

---

## PENGARUH KOMBINASI TERAPI BENSON DAN MUROTTAL AL QURAN TERHADAP KECEMASAN PASIEN PASCA APPENDIKTOMI

Oleh ;

Ucu Yulianti<sup>1)</sup>, Betie Febriana<sup>2)</sup>, Wahyu Endang<sup>3)</sup>

- 1) Universitas Islam Sultan Agung, Email: ucu.yulianti@gmail.com
- 2) Universitas Islam Sultan Agung, Email: betie.febriana@gmail.com
- 3) Universitas Islam Sultan Agung, Email: wahyu.endang@unissula.ac.id

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Perkembangan appendisititis di dunia terus meningkat pada tahun 2022 mencapai 259 juta kasus dengan tingkat kematian sampai 21.000 jiwa. Tindakan medis yang umum dilakukan terhadap appendisititis akut dengan tindakan bedah (Appendiktomi). Pasca tindakan bedah sering menyebabkan pasien mengalami rasa kecemasan yang berhubungan dengan pemulihan fungsi tubuh, rasa takut, rasa nyeri, komplikasi dan rasa tidak berdaya yang berdampak terhadap kualitas hidup serta waktu penyembuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak/pengaruh kombinasi terapi benson dan terapi murottal Al Quran terhadap tingkat kecemasan pasien pasca appendiktomi di RS Sari Asih Karawaci.

**Metode:** Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian true eksperimen pada pre perlakuan dan post perlakuan dilengkapi faktor kontrol pada kelompok kontrol. Kuesioner Zung Self-Rating Scale (ZSAS) digunakan sebagai instrumen pengumpulan data dengan jumlah responden 30 orang responden yang terdiri dari 15 responden untuk kelompok kontrol dan 15 responden untuk kelompok perlakuan, dimana keseluruhan responden merupakan total sampling. Proses menganalisa data dalam penelitian menggunakan pengujian marginal Homogeneity dan pengujian Kolmogorow-smirnov.

**Hasil:** Penelitian ini memberikan kombinasi terapi dan menganalisis hasil pada pasien pasca appendiktomi kelompok perlakuan dengan menggunakan uji marginal Homogeneity dimana ditemukan perbedaan tingkat kecemasan dengan nilai  $p = 0,000$  setelah diberikan intervensi terapi kombinasi. Sedangkan hasil uji kolmogorow-smirnov menghasilkan nilai  $p = 0,028$  sebagai indikasi bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan kelompok kontrol serta kelompok perlakuan setelah diberikan/diintervensi dengan kombinasi terapi.

**Kesimpulan:** Penelitian menunjukkan bukti adanya pengaruh kombinasi terapi benson dan murottal Al Quran terhadap penurunan kecemasan pasien pasca Appendiktomi di RS Sari Asih Karawaci

**Kata kunci:** Kecemasan, Terapi benson, Murottal Al Quran, Pasca Appendiktomi, ZSAS, Homogeneity, Kolmogorow-smirnov

***THE EFFECT OF THE COMBINATION OF BENSON THERAPY AND QUR'ANIC MUROTTAL ON ANXIETY IN POST-APPENDECTOMY PATIENTS***

By ;

Ucu Yuliati<sup>1)</sup>, Betie Febriana<sup>2)</sup>, Wahyu Endang<sup>3)</sup>

- 1) Universitas Islam Sultan Agung, Email: ucu.yuliati@gmail.com
- 2) Universitas Islam Sultan Agung, Email: betie.febriana@gmail.com
- 3) Universitas Islam Sultan Agung, Email: wahyu.endang@unissula.ac.id

***ABSTRACT***

***Background:*** The prevalence of appendicitis worldwide continues to rise, reaching 259 million cases in 2022, with a mortality rate of up to 21,000. The most common medical treatment for acute appendicitis is surgery (appendectomy). Post-surgery often causes anxiety in patients related to the recovery of bodily functions, fear, pain, complications, and feelings of helplessness, which impact quality of life and recovery time. This study aims to determine the impact/influence of a combination of Benson therapy and Quranic recitation therapy on the anxiety levels of post-appendectomy patients at Sari Asih Hospital, Karawaci.

