

EFEKTIVITAS TERAPI MUROTAL DAN RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN PRE OPERASI KATARAK DI POLIKLINIK MATA RUMAH SAKIT PERTAMINA PRABUMULIH

Ratna Sari Dinaryanti¹, Nopi Astuti²
(Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika¹, Rumah Sakit Pertamina Prabumulih²)

Abstract

Cataracts are a condition of clouding of the lens that occurs due to hydration of the lens, denaturation of lens proteins. Cataract healing with surgery is an act that causes anxiety. Treatment for patient anxiety before cataract surgery with murotal therapy and benson relaxation is given for 15 minutes. The aim of this study was to determine the effectiveness of Murotal Therapy and Benson Relaxation on the Anxiety Level of Pre-Cataract Surgery Patients at the Eye Specialist Polyclinic, Pertamina Prabumulih Hospital. The research used Quasi Experimental with a pretest-posttest design without control design. The research sample consisted of 36 people, namely 18 people were given murotal therapy and 18 people were given Benson relaxation using a purposive sampling technique. The instrument used to measure anxiety uses the HARS questionnaire sheet. The results of the independent t test on the level of anxiety after being given the intervention of murotal therapy and Benson's relaxation obtained a p value of 0.162 ($p > 0.05$) meaning that there was no significant difference between the administration of murotal therapy and Benson's relaxation. In conclusion murotal therapy and benson relaxation have the same effect on reducing anxiety levels. It is suggested that Benson's murotal therapy and relaxation can be applied to reduce anxiety levels in preoperative patients.

Keywords : Anxiety; murotal therapy; Benson relaxation.

Abstrak

Katarak adalah keadaan kekeruhan lensa yang terjadi akibat hidrasi lensa, denaturasi protein lensa. Penyembuhan katarak dengan operasi merupakan tindakan yang menimbulkan kecemasan. Penanganan untuk kecemasan pasien sebelum operasi katarak dengan terapi murotal dan relaksasi benson diberikan selama 15 menit. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas Terapi Murotal Dan Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di Poliklinik Spesialis Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih. Penelitian menggunakan Quasi Experimental dengan rancangan pretest-posttest without control design. Sampel penelitian sebanyak 36 orang yakni 18 orang diberikan terapi murotal dan 18 orang diberikan relaksasi benson menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan menggunakan lembar kuisioner HARS. Hasil Uji t independent terhadap tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi murotal dan relaksasi Benson didapatkan nilai p value 0,162 ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian terapi murotal dan relaksasi benson. Kesimpulannya terapi murotal dan relaksasi benson sama-sama berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Disarankan terapi murotal dan relaksasi Benson dapat diaplikasikan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi.

Keywords : kecemasan; terapi murotal; relaksasi Benson

PENDAHULUAN

Katarak merupakan penyakit pada usia lanjut akibat proses penuaan, saat kelahiran (katarak kongenital) dan dapat juga berhubungan dengan trauma mata tajam maupun

tumpul, penggunaan kortikosteroid dalam jangka panjang, dan adanya penyakit sistemik seperti diabetes atau hipoparatiroidisme¹. Katarak merupakan penyebab utama kebutaan di seluruh dunia yang sebenarnya dapat dicegah. Katarak adalah kekeruhan pada lensa mata yang menyebabkan gangguan penglihatan. Katarak ditandai dengan adanya lensa mata yang berangsur-angsur menjadi buram yang pada akhirnya dapat menyebabkan kebutaan total². Indonesia dengan populasi pada tahun 2017 terdapat 8 juta orang dengan gangguan penglihatan. Sebanyak 1,6 juta orang buta ditambah dengan 6,4 juta orang dengan gangguan penglihatan sedang dan berat. Dari jumlah tersebut sebanyak 81,2% gangguan penglihatan disebabkan oleh katarak selain refraksi atau glaukoma.³

Tatalaksana untuk katarak saat ini adalah tindakan pembedahan. Tujuan tindakan bedah katarak adalah untuk mengoptimalkan fungsi penglihatan. Dalam menentukan penatalaksanaan katarak diperlukan pemeriksaan secara menyeluruh pada bagian anterior dan posterior mata, salah satunya yaitu dengan menentukan derajat kekeruhan katarak. Setelah pembedahan lensa yang mengalami kekeruhan akan diambil dan diganti dengan lensa tanam, lensa kontak atau kaca mata faksia.⁴ Tindakan operasi pembedahan seperti bedah ekstraksi katarak tetap menjadi tindakan pengobatan yang paling efektif terhadap lensa mata yang keruh.

