

PENERAPAN TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS

APPLICATION OF MUROTAL AL-QUR'AN THERAPY TO REDUCE ANXIETY LEVELS IN PATIENTS DIABETES MELLITUS

Ilham Setyo Pangestu¹, Ida Nur Imamah²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ilhamp432@gmail.com¹, idanurimamah@aiska-university.ac.id²

INDEX

Kata kunci:
Diabetes Mellitus,
Kecemasan, Terapi
Murotal Al-Qur'an
Surah Ar-Rahman.

Keywords:
Diabetes
Mellitus,
Anxiety, Murotal
Therapy of Al-Qur'an
Surah Ar-Rahman.

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit yang ditandai oleh meningkatnya kadar gula darah yang lebih tinggi dari batas normal yang terjadi karena kelainan sekresi insulin, sehingga memerlukan penanganan yang tepat dan serius. Penyakit DM membutuhkan intervensi terapi seumur hidup dan juga bisa menimbulkan komplikasi hingga kematian. Kondisi ini seringkali membuat para penderita mengalami kecemasan. Berdasarkan laporan yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta jumlah prevalensi DM di Kota Surakarta tahun 2023 berjumlah 17.191. **Tujuan :** Mengetahui hasil perbedaan dari penerapan terapi murotal Al-Qur'an pada tingkat kecemasan pasien Diabetes Mellitus. **Metode :** Penerapan ini dengan studi kasus pada 2 responden yang mengalami kecemasan akibat menderita Diabetes Mellitus. Penerapan ini menggunakan desain deskriptif dilakukan 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut dalam waktu 15 menit. Alat ukur yang digunakan adalah kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) **Hasil :** Adanya penurunan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi murotal Al- Qur'an pada Ny. S dari tingkat kecemasan berat menjadi tingkat kecemasan sedang dan pada Tn.S dari tingkat kecemasan sedang menjadi tingkat kecemasan ringan. **Kesimpulan :** Penerapan ini menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi murotal al-qur'an terjadi penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden.

Background: Diabetes Mellitus (DM) is a disease characterized by elevated blood sugar levels exceeding normal limits due to abnormal insulin secretion, necessitating precise and serious management. DM requires lifelong therapeutic intervention and can lead to complications or even death. This condition often causes anxiety in sufferers. According to a report from the Surakarta City Health Office, the prevalence of DM in Surakarta in 2023 was 17,191. **Objective:** To determine the effect of applying Qur'an murotal therapy on anxiety levels in Diabetes Mellitus patients. **Method:** This study involves a case study with 2 respondents experiencing anxiety due to Diabetes Mellitus. The application used a descriptive design, conducted once daily for 3 consecutive days for 15 minutes each time. The measurement tool used was the HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) questionnaire. **Results:** There was a reduction in anxiety levels following the Qur'an murotal therapy, with Ms. S's anxiety decreasing from severe to moderate, and Mr. S's anxiety decreasing from moderate to mild. **Conclusion:** The application of Qur'an murotal therapy resulted in a reduction in anxiety levels in both respondents.

PENDAHULUAN

Diabetes adalah suatu penyakit kronis yang terjadi disaat organ pankreas di dalam tubuh tidak menghasilkan cukup hormon insulin atau ketika insulin yang diproduksi tidak digunakan oleh tubuh dengan efektif. Insulin adalah hormon yang bekerja untuk mengatur kadar glukosa darah di dalam tubuh. Diabetes yang tidak dilakukan pemantauan dapat menimbulkan efek umum seperti hiperglikemia atau kenaikan kadar gula dalam darah, dan seiring waktu dapat menimbulkan dampak gangguan yang fatal pada sistem tubuh, terutama saraf dan pembuluh darah (WHO, 2023). Diabetes Mellitus merupakan kondisi dimana kandungan gula dalam darah melebihi normal dan cenderung tinggi (>200 mg/dl), atau dapat diartikan sebagai kelainan metabolik yang ditandai dengan intoleren glukosa. Penyakit ini terjadi ketika tubuh pengidapnya tidak lagi mampu mengambil gula (glukosa) ke dalam sel dan menggunakannya sebagai energi.