***Results:*** This study provided a combination of therapies and analyzed the results in post-appendectomy patients in the treatment group using the Marginal Homogeneity test, which found a difference in anxiety levels with a p-value of 0.000 after the combination therapy intervention. Meanwhile, the Kolmogorov-Smirnov test resulted in a p-value of 0.028, indicating a difference in anxiety levels between the control and treatment groups after the combination therapy intervention.

***Conclusion:*** This study shows evidence of the effect of the combination of Benson therapy and Quranic recitation on reducing anxiety in post-appendectomy patients at Sari Asih Hospital, Karawaci.

***Keyword:*** Anxiety, Benson therapy, Quranic recitations, Post-appendectomy, ZSAS, Homogeneity, Kolmogorov-Smirnov

## PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2021 perkembangan appendisitis di Amerika Serikat mencapai 300.000 kasus. Di tahun 2022 terdapat 259 juta kasus appendisitis pada laki-laki di seluruh dunia, untuk perempuan terdapat 160 juta kasus dengan angka kematian mencapai 21.000 jiwa (Wendari et al., 2025). Di Indonesia menurut Kemenkes, jumlah kasus appendisitis mencapai 75.601 kasus, appendisitis merupakan masalah kesehatan utama di tingkat lokal dan nasional yang sangat berdampak terhadap kesehatan masyarakat.

Tindakan medis yang umum dilakukan dalam menangani appendisitis akut dengan intervensi farmakologi yang diikuti tindakan bedah (Appendiktomi) untuk mencegah terjadinya komplikasi peradangan appendiks (Kurniawati et al., 2022; Soewito & Sulaiman, 2020) dengan prosedur pembedahan untuk mengeluarkan appendiks yang mengalami peradangan. Appendiktomi dilakukan sesegera mungkin untuk mengurangi resiko terjadinya perforasi pada pasien seperti peritonitis atau terbentuknya abses (Kasron & Susilawati, 2018).

Setelah menjalankan operasi sebagian besar pasien akan merasa khawatir/cemas ketika tubuhnya digerakan

pada posisi tertentu akan mempengaruhi luka operasi yang masih belum sembuh, begitu juga dengan pasien pasca operasi appendiktomi yang mengalami kecemasan yang berhubungan dengan pemulihan fungsi usus, rasa takut, rasa nyeri, komplikasi dan rasa tidak berdaya (Prawito & Shomad, 2019).

Kecemasan adalah suatu respon perasaan yang terkadang bisa dijelaskan dan tidak bisa dijelaskan oleh emosi seseorang (Hidayati et al., 2021). Rasa takut dan cemas yang dialami pasien dapat dilihat dengan tanda dan gejala sebagai berikut: heart rate atau frekuensi jantung meningkat, gelisah, berkeringat, telapak tangan lembab, menanyakan secara berulang tentang kekhawatiran diri. Penelitian sebelumnya menyatakan tingkat kecemasan berpengaruh kepada cara pandang terhadap tingkat rasa nyeri dan waktu pemulihan/penyembuhan (lamanya waktu perawatan) (Darmadi et al., 2020).

Terapi farmakologi seperti terapi benson terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan pasien pada perioperatif. Terapi benson merupakan terapi gabungan antara relaksasi napas dalam, pikiran serta keyakinan seseorang (dapat difokuskan pada pengucapan kalimat tertentu yang berulang-ulang dengan tempo/ritme yang teratur dan diikuti dengan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa) sambil

menarik nafas yang dalam. Terapi ini merangsang aliran darah ke otak sehingga tubuh menjadi tenang (Pratiwi et al., 2021).

Selain itu terapi non farmakologi lain seperti terapi audio murottal Al Quran yang menggunakan dan memperdengarkan ayat-ayat suci Al Quran, dapat memberikan stimulan pelepasan hormon noradrenaline dalam sirkulasi tubuh yang menyebabkan turunnya respon pada tanda vital, seperti tekanan darah menjadi lebih baik dan tubuh menjadi rileks (Eid Aburuz et al., 2023). Berdasarkan studi yang dilakukan university of technology di Malaysia yang melakukan penelitian aktivitas kerja otak dengan electroencephalogram (EEG) dalam mengukur gelombang alfa, beta, gamma, delta dan theta yang membuktikan bahwa pada saat mendengarkan Al Qur'an, otak menghasilkan gelombang alfa 12,67% yang mengindikasikan otak sedang dalam keadaan tenang, terhindar dari cemas dan rileks (Zulkurnaini et al., 2012).