Pembedahan menjadi salah satu stressor bagi individu yang menjalaninya. Prosedur pembedahan akan menimbulkan krisis situasi berupa gangguan internal yang akan meningkatkan ketegangan dan kecemasan seseorang. Kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah. Orang dengan gangguan kecemasan biasanya memiliki pikiran mengganggu yang berulang dan menghindari situasi tertentu. Beberapa juga memiliki gejala fisik seperti berkeringat, gemetar, pusing atau detak jantung yang cepat⁵. Kecemasan yang timbul pada pasien pre operasi katarak disebabkan oleh kekhawatiran tentang penglihatan yang tidak dapat pulih sepenuhnya setelah dilakukannya tindakan operasi, khawatir akan terjadinya komplikasi selama operasi dan khawatir mengalami kebutaan setelah dilakukan tindakan operasi⁶. Respon tubuh akibat kecemasan pada pasien pre operasi apabila tidak segera ditangani akan berdampak terhadap proses operasi salah satunya adalah peningkatan tekanan darah pasien. Apabila tekanan darah pasien naik dan tetap dilakukan operasi dapat mengganggu efek dari obat anastesi dan dapat menyebabkan pasien terbangun kembali ditengah-tengah operasi⁷.

Penatalaksanaan non farmakologi dapat berupa relaksasi, distraksi, pemberian informasi pra bedah, terapi mural dan terapi humor. Penanganan kecemasan pada pasien pre operasi telah banyak dilakukan oleh perawat, salah satunya dengan terapi mural yaitu mendengarkan Al-Qur'an dengan metode melagukan bacaan Al Quran sesuai tajwid. Dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menimbulkan respon relaksasi dan

mengatasi respon kecemasan bagi yang membacanya maupun yang mendengarkannya.⁸ Abdul Syafei dan Yogik Suryadi (2018) terapi dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an murottal dengan tempo yang lambat serta harmonisasi dapat menurunkan hormon-hormon stress penyebab depresi, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan relaksasi, dan dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut, kecemasan dan ketegangan.⁹

Terapi non farmakologi lainnya yang dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi adalah terapi relaksasi. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan yaitu teknik relaksasi Benson. Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan lebih tinggi¹⁰. Teknik relaksasi benson dapat menghambat aktifitas saraf simpatis yang dapat menurunkan konsumsi oksigen di dalam tubuh dan membuat otot tubuh menjadi lebih rileks sehingga menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Kondisi seimbang akan menimbulkan keadaan rileks bagi pasien yang ditandai dengan oksigen dalam otak tercukupi¹¹.

