

# Efektivitas Pemberian Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Sectio Caesarea G1P0AO

**Nurdewi Putri Rizki Utami**

Program Studi Pendidikan Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**Wulan Noviani**

Program Studi Pendidikan Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**Eko Susanto**

Instalasi Bedah Sentral RSUD Tidar Kota Magelang

Alamat: Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kec. Kasihan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183

Korespondensi penulis: [dewiputri1430@gmail.com](mailto:dewiputri1430@gmail.com)

**Abstract.** *Sectio caesarea (SC) is an important action to prevent the risk of death of the mother or baby during labor. However, the increasing number of operations raises concerns about the health and psychological impacts on mothers. Pre-operative anxiety is often experienced by CS patients and can have a negative impact on the labor process. This study used a case study with 1 intervention patient and 1 control patient. Nursing care is provided to G1P0AO pregnant women who experience anxiety before undergoing SC surgery. Intervention in the form of murottal of Al-Qur'an Surat Ar-Rahman and deep breathing relaxation was given for 45 minutes before the operation process. Scoring of reduced anxiety levels in intervention and control patients before and after therapy showed a significant effect. Patients who received the intervention experienced significant reductions in blood pressure and pulse, indicating decreased anxiety. In contrast, control patients had increased blood pressure and pulse, indicating increased anxiety. Murottal therapy of Al-Qur'an Surat Ar-Rahman and deep breathing relaxation significantly reduce anxiety levels in SC patients. Integration of these nonpharmacological therapies in clinical protocols may aid in the preoperative preparation of SC patients. Further research is needed to confirm these findings and explore their potential applications in other medical contexts.*

**Keywords:** *Sectio Caesarea (SC), Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman, Relaksasi Nafas Dalam.*

**Abstrak.** Sectio caesarea (SC) adalah tindakan penting untuk mencegah risiko kematian ibu atau bayi selama persalinan. Namun, peningkatan angka operasi ini menimbulkan kekhawatiran akan dampak kesehatan dan psikologis bagi ibu. Kecemasan pra-operatif sering dialami oleh pasien SC dan dapat berdampak negatif pada proses persalinan. Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan 1 pasien intervensi dan 1 pasien kontrol. Asuhan keperawatan diberikan kepada pasien ibu hamil G1P0AO yang mengalami kecemasan sebelum melakukan operasi SC. Intervensi berupa murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan relaksasi nafas dalam diberikan selama 45 menit sebelum proses operasi. Skoring penurunan tingkat kecemasan pada pasien intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah dilakukan terapi menunjukkan pengaruh yang signifikan. Pasien yang menerima intervensi mengalami penurunan tekanan darah dan nadi yang signifikan, menandakan penurunan kecemasan. Sebaliknya, pasien kontrol mengalami peningkatan tekanan darah dan nadi, menunjukkan peningkatan kecemasan. Terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan relaksasi nafas dalam secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien SC. Integrasi terapi nonfarmakologis ini dalam protokol klinis dapat membantu dalam persiapan pra-operatif pasien SC. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi aplikasi potensialnya dalam konteks medis lainnya.

**kata kunci:** Sectio Caesarea (SC), Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman, Relaksasi Nafas Dalam.

## **LATAR BELAKANG**

Sectio caesarea adalah operasi yang dilakukan dengan membuat sayatan pada dinding depan uterus untuk membantu proses kelahiran bayi (Syaffitry et al., 2024). Tindakan ini umumnya diperlukan untuk mencegah risiko kematian ibu atau bayi akibat komplikasi yang mungkin terjadi selama persalinan normal. Faktor-faktor seperti riwayat kehamilan, kondisi medis, dan kondisi janin dapat menjadi indikasi bagi pelaksanaan sectio caesarea (Dila et al., 2022).