Di beberapa penelitian lainnya tehnik non farmakologi seperti tehnik relaksasi genggam jari dilakukan terhadap pasien pasca appendiktomi dalam menurunkan tingkat rasa nyeri di ruang bedah atau ruang perawatan inap (Arofah et al., 2024).

Penelitian ini melakukan kombinasi terapi benson dan murottal Al Quran secara bersamaan terhadap pasien pasca

appendiktomi di Recovery Room dalam menurunkan tingkat kecemasan yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh/dampak kombinasi terapi terhadap tingkat kecemasan pasien pasca appendiktomi dengan mengidentifikasi karakteristik responden (pasien) dan menganalisis pengaruh kombinasi terapi benson dan murottal Al Quran terhadap tingkat kecemasan pasien pasca appendiktomi di RS Sari Asih Karawaci.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain true experimental true eksperimen pada pre perlakuan dan post perlakuan with control group yang melibatkan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (tanpa intervensi). Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan pada kedua kelompok sebelum intervensi (pre-test) dan setelah intervensi (post-test). Intervensi diberikan satu kali pada kelompok perlakuan setelah pasien berada di Recovery Room (RR) selama 30 menit, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Variabel independen penelitian ini adalah kombinasi terapi Benson dan murottal Al Quran dan variabel dependen adalah kecemasan pasien pasca operasi appendiktomi. Penelitian ini

dilaksanakan di RS Sari Asih Karawaci pada Oktober–Desember 2025.

### A. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian menggunakan seluruh pasien pasca appendiktomi di RS Sari Asih Karawaci. Sampel berjumlah 30 responden yang diambil dari Recovery Room (RR) dengan komposisi 15 orang responden untuk kelompok kontrol dan 15 orang responden untuk kelompok perlakuan.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini mengikuti ketentuan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi meliputi: pasien selesai menjalani operasi appendiktomi, bersedia menjadi responden dan menerima intervensi, usia dewasa, beragama Islam, tingkat kesadaran baik (mampu berkomunikasi dan bekerja sama) dan sedang menerima terapi fisiologis medis. Kriteria eksklusi meliputi: pasien yang menolak/mengundurkan diri, kondisi perawatan kejiwaan serius, pasien pasca appendiktomi dengan komplikasi sehingga tidak dapat memberikan persetujuan/informasi dan pasien dengan riwayat penyalahgunaan obat dan alkohol.

### B. Definisi operasional

Intervensi didefinisikan sebagai kombinasi tindakan keperawatan dengan memperdengarkan audio murottal Al Quran Surah Ar Rahman kepada pasien,

dilanjutkan dengan diberikan terapi Benson melalui relaksasi pernapasan dan fokus pada pengulangan kalimat tertentu yang diyakini pasien untuk memunculkan relaksasi fisik. Pemberian intervensi dicatat menggunakan lembar ceklis (0 = tidak diberikan; 1 = diberikan; skala nominal).

Dalam melakukan pengukuran tingkat kecemasan, peneliti menggunakan instrumen ZSAS Raw Score yang memiliki rentang nilai 20 sampai 80 dengan kategori tingkat kecemasan ringan sampai panik yang terlihat seperti pada tabel 1 (Mardiah et al., 2022).

No	Skor Kecemaasan	Deskripsi
1	20-34	Kecemasan Ringan
2	35-49	Kecemasan Sedang
3	50-64	Kecemasan Berat
4	65-80	Kecemasan Panik

Tabel 1. Skor Kecemasan ZSAS

### C. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner demografi (nama, umur, jenis kelamin, pendidikan, status perkawinan), kuesioner ZSAS yang memiliki 20 item pertanyaan (terdiri atas pertanyaan positif dan negatif dengan skoring sesuai pedoman) (Dunstan & Scott, 2020) dan perangkat audio (handphone dan headphone) untuk memperdengarkan murottal Surah Ar Rahman selama 8 menit

dengan qori' Syeikh Abdurahman As-Sudais.

Instrumen ZSAS yang digunakan memiliki bukti validitas dan reliabilitas berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dengan nilai reliabilitas Alpha Cronbach = 0,829 dan nilai validitas  $r_{tabel} > r_{hitung}$  (Mardiah et al., 2022).