Berdasarkan data yang diperoleh dari rekam medis dari tanggal 1 Juli sampai dengan September 2022 di Rumah Sakit Pertamina Prabumulih sebanyak 59 pasien yang berkunjung ke Poliklinik Spesialis Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih dengan diagnosa katarak dan sebanyak 45 pasien yang telah menjalankan operasi katarak. Dari 45 pasien ada 7 pasien ditunda operasi karena terjadi peningkatan tekanan darah akibat pasien mengalami kecemasan. Dari hasil kuisioner awal yang peneliti lakukan pada tanggal 06 Oktober 2022 di Poli Spesialis Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih dengan menggunakan kuisioner tingkat kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* terhadap 8 responden didapatkan 3 responden cemas ringan dan 5 responden cemas sedang. Selain itu berdasarkan wawancara, 4 responden mengatakan selalu merasa jantungnya berdebar-debar dengan keras, 3 responden mengatakan merasa gelisah dan cemas dari biasanya dan 1 responden tidak bisa tidur dengan tenang. Dari 8 responden, 5 responden mengalami kenaikan tekanan darah.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui perbedaan rata-rata tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal dan relaksasi benson di Poliklinik Spesialis Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih. Selain itu mengetahui efektivitas terapi murottal dan relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi katarak di Poliklinik Spesialis Mata Rumah Sakit Pertamina Prabumulih.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan penelitian *pretest-posttest without control design*. Jadi peneliti menilai tingkat kecemasan pada masing-masing kelompok kemudian diberikan intervensi yaitu relaksasi Benson dan terapi murotal lalu setelah selesai menilai kembali tingkat kecemasan responden. Teknik sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Tempat penelitian di Poliklinik RS.Pertamina Prabumulih dengan jumlah responden 36 responden (18 responden kelompok terapi relaksasi Benson dan 18 responden kelompok relaksasi terpai murotal), rentang waktu penelitian 2 bulan sampai sampel penelitian terpenuhi.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2022 sampai dengan Januari 2023. Instrumen yang dipakai pada penelitian ini menggunakan lembar standart operasional prosedur, handphone, earphone, kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan. Secara teknis penelitian ini diawali dengan menjelaskan tujuan, manfaat, dan metode penelitian kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi dan memberikan formulir *informed consent*. Lalu responden mengisi kuesioner HARS sebelum diberikan intervensi. Setelah itu peneliti membagi responden menjadi kelompok intervensi relaksasi Benson dan kelompok intervensi terapi murotal. Pemberian intervensi diberikan terapi benson dan murotal, dilakukan dengan Masing-masing intervensi dilakukan selama 15 menit. Setelah selesai intervensi diberikan, responden mengisi kuesioner HARS Kembali.

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<i>Variabel Independen</i>					
Terapi relaksasi Benson	Terapi diberikan dengan memposisikan pasien senyaman mungkin, mengatur pernafasan pasien dan menurunkan kecemasan.	Responden diposisikan senyaman mungkin mengatur pernafasan pasien dan menyebut keyakinan pasien untuk menurunkan tingkat kecemasan. Dalam waktu 10-15 menit	Standar Operasional Prosedur (SOP)	Seluruh Responden diberikan terapi/ intervensi	Nominal
Terapi Murotal	Terapi mendengarkan Al-Qur'an dengan metode melagukan bacaan Al Quran sesuai	Responden diposisikan senyaman mungkin kemudian diperdengarkan murotal Al-Quran Surah Ar Rahman selama 10-15 menit	Handphon beserta earphone dengan instrumen murotal	Seluruh Responden diberikan terapi/ intervensi	Nominal

tajwid						
Variable <i>Dependen</i>						
Tingkat kecemasan	Perasaan yang dirasakan oleh responden yang meliputi gambaran ketidaknyamanan atau kekhawatiran, danketidakpastian pasien sebelum dilakukan tindakan operasi	Responden kuesioner	mengisi	Lembar kuisisioner HARS menggunakan skala Likert meliputi: 0 : Tidak ada (tidak ada gejala sama sekali) 1: Ringan (satu gejala dari pilihan yang ada 2:Sedang (Separuh dari gejala yang ada) 3 : Berat (lebih dari separuh dari gejala yang ada) 4: Sangat Berat (Semua gejala yang ada)	Tingkat kecemasan dikatego-rikan sebagai berikut : 1. Skor< 14: Tidak ada kecemasan 2. Skor14-20: Kece-masan ringan 3. Skor 21-27: Kece-masan sedan g 4. Skor 28-41: kecemasan berat	Ordinal
Karakteristik						
Umur	Perhitungan waktu yang dihitung dari tahun responden dilahirkan sampai pada saat dilakukan penelitian	Responden mencentang kolom usia di kuisisioner identitas responden	Lembar kuesioner	1. 40-60 tahun 2. 61-80tahun		Ordinal
Jenis Kelamin	Merupakan perbedaan bentuk, sifat dan fungsi biologis pada laki,perempuan	Responden mencentang kolom jenis kelamin di kuisisioner	Lembar kuesioner	1.Laki-laki 2.Perempuan		Nominal

Pada uji univariate peneliti menggunakan *tendensi central* berupa nilai mean dan standart deviasi. Teknik analisa data peneliti melakukan uji normalitas terlebih dahulu, hasil normalitas menunjukkan bahwa semua variabel tersebut berdistribusi normal (hasil antara -2 s/d +2), maka peneliti menggunakan uji statistik yaitu uji *t dependent* (*paired t-test*).