Kondisi ini pada akhirnya menghasilkan penumpukan gula ekstra dalam aliran darah tubuh. Jika penyakit diabetes ini tidak terkontrol dengan baik maka dapat menyebabkan kerusakan pada berbagai organ dan jaringan tubuh, seperti gangguan penglihatan atau katarak

(retinopati), gangguan fungsi ginjal (nefropati), gangguan saraf (neuropati), ulkus pada kaki dan amputasi, penyakit jantung dan stroke bahkan kematian (Vorvick, 2019).

Prevalensi penyandang Diabetes Mellitus (DM) pada tahun 2021 terdapat 536,6 juta jiwa (10,5%) di dunia menderita penyakit DM dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan menjadi 783,2 juta jiwa (12,2%) pada tahun 2045. Asia Tenggara menempati urutan ke-3 penyandang DM terbanyak di dunia yaitu sebanyak 90,2 juta jiwa. Indonesia menduduki peringkat ke-5 dari 10 negara dengan penyandang DM terbanyak di Asia Tenggara dengan jumlah 19,5 juta jiwa (J Magliano & Boyko, 2021). Jawa Tengah sebagai salah satu provinsi di Indonesia dengan jumlah penduduk terbanyak di urutan ke-3. Berdasarkan (Riskesmas, 2018) memperlihatkan jumlah penyandang Diabetes Mellitus di Jawa Tengah sebesar 1.017.290 kasus.

Berdasarkan laporan yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kota Surakarta Jumlah prevalensi DM di Kota Surakarta tahun 2023 berjumlah 17.191. Kasus DM tertinggi terjadi di Kecamatan Banjarsari sebanyak 5.503 kasus diikuti oleh

Kecamatan Jebres yang menduduki posisi kedua dengan jumlah 4.424 kasus, posisi ketiga yaitu Kecamatan Laweyan dengan jumlah 3.052, yang keempat Kecamatan Pasar Kliwon dengan jumlah 2.594, dan yang kelima Kecamatan Serengan dengan jumlah 1.618.

Diabetes merupakan penyakit yang memerlukan terapi dan perawatan untuk waktu yang cukup lama dan dapat menimbulkan kebosanan, kejenuhan, kecemasan bahkan frustrasi pada pasien. Tingginya kadar gula darah serta risiko komplikasinya membuat setiap penderita DM mengalami kecemasan, oleh karena itu, diperlukan motivasi baik internal maupun eksternal bagi pasien untuk dapat menjalani semua proses terapi dan perawatan (Andrean & Muflihatin, 2020).

Individu yang menderita diabetes memiliki kemungkinan lebih dari 20% untuk mengalami kecemasan pada suatu titik dalam hidup mereka jika dibandingkan dengan mereka yang tidak menderita diabetes (Diabetes & Mental Health, 2023)

Manajemen penyakit kronis seperti diabetes dianggap sebagai pemicu utama kecemasan bagi para pasien diabetes (Elsayed et al., 2023). Diabetes melitus tipe 2 merupakan salah satu penyakit kronis yang tidak dapat disembuhkan. Hal

ini menyebabkan sebagian besar penderita mengalami beberapa reaksi psikologis yang negatif diantaranya adalah marah, merasa tidak berguna, kecemasan yang meningkat dan depresi (Maulasuri, 2020).

Dampak yang akan terjadi pada pasien diabetes akan mengalami kecemasan dan bila kecemasan terjadi muncul secara terus menerus yaitu bisa menaikkan kadar gula, penderita dengan kecemasan yang berat akan berpengaruh pada peningkatan kadar gula darah yang mana akan mempengaruhi proses kesembuhan dan merusak kehidupan kegiatan sehari-hari. Kadar gula akan semakin tinggi lebih cepat pada kondisi cemas, selain diabetes melitus semakin memburuk dalam kondisi cemas. Untuk mencegah situasi tersebut maka harus merubah pola gaya hidup yang sehat dan mengurangi stress (Putri, 2023). Kecemasan merupakan bagian alami dari kehidupan, yang menunjukkan bahwa setiap individu cenderung mengalami kecemasan pada tingkat tertentu. Namun, ketika tingkat kecemasan melebihi batas normal, hal tersebut dapat mengganggu kualitas hidup, sehingga diperlukan upaya pengendalian kecemasan. Pendekatan psikologis yang

mempertimbangkan dimensi spiritual dianggap sebagai alternatif yang memiliki kegunaan dan efektivitas dalam mengurangi tingkat kecemasan (Mukhtar et al., 2022).