#### **D. Prosedur pengumpulan data dan pelaksanaan intervensi**

Pengumpulan data dilakukan melalui tahap persiapan yang meliputi pengurusan izin penelitian ke institusi pendidikan dan pihak rumah sakit. Tahap pelaksanaan meliputi proses menjelaskan

tujuan penelitian, prosedur kombinasi terapi, informed consent, pengisian kuisioner ZSAS sebagai pre-test. Pada kelompok perlakuan, intervensi dilakukan sesuai SOP diberikan 1 kali setelah pasien berada di Recovery Room (RR) selama 8 menit. Setelah intervensi dilakukan, responden kembali mengisi ZSAS sebagai hasil *post-test*. Untuk kelompok kontrol tidak mendapatkan intervensi, akan tetapi mengikuti prosedur pengukuran *pre-test* dan *post-test*. Pada tahap akhir, data yang terkumpul dipersiapkan untuk diolah menggunakan SPSS dan Excel.

## **HASIL**

### **A. Distribusi Karakteristik Responden (Demografi)**

Berdasarkan karakteristik responden demografi yang terdiri dari usia/umur, tingkat pendidikan, profesi/pekerjaan dan jenis kelamin dapat terlihat pada tabel di bawah ini:

<b>Usia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
26–35	11	36,7
36–45	8	26,7
46–55	6	20
56–65	3	10
> 65	2	6,7
<b>Pendidikan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
SMP/Tingkat Pertama	3	10
SMA/Tingkat Atas	17	56,7
Diploma/Sarjana	10	33,3
<b>Pekerjaan/Profesi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak bekerja/IRT	3	10
Buruh	7	23,3
Karyawan Swasta	16	53,3
ASN/BUMN	4	13,3
<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Pria	12	40
Wanita	18	60

Berdasarkan data pada Tabel 2 terlihat responden terbanyak berada pada rentang usia 26–35 tahun (11 orang atau 36,7%), sedangkan jumlah paling sedikit terdapat pada usia >65 tahun (2 orang atau 6,7%). Pada tingkat pendidikan terlihat bahwa sebagian besar responden berpendidikan terakhir SMA (17 orang atau 56,7%), sedangkan yang responden dengan tingkat pendidikan SMP yang paling sedikit (3 orang atau 10,0%). Distribusi karakteristik

responden berdasarkan pekerjaan didominasi oleh pekerjaan karyawan swasta (16 orang atau 53,3%), sedangkan proporsi terkecil adalah responden yang tidak bekerja/IRT (3 orang atau 10,0%). Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di dominasi oleh responden dengan jenis kelamin wanita (18 orang atau 60,0%) dan pria (12 orang atau 40,0%).

Tabel dibawah ini menunjukkan distribusi tingkat kecemasan sebelum diberikan intervensi kombinasi terapi dari kedua kelompok (kontrol dan perlakuan):

Tingkat Kecemasan	Kelompok Kontrol		Kelompok Perlakuan	
	n	%	n	%
Ringan	0	0	0	0
Sedang	6	40	4	26,7
Berat	9	60	10	66,7
Panik	0	0	1	6,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Tingkat Kecemasan pasca appendiktomi kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan sebelum dilakukan kombinasi terapi benson dan murottal Al Quran

Data Tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol sebelum intervensi, mayoritas responden (9 orang atau 60,0%) mengalami kecemasan berat, sementara yang berkategori kecemasan sedang (6 orang 40,0%). Tidak ditemukan responden dengan kecemasan ringan maupun panik pada kelompok kontrol. Untuk kelompok

perlakuan, sebelum pemberian kombinasi terapi sebagian besar responden juga berada pada kategori kecemasan berat (10 orang atau 66,7%), kecemasan sedang (4 orang atau 26,7%) serta kecemasana panik (1 orang atau 6,7%). Tidak ditemukan responden dengan kecemasan ringan pada kelompok perlakuan.

## B. Perubahan Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Kelompok Perlakuan

Tabel 3. Hasil Uji Marginal Homogeneity Perbedaan Tingkat Kecemasan (Kelompok Perlakuan)

Tingkat/Kategori Kecemasan	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	<i>p</i>
Ringan	0	8	0,000
Sedang	4	7	
Berat	10	0	
Panik	1	0	
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	

Merujuk data tabel 4, yang merupakan hasil pengujian homogeneity kelompok perlakuan terlihat sebelum diintervensi pada kelompok perlakuan mayoritas responden berada pada kategori kecemasan berat berjumlah 10 orang, disertai kecemasan sedang berjumlah 4 orang dan panik yaitu 1 orang. Kemudian responden diberikan kombinasi terapi Benson dan murottal Al-Qur'an yang menyebabkan terjadinya pergeseran kategori tingkat kecemasan sebagai berikut

yaitu kecemasan ringan (8 orang atau 53,3%) dan kecemasan sedang (7 orang atau 46,7%). Tidak ditemukan lagi responden yang dengan kecemasan pada kategori berat ataupun panik setelah diberikan intervensi kombinasi terapi.

