

INFORMASI ARTIKEL

Received: June, 21, 2025

Revised: June, 30, 2025

Available online: July, 01, 2025

at: <https://e-jurnal.ipohrr.com/index.php/mhc>

Perbedaan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan lansia

Hernida Warni*, Nova Nurwinda Sari

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia

Korespondensi Penulis: Hernida Warni. *Email: hernida@umitra.ac.id

Abstract

Background: Anxiety is an unpleasant feeling accompanied by nervous behavior or somatic complaints and rumination. The elderly are a group that is vulnerable to anxiety due to a decline in the body's system. One of the non-pharmacological therapies to reduce anxiety is with deep breathing relaxation techniques and Al-Quran murottal therapy.

Purpose: To determine the differences in the application of deep breathing relaxation therapy and Al-Quran murottal therapy on the level of anxiety in the elderly.

Method: A quantitative, quasy experiment research design with a two group pretest-posttest design approach. The population in the study were elderly people who experienced anxiety at UPTD PSLU Tresna Werdha Natar, namely 30 people with an intervention group of 15 people and a control group of 15 people.

Results: A difference in the level of anxiety before and after the intervention in the group given deep breathing relaxation techniques with a $p\text{-value} = 0.000$, there was a difference in the level of anxiety before and after Al-Quran murottal therapy with a $p\text{-value} = 0.000$. The results of the independent t-test analysis obtained a $p\text{-value} = 0.40$.

Conclusion: No significant difference in the average anxiety between the deep breathing relaxation therapy group and the Al-Quran murottal therapy group.

Keyword: Al-Quran Murottal Therapy; Anxiety; Deep Breathing Relaxation Technique.

Pendahuluan: Kecemasan merupakan kondisi perasaan yang tidak menyenangkan yang disertai dengan perilaku gugup maupun keluhan somatik dan perenungan. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan dikarenakan adanya penurunan pada sistem tubuh. Salah satu terapi non farmakologi untuk menurunkan kecemasan adalah dengan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi murottal Al-Quran.

Tujuan: Untuk mengetahui perbedaan penerapan terapi relaksasi nafas dalam dan terapi murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan lansia. Jenis penelitian adalah kuantitatif, desain penelitian *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian adalah lansia yang mengalami kecemasan di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar yaitu sebanyak 30 orang dengan kelompok intervensi sebanyak 15 orang dan kelompok kontrol sebanyak 15 orang.

Hasil: Terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang diberikan teknik relaksasi nafas dalam dengan $p\text{-value} = 0.000$, terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi murottal Al-Quran dengan $p\text{-value} = 0.000$. Hasil analisis Uji t independent didapatkan $p\text{-value} = 0.40$.

Simpulan: Tidak ada perbedaan, rata-rata kecemasan antara kelompok terapi relaksasi nafas dalam dengan kelompok terapi murottal Al-Quran.

Kata Kunci: Kecemasan; Teknik Relaksasi Nafas Dalam; Terapi Murottal Al-Quran.

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan bagian dari pertumbuhan dan perkembangan. Proses menua dalam perjalanan hidup manusia merupakan suatu tahapan dimana puncak tahapan tercapai secara maksimal (Mirani & Jumaini, 2021). Negara maju maupun negara berkembang memiliki tantangan dalam menghadapi peningkatan jumlah populasi lansia. Menurut WHO antara tahun 2015 dan 2050 penduduk usia lanjut akan mengalami peningkatan dari 12% menjadi 22%. Pada tahun 2020 lansia berumur 60 tahun keatas telah melebihi jumlah penduduk balita. Tahun 2050 jumlah lansia diperkirakan akan mengalami peningkatan dan diperkirakan akan mencapai 2 milyar. Berdasarkan prediksi WHO, Indonesia merupakan negara yang mengalami kecenderungan peningkatan populasi lansia. Badan Pusat Statistik merilis data lansia berdasarkan hasil dari survei penduduk antar sensus 2016 diperkirakan jumlah lansia dengan usia diatas 60 tahun di Indonesia mencapai 22.630.882 jiwa dan akan meningkat pada tahun 2022 menjadi 31.320.066 jiwa (Ningrum, Okatiranti, & Nurhayati, 2018).

