evaluasi Penerapan Strategi Relaksasi Benson dan Terapi Audio Murottal Al-Qur'an Selama 5 Hari

Responden	Skor Awal HARS	Kategori Awal	Skor Akhir HARS	Kategori Awal	Penurunan Skor	Persentase Penurunan (%)
Klien 1	24	Sedang	14	Ringan	10	58%
Klien 2	23	Sedang	16	Ringan	7	69%

Setelah implementasi teknik Relaksasi Benson dan Terapi Audio Murottal Al-Qur'an selama lima hari, hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua klien berdasarkan skor HARS. Selain perubahan angka, tampak pula respons subjektif yang menggambarkan peningkatan kenyamanan emosional.

Klien 1 menyatakan, “Setiap habis dengar murottal, dada saya terasa lebih ringan. Rasanya seperti ada yang menenangkan dari dalam.” Sementara itu, klien 2 mengungkapkan, “Waktu melakukan relaksasi Benson, saya merasa lebih bisa pasrah. Pikiran yang biasanya lari ke mana-mana jadi lebih tenang.”

Tabel 2 Gambaran Penerapan Relaksasi Benson dan Terapi Audio Murottal Al-Qur'an

No	Waktu	Kegiatan Terapi	Tanggal Pelaksanaan Klien 1					Ket	Tanggal Pelaksanaan Klien 2					Ket
			8	9	10	11	12		14	15	16	17	18	
1.	13.00	Relaksasi Benson	Y	Y	Y	Y	Y	Selalu	Y	Y	Y	Y	Y	Selalu
2.	13.00	Audio Murottal	Y	Y	Y	Y	Y	Selalu	Y	Y	Y	Y	Y	Selalu
3.	16.00	Relaksasi Benson	Y	Y	Y	Y	Y	Selalu	Y	Y	Y	Y	Y	Selalu
4.	16.00	Audio Murottal	Y	Y	Y	Y	Y	Selalu	Y	Y	Y	Y	Y	Selalu

Berdasarkan Tabel 2, klien pertama mengikuti seluruh sesi terapi selama lima hari berturut-turut, sedangkan klien kedua hanya empat sesi karena aktivitas di luar rumah pada 15 April 2025 pukul 16.00 WIB dan tidak adanya pengingat dari keluarga. Klien kedua menyampaikan, “Hari itu saya sibuk di luar, jadi tidak sempat ikut relaksasi. Namun setelahnya saya merasa lebih tenang dan lebih dekat dengan Allah saat mendengarkan murottal.” Temuan ini menunjukkan

bahwa terapi audio murottal dan relaksasi Benson tidak hanya mengurangi kecemasan secara kuantitatif, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual pasien. Pengalaman subjektif—seperti perasaan tenang, dada ringan, fokus pada doa, dan kedekatan dengan Allah—menjadi indikator penting keberhasilan terapi yang tidak sepenuhnya tercermin dari skor HARS, sehingga penilaian efektivitas intervensi sebaiknya menggabungkan aspek kuantitatif dan kualitatif.

Tabel 3 Gambaran Respon atau Perubahan pada Klien Ansietas

Hari	Klien 1	Klien 2
H-1	Kecemasan sedang (skor 24)	Kecemasan sedang (skor 23)
H-2	Kecemasan sedang (skor 23)	Kecemasan sedang (skor 22)
H-3	Kecemasan sedang (skor 22)	Kecemasan sedang (skor 22)
H-4	Kecemasan ringan (skor 19)	Kecemasan ringan (skor 18)
H-5	Kecemasan ringan (skor 14)	Kecemasan ringan (skor 16)

Berdasarkan Tabel 3, tingkat kecemasan kedua klien menurun secara bertahap dari kategori sedang menjadi ringan selama lima hari terapi Relaksasi Benson dan Audio Murottal Al-Qur'an, sejalan dengan data kuantitatif yang ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 4 Gambaran Kesenjangan Kemampuan Kedua Klien Ansietas

Responden 1	Responden 2
Perlu bantuan keluarga dalam penggunaan handphone digital	Mandiri dalam penggunaan handphone digital