Hasil pengujian dengan uji marginal homogeneity pada tabel 4 menunjukkan nilai  $p = 0,000 (< 0,05)$  menandakan ada/terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum (pre) dan sesudah (post) intervensi pada kelompok perlakuan.

## C. Perubahan Perbedaan Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

Tabel 4. Hasil Uji Marginal Homogeneity Beda Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

Tingkat/Kategori Kecemasan	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	<i>p</i>
Ringan	0	0	0,564
Sedang	6	8	
Berat	9	6	
Panik	0	1	
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	

Merujuk pada tabel 5 yang merupakan hasil uji terhadap kelompok kontrol, sebelum pengukuran ulang

kelompok kontrol didominasi dengan tingkat kecemasan berat (9 orang) dan kecemasan sedang (6 orang). Setelah

dilakukan pengukuran/pengamatan ulang, distribusi data mengalami perubahan jumlah responden yang mengalami kecemasan seperti berikut reponden dengan kecemasan sedang (8 orang), kecemasan berat (6 orang) dan muncul responden dengan kecemasan panik (1 orang). Tidak terdapat responden dengan kecemasan

ringan baik sebelum maupun sesudah pengamatan/pengukuran ulang.

Berdasarkan hasil uji marginal homogeneity diperoleh nilai  $p = 0,564 (> 0,05)$ , menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan/bermakna yang terjadi pada kelompok kontrol sebelum maupun sesudah intervensi.

#### D. Perbedaan Tingkat Kecemasan Setelah Diberikan Intervensi Kombinasi Terapi Kedua Kelompok (Kontrol dan Perlakuan)

Tabel 5. Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov Perbedaan Tingkat Kecemasan pasien appendiktomi setelah (post) intervensi pada Kedua Kelompok (Kontrol dan Perlakuan)

	Tingkat Kecemasan								Total	<i>p</i>
	Ringan		Sedang		Berat		Panik			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak Diberikan Kombinasi Terapi (Kontrol)	0	0	8	53	6	40	1	7	15	0,028
Diberikan Kombinasi Terapi (Perlakuan)	8	53	7	47	0	0	0	0	15	

Berdasarkan tabel 6 setelah (post) intervensi dapat terlihat kelompok kontrol didominasi dengan tingkat kecemasan sedang (53,3%), diikuti kecemasan berat (40,0%) dan terdapat panik (6,7%). Sementara itu, pada kelompok perlakuan setelah (post) intervensi kombinasi terapi benson dan murottal Al Quran, terlihat bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (53,3%) dan

sisanya berada di kecemasan sedang (46,7%) serta tidak ditemukan kategori berat maupun panik.

Uji Kolmogorov–Smirnov bernilai  $p = 0,028 (< 0,05)$  menandakan adanya perbedaan maupun perubahan tingkat kecemasan setelah (post) diberikan intervensi pada kelompok kedua kelompok (kontrol dan perlakuan).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian distribusi karakteristik demografi responden berdasarkan usia/umur menunjukkan sebagian besar pasien berada pada rentang usia 26-35 tahun (36,7%). Dominasi kelompok usia dewasa muda hingga dewasa madya memiliki arti pada fase ini individu umumnya memiliki tuntutan peran sosial dan ekonomi yang tinggi (misalnya pekerjaan dan tanggung jawab keluarga), sehingga pengalaman pembedahan dapat dipersepsikan sebagai bentuk ancaman terhadap kemandirian dan produktivitas (Wang et al., 2022).