Penurunan Fungsi tubuh pada lansia disebabkan karena bertambahnya usia, baik penurunan fisik, fisiologis, atau psikologis yang tidak dapat dihindari, banyak masalah kesehatan yang dialami lansia yang harus ditangani segera. Adapun masalah psikososial yang dialami lansia yaitu kecemasan, insomnia, depresi, paranoid, dan demensia (pikun). Kondisi tersebut akan menyebabkan lansia terganggu dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Nurhakim, Dewi, & Rohmah, 2018). Usia dewasa awal dan pertengahan merupakan usia yang biasanya merasakan kecemasan ini. Gangguan kecemasan saat ini sering dijumpai pada orang dewasa yang berusia 60 tahun ke atas. Gangguan kecemasan fobia menyumbang 4–8% dari semua kasus kecemasan. Kasus kecemasan di Indonesia sering ditemukan pada lansia di panti werdha (Asda, Anida, & Sholihah, 2023). Prevalensi kecemasan di Indonesia sekitar 6.1% pada individu yang berusia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk, kecemasan yang dialami oleh lansia di Indonesia sangat tinggi terjadi pada usia 55 - 65 tahun dengan prevalensi sebesar 6.9%, usia 65 - 75 tahun dengan prevalensi 9.7%, dan usia 75 tahun ke atas memiliki prevalensi 13.4%

(Adawiyah, Anwar, & Nurhayati, 2022). Berdasarkan data Risesdas tahun 2013-2018, prevalensi Gangguan Mental Emosional (GME) di Indonesia pada tahun 2013 adalah 6% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 9.8%. Hasil Risesdas tahun 2013-2018, prevalensi gangguan mental emosional dinilai seperti kecemasan sebesar 11.6%. Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi adalah Sulawesi Tengah sebesar 11.6%, Sulawesi Selatan 9.3%, Jawa Barat 9.3%, Yogyakarta 8.1%, sedangkan Lampung berada pada urutan ke 13 dimana prevalensi pada tahun 2013 adalah 3% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 5.8% (Apriliani, Basri, & Mulyadi, 2021).

Peningkatan kecemasan yang terjadi pada lansia disebabkan karena adanya penurunan fungsi fisik sehingga rentan mengalami masalah kesehatan (Tarigan, 2022). Kondisi kecemasan pada lansia tidak hanya dialami oleh lansia yang tinggal dengan keluarga tetapi justru paling besar dialami oleh lansia yang berada di Panti. Kondisi perubahan struktur keluarga dan nilai psikososial yang memaksa lansia untuk tinggal sendiri atau tinggal di panti mengakibatkan lansia cenderung mengalami perasaan terasing, kesepian, dan cemas. Perubahan fungsi psikologis serta tidak terpenuhinya aspek spiritual dapat meningkatkan tingkat kecemasan pada lansia (Despitarsari, 2019). Penanganan kecemasan dapat diatasi dengan cara farmakologis dan non farmakologis. Secara nonfarmakologis kecemasan dapat diatasi dengan teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan salah satu tehnik pernafasan dengan melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan nafas secara maksimal) dan menghembuskan nafas secara perlahan. Relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan konsentrasi dan mempermudah mengatur nafas, meningkatkan oksigen dalam darah, menurunkan hormon adrenalin sehingga menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan selama 3 kali dalam seminggu efektif menurunkan kecemasan (Puspita, Armiyati, & Arif, 2014). Selain teknik relaksasi nafas dalam terdapat terapi non farmakologi lain yakni dengan terapi murottal Al-Quran. Terapi murottal Al-Quran bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (Terapi Al-Quran), maka otak

Hernida Warni*, Nova Nurwinda Sari

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi Penulis: Hernida Warni. *Email: hernida@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1071>

akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide, yang dapat mengangkut ke reseptor-reseptor yang ada didalam tubuh dan akan memberi umpan balik berupa kenyamanan dan kenikmatan (Ropei & Luthfi, 2017).