HASIL PENELITIAN**1. Hasil Univariat****1. Karakteristik responden****a. Jenis Kelamin****Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Terapi Murotal menurut jenis Kelamin pada pasien pre operasi katarak (n = 18)**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	7	38,9
Perempuan	11	61,1
T o t a l	18	100,0

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa persentase yang paling banyak adalah pasien berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 11 responden (61,1 %). Sedangkan pasien laki-laki sebanyak 7 responden (38,9 %).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Relaksasi Benson Menurut Jenis Kelamin pada pasien pre operasi katarak (n = 18)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	8	44,4
Perempuan	10	55,6
T o t a l	18	100,0

Berdasarkan tabel di atas terlihat responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 10 responden (55,6 %) sedangkan responden laki-laki sebanyak 8 responden (44,4 %).

b. Usia**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Terapi Murotal Menurut umur yang mengalami kecemasan pre operasi katarak (n = 18)**

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
40-60 tahun	7	38,9
61-80 tahun	7	38,9
T o t a l	18	100,0

Berdasarkan tabel di atas terlihat jumlah responden berusia 61-80 tahun sebanyak 11 responden (61,1 %), sedangkan responden berusia 40-60 tahun sebanyak 7 responden (38,9 %).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Relaksasi benson menurut umur yang mengalami kecemasan pre operasi katarak (n = 18)

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
40-60 tahun	4	22,2
61-80 tahun	14	77,8
T o t a l	18	100,0

Berdasarkan tabel di atas terlihat responden berusia 61-80 tahun yaitu sebanyak 14 responden (77,8 %) sedangkan responden berusia 40-60 tahun sebanyak 4 responden (22,2 %).

2. Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan intervensi

Tabel 6. Distribusi Frekuensi rata-rata pada pasien pre operasi katarak sebelum dilakukan Terapi Murotal (n=18)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min - Mak
Kecemasan sebelum terapi murotal	21,06	2,36	17-25

Berdasarkan tabel di atas terlihat rata-rata kecemasan sebelum dilakukan terapi murotal adalah 21,06 dengan standar deviasi 2,36. Tingkat kecemasan yang paling rendah adalah 17 dan yang paling tinggi adalah 25.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi rata-rata pada pasien pre operasi katarak sebelum dilakukan Terapi Relaksasi Benson (n=18)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min - Mak
Kecemasan sebelum terapi relaksasi Benson	22,61	2,12	18-28

Berdasarkan tabel di atas terlihat rata-rata kecemasan sebelum dilakukan terapi relaksasi Benson adalah 22,61 dengan standar deviasi 2,12. Tingkat kecemasan yang paling rendah adalah 18 dan yang paling tinggi adalah 28.

3. Tingkat Kecemasan setelah dilakukan intervensi

Tabel 8. Distribusi Frekuensi rata-rata pada pasien pre operasi katarak setelah dilakukan Terapi Murotal (n=18)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min - Mak
Kecemasan setelah terapi murotal	15,33	2,14	12-19

Berdasarkan tabel di atas didapatkan rata-rata kecemasan setelah dilakukan terapi murotal adalah 15,33 dengan standar deviasi 2,14. Tingkat kecemasan yang paling rendah adalah 12 dan yang paling tinggi adalah 19.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi rata-rata pada pasien pre operasi katarak setelah dilakukan Terapi Relaksasi Benson (n=18)

Variabel	Mean	Standar Deviasi	Min - Mak
Kecemasan setelah terapi Relaksasi Benson	16,28	1,81	13-19

Berdasarkan tabel di atas didapatkan rata-rata kecemasan setelah dilakukan terapi murotal adalah 16,28 dengan standar deviasi 1,81. Tingkat kecemasan yang paling rendah adalah 13 dan yang paling tinggi adalah 19.