Berdasarkan Tabel 4, terdapat perbedaan kemampuan penggunaan handphone antara kedua klien; klien 1 membutuhkan bantuan keluarga, sedangkan klien 2 mampu menggunakannya secara mandiri. Perbedaan ini memengaruhi pelaksanaan terapi, karena konsistensi mengikuti sesi sangat bergantung pada kemandirian pasien. Klien 1 menyatakan, "Kadang saya lupa atau tidak tahu cara menyalakan audio, jadi harus minta bantuan keluarga. Tapi setelah mendengarkan murottal, hati saya merasa lebih tenang dan pikiran lebih ringan." Sementara klien 2 melaporkan, "Saya bisa memutar audio sendiri, dan setiap selesai mendengarkan, saya merasa lebih dekat dengan Allah dan lebih damai."

Analisis mendalam menunjukkan bahwa meskipun skor kecemasan menurun pada kedua klien, kualitas pengalaman terapi seperti perasaan tenang, dada ringan,

fokus pada doa, dan kedekatan spiritual dipengaruhi oleh tingkat kemandirian pasien dalam mengakses media terapi. Hal ini menekankan pentingnya dukungan tambahan bagi pasien yang membutuhkan bantuan teknis, agar mereka tetap dapat merasakan manfaat psikospiritual secara optimal. Temuan ini juga menunjukkan bahwa efektivitas terapi psikospiritual sebaiknya dinilai melalui kombinasi indikator kuantitatif (skor HARS) dan indikator kualitatif (pengalaman subjektif pasien), untuk menilai kesejahteraan secara menyeluruh.

PEMBAHASAN

Studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini telah sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu klien DM yang mengalami tingkat kecemasan sedang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan skor antara 21–27. Klien yang dipilih memiliki tingkat kesadaran komposmentis, bersikap kooperatif, berada dalam rentang usia 55–64 tahun, beragama Islam, dan tidak mengalami gangguan pendengaran.

Pelaksanaan intervensi dilakukan melalui kunjungan selama lima hari berturut-turut. Kunjungan pertama dilakukan pada 8–12 April 2025 untuk klien pertama, dan kunjungan kedua pada 14–18 April 2025 untuk klien kedua. Kedua responden yang mengalami kecemasan adalah Tn. A (58 tahun) dan Tn. D (56 tahun), dengan skor kecemasan awal masing-masing sebesar 24 dan 23, yang tergolong dalam kategori kecemasan sedang. Berdasarkan hasil pengkajian, peneliti merumuskan diagnosis keperawatan dengan prioritas masalah utama yang dialami oleh klien, yaitu ansietas atau kecemasan.

Pelaksanaan intervensi keperawatan pada kedua klien dalam penelitian ini mengacu pada pendekatan yang dikemukakan oleh Nurhalimah (2016), yang terdiri atas dua tahapan intervensi. (SP 1) mencakup asesmen ansietas, latihan teknik relaksasi napas dalam, serta distraksi otot. (SP 2) meliputi evaluasi dari SP 1 dan

asesmen ulang ansietas, dilanjutkan dengan latihan hipnosis lima jari dan pelaksanaan kegiatan spiritual.

Implementasi dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan prosedur yang sama pada kedua klien mulai dari komunikasi terapeutik, pengukuran kadar glukosa darah, pengkajian ansietas, pengukuran tingkat kecemasan khususnya Surah Ar-Rahman, sementara klien memperhatikan dengan seksama. Setelah itu, klien diminta untuk mempraktikkan terapi tersebut dengan bimbingan peneliti. Klien mampu memperagakan kembali terapi tersebut sesuai dengan contoh yang diberikan. Klien juga menyatakan kesediaannya untuk menjalani terapi Relaksasi Benson yang diiringi dengan Terapi Audio Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman sebagai upaya untuk mengontrol kecemasan. Memberikan pujian kepada klien lalu terakhir terminasi dan evaluasi. Terapi ini dilaksanakan selama 15 menit setiap sesi, dengan frekuensi dua kali per hari selama lima hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi Relaksasi Benson dan Audio Murottal Al-Qur'an, kedua klien berada pada tingkat kecemasan sedang. Klien 1 memiliki skor kecemasan awal sebesar 24, dan klien 2 sebesar 23. Setelah intervensi selama 5 hari (2 kali sehari selama 15 menit), skor kecemasan klien 1 turun menjadi 14, mengalami penurunan 10 poin atau sekitar 58%, sedangkan klien 2 turun menjadi 16, mengalami penurunan 7 poin atau sekitar 69%. Keduanya masuk dalam kategori kecemasan ringan setelah intervensi. Penurunan ini menunjukkan adanya pengaruh positif dari kombinasi terapi Relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an dalam menurunkan tingkat kecemasan. Hasil ini menegaskan bahwa kombinasi terapi spiritual dan relaksasi mampu menurunkan kecemasan secara signifikan.