Berdasarkan hasil prasurvey yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 51 lansia dengan menggunakan wawancara SRQ didapatkan 30 lansia mengalami gangguan kecemasan. Gejala kecemasan yang ditemukan pada lansia diantaranya adalah mudah merasa takut, sulit tidur, sering merasa was-was, tegang dan khawatir akan banyak hal seperti kematian, takut sendiri, merasa kesepian, dan khawatir akan penyakit yang diderita. Hasil wawancara terhadap petugas panti diketahui bahwa tehnik relaksasi nafas dalam sudah pernah diajarkan pada lansia dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan kenyamanan. Akan tetapi terapi murottal Al-Quran belum pernah diterapkan pada lansia yang mengalami kecemasan.

METODE

Penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain *Quasy Experiment*, pendekatan *two group*

pretest-posttest design. Pada penelitian ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan ikelompok kontrol. Kelompok intervensi diberikan perlakuan teknik relaksasi nafas dalam sedangkan kelompok kontrol diberikan terapi Murottal Al-Quran. Dalam penelitian ini kelompok intervensi maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Populasi pada penelitian ini sejumlah 30 lansia yang dibagi menjadi 2 yakni 15 responden untuk kelompok intervensi dan 15 responden untuk kelompok kontrol.

Pada penelitian ini kedua kelompok sebelum diberikan perlakuan diawali dengan pengukuran *pre-test* tingkat kecemasan HRS-A (*Hamilton Rating for Anxiety*) dan setelah diberikan perlakuan diukur kembali (*post-test*) tingkat kecemasan menggunakan kuesioner yang sama. Terapi relaksasi nafas dalam diberikan dengan durasi 3x sehari selama 14 hari dengan lama intervensi sebanyak 15 menit tiap perlakuan. Sedangkan terapi murottal Al-Quran diberikan dengan cara mendengarkan audio Surah Ar-rahman selama 15 menit 35 detik, 1x dalam sehari selama 14 hari.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden (N=30)

Variabel	Hasil		P-Value
	Intervensi (n=15)	Kontrol (n=15)	
Usia (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(71.4±6.9)(60-90)	(71.2±8.5)(60-90)	
60-74	12/80.0%	11/73.3	
75-90	3/60.0%	4/26.7	
Jenis Kelamin (n/%)			
Laki-Laki	6/40.0%	5/33.3%	
Perempuan	9/60.0%	10/66.7%	
Tingkat Kecemasan (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)			
Sebelum terapi relaksasi nafas dalam	(20.7±2.9)(16.2-27.2)		0.000
Sesudah terapi relaksasi nafas dalam	(13.4±1.6)(11.4-17.2)		
Sebelum terapi Murottal Al-Quran	(22.7±3.8)(15.8-29.0)		0.000
Sesudah terapi Murottal Al-Quran	(15.2±2.7)(12.1-21.8)		

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa pada kelompok intervensi rata-rata usia responden adalah

71.4 tahun, dengan nilai standar deviasi 6.9, usia termuda adalah 60 tahun dan usia tertua adalah 90

Hernida Warni*, Nova Nurwinda Sari

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi Penulis: Hernida Warni. *Email: hernida@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1071>

tahun, mayoritas usia responden adalah 60-74 tahun sebanyak 12 responden (80.0%). Jenis kelamin responden mayoritas adalah perempuan sebanyak 9 responden (60.0%). Pada kelompok kontrol rata-rata responden adalah 71.2 tahun dengan nilai standar deviasi 8.5, usia termuda adalah 60 tahun dan usia tertua adalah 90 tahun, mayoritas usia responden adalah 60-74 tahun sebanyak 11 responden (73.3%). Mayoritas jenis kelamin responden adalah perempuan sebanyak 10 responden (66.7%),