Kecemasan ini bisa diatasi dengan beberapa cara, diantaranya yaitu terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi nonfarmakologis diyakini memiliki efek samping yang lebih rendah, lebih aman dan dapat digunakan dalam jangka waktu yang lebih lama, jika dibandingkan dengan obat golongan ansietas (Mukhtar et al., 2022).

Terapi komplementer merupakan bentuk terapi nonfarmakologis, salah satu pendekatan yang memperhatikan dimensi spiritual yaitu terapi murottal. Terapi murottal juga memiliki kemampuan untuk menurunkan kadar hormon yang menjadi penyebab stres, meningkatkan perasaan rileks, serta dapat mengalihkan perhatian pasien dari perasaan cemas dan ketakutan. Terapi murottal Al-Qur'an khususnya menggunakan Surah Ar-Rahman yang dibacakan oleh Muzammil Hasballah. terdiri dari 78 ayat. Konten dalam Surah Ar-Rahman mengisahkan tentang keagungan dan kemurahan Allah terhadap hamba-hamba-Nya. Lantunan murottal Al-Qur'an dari Surah Ar-Rahman ditampilkan

dengan nada yang ritmik dan mendayu-dayu. Ketika didengarkan dengan penuh konsentrasi serta memahami setiap lantunan bacaannya, ini dapat meningkatkan rasa ketenangan dan kenyamanan, sehingga perasaan takut dan gelisah dapat berkurang (Gunawan & Mariyam, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Syafyusari & Afnuhazi, 2022) tentang pengaruh terapi murottal terhadap kecemasan penderita diabetes melitus di wilayah kerja Puskesmas Kebun Sikolos Padang Panjang menunjukkan bahwa 16 responden setelah diberikan terapi murottal menunjukkan hasil perbedaan yang signifikan pada penurunan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus. Terapi murottal surat Ar-Rahman merupakan terapi pendamping yang murah dan tidak menimbulkan efek. Terapi murottal Al-Quran dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak

jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Dalam studi penelitian yang dilakukan (Syafyusari & Afnuhazi, 2022) Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa memberikan terapi murottal dapat mengatasi kecemasan (Gunawan & Mariyam, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Januari 2024 diperoleh hasil bahwa di Puskesmas Pucang Sawit pada tahun 2023 terdapat 998 orang menderita penyakit Diabetes Mellitus. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan menggunakan kuisisioner HARS terhadap 5 orang pasien penderita diabetes melitus, diperoleh hasil yaitu 1 orang mengalami kecemasan berat, 3 orang mengalami kecemasan sedang dan 1 orang mengalami kecemasan ringan. Hal ini tentunya berpotensi menimbulkan kecemasan pada penderita diabetes melitus.

Berdasarkan uraian di atas, maka judul yang diambil oleh peneliti yaitu, "Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Diabetes Mellitus"

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan rancangan studi kasus

untuk mengobservasi tingkat kecemasan pada 2 responden sebelum dan sesudah penerapan terapi murottal Al-Quran surah Ar-Rahman yang dibacakan oleh Muzammil Hasballah. Terapi dilakukan selama 15 menit, 1 kali sehari, selama 3 hari berturut-turut. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS. Sebelumnya, responden telah diberikan penjelasan tentang manfaat penelitian, kerahasiaan data, dan menandatangani *informed consent*.

HASIL

Penerapan ini dilakukan di Wilayah kerja Puskesmas Pucangsawit Kecamatan Jebres Kota Surakarta. Desa Pucangsawit merupakan salah satu desa di wilayah Kecamatan Jebres Kota Surakarta Provinsi Jawa Tengah. Di Desa Pucangsawit terdapat 3 Dusun, yaitu Dusun Pucangsawit, Dusun Jonosan dan Dusun Badran. Dengan 56 Rt dan 15 Rw. Sebelah barat Desa Pucangsawit berbatasan dengan Desa Jagalan, Desa Sewu dan Kelurahan Jebres, Sebelah timur berbatasan dengan Sungai Bengawan Solo. Puskesmas pucangsawit juga mempunyai puskesmas pembantu yang terletak di Dusun Sewu, di wilayah pucangsawit juga terdapat kegiatan

posyandu lansia dan posyandu balita.