Angka operasi sectio caesarea semakin meningkat di negara-negara berkembang, termasuk di Indonesia. Data dari WHO menunjukkan bahwa angka persalinan melalui sectio caesarea pada tahun 2018 mencapai 15,3% dari total persalinan di Indonesia. Provinsi dengan proporsi tertinggi dari tindakan ini adalah DKI Jakarta, Kepulauan Riau, dan Sumatera Barat, Sedangkan di Jawa Tengah angka proporsi sectio caesarea sebesar 17,1%. Peningkatan angka ini menimbulkan kekhawatiran terhadap dampak kesehatan dan psikologis bagi ibu yang menjalani operasi (Suciawati et al., 2023).

Ibu yang akan menjalani sectio caesarea sering mengalami masalah psikologis, terutama rasa takut dan cemas (Rihi et al., 2020). Kecemasan pra-operatif dapat mempengaruhi proses persalinan dan menyebabkan peningkatan tekanan darah dan detak jantung pada ibu, serta dapat berdampak negatif pada janin. Untuk mengurangi kecemasan ini, terapi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam dan terapi murottal Al-Qur'an dapat diterapkan (Hamranani et al., 2023).

Terapi murottal Al-Qur'an, khususnya dengan mendengarkan Surat Ar-Rahman, telah terbukti dapat meningkatkan rasa ketenangan dan kenyamanan pada pasien (Rahayu & Puspita, 2022). Sedangkan, teknik relaksasi napas dalam membantu tubuh menjadi lebih rileks dan menurunkan efek cemas dan takut dengan meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis. Keduanya merupakan alternatif yang efektif dalam mengurangi kecemasan pra-operatif pada pasien sectio caesarea (Widya Rahayu, 2024).

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Sectio Caesarea (SC)**

Sectio caesarea, atau operasi caesar, adalah prosedur bedah untuk melahirkan bayi melalui sayatan di perut dan rahim ibu, dilakukan saat persalinan normal tidak memungkinkan atau berisiko tinggi (Amir & Yulianti, 2020). Indikasi medis meliputi distosia, posisi janin abnormal, kelainan plasenta, dan kondisi kesehatan ibu seperti preeklamsia. Prosedur ini

dimulai dengan anestesi, diikuti sayatan horizontal di bawah perut, pengeluaran bayi dan plasenta, serta penutupan sayatan dengan jahitan. Meskipun umumnya aman, operasi caesar memiliki risiko seperti infeksi, perdarahan, dan komplikasi anestesi. Pemulihan lebih lama dibandingkan persalinan normal, dan ada risiko jangka panjang seperti adhesi dan masalah dalam kehamilan berikutnya. Oleh karena itu, operasi caesar direkomendasikan hanya jika manfaatnya melebihi risikonya, meski angka kelahirannya meningkat secara global (Zuleikha et al., 2022).

### **Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman**

Murottal Al-Qur'an, khususnya Surat Ar-Rahman, sering digunakan sebagai terapi alternatif untuk mendukung kesehatan mental dan spiritual. Terapi ini melibatkan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci dengan tartil dan merdu untuk memberikan ketenangan dan ketenteraman jiwa (Bahrir & Komariah, 2020). Dasar teoritisnya adalah bahwa suara dan intonasi tertentu dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis. Surat Ar-Rahman, dengan ritme dan repetisi kalimat "Fabi ayyi ala'i Rabbikuma tukadzdziban," memiliki efek menenangkan dan reflektif. Mendengarkan murottal Surat Ar-Rahman dapat mencapai keadaan meditasi yang mendalam, memperbaiki fokus, dan mengurangi stres. Penelitian menunjukkan bahwa lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan kadar kortisol, hormon stres dalam tubuh, membantu mengatasi kecemasan, depresi, dan insomnia. Terapi ini juga menyediakan waktu refleksi yang meningkatkan kesadaran diri dan kesehatan mental (Kinasih & Ida, 2023).