Relaksasi Benson bekerja secara fisiologis dengan mengaktifkan respons parasimpatik, yang menurunkan denyut jantung, tekanan darah, ketegangan otot, dan hormon stres seperti kortisol. Secara psikologis, teknik ini

menggunakan (HARS), menjelaskan prosedur Relaksasi Benson yang diiringi dengan Terapi Audio Murottal Al-Qur'an kepada klien secara rinci, dan klien menunjukkan pemahaman dengan menyatakan bahwa ia telah mengerti. Selanjutnya, peneliti memperagakan cara melakukan Relaksasi Benson yang diiringi oleh Murottal Al-Qur'an, meningkatkan fokus pada pernapasan dan tubuh, mengurangi pikiran cemas, dan menciptakan kondisi *mindfulness*. Sementara itu, Audio Murottal Al-Qur'an memberikan *comfort* spiritual, memperkuat perasaan dekat dengan Allah, dan meningkatkan coping berbasis keyakinan (*faith-based coping*). Kombinasi ini sejalan dengan literatur global mengenai intervensi spiritual dan *mindfulness* dalam mengurangi stres dan kecemasan pada pasien dengan penyakit kronis (Koenig, 2012; Garland et al., 2015).

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian penurunan Klien 1 menunjukkan penurunan yang konsisten, sementara Klien 2 mengalami penurunan lebih lambat. Penurunan yang lebih rendah pada Klien 2 kemungkinan dipengaruhi oleh ketidakteraturan terapi, seperti pada tanggal 15 April 2025 karena aktivitas luar rumah dan lupa diingatkan keluarga dan Faktor lingkungan tempat tinggal yang bising dan dekat jalan raya juga membuat Klien 2 sulit berkonsentrasi saat terapi, sehingga mengurangi efektivitasnya. Meski keduanya mengalami penurunan kecemasan, Klien 1 menunjukkan hasil yang lebih signifikan.

Temuan ini mendukung bahwa kombinasi terapi Relaksasi Benson dan murottal Al-Qur'an efektif menurunkan kecemasan, meskipun hasilnya dapat bervariasi tergantung pada keteraturan pelaksanaan dan dukungan lingkungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Mulianda & Umah (2021) serta Salaka et al. (2020) yang menyatakan bahwa terapi yang dilakukan secara teratur menurunkan kecemasan lebih signifikan dibandingkan pelaksanaan yang tidak konsisten.

Secara umum, pelaksanaan terapi berjalan dengan baik. Namun, berdasarkan table 4 terdapat kesenjangan antara kedua responden dalam hal kemampuan menjalankan terapi secara mandiri. Klien pertama melaksanakan terapi selama lima hari dengan pendampingan istrinya karena belum memahami cara mengoperasikan handphone untuk memutar murottal secara mandiri. Sebaliknya, klien kedua juga melaksanakan terapi selama lima hari, baik secara mandiri maupun dengan pendampingan istrinya. Klien ini menunjukkan kemampuan untuk menjalankan terapi secara mandiri karena telah terbiasa menggunakan perangkat digital. Perbedaan ini menunjukkan bahwa keterampilan penggunaan teknologi menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kemandirian dalam pelaksanaan terapi.

Faktor usia juga berperan dalam menentukan tingkat pemahaman dan kemampuan menjalankan teknik relaksasi serta penggunaan perangkat digital. Klien pertama yang berusia 58 tahun menunjukkan keterampilan yang lebih rendah dibanding klien kedua yang berusia 56 tahun. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mulyani dan Hapsari (2022) yang menyebutkan bahwa keterampilan digital cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Hidayat (2018) juga menyatakan bahwa lansia sering mengalami hambatan dalam menggunakan teknologi karena keterbatasan pengetahuan dan rendahnya kepercayaan diri. Rahmawati et al. (2021) menambahkan bahwa literasi digital pada lansia umumnya berada pada kategori rendah hingga sedang, yang turut memengaruhi pemanfaatan teknologi sebagai media terapi.