Pada variabel tingkat kecemasan responden sebelum terapi relaksasi nilai rata-rata adalah 20.7 dengan nilai standar deviasi 2.9 dan rentang 16.2-27.2 sedangkan setelah terapi relaksasi nilai rata-rata adalah 13.4 dengan standar deviasi 1.6 dan rentang 11.4-17.2 nilai *p-value* adalah 0.000; pada variabel sebelum terapi murottal al-quran nilai rata-rata adalah 22.7 dengan nilai standar deviasi 3.8 dan nilai rentang 15.8-29.0; sesudah terapi murottal al-quran nilai rata-rata adalah 15.2 dengan standar deviasi 2.7 dan nilai rentang 12.1-21.8 dengan *p-value* 0.000

PEMBAHASAN

Usia 60 – 74 tahun merupakan kategori usia lansia dimana pada usia ini akan terjadi berbagai perubahan mulai dari perubahan fisik maupun psikologis. Semakin meningkatnya usia akan berdampak terhadap penurunan fisik yang lebih besar dibandingkan periode – periode sebelumnya. Adanya penurunan fungsi fisik, psikologis maupun sosial pada lansia cenderung menimbulkan berbagai masalah diantaranya perasaan sedih, merasa kesepian, depresi serta kecemasan (Hariyanto, 2019). Pada kategori jenis kelamin, baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa jenis kelamin berkaitan dengan kecemasan pada pria dan wanita. Perempuan cenderung lebih cemas dibandingkan laki – laki karena adanya pengaruh hormon estrogen yang lebih banyak ditemukan pada perempuan dibandingkan laki – laki. Hormon estrogen berkaitan dengan peningkatan 5-HT yang berhubungan dengan gangguan mood. Selain itu, adanya kondisi perempuan lebih banyak memendam kesedihan serta cenderung menggunakan emosi dalam memecahkan masalah dapat berpengaruh

terhadap kecemasan yang dialami (Hasniati, Suardi, Zendrawati, Annisa, & Ildil, 2016).

Perasaan cemas merupakan ketidakpastian yang disebabkan oleh ketidaknyamanan atau ketakutan dan diikuti oleh reaksi. Kecemasan merupakan sinyal yang membantu seseorang untuk bersiap-siap mengambil tindakan untuk mengatasi bahaya. Kecemasan juga dapat didefinisikan sebagai sensasi ketakutan akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh ekspektasi akan adanya risiko untuk menghadapi bahaya (Herawati, Indriyati, Sutrisno, & Putra, 2021). Terapi relaksasi nafas dalam yang dilakukan sesuai SOP dan diulang sebanyak 5 kali serta jeda istirahat setelah intervensi selama 10 menit berpengaruh terhadap perubahan tingkat stres pada lansia dengan hasil *p-value* 0.000 (*p-value* < 0.05) (Raziansyah & Sayuti, 2022). Sebelum diberikan terapi relaksasi nafas dalam, sebanyak 15 responden mengalami tingkat kecemasan sedang dengan gejala seperti adanya perubahan pada tingkah laku, tampak gelisah, kemampuan untuk fokus berkurang, beberapa lansia tampak tangannya gemetar serta ditemukan kemampuan konsentrasi yang menurun. Relaksasi nafas dalam merupakan upaya menarik dan menghembuskan napas secara maksimal, relaksasi pernafasan dalam secara perlahan mengaktifkan reseptor peregangan paru-paru, menstimulasi neuron parasimpatis, dan menghambat saraf simpatis. Salah satu teknik yang efektif membantu menurunkan kecemasan adalah teknik relaksasi nafas dalam yang dapat mengatasi cemas, nyeri, dan stres (Ardiansyah, Rahayu, Sudarto, Rizkikasari, Handayani, & Lamana, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah diberikan terapi Murottal Al-Quran, sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan sedang. Meskipun secara kategori seluruh responden tidak mengalami perubahan tingkat kecemasan, namun secara statistik skor tingkat kecemasan mengalami penurunan dari 22.6 menjadi 15.2. Terapi murottal Al-Quran menggunakan surat Ar-Rahman bermanfaat dalam memberikan dampak relaksasi serta memberikan kenyamanan bagi individu yang mendengarkannya. Terapi murottal Al-Quran bermanfaat dalam menurunkan hormon penyebab stres yang ada didalam tubuh, mengalihkan perhatian individu dari perasaan cemas dan takut serta meningkatkan