### **Teknik Relaksasi Nafas Dalam**

Teknik relaksasi nafas dalam adalah metode sederhana namun efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Teknik ini melibatkan mengambil napas dalam-dalam dan perlahan untuk menenangkan sistem saraf dan menciptakan rasa rileks. Secara psikologis, teknik ini dapat mengurangi gejala kecemasan dan stres dengan menurunkan hormon stres seperti kortisol (Meta et al., 2022). Selain itu, teknik ini membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta membantu mengelola emosi dan tekanan sehari-hari. Praktik teratur dapat membuat seseorang tetap tenang dalam situasi menegangkan. Secara fisiologis, teknik ini meningkatkan fungsi paru-paru, menurunkan tekanan darah, dan menstabilkan detak jantung. Dengan memperlambat pernapasan, tubuh mendapatkan lebih banyak oksigen, yang memperbaiki sirkulasi darah dan pencernaan, serta mengurangi ketegangan otot. Teknik ini juga dapat meningkatkan kualitas tidur dengan menciptakan keadaan relaksasi sebelum tidur (Taty et al., 2022).

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian dalam menyusun karya tulis ilmiah ini menggunakan studi kasus yang menggambarkan studi kasus dengan 1 pasien intervensi dan 1 pasien kontrol. Jenis studi kasus ini menggunakan asuhan keperawatan pendekatan dengan pasien ibu hamil G1P0A0 yang mengalami kecemasan sebelum melakukan operasi section caesarea dengan memberikan audio visual berupa murottal al-qur'an surat ar-rahman dan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan kecemasan.

## HASIL PENELITIAN

Skoring penurunan tingkat kecemasan pada Ny. N dan Ny. T sebelum dan sesudah dilakukannya terapi mendengarkan murottal al-qur'an surat ar-rahman dan relaksasi nafas dalam selama proses operasi sectio caesarea selama 45 menit, dibuktikan dengan tabel berikut.

**Tabel 1** Hasil Implementasi

Responden	Waktu Implementasi			
	Sebelum		Sesudah	
	TTV	Skor HARS	TTV	Skor HARS
<b>Ny. N (Intervensi)</b>	TD: 138/90 mmHg Nadi: 103x/menit	22 Kecemasan sedang	TD: 128/85 mmHg Nadi: 90x/menit	15 Kecemasan ringan
<b>Ny. T (Kontrol)</b>	TD: 155/102 mmHg Nadi: 118x/menit	25 Kecemasan sedang	TD: 162/103 mmHg Nadi: 121x/menit	27 Kecemasan sedang

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tanda-tanda vital dan skor HARS sebelum dan sesudah dilakukannya terapi mendengarkan murottal al-qur'an surat ar-rahman dan relaksasi nafas dalam terdapat pengaruh yang signifikan. Terdapat perbedaan hasil tanda-tanda vital dan skor HARS antara responden intervensi dan juga responden kontrol.

## PEMBAHASAN

Pada bab ini akan membahas masalah keperawatan pada kedua pasien yang mengalami ansietas atau kecemasan baik itu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kecemasan merupakan salah satu masalah utama yang dialami oleh pasien yang akan menjalani operasi sectio caesarea, terutama bagi mereka yang pertama kali melahirkan (G1P0A0) (Hani et al., 2022). Kecemasan pra-operatif ini dapat mempengaruhi hasil klinis, meningkatkan risiko komplikasi, dan mengurangi kenyamanan pasien selama prosedur (Zhafirah & Palupi, 2020). Oleh karena itu, manajemen kecemasan menjadi sangat penting. Dua metode non-farmakologis yang telah terbukti efektif adalah mendengarkan murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan

teknik relaksasi nafas dalam. Kedua metode ini bertujuan untuk memberikan ketenangan dan mengurangi stres yang dialami oleh pasien.