2. Hasil Bivariat

1. Uji *t dependent***Tabel 10. Hasil Uji Perbedaan rata-rata Tingkat Kecemasan antara sebelum dan sesudah Terapi Murotal (n=18)**

Sebelum (pretest)		Sesudah (posttest)		n	Selisih	P Value
Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi			
21,06	2,36	15,33	2,14	18	5,73	<,001

Berdasarkan tabel di atas didapatkan uji pengaruh terapi murotal terhadap penurunan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi

murotal rata-rata tingkat kecemasannya adalah 21,06 dengan standar deviasi 2,36. Setelah dilakukan terapi murotal, rata-rata tingkat kecemasannya mengalami penurunan menjadi 15,33 dengan standar deviasi 2,14. Dengan demikian intervensi terapi murotal dapat menurunkan rata-rata tingkat kecemasan sebesar 5,73. Hasil uji statistik diperoleh $p \text{ value} < 0,001$ ($p \text{ value} < \alpha 0,05$) artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi murotal. Dengan kata lain ada pengaruh yang signifikan intervensi terapi murotal terhadap penurunan tingkat kecemasan.

Tabel 11. Hasil Uji Perbedaan rata-rata Tingkat Kecemasan antara sebelum dan sesudah Terapi Relaksasi Benson di Poli Spesialis Mata RS Pertamina Prabumulih Tahun 2023 (n=18)

Sebelum (pretest)		Sesudah (posttest)		n	Selisih	P Value
Mean	Standar Deviasi	Mean	Standar Deviasi			
22,61	2,12	16,28	1,81	18	6,33	<,001

Berdasarkan table di atas didapatkan hasil uji pengaruh terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi murotal, rata-rata tingkat kecemasannya adalah 22,61 dengan standar deviasi 2,12. Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson, rata-rata tingkat kecemasannya mengalami penurunan menjadi 16,28 dengan standar deviasi 1,81. Dengan demikian intervensi terapi relaksasi Benson dapat menurunkan rata2 tingkat kecemasan sebesar 6,33. Hasil uji statistik diperoleh $p \text{ value} < 0,001$ ($p \text{ value} < \alpha 0,05$) artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi relaksasi Benson. Dengan kata lain ada pengaruh yang signifikan intervensi terapi relaksasi Benson terhadap penurunan tingkat kecemasan.

2. Uji *t independent*

Tabel 12. Analisis efektivitas terapi murotal dan relaksasi benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi katarak di Poli Spesialis Mata RS Pertamina Prabumulih Tahun 2023 (n = 18)

Post Intervensi	Mean	SD	SE	P Value	n
Terapi murotal	15,33	2,142	0,505	0,162	18
Terapi Relaksasi Benson	16,28	1,809	0,426		18

Berdasarkan table di atas didapatkan Menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan setelah diberikan terapi murotal 15,33 dengan standar deviasi 2,142. Rata-rata tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi benson 16,28 dengan standar deviasi 1,809. Dengan $p \text{ value} 0,162$ ($p \text{ value} > \alpha 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian terapi murotal dan terapi relaksasi benson terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pre operasi katarak.

PEMBAHASAN

1. Tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi murotal

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji dependent test menunjukkan adanya penurunan nilai mean sebelum dilakukan Terapi Murotal sebesar 21,06 dan sesudah dilakukan Terapi Murotal sebesar 15,33 yang berarti kecemasan sedang menjadi menjadi kecemasan ringan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya penurunan nilai mean sebelum dan sesudah dilakukan terapi murotal dengan selisih sebesar 5,73. Dengan demikian intervensi terapi murotal dapat menurunkan tingkat kecemasan sebesar 5,73. Hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,001(<0,005) artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi murotal. Dengan kata lain ada pengaruh yang signifikan intervensi terapi murotal terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hal ini sejalan dengan Penelitian Wanti Novianti (2021) dalam jurnalnya yang berjudul “Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak Di Ruang Rawat Inap Bedah RSU Jampang Kulon Provinsi Jawa Barat” dengan responden 17 responden pre op katarak, dengan hasil penelitian menunjukkan median *pre-test post-test* (50.00-39.00), dengan nilai (*p-value* 0,001) artinya terdapat pengaruh terapi murotal terhadap kecemasan pada pasien pre operasi katarak.¹²