Hernida Warni*, Nova Nurwinda Sari

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi Penulis: Hernida Warni. *Email: hernida@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1071>

relaksasi. Selain memberikan dampak relaksasi, terapi Murottal Al-Quran juga dapat mendekatkan individu kepada Allah SWT. Kondisi ini akan membantu individu untuk lebih memasrahkan dirinya dan segala kondisi yang dialami kepada Allah SWT. Terapi Murottal Al-Quran menggunakan surah Ar-Rahman sebanyak 78 ayat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada responden sebelum dilakukan operasi (Islamyah, Widiastuti, & Asnindari, 2024). Perubahan skor tingkat kecemasan pada responden yang mendapatkan terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman dikarenakan responden mendengarkan langsung melalui audio yang diputar dengan menggunakan bantuan headset sehingga responden menjadi lebih fokus dan tidak ada gangguan dari suara – suara lain yang ada disekitarnya. Gelombang suara yang didengarkan akan merelaksasi tubuh sehingga memberikan ketenangan bagi responden (Yuningsih, Anwar, & Anggraini, 2023).

Kecemasan merupakan kondisi dimana tubuh memiliki perasaan tidak menyenangkan atau mengalami ketakutan yang berlebihan. Hal ini terjadi sebagai bentuk reaksi tubuh terhadap sesuatu yang dialami dan dapat memberikan efek terhadap menurunnya kualitas tidur seseorang. Individu yang mengalami kecemasan sebagian besar menunjukkan gejala seperti mudah tersinggung, menyatakan mengalami kesulitan tidur, perasaan was- was / gelisah, tampak lesu dan mudah sensitif / sering menangis. Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok yang diberikan terapi relaksasi nafas dalam dengan kelompok yang diberikan terapi Murottal Al-Quran. Hal ini menunjukkan bahwa kedua terapi ini sama efektif dalam menurunkan kecemasan pada responden. Terdapat perubahan tingkat kecemasan yang positif antara responden yang diberikan terapi murottal dengan responden yang diberikan terapi relaksasi nafas dalam pada pasien preoperatif (Ayuningsih & Khasanah, 2023). Penurunan kecemasan pada lansia setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dikarenakan terapi ini bermanfaat dalam mengurangi masalah mental emosional pada lansia seperti kecemasan, depresi, emosi tinggi, ketegangan otot, rasa nyeri dan kelelahan (Widyastuti, Hakim, & Lilik, 2019).

Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan secara berkelanjutan dapat memberikan dampak positif bagi responden berupa perasaan lebih rileks, tubuh menjadi lebih tenang dan apabila ada keluhan nyeri maka dapat berkurang. Adanya kemudahan dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam, membuat responden melakukan terapi ini secara berkelanjutan. Sedangkan untuk terapi murottal Al-Quran dapat membantu menurunkan kecemasan dikarenakan lantunan suara dari Ayat Al-Quran terutama surah Ar-Rahman memberikan efek penyembuh yang menakjubkan dan mudah dijangkau. Suara lantunan ayat yang didengarkan oleh responden dengan menggunakan headset dapat membantu mengaktifkan hormone endorfin alami, menurunkan hormon stres, meningkatkan perasaan menjadi lebih rileks dan mengalihkan perasaan cemas yang dialami (Assyifa, Fadilah, Wasilah, Fitria, & Muthmainah, 2023).

SIMPULAN

Lansia usia 60–74 tahun rentan mengalami kecemasan akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial, terutama pada perempuan karena faktor hormonal. Dua intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan adalah terapi relaksasi nafas dalam dan terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman. Kedua terapi ini memberikan efek relaksasi yang signifikan, baik secara fisiologis maupun spiritual, dan terbukti menurunkan tingkat kecemasan secara statistik meskipun tidak selalu mengubah kategori kecemasan. Keduanya mudah dilakukan dan bermanfaat untuk meningkatkan ketenangan dan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati, N. (2022). Tingkat Kecemasan pada Lansia yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Reminiscence. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 150-155.
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.