Responden berdasarkan tingkat pendidikan mayoritas responden berpendidikan SMA (56,7%). Tingkat pendidikan dapat berhubungan dengan cara pasien memahami informasi medis (kesehatan) dan membangun gambaran terhadap prosedur pembedahan. Pada satu sisi, pendidikan yang lebih tinggi dapat memudahkan pemahaman edukasi kesehatan, akan tetapi pada sisi lainnya akses informasi yang lebih luas juga dapat meningkatkan kecemasan serta kekhawatiran bila informasi yang diterima tidak terstruktur atau bahkan tidak sesuai dengan konteks klinis yang dialaminya (Xu & Shi, 2024).

Dari aspek pekerjaan, sebagian besar responden bekerja sebagai karyawan

swasta (53,3%), status pekerjaan dapat mempengaruhi persepsi terhadap risiko kehilangan produktivitas, beban finansial serta kekhawatiran terhadap pemulihan pasca bedah, yang semuanya dapat mempengaruhi intensitas kecemasan (Wang et al., 2022; Xu & Shi, 2024).

Kemudian dari aspek jenis kelamin menunjukkan mayoritas responden adalah wanita (60,0%) dan pria (40,0%). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat kecemasan perioperatif lebih tinggi dibanding pria yang dapat dipengaruhi faktor biologis, psikososial dan perbedaan cara dalam mengekspresikan ketegangan emosional (Wang et al., 2022).

Data responden sebelum diberikan intervensi memperlihatkan bahwa kedua kelompok memiliki responden dengan tingkat kecemasan yang relatif tinggi, ditandai oleh dominasi kategori tingkat kecemasan berat pada kelompok kontrol (60,0%) dan kelompok perlakuan (66,7%). Secara klinis, hasil sebelum dilakukan intervensi sejalan dengan teori bahwa pembedahan dan periode pemulihan awal dapat memicu respons stres yang meningkatkan kecemasan, melalui aktivasi sistem saraf simpatis dan pelepasan mediator neuroendokrin (Wang et al., 2022).

Hasil uji marginal homogeneity pada kelompok perlakuan (tabel 4) menunjukkan nilai  $p = 0,000$ . Nilai  $p$  tersebut menandakan adanya perbedaan yang jelas antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan kombinasi terapi sekaligus menolak  $H_0$ . Secara deskriptif setelah diberikan intervensi, responden pada kelompok perlakuan bergeser, terutama ke kategori kecemasan ringan (53,3% atau 8 orang), sedangkan untuk kategori kecemasan berat dan panik menurun hingga tidak ditemukan pada pengukuran setelah diberikan intervensi. Pola ini mengindikasikan bahwa intervensi singkat yang diberikan di ruang pemulihan dapat menghasilkan perubahan klinis yang nyata pada kondisi emosional pasien.

Secara teoritis, terapi Benson bekerja dengan memunculkan 'relaxation response', yaitu keadaan fisiologis yang berlawanan dengan respons stres. Respons relaksasi ditandai oleh penurunan laju napas, denyut jantung, metabolisme, dan ketegangan otot, yang pada akhirnya membantu mengembalikan keseimbangan sistem otonom ke arah dominasi parasimpatis (Benson & Klipper, 1975; Brigham and Women's Faulkner, n.d.).

Kemudian murottal Al Quran memberikan komponen auditori sekaligus spiritual. Dari sisi auditori, paparan suara ritmis dan berulang dapat memfasilitasi

atensi yang lebih fokus, menurunkan pengalaman negatif/rasa cemas dan membantu regulasi emosi. Dari sisi spiritual, murottal Al Quran dapat menghadirkan makna, rasa aman dan penerimaan (acceptance) yang berperan dalam menurunkan ketegangan psikologis. Bukti sistematis menunjukkan bahwa mendengarkan bacaan murottal Al-Quran secara umum berkaitan dengan penurunan kecemasan pada berbagai situasi klinis dengan berbagai metodologi studi yang bervariasi (Ghiasi & Keramat, 2018).

Secara mekanisme, integrasi terapi Benson dan murottal Al Quran merupakan kombinasi strategi kognitif-emosional dan fisiologis. Pada teknik Benson, objek fokusnya adalah kata/kalimat yang diulang dan sikap pasif yang membantu menghentikan lingkaran pikiran cemas, sedangkan regulasi napas membantu menurunkan aktivasi simpatis. Murottal Al Quran dapat memperkuat fokus dan memunculkan keterlibatan spiritual, sehingga pasien lebih mudah mempertahankan konsentrasi dan membiarkan relaksasi terjadi tanpa paksaan. Hasil penelitian terdahulu mendukung efektifitas teknik relaksasi Benson dalam menurunkan kecemasan perioperatif, termasuk pada pasien bedah dengan parameter psikologis dan fisiologis

yang membaik (Parsa Yekta et al., 2017; Poorolajal et al., 2017).