Terapi murotal adalah metode membaca Al-Quran dengan teknik melagukan bacaan Al Quran sesuai tajwid¹³. Terapi murotal Al-Qur'an merupakan salah satu intervensi untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien. Mendengar bacaan Al-Qur'an merupakan salah satu jenis terapi religius, dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menimbulkan respon relaksasi dan mengatasi respon kecemasan bagi yang membacanya maupun yang mendengarkannya. Adanya Terapi Audio Murotal yang bekerja pada otak akan memproduksi zat kimia yang disebut zat neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan¹². Menurut analisa peneliti ada penurunan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan setelah pemberian terapi murotal surat Ar Rahman selama 15 menit. Terapi murotal memberikan dampak psikologis kearah positif, pasien mengatakan setelah diberi terapi gelisah berkurang, tidak tegang dan responden tidak lagi menanyakan tentang operasi.

2. Tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan terapi relaksasi benson.

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji dependent test menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi murotal, rata-rata tingkat kecemasannya adalah 22,61 dengan variasi 2,12. Setelah dilakukan terapi relaksasi Benson, rata-rata tingkat kecemasannya mengalami penurunan menjadi 16,28 dengan variasi 1,81. Dengan demikian intervensi terapi relaksasi Benson dapat menurunkan tingkat kecemasan sebesar 6,33. Hasil uji

statistic diperoleh p value 0,001 ($<0,005$) artinya ada perbedaan yang signifikan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi terapi relaksasi Benson.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yessi Anggun (2018) dengan judul Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak Di RSD Dr. Soebandi Jember, hasil uji independen didapatkan nilai $p = 0,002 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah diberikan teknik relaksasi Benson sehingga disimpulkan teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi katarak di RSD dr. Soebandi Jember¹⁴. Relaksasi Benson merupakan metode gabungan dengan menggunakan Teknik pernafasan dan keyakinan. Fokus dari Teknik relaksasi Benson adalah kata keyakinan pasien yang dilafalkan berulang dengan ritme yang teratur memiliki makna menenangkan sehingga kecemasan pasien dapat berkurang. Pengucapan kata ritual yang berulang sebagai upaya untuk memusatkan perhatian sehingga dapat menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu pasien¹⁴.

Menurut Yusuf 2010 dalam Yessi Anggun 2018 menjelaskan saat pasien menarik nafas otot akan menekan tulang iga bawah ke bagian belakang dan sekat diafragma akan terdorong ke atas sehingga tekanan di bagian abdominal mengalami peningkatan yang menyebabkan peningkatan peredaran darah pada organ vital seperti otak dan jantung. Pasien yang menarik nafas panjang akan menstimulasi reseptor paru ke bagian medulla untuk memberikan informasi mengenai peningkatan aliran darah. Informasi tersebut kemudian diteruskan ke batang otak dan menyebabkan munculnya peningkatan saraf parasimpatis dan penurunan saraf simpatis. Hal tersebut dapat membuat pasien rileks dan mampu membentuk respon emosi yang positif. Menurut analisa peneliti bahwa relaksasi benson sangatlah penting dalam menurunkan kecemasan, hal ini terlihat pada saat sebelum dilakukan relaksasi benson banyak responden mengatakan cemas akan terjadinya kecacatan dan perubahan setelah dilakukan operasi, tandai dengan peningkatan tanda-tanda vital, pasien tegang dan sering berkeringat. Setelah dilakukan intervensi relaksasi Benson selama 15 menit responden mengatakan tingkat kecemasan perlahan berkurang, mereka mengatakan perasaan lebih tenang, merasa rileks dan siap menghadapi operasi.