Berdasarkan pelaksanaan terapi dan temuan di lapangan, keberhasilan keterampilan teknologi bukanlah satu-satunya faktor penentu. Klien pertama yang selalu menjalankan terapi dengan bantuan istrinya justru menunjukkan penurunan kecemasan lebih besar dan lebih cepat dibanding Klien kedua. Hal ini menekankan bahwa

dukungan keluarga dan lingkungan yang kondusif lebih dominan dalam memfasilitasi efektivitas terapi.

Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan keperawatan holistik, yang mengintegrasikan aspek fisiologis, psikologis, dan spiritual dalam perawatan pasien DM. Intervensi yang mempertimbangkan latar belakang budaya dan agama pasien (*culturally sensitive interventions*) meningkatkan penerimaan dan efektivitas terapi, sekaligus menjadi model untuk menggabungkan intervensi non-farmakologis berbasis keyakinan dengan teknik relaksasi fisiologis secara global.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan, kedua klien yang mengalami ansietas menunjukkan perbedaan karakteristik usia dan kemampuan dalam menjalani terapi. Keduanya memiliki tingkat kecemasan sedang pada awal intervensi dengan skor 24 dan 23. Intervensi yang diberikan berupa Relaksasi Benson dan Terapi Audio Murottal Al-Qur'an dua kali sehari sesuai waktu yang disepakati. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada kedua klien, masing-masing sebesar 10 poin dan 7 poin, yang menunjukkan keberhasilan terapi dalam menurunkan kecemasan dari kategori sedang menjadi ringan. Klien 1 memerlukan bantuan keluarga karena keterbatasan dalam penggunaan teknologi, sedangkan klien 2 mampu menjalankan terapi secara mandiri.

REFERENSI

- Babamohamadi, H., Sotodehasl, N., Koenig, H.G., Jahani, C. & Ghorbani, R. 2015. *The Effect of Holy Qur'an Recitation on Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized Clinical Trial*. Journal of Religion & Health, 54(5), 1921–1930. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9997-x>
- Bedah, O., Di, M., Flamboyan, B., Sakit, R., Daerah, U. & Surakarta, M. 2024. *Penerapan dzikir terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi*. Jurnal Keperawatan, 2(3), 567–575.