Pemilihan lokasi penerapan adalah di wilayah kerja Puskesmas Pucangsawit. Tempat peneliti untuk melakukan penerapan adalah di rumah Ny.S berada di Dusun Pucangsawit Rt 01 Rw 06 dengan luas rumah 48 m² terdiri dari 3 kamar tidur, dapur, kamar mandi, dan ruang tamu. Keadaan rumah penerangan cukup, cahaya matahari masuk melalui jendela, ventilasi cukup dan lingkungan yang bersih.

Kondisi di lingkungan Tn.S yang terletak di Dusun Sewu Rt 01 Rw 07 dengan luas rumah 54 m² dengan 3 kamar tidur, dapur, ruang tamu, dan kamar mandi. Keadaan rumah ventilasi udara cukup, penerangan cukup cahaya matahari dapat masuk melalui jendela. Situasi di lingkungan sekitar dekat antar rumah, lingkungan cukup bersih.

Hasil Penerapan

Responden pada penerapan ini berjumlah 2 responden, yaitu Ny.S dan Tn.S dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1.1 Karakteristik Responden

Data	Ny.S	Tn.s
Usia	61 tahun	54 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Laki-Laki
Agama	Islam	Islam
Pekerjaan	IRT	Wiraswasta

Sumber: Data Primer

Responden pertama pada penerapan ini yaitu Ny.S 61 tahun dengan kadar gula darah puasa 179 mg/dL mengatakan mengeluh penglihatan kabur, sering merasa haus, sering kesemutan, sering buang air kecil, cemas, sering memikirkan tentang penyakitnya, berfirasat buruk, merasa tegang, mudah menangis, sering terbangun malam hari, daya ingat buruk, sering merasakan sedih, berdebar, merasa tertekan sempit di dada, mudah berkeringat, nafas pendek atau cepat, dan perasaan sering berubah-ubah sepanjang hari. Klien mengatakan telah memiliki penyakit Dm sejak 2 tahun lalu, klien mengonsumsi obat-obatan untuk menurunkan gula darah obat yang dikonsumsi yaitu glicepiride.

Responden kedua Tn.S 54 tahun dengan kadar gula darah sewaktu 291 mg/dl mengatakan penglihatan kabur, sering merasakan lapar dan haus, sering buang air kecil, cemas, berfirasat buruk, merasa tegang, gelisah, sering terbangun malam hari, sering mengalami mimpi, sulit konsentrasi, daya ingat buruk, berdebar, sering menarik nafas, perasaan berubah-ubah sepanjang hari, klien mempunyai luka di bagian punggung kaki kanan. Klien mengatakan

telah memiliki penyakit DM sejak 4 bulan yang lalu. Klien mengonsumsi obat-obatan untuk menurunkan gula darah yaitu metformin.

Penerapan pada kedua responden Ny.S dan Tn.S dilakukan selama 3 hari secara berturut-turut sebanyak 1 kali sehari selama 15 menit. Penerapan ini dilakukan pada tanggal 30 Mei - 1 Juni 2024 dengan meminta persetujuan untuk menjadi responden kemudian dilakukan pengukuran Tingkat kecemasan dengan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* sebelum dilakukan penerapan terapi murotal al-qur'an kemudian memberikan penjelasan tentang manfaat dan cara melakukan terapi murotal Al-Qur'an selama 15 menit kemudian diukur kembali skala kecemasannya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* dan lembar observasi untuk mencatat hasil perkembangan. Berikut adalah hasil sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Terapi Murotal Al-Qur'an.

Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Murotal Al-Qur'an Berikut adalah hasil Tingkat kecemasan sebelum dilakukan terapi murotal al-qur'an:

Tabel 1.2 Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi Murotal Al-Qur'an

No	Tanggal	Nama	Tingkat Kecemasan	Keterangan
1	30 Mei 2024	Ny.S	37	Cemas berat
2	30 Mei 2024	Tn.S	26	Cemas sedang

Berdasarkan tabel 1.2 diatas, sebelum dilakukan tindakan terapi murotal Al- Qur'an didapatkan data tingkat kecemasan pada Ny.S 37 termasuk dalam kategori cemas berat dan pada Tn.S 26 termasuk dalam kategori cemas sedang.

Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sesudah dilakukan Penerapan Terapi Murotal Al-Quran. Berikut adalah hasil tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi murotal Al-Qur'an:

Tabel 1.3 Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Terapi Murotal Al-Qur'an

No	Nama	Tanggal	Tingkat Kecemasan	Keterangan
1	Ny.S	1 Juni 2024	22	Cemas sedang
2	Tn.S	1 Juni 2024	18	Cemas ringan

Berdasarkan table 1.3 diatas, sesudah dilakukan terapi murotal al-qur'an didapatkan hasil tingkat kecemasan Ny.S 22 termasuk dalam

kategori cemas sedang dan Tn.S dengan tingkat kecemasan 18 termasuk dalam kategori cemas ringan.

Hasil Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Penerapan Murotal Al-Qur'an. Berikut adalah hasil perubahan pengukuran tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi murotal Al-Qur'an:

Tabel 1.4 Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Murotal Al-Qur'an

No.	Nama	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Ny.S	37 (Kecemasan Berat)	22 (Kecemasan Sedang)	Terjadi penurunan 15
2	Tn.S	26 (Kecemasan Sedang)	18 (Kecemasan Ringan)	Terjadi penurunan 8

Berdasarkan table 1.4 diatas menunjukkan hasil sebelum dilakukan penerapan terapi murotal Al-Qur'an didapatkan hasil bahwa pada responden pertama Ny.S mendapatkan hasil tingkat kecemasan dengan skor 37 sedangkan responden kedua Tn.S mendapatkan hasil tingkat kecemasan dengan skor 26. Setelah dilakukan penerapan terapi murotal Al-Qur'an didapatkan hasil tingkat kecemasan pada Ny.S dengan skor 22 maka mengalami penurunan sebesar 15 dan pada Tn.S didapatkan hasil tingkat kecemasan dengan skor 18 maka mengalami

penurunan sebesar 8. Dari hasil tersebut dapat dilihat perbedaannya bahwa Ny.S mengalami penurunan tingkat kecemasan lebih banyak dibandingkan Tn.S.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Murotal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil wawancara menggunakan kuisioner HARS yang dilakukan pada kedua responden Ny.S dan Tn.S di Dusun Pucangsawit dan Sewu Kecamatan Jebres Kota Surakarta sebelum dilakukan penerapan terapi murotal al-qur'an surah Ar-Rahman didapatkan hasil tingkat kecemasan:

Responden pertama yaitu Ny.S dengan kadar gula darah puasa 179 mg/dL didapatkan hasil pengukuran HARS dengan skor 37, mengatakan mengeluh penglihatan kabur, sering merasa haus, sering kesemutan, sering buang air kecil, cemas, sering memikirkan tentang penyakitnya, berfirasat buruk, merasa tegang, mudah menangis, sering terbangun malam hari, daya ingat buruk, sering merasakan sedih, berdebar, merasa tertekan sempit di dada, mudah berkeringat, sering menarik nafas, nafas

pendek atau cepat, dan perasaan sering berubah-ubah sepanjang hari.

Responden kedua Tn.S dengan kadar gula darah sewaktu 291 mg/dl didapatkan hasil pengukuran HARS dengan skor 26, mengatakan penglihatan kabur, sering merasakan lapar dan haus, sering buang air kecil, cemas, berfirasat buruk, merasa tegang, gelisah, sering terbangun malam hari, sering mengalami mimpi, sulit konsentrasi, daya ingat buruk, berdebar, sering menarik nafas, perasaan berubah-ubah sepanjang hari.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan responden pertama masuk dalam kategori cemas berat dan responden kedua dalam kategori cemas sedang. Perbedaan tingkat kecemasan tersebut dapat terjadi karena dipengaruhi oleh beberapa factor.