3. Analisa Efektivitas pemberian terapi murotal dan terapi relaksasi benson

Berdasarkan analisa menggunakan uji independent test didapatkan nilai rata-rata tingkat kecemasan setelah diberikan terapi murotal 15,33 dengan variasi 2,142. Rata-rata tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi benson 16,28 dengan variasi 1,809. Dengan p value 0,162 atau $p > 0,05$. maka diinterpretasikan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara terapi murotal dan relaksasi benson, artinya sama-

sama efektif dapat menurunkan kecemasan pada pasien pre operasi katarak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yessi Anggun (2018) dengan judul "Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak Di RSD Dr. Soebandi Jember" berdasarkan hasil Analisa data didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) sehingga H_0 ditolak, artinya tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi murotal terdapat perbedaan yang signifikan, sehingga pemberian terapi murotal efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien¹⁴.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Abdul Syafei dan Yogik (2018) dengan judul "Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Katarak Senilis" dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan pasien pre-operasi katarak sebelum dan sesudah dilakukan komunikasi terapeutik dengan p value = $0,000$ ($p<0,05$)⁹. Terapi dengan alunan bacaan murottal Al-Qur'an dapat dijadikan alternatif terapi baru sebagai terapi relaksasi bahkan lebih baik dibandingkan dengan terapi audio lainnya karena stimulan Al-Qur'an dapat memunculkan gelombang delta sebesar 63,11%. Terapi dengan mendengarkan bacaan AlQur'an murottal dengan tempo yang lambat serta harmonisasi dapat menurunkan hormon-hormon stres penyebab depresi, mengaktifkan hormon endorphin alami, meningkatkan relaksasi, dan dapat mengalihkan perhatian dari rasa takut, kecemasan dan ketegangan.⁹

Relaksasi benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi. Relaksasi nafas dalam dan disertai pengucapan kalimat keagamaan seperti menyebut nama-nama Tuhan dapat menurunkan kadar Adrenocorticotrophic hormone (ACTH) dan kortisol menyebabkan stres dan ketegangan menurun sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman yang akhirnya dapat menurunkan tingkat depresi¹⁵.

Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu terapi murotal dan relaksasi Benson terbukti efektif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien post operasi dengan hasil p value $< 0,05$. Terapi Audio Murotal dapat menstimulasi otak untuk memproduksi zat kimia yang disebut zat neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan yang dapat menimbulkan efek relaksasi¹². Sedangkan terapi relaksasi Benson Menurut Yusuf dalam Yessi Anggun (2018) menjelaskan saat pasien menarik nafas otot akan menekan tulang iga bawah ke bagian belakang dan sekat diafragma akan terdorong ke atas sehingga tekanan di bagian abdominal mengalami peningkatan yang menyebabkan peningkatan peredaran darah pada organ vital seperti otak dan jantung.

Pasien yang menarik nafas panjang akan menstimulasi reseptor paru ke bagian medulla untuk memberikan informasi mengenai peningkatan aliran darah. Informasi tersebut kemudian diteruskan ke batang otak dan menyebabkan munculnya peningkatan saraf parasimpatis dan penurunan saraf simpatis. Hal tersebut dapat membuat pasien rileks dan mampu membentuk respon emosi yang positif. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wanti Novianti (2021) dalam jurnalnya yang berjudul "Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak Di Ruang Rawat Inap Bedah RSUD Jampang Kulon Provinsi Jawa Barat" dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p-value* 0,001 yang berarti terdapat Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak. Demikian juga penelitian oleh Yessi Anggun (2018) dengan judul Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak Di RSD Dr. Soebandi Jember, hasil uji independen didapatkan nilai $p = 0,002 < \alpha$ ($\alpha = 0,05$) sehingga dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan setelah diberikan teknik relaksasi Benson sehingga disimpulkan teknik relaksasi Benson berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi katarak di RSD dr. Soebandi Jember. Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu jadwal operasi katarak yang hanya dilakukan satu kali seminggu sehingga saat penelitian memakan waktu yang lebih lama. Selain itu intervensi hanya dilakukan 1x pada responden dikarenakan pasien yang akan operasi katarak tidak masuk rawat inap.