- Benson, D. & Penurunan, T. 2024. *Intervensi keperawatan relaksasi otot progresif, akupresur, dan Benson terhadap penurunan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus tipe II: Literatur review*. Jurnal Keperawatan, 8, 5396–5405.
- Faradisi, F. 2018. *Efektivitas terapi murottal dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi di Pekalongan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5(2), 11.
- Gobaili, A.A., Sa'ari, C.Z., Abdullah, M., Al Rahmi, W.M., Ismail, W.M. & Zain, M.I.A. 2022. *The Effect of an Islamic Based Intervention on Depression and Anxiety in Malaysia*. Journal of Religion & Health, 61(1), 79–92. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01484-3>
- Hasniati, H., Suardi, Y.S., Zendrawati, Z., Harbaeni, H. & Kada, M.K.R. 2022. *Pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada lansia penderita hipertensi di Puskesmas Paguyaman Pantai*. Jurnal Kesehatan Medika Udayana, 8(2), 170–183. <https://doi.org/10.47859/jmu.v8i02.235>
- Irawan, F.I., Suprapti, T. & Bahtiar, A. 2023. *Klasifikasi algoritma Naive Bayes dan K-Nearest Neighbor pada penderita diabetes*. E-Link: Jurnal Teknik Elektro dan Informatika, 18(1), 80. <https://doi.org/10.30587/e-link.v18i1.5303>
- Karina, Y. & Widiani, E. 2020. *Relaksasi otot progresif pada klien diabetes mellitus dengan masalah keperawatan ansietas (Studi kasus)*. Jurnal Keperawatan dan Kebidanan, 3(1), 7–16.
- Kevin, C. & Wihardja, H. 2023. *Efektivitas relaksasi Benson dan teknik guided imagery terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis: Studi literatur*. Journal of Health Science and Physiotherapy, 4(1), 22–31. <https://jurnal.stikes-sitihiajar.ac.id/index.php/jhsp/index>
- Kusumastiwi, T., Suryani, L. & P, D.A. 2019. *Meningkatkan kesehatan mental penderita diabetes melitus di komunitas dengan kegiatan kelompok swabantu (self-help group)*. Jurnal Surya Masyarakat, 1(2), 92–98. <https://doi.org/10.26714/jsm.1.2.2019.92-98>
- Marrbun, A.S., Pardede, J.A. & Indah, S. 2019. *Efektivitas terapi hipnotis lima jari terhadap kecemasan di Kabupaten Serdang Bedagai*. Jurnal Keperawatan Priority, 2(2), 92–99. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/568/396>
- Maulasari, Y. 2020. *Hubungan dukungan keluarga terhadap tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2*. Higeia Journal of Public Health Research and Development, 1(3), 84–94. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Muzharaffah, F.S. & Simamora, S.R.R. 2023. *Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan kontrol gula darah pada penderita diabetes melitus (DM)*. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 2, 1333–1336.
- Nurhalimah. 2016. *Modul bahan ajar cetak keperawatan: Keperawatan jiwa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nurdin, S. & Peristiowati, Y. 2024. *Pengaruh hypnosis lima jari terhadap penurunan tingkat kecemasan: Literatur review*. Jurnal Keperawatan, 3(1), 9–20.
- Purwanto, S., Ahmad, M., Said, Z., Anganthi, N.R.N. & Zulaekah, S. 2023. *Effect of Mindfulness Dhikr Breathing Therapy for Insomniacs on Quality of Life: A Randomized Controlled Trial*. Islamic Guidance and Counseling Journal, 6(2), 1–16. <https://doi.org/10.25217/0020236368800>
- Putri, D.T., Yunariyah, B. & Sumiatin, T. 2023. *Hubungan tingkat kecemasan pasien pre operasi dengan terapi relaksasi*. Jurnal Keperawatan, 2, 2009–2016.
- Putri, R.A.E. 2024. *Efektivitas nutrisi medis terhadap penurunan gula darah pada pasien diabetes mellitus*. Medic Nutricia Journal, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Rasdianah, N., Martodiharjo, S., Andayani, T.M. & Hakim, L. 2020. *Pengaruh pelayanan kefarmasian di rumah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di puskesmas wilayah Kota Yogyakarta*. Jurnal Manajemen dan Pelayanan Farmasi, 10(2), 126. <https://doi.org/10.22146/jmpf.46240>
- Safari, G. & Azhar, H. 2019. *Pengaruh teknik distraksi film kartun terhadap tingkat kecemasan anak usia 4–6 tahun pre sirkumsisi di klinik*. Healthy Journal, 7(2), 29–37. (Tidak ditemukan DOI)
- Satriana, P. & Feriani, P. 2020. *Efektivitas teknik relaksasi Benson dan terapi genggam jari terhadap tingkat kecemasan pada pasien laparatomi*. Borneo Student Research, 1(3), 1731–1737. <https://doi.org/10.64094/t1v68n85>
- Setiawan, N.A. & Imamah, I.N. 2023. *Penerapan hipnosis lima jari terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran, 1(4), 80–94. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2395>
- Suwanti, T., Silawati, V. & Carolin, B.T. 2022. *Perbandingan terapi murottal dengan musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre-operasi sectio caesarea*. Menara Medika, 5(1), 71–80. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3488>

Wardani, R. 2024. *Efektivitas terapi relaksasi Benson terhadap kesehatan di pelayanan kesehatan: Literatur review*. Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Kesehatan, 2(2). (Tidak ditemukan DOI)

Widyastuti, W.O.S.A. & Ernasari. 2023. *Tingkat pengetahuan pasien diabetes melitus pada pencegahan luka kaki diabetes*. Window of Nursing

Journal, 4(1), 1–8.
<https://doi.org/10.33096/won.v4i1.187>

Yohana, N., Gati, N.W. & Suyatno. 2023. *Pemberian art drawing therapy terhadap tingkat kecemasan pada pasien skizofrenia dengan halusinasi di RSJD Dr. Arif Zainudin Surakarta*. Jurnal Oshadaweyah, 1(4), 330–338.