Pada kelompok kontrol, hasil uji marginal homogeneity menghasilkan  $p = 0,564$  (tabel 5), yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan antara pengukuran sebelum dan sesudah pada periode observasi yang sama. Secara deskriptif, mayoritas responden tetap berada pada kategori kecemasan sedang (53,3% atau 8 orang) dan sebagian masih berada pada kecemasan berat. Hasil ini memberikan informasi bahwa tanpa intervensi terstruktur, perubahan tingkat kecemasan yang cepat pasca appendektomi dalam waktu singkat cenderung minimal, hal ini dapat terjadi karena kemungkinan pasien masih menghadapi stimulus stres yang relatif konstan (nyeri, keterbatasan gerak, kebisingan ruang pemulihan serta kekhawatiran terhadap kondisi tubuh).

Perbandingan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi antara kelompok perlakuan dan kontrol (gabungan kedua kelompok) menunjukkan nilai  $p = 0,028$  berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov terdapat perbedaan antara kedua kelompok (tabel 6). Hasil pengukuran akhir terhadap kelompok kontrol masih didominasi responden dengan tingkat kecemasan sedang dan berat, sedangkan pada kelompok perlakuan terjadi pergeseran tingkat kecemasan ke kategori

kecemasan ringan dan sedang tanpa adanya kecemasan berat maupun panik. Dengan demikian, hasil uji ini memperkuat interpretasi bahwa kombinasi terapi Benson dan murottal Al Quran memberikan efek tambahan di luar proses pemulihan rutin dan dapat dipertimbangkan sebagai intervensi komplementer yang relevan di lingkungan perawatan pasca bedah.

Secara konseptual, hasil penelitian ini selaras dengan arah bukti penelitian yang lebih luas mengenai intervensi nonfarmakologis dalam manajemen kecemasan perioperatif (pre, intra dan post bedah). Penelitian komprehensif sebelumnya menyebutkan bahwa pendekatan nonfarmakologis seperti relaksasi, meditasi, aktivitas spiritual dan intervensi berbasis audio memiliki potensi menurunkan kecemasan dan dampak fisiologis dengan risiko efek samping yang relatif minimal (Wang et al., 2022). Analisis statistik pada bidang pembedahan rawat jalan pun menunjukkan bahwa intervensi keperawatan dapat menurunkan kecemasan secara signifikan sekaligus menegaskan bahwa strategi berbasis keperawatan memiliki kontribusi nyata terhadap proses pemulihan pasien (Xu & Shi, 2024).

Terdapat beberapa keterbatasan penelitian, misalnya ukuran sampel relatif kecil ( $n = 30$ ) serta dilakukan pada satu

periode dalam satu bidang pelayanan, sehingga generalisasi (penyamarataan) hasil penelitian ke populasi yang lebih luas harus dilakukan secara hati-hati. Instrumen pengukuran kecemasan dilakukan dengan kuesioner swalapor (menilai kecemasan atas diri sendiri) sehingga hasil dapat dipengaruhi oleh persepsi subjektif, kondisi nyeri atau keinginan responden untuk memberikan jawaban yang dianggap baik (social desirability). Variabel-variabel pengganggu seperti variasi regimen analgesik, tingkat pengalaman operasi sebelumnya, tingkat keimanan dan dukungan keluarga responden tidak dianalisis secara mendalam, variabel-variabel tersebut berpotensi mengendalikan respons kecemasan dan efektivitas intervensi.

## KESIMPULAN

Penelitian ini mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan, pendidikan yang selaras dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa karakteristik-karakteristik tersebut dapat mempengaruhi persepsi terhadap kecemasan pasien.

Tingkat kecemasan pasien pasca appendiktomi pada kelompok kontrol dan perlakuan sebelum intervensi kombinasi terapi sebagian besar berada pada tingkat kecemasan berat.