Murottal Al-Qur'an, khususnya Surat Ar-Rahman, diketahui memiliki efek menenangkan yang dapat membantu mengurangi kecemasan (Ramadhan, 2023). Bacaan Al-Qur'an dapat menginduksi gelombang delta di otak, yang berhubungan dengan keadaan rileks dan tenang. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Fitriani et al., 2021) menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pra-operatif. Dalam penelitian ini, hasil menunjukkan bahwa Ny. N, yang menerima intervensi ini, mengalami penurunan tekanan darah dari 138/90 mmHg menjadi 128/85 mmHg dan penurunan nadi dari 103x/menit menjadi 90 x/menit, serta skors HARS dari 22 (kecemasan sedang) menjadi 15 (kecemasan ringan), menandakan penurunan kecemasan yang signifikan.

Teknik relaksasi nafas dalam juga efektif dalam mengurangi kecemasan dengan merangsang sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab untuk menurunkan respon fisiologis terhadap stres. Teknik ini melibatkan pernapasan lambat dan dalam yang dapat menurunkan detak jantung dan tekanan darah (Andriyana et al., 2021). Penelitian oleh (Juliathi et al., 2020) mendukung efektivitas teknik ini dalam mengurangi kecemasan pra-operatif. Dalam penelitian ini, kombinasi antara mendengarkan murottal Al-Qur'an dan teknik relaksasi nafas dalam menghasilkan penurunan kecemasan dan peningkatan stabilitas fisiologis pada Ny. N, menunjukkan bahwa kedua intervensi ini bekerja secara sinergis untuk mengurangi kecemasan secara lebih efektif.

Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan signifikan antara responden yang menerima intervensi dan yang tidak. Ny. N, yang menerima terapi murottal Al-Qur'an dan relaksasi nafas dalam, menunjukkan penurunan tekanan darah dan nadi yang signifikan, serta menunjukkan penurunan kecemasan. Sebaliknya, Ny. T, yang tidak menerima intervensi, mengalami peningkatan tekanan darah dari 155/102 mmHg menjadi 162/103 mmHg dan peningkatan nadi dari 118x/menit menjadi 121x/menit, serta skors HARS dari 25 (kecemasan sedang) menjadi 27 (kecemasan sedang) yang menunjukkan peningkatan kecemasan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan memiliki efek positif yang signifikan dalam mengurangi kecemasan pada pasien sectio caesarea.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik klinis. Terapi murottal Al-Qur'an dan teknik relaksasi nafas dalam dapat digunakan sebagai bagian dari persiapan pra-operatif untuk pasien sectio caesarea (Febiantri & Machmudah, 2021). Pendekatan non-farmakologis ini tidak hanya efektif dalam mengurangi kecemasan tetapi juga aman dan mudah

diimplementasikan, serta dapat mengurangi ketergantungan pada obat penenang yang memiliki efek samping (Hani et al., 2022). Oleh karena itu, disarankan agar terapi ini diintegrasikan dalam protokol klinis untuk sectio caesarea. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi aplikasi potensial dalam konteks medis lainnya, sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesejahteraan pasien (Adesy Asta & Silaban, 2023).

## **KESIMPULAN**

Operasi sectio caesarea merupakan prosedur yang penting untuk mencegah risiko kematian ibu atau bayi akibat komplikasi selama persalinan normal. Namun, peningkatan angka operasi ini, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia, menimbulkan kekhawatiran akan dampak kesehatan dan psikologisnya bagi ibu yang menjalani operasi. Pasien sectio caesarea sering mengalami kecemasan pra-operatif yang dapat mempengaruhi proses persalinan dan berdampak negatif pada kesehatan ibu dan bayi. Untuk mengurangi kecemasan ini, terapi nonfarmakologis seperti teknik relaksasi napas dalam dan terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dapat diterapkan secara efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dan relaksasi napas dalam secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien sectio caesarea. Kombinasi kedua metode ini memberikan hasil yang lebih baik daripada tidak melakukan intervensi sama sekali. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya integrasi terapi nonfarmakologis dalam protokol klinis untuk persiapan pra-operatif pasien sectio caesarea. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi aplikasi potensialnya dalam konteks medis lainnya, sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesejahteraan pasien.