Menurut (Syafyusari & Afnuhazi, 2022) mengatakan bahwa kecemasan adalah respon emosional terhadap penilaian keadaan emosional yang tidak memiliki objek yang spesifik, Dimana kecemasan ini dapat dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya yaitu usia, pendidikan dan jenis kelamin.

Faktor selanjutnya yaitu pekerjaan. Menurut (Mukhtar et al., 2022) menyatakan bahwa seseorang penderita

DM yang bekerja akan semakin cemas jika penyakit diabetes yang dialami membuatnya memiliki keterbatasan dalam bekerja atau menurunkan produktifitas kerjanya. Hal ini dikarenakan seseorang yang bekerja memiliki beban fisik dan psikologis yang lebih berat. Hasil penelitian ini juga menyatakan bahwa perempuan lebih sering mengalami kecemasan di banding laki-laki. Hal ini dikarenakan Perempuan lebih peka terhadap emosinya dan sering menyelesaikan masalah dengan perasaan. Sedangkan laki-laki lebih berpikir logis dan tidak menggunakan perasaan dalam menyelesaikan masalah.

Faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu usia dan jenis kelamin. Pada penelitian ini responden berusia Ny.S 61 tahun Tn.S 54 tahun. Sebelum dilakukan penerapan pada Ny.S mengalami tingkat kecemasan berat dan pada Tn.S mengalami Tingkat kecemasan sedang. Menurut (Mukhtar et al., 2022) usia dan jenis kelamin sangat mempengaruhi diabetes melitus karena semakin tua usia maka elastisitas pembuluh darah menurun sehingga asupan nutrisi ke jaringan-jaringan perifer berkurang. Dan juga semakin tua usia maka tingkat kecemasan semakin

tinggi dikarenakan persepsi bahwa diabetes ini merupakan penyakit keturunan, takut akan menurunkan pada keturunannya. Selain itu perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap kecemasan karena laki-laki lebih rileks dibanding perempuan, Perempuan lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan-tekanan lingkungan dari pada laki-laki.

Faktor selanjutnya yaitu pekerjaan. Berdasarkan wawancara oleh peneliti Ny.S merupakan seorang ibu rumah tangga dan Tn.S bekerja sebagai wiraswasta. Menurut (Syafyusari & Afnuhazi, 2022) menyatakan seseorang yang bekerja semakin cemas jika penyakit diabetes yang dialami membuat responden memiliki keterbatasan dalam bekerja, menurunkan produktifitas kerjanya hal ini dikarenakan seseorang yang bekerja memiliki beban fisik dan psikologis yang lebih berat. Peneliti berasumsi bahwa IRT seringkali dianggap tidak bekerja, namun kenyataannya IRT melakukan pekerjaan fisik secara terus menerus dan bertanggung jawab penuh atas keluarganya, harus mengurus urusan rumah tangganya, merawat suami dan anaknya, sehingga mereka akan lebih rentan untuk mengalami beban psikologis maupun fisik.

Memperkuat penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh (Mukhtar et al., 2022) menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah terapi murottal Al- Qur'an. Dimana sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an didapatkan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus berada pada kategori kecemasan berat yaitu 15 responden (100%).

2. Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an

Berdasarkan hasil yang terdapat pada tabel diketahui bahwa terjadi penurunan skor kecemasan sesudah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman selama 3 hari berturut-turut. Pada responden pertama Ny.S dengan skor 37 (kecemasan berat) setelah diberikan terapi murottal tingkat kecemasan menurun menjadi 22 (kecemasan sedang), sedangkan pada responden kedua dengan skor 26 (kecemasan sedang) setelah diberikan terapi murottal tingkat kecemasan menurun menjadi 18 (kecemasan ringan). Maka dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh dalam penurunan tingkat

kecemasan pada penderita diabetes melitus.

Menurut asumsi peneliti seseorang yang mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an secara konsentrasi dapat menenangkan hati seseorang sehingga rasa cemas seseorang berkurang karena kecemasan pada penderita diabetes berpengaruh pada glukosa darah yang menyebabkan kadar gula darah tidak stabil, hal tersebut disebabkan terjadinya peningkatan hormone glukokortiloid dan ketokelamin, kecemasan juga melibatkan perasaan, perilaku, serta respon fisiologis (Syafyusari & Afnuhazi, 2022). Akan tetapi pada penerapan ini hanya mengambil data terkait kadar gula darah sebelum penerapan terapi murotal dan sesudah dilakukan penerapan tidak mengambil data kadar gula darah kembali.