Setelah dilakukan intervensi kombinasi terapi terhadap kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, hasil uji penelitian post-test menggunakan kolmogorov-smirnov menunjukkan bahwa nilai uji  $p = 0,028 (< 0,05)$  yang membuktikan bahwa ada pengaruh/dampak kombinasi terapi benson dan murottal Al Quran terhadap tingkat kecemasan pasien pasca appendiktomi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arofah, F. I., Mubarak, A. S., & Sunaryanti, S. S. H. (2024). Efektivitas Relaksasi Teknik Genggam Jari Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Operasi Appendiktomi: Literature Review. *Journal of Language and Health* , 5(2), 565–574. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Benson, H., & Klipper, M. Z. (1975). *The relaxation response*. New York : Avon.
- Brigham and Women's Faulkner, H. (n.d.). *The Relaxation Response*. <https://www.brighamandwomensfaulkner.org/assets/Faulkner/headache-center/documents/relaxation-response.pdf>
- Darmadi, M. N. F., Hafid, M. A., Patima, P., & Risnah, R. (2020). Efektivitas

- Imajinasi Terbimbing (Guided Imagery) Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Post Operasi: a Literatur Review. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(1), 42–54. <https://doi.org/10.24252/asjn.v1i1.16615>
- Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2427-6>
- Eid Aburuz, M., Al-Dweik, G., & Ahmed, F. R. (2023). The Effect of Listening to Holy Quran Recital on Pain and Length of Stay Post-CABG: A Randomized Control Trial. *Critical Care Research and Practice*, 2023. <https://doi.org/10.1155/2023/9430510>
- Ghiasi, A., & Keramat, A. (2018). The effect of listening to Holy Quran recitation on anxiety: A systematic review. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*.
- Hidayati, N., Febriana, D., & Khairani. (2021). Instrumen Untuk Mengukur Kecemasan Pada Lansia. *Idea Nursing Journal*, XII(3), 70–81. <https://www.wpspublish.com/amas-adult->
- Kasron, & Susilawati. (2018). *Buku Ajar Anatomi Fisiologi Dan Gangguan Sistem Pencernaan*. CV. Trans Info Media.
- Kurniawati, Zainal, S., & Kadir, H. A. (2022). Gambaran Tentang Kejadian Appendisitis Di RS. TK II Pelamonia Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(4), 371–377.
- Mardiah, W., Hastuti, H., & Nugraha, B. A. (2022). Efektivitas Murottal Pada Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(4), 996–1013. <https://doi.org/10.55681/sentri.v1i4.317>
- Parsa Yekta, Z., Sadeghian-Rizi, F., Taghavi Larijani, T., & Mehran, A. (2017). The comparison of two types of relaxation techniques on postoperative state anxiety in candidates for the mastectomy surgery: A randomized controlled clinical trial. *International Journal of Community Based Nursing & Midwifery*.
- Poorolajal, J., Ashtarani, F., & Alimohammadi, N. (2017). Effect of Benson relaxation technique on the preoperative anxiety and hemodynamic status: A single blind randomized clinical trial. *Artery Research*.
- Pratiwi, K. A., Ayubbana, S., & Fitri, N. L.

- (2021). Penerapan Relaksasi Benson terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 1(1), 90–97. <http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/viewFile/186/97>
- Prawito, & Shomad, M. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Pasien dalam Melaksanakan Mobilisasi Dini Post Operasi Appendiktomi. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 83–88.
- Soewito, B., & Sulaiman. (2020). Jurnal masker medika. *Jurnal Masker Medika*, 8(1), 2301–8631.
- Wang, R., Huang, X., Wang, Y., & Akbari, M. (2022). Non-pharmacologic approaches in preoperative anxiety, a comprehensive review. *Frontiers in Public Health*.
- Wendari, A., Kusumajaya, H., & Faizal, K. M. (2025). *PENYAKIT APENDISITIS DI RUMAH SAKIT BAKTI TIMAH PANGKALPINANG TAHUN 2023*. 6, 1252–1260.
- Xu, H., & Shi, Y. (2024). Effectiveness of nursing care intervention for alleviation of anxiety, pain and functional improvement amongst patients undergoing ambulatory surgery: A systematic review and meta-analysis. *Pakistan Journal of Medical Sciences*.
- Zulkurnaini, N. A., Kadir, R. S. S. A., Murat, Z. H., & Isa, R. M. (2012). The comparison between listening to Al-Quran and listening to classical music on the brainwave signal for the alpha band. *Proceedings - 3rd International Conference on Intelligent Systems Modelling and Simulation, ISMS 2012*, 181–186. <https://doi.org/10.1109/ISMS.2012.60>