SIMPULAN DAN SARAN

Katarak adalah keadaan kekeruhan lensa yang terjadi akibat hidrasi lensa, denaturasi protein lensa. Penyembuhan katarak dengan operasi merupakan tindakan yang menimbulkan kecemasan. Penanganan untuk kecemasan pasien sebelum operasi katarak dengan terapi murotal dan relaksasi benson diberikan selama 15 menit. Hasil Uji *t* independent terhadap tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi murotal dan relaksasi Benson didapatkan nilai *p* value 0,162 ($p > 0,05$) artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara pemberian terapi murotal dan relaksasi benson. Kesimpulannya terapi murotal dan relaksasi benson sama-sama berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Saran bagi pelayanan keperawatan yaitu diharapkan hasil penelitian ini dapat diaplikasikan menjadi salah satu intervensi dalam pemberian asuhan keperawatan secara langsung untuk mengurangi kecemasan pasien pre operasi. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya sebaiknya intervensi dilakukan beberapa hari sebelum jadwal operasi sehingga intervensi tidak dilakukan hanya 1 kali pertemuan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Atmaja BP. Pengaruh Terapi Murotal Al Quran terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak. J Kesehat STIKES Darul Azhar Batulicin. 2020;9(1).
2. Moâ A, Rompas S, Bawotong J. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Katarak Di Poli Mata Rsup Prof. Dr. RD Kandou Manado. J KEPERAWATAN. 2015;3(2).
3. Profil Kesehatan RI Katarak Penyebab Terbanyak Gangguan Penglihatan di Indonesia. <https://www.kemkes.go.id/article/print/21101200001/katarak-penyebab-terbanyak-gangguan-penglihatan-di-indonesia.html>. Kementerian Kesehat RI. 2021;
4. Ilyas Y. Ilmu penyakit mata / Prof. dr. H. Sidarta Ilyas, SpM., dr. Sri Rahayu Yulianti, S.pM. Edisi kelima, cetakan ke-5. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Vol. 5. 2017. cetakan kelima.
5. Harahap MA, Siregar N, Ritonga N. Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Bedah Mayor di Runag Rawat Bedah. J Kesehat Ilm Indones Heal Sci J. 2021;6(1):45–51.
6. Daryanto. Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Secio Caesaria dengan Teknik Spinal Anesthesia di RSI Banjarnegara. POLTEKKES KEMENKES JOGJA; 2022.
7. Syarifah R. Identifikasi Respon Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Katarak di Kabupaten Jember. 2019.
8. Ahmad Hasan. Efektivitas terapi murotal dan terapi musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien pra operasi di pekalongan. J Ilm Kesehat Keperawatan. 2012;5(2).
9. Syafei A dan YS. Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murotal alqur'an Surat Ar- Rahman Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi Katarak Senilis. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>. 2018;9(1).
10. Anisah IN, Maliya A. Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. Ber Ilmu Keperawatan. 2021;14(1):57–64.
11. Hidayati H, Yuderna V, Asman A, Dewi S, Asmaria M. Pengaruh Terapi Relaksasi Benson terhadap Tekanan Darah Sistole pada Lansia dengan Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabainan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2022. J Abdimas Saintika. 2022;4(1):89–98.
12. Novianti Wanti. Pengaruh terapi murotal terhadap kecemasan pada pasien pre operasi katarak di ruang rawat inap bedah RSU Jampang Kulon Provinsi Jawa Barat. J Heal Soc. 2021;10(2).
13. Setyaningsih D, Ariyanti I, Oktaviani DA, Yunadi FD. Terapi Murrotal Al-Mulk Dalam Penurunan Kecemasan Ibu Dengan Pre Eklamsi. J Kebidanan Malahayati.

2020;6(3):388–93.

14. Perdana YA. Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Katarak di RSD dr. Soebandi Jember. 2018;
15. Riyani. Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia Di Pstw Gau Mabaji Gowa. Skripsi Progr Stud Keperawatan Univ Islam Negeri Alauddin Makassar. 2016;