Hasil penurunan kecemasan pada Ny.S dan Tn.S menurun signifikan karena selain mendengarkan terapi murotal Al-Qur'an keduanya juga menjaga emosi, pola makan, dan melakukan aktifitas fisik yang ringan.

Menurut (Solikah & Prajayanti, 2023) aktivitas fisik yang teratur dan cukup dapat menguatkan otot jantung sehingga jantung lebih banyak memompa darah dengan usaha yang minimal. Efek kerja jantung

menjadi lebih ringan sehingga hambatan pada dinding arteri berkurang dengan demikian tekanan darahpun mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan penurunan kecemasan pada kedua responden yaitu Ny.S lebih cepat mengalami penurunan kecemasan daripada Tn.S. Hal ini dikarenakan Ny.S dalam kehidupan sehari-harinya sering berinteraksi dengan tetangga terkait permasalahan yang dialaminya dan Ny.S sering mendengarkan musik ketika menjalankan pekerjaan rumah tangga, sehingga beban pikirannya menjadi lebih berkurang. Sedangkan Tn.S jarang membagi beban pikirannya kepada orang lain dan sibuk dengan pekerjaannya.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syafyusari & Afnuhazi, 2022) dalam jurnalnya yang berjudul "Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus". Penelitian tersebut menunjukkan hasil perbedaan yang signifikan pada penurunan tingkat kecemasan pada pasien diabetes melitus.

3. Hasil Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah

Dilakukan Penerapan Terapi Murotal Al-Qur'an

Hasil tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi murotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman mengalami penurunan. Hasil yang didapatkan bahwa terjadi penurunan skala kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi murotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman. Pada responden pertama Ny.S sebelum diberikan terapi murotal didapatkan skor kecemasan 37 (kecemasan berat) dan sesudah diberikan terapi murotal didapatkan skor 22 (kecemasan sedang). Pada responden kedua Tn.S sebelum diberikan terapi murotal didapatkan skor kecemasan 26 (kecemasan sedang) dan sesudah diberikan terapi murotal didapatkan skor 18 (kecemasan ringan). Maka penurunan tingkat kecemasan lebih banyak Ny.S mengalami penurunan 15 dan sedangkan Tn.S mengalami penurunan 8. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi murotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap skor tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus.

Menurut penelitian oleh (Taha & Firmawati, 2023) menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat memiliki dampak signifikan terhadap

tingkat stress, kecemasan, dan depresi. Penelitian tersebut menemukan perbedaan yang signifikan dalam tingkat stress, kecemasan, dan depresi antara kelompok yang menerima intervensi dengan kelompok kontrol. Meskipun kelompok kontrol menunjukkan peningkatan, namun peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik. Mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an mampu merangsang gelombang delta dalam otak, menciptakan perasaan ketenangan dan kenyamanan pada pendengar, yang pada akhirnya memiliki efek positif pada pikiran dan perasaan serta membuat tubuh menjadi rileks, tenang, dan damai. Selama mendengarkan Al-Qur'an, tubuh juga melepaskan endorfin alami yang mengurangi hormon stres, sehingga membuat seseorang merasa lebih tenang, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan keseimbangan biokimia tubuh. Ini juga berdampak pada penurunan tekanan darah, denyut nadi, detak jantung, laju pernapasan, dan aktivitas gelombang otak (Harisa et al., 2020).

Hasil penurunan tingkat kecemasan pada Ny.S lebih signifikan dibandingkan dengan Tn.S hal ini dikarenakan perasaan

perempuan lebih peka dan tersentuh pada ayat-ayat al-quran yang didengarkan. Perempuan dalam menjalani kehidupannya lebih menggunakan perasaan dibanding logika. Perasaan perempuan lebih mudah terpengaruh dengan keadaan sekitar sehingga tingkat kecemasan perempuan lebih sering berubah-ubah sepanjang waktu.