Hernida Warni*, Nova Nurwinda Sari

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi Penulis: Hernida Warni. *Email: hernida@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1071>

Perbedaan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan lansia

- Apriliani, E., Basri, B., & Mulyadi, E. (2021). Aplikasi terapi murottal al-quran terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Nagrak Cianjur. *Lentera: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Keperawatan*, 4(1), 17-27.
- Ardiansyah, F., Rahayu, H., Sudarto, S., Rizkikasari, S. N., Handayani, V. W., & Lamana, A. (2022). Perbedaan Tingkat Tekanan Darah Lansia Hipertensi Antara Terapi Murrotal Al-Qur'an dan Relaksasi Otot Progresif di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Durian Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 38-53.
- Asda, P., Anida, A., & Sholihah, A. Y. (2023). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Efektif Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 277-286.
- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Pskps Fk Ulm Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333-338.
- Ayuningsih, D., & Khasanah, S. (2023). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Klien Pre Operasi Fraktur Femur Dengan Tindakan Orif Di Rumah Sakit Islam Purwokerto. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(11), 4109-4114.
- Despitassari, L. (2019). Pengaruh Mendengarkan Al-qur'an Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Diwilayah Puskesmas Andalas Padang Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 2(1), 8-8.
- Hariyanto, T. (2019). Perbedaan Tingkat Kecemasan Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam Di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Hasniati, H., Suardi, Y. S., Zendrawati, Z., Harbaeni, H., & Kada, M. K. R. (2022). Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman Pantai. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(02), 170-183.
- Herawati, V. D., Indriyati, I., Sutrisno, S., & Putra, F. A. (2021). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid-19.
- Islamyah, N. N., Widiastuti, W., & Asnindari, L. N. (2024). Pengaruh terapi murottal ar-rahman terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di RS PKU Muhammadiyah Gamping Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 1934-1940).
- Mirani, M., & Jumaini, E. M. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. *Jurnal Medika Utama*, 2(02).
- Ningrum, T. P., Okatiranti, O., & Nurhayati, S. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Tentang Kematian Pada Lansia Di BPSTW Ciparay Kabupaten Bandung. *Jurnal keperawatan BSI*, 6(2), 142-149.
- Nurhakim, A. I., Dewi, I. P., & Rohmah, N. (2018). Pengaruh Terapi Qur'anic Healing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan'Aisyiyah*, 5(1), 7-15.
- Puspita, N. A., Armiyati, Y., & Arif, S. (2014). Efektifitas waktu penerapan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien pre operasi bedah mayor abdomen di rsud tugurejo semarang. *Karya Ilmiah*.

Hernida Warni*, Nova Nurwinda Sari

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi Penulis: Hernida Warni. *Email: hernida@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1071>

Perbedaan penerapan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan lansia

- Raziansyah, R., & Sayuti, M. (2022). Penerapan relaksasi otot progresif pada pasien hipertensi yang mengalami kecemasan Di Puskesmas Martapura 2. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 93-99.
- Ropei, O., & Luthfi, M. (2017). Pengaruh terapi psikoreligi murottal al-quran terhadap tekanan darah pada klien dengan hipertensi. *Jurnal keperawatan'aisyiyah*, 4(1), 1-12.
- Tarigan, R. B. (2022). Hubungan Teknik Relaksasi Nafas dalam dengan Ansietas Mahasiswa Tingkat IV dalam Menyusun Skripsi di Prodi Ners Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu (JKD)*, 4(2), 32-37.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147-157.
- Yuningsih, A., Anwar, S., & Anggraini, D. (2023). Pengaruh Terapi Kombinasi Hidroterapi dan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia. *HealthCare Nursing Journal*, 5(1), 575-589.

Hernida Warni*, Nova Nurwinda Sari

Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia
Korespondensi Penulis: Hernida Warni. *Email: hernida@umitra.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1071>