Menurut (Mukhtar et al., 2022) ketika seseorang diperdengarkan murottal, maka harmonisasi murottal yang indah akan masuk ke dalam telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan di telinga dalam serta menggetarkan sel-sel rambut di dalam koklea untuk selanjutnya melaluisaraf koklearis menuju otak dan menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri .Hal ini akan berdampak pada kenyamanan dan perubahan perasaan. Perubahan perasaan ini dikarenakan murottal dapat menjangkau wilayah kiri korteks cerebri, dari korteks limbik, jarak pendengaran dilanjutkan ke hipokampus, dan meneruskan sinyal suara ke Amigdala yang merupakan area perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, sinyal kemudian diteruskan ke hipotalamus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan

hasil penelitian (Mukhtar et al., 2022) hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal. Maka disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi murottal terhadap perubahan skor tingkat kecemasan pasien Diabetes Melitus di RS Bhayangkara Makassar.

KESIMPULAN

Hasil akhir pada penerapan Terapi Murotal Al-Qur'an terhadap penurunan Tingkat kecemasan pada Ny. S dan Tn.S selama 3 hari secara berturut-turut bahwa ke dua responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. Pada responden pertama Ny.S dengan skor 37 (kecemasan berat) setelah diberikan terapi murotal tingkat kecemasan menurun menjadi 22 (kecemasan sedang), sedangkan pada responden kedua Tn. S dengan skor 26 (kecemasan sedang) setelah diberikan terapi murotal tingkat kecemasan menurun menjadi 18 (kecemasan ringan). Maka dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi murotal Al-Qur'an dapat menurunkan skor tingkat kecemasan pada penderita diabetes melitus.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrean, M. N., & Muflihatin, S. K. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe II di Poliklinik PP \ K 1 Denkesyah. *Jurnal Borneo Student Research*, 1(3), 1868-1872.
- Diabetes, A., & Mental Health. (2023). *Diabetes and Mental Health*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/managing/mental-health.html>
- Elsayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., Collins, B. S., Hilliard, M. E., Isaacs, D., Johnson, E. L., Kahan, S., Khunti, K., Kosiborod, M., Leon, J., Lyons, S. K., Murdock, L., Perry, M. Lou, Prahalad, P., Pratley, R. E., ... Gabbay, R. A. (2023). 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Care in Diabetes—2023. *Jurnal Diabetes Care*, 46IDF. (20(January), S19-S40. <https://doi.org/10.2337/dc23-S002>
- Gunawan, H., & Mariyam, M. (2022). Murottal Qur'an Surah Ar-Rahman Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Katarak. *Jurnal Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8974>
- Harisa, A., Wulandari, P., Ningrat, S., & Yodang, Y. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Depresi Pada Pasien Congestive Heart Failure Di Pusat Jantung Terpadu RSUP Dr. Wahidin Sudirohusodo. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(2), 269. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i2.8324>
- Maulasuri, Y. (2020). 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>
- Mukhtar, M., Adhiwijaya, A., & Ismayanti, I. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Melitus Di Rs Bhayangkara Makassar. *Jurnal Media Keperawatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(2), 166. <https://doi.org/10.32382/jmk.v13i2.3047>
- Putri, D. T. (2023). Faktor Dominan Yang Menyebabkan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus di Wilayah Kerja Puskesmas Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 2009-2016. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i8.411>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional_RKD2018_FINAL.pdf*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2019/07/IDF_diabetes_atlas_ninth_edition_en.pdf
- Solikah, R. N., & Prajayanti, E. D. (2023). Penerapan teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di desa jeporo kecamatan jatipurno kabupaten

- wonogiri. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1(3), 96-101.
- Syafyusari, F., & Afnuhazi, R. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(2), 32-38. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.340>
- Taha, R., & Firmawati, H. (2023). Efektifitas Terapi Spiritual Murottal Al-Quran Dan Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di RSUD Toto Kabila. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(2), 149-160.
- Vorvick, L. J. (2019). *Medline Plus Trusted Health Information For You*. University of Washington. <https://medlineplus.gov/ency/article/001982.htm>
- WHO. (2023). *Diabetes*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>