## **SARAN**

### **1. Untuk Pasien**

Setelah dilakukan intervensi melalui studi kasus ini, diharapkan pasien dapat secara rutin menerapkan teknik non-farmakologi ini baik itu di bangsal ataupun dirumah ketika sedang mengalami kecemasan.

### **2. Untuk Peneliti Selanjutnya**

Untuk penelitian berikutnya, disarankan untuk menambah jumlah responden agar hasil penelitian lebih akurat dan relevan. Selain itu, intervensi dapat dikombinasikan dengan

teknik lain yang juga efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani operasi sectio caesarea.

### 3. Untuk Pelayanan Kesehatan

Diharapkan bagi layanan kesehatan di Rumah Sakit agar dapat memberikan intervensi teknik non-farmakologi ini untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani operasi di RSUD Tidar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, F., & Yulianti, S. (2020). Hubungan Paritas dan Usia Terhadap Persalinan Sectio Caesarea di RSUD Bahagia Makassar Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 4(2), 75–84. [Link](#)
- Andriyana, M., Tahiruddin, & Mien. (2021). Perbedaan Efektivitas Terapi Zikir dan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 2(1), 1–9.
- Bahrir, N., & Komariah, S. (2020). Pengaruh Terapi Murottal
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. [Link](#)
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. [Link](#)
- Fitriani, A., Ismayanti, I., Jayantika, G. P., Nurwahidah, S., Firdaus, F. A., & Setiawan, H. (2021). Murottal Qur'an to Lower Anxiety Rate on Pre-Operative Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 4(4), 447–457. [Link](#)
- Hamranani, S. S. T., Daryani, Nurkhayati, F., & Sujadi. (2023). Murottal Therapy Reduce the Level of Anxiety in Patients Pre Operating Sectio Caesarea in Klaten Islamic General Hospital. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 21(1), 180–193. [Link](#)
- Juliathi, N. L. P., Marhaeni, G. A., & Dwi Mahayati, N. M. (2020). Gambaran Persalinan dengan Sectio Caesarea di Instalasi Gawat Darurat Kebidanan Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 9(1), 19–27.
- Kinasih, A., & Ida, I. (2023). Penerapan Terapi Murottal Ar-Rahman Ayat 1-7 Untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUD Karanganyar. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia*, 1, 23–31.
- Meta, N., Ayu, D., & Raden, S. (2022). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5, 652–659.
- Rahayu, N. K., & Puspita, R. (2022). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Perubahan Tingkat Ansietas pada Ibu Hamil Pre Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Gawat Darurat*,

4(2), 169–180. Link

Ramadhan, C. (2023). Efektivitas Pemberian Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea. 53, 1–8. Link

Rihi, P., Muniroh, M., & Susilawati, D. (2020). Relaxation Therapy on The Level of Anxiety of Post Sectio Caesarea: A Literature Review. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 9(2), 1687–1693. Link

Suciawati, A., Tiara, B., & Pertiwi, N. (2023). Faktor Faktor yang berhubungan dengan keputusan sectio caesarea pada ibu bersalin. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 5(1), 153–158.

Syaffitry, M., Nurul, H., & Putri, A. (2024). E-ISSN: 2987-209X International Journal of Midwifery and Health Sciences Vol. 2, Issue 1 (2024), March. 2(1), 1–11.

Widya Rahayu, F. K. (2024). Scoping Review : The Effect of Murottal Al-Qur ' an Therapy on the Anxiety Levels of Pregnant Women Pre-Caesarean Operation ' Aisyiyah Yogyakarta , Yogyakarta , Indonesia for Women , Family , and Disaster Studies Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta , Yogyak. 17(4), 1639–1647.

Zhafirah, Nahdah Shofi, & Palupi, L. M. (2020). Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar. Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar, 10(2), 85–91.

Zuleikha, A., Sidharti, L., & Kurniawaty, E. (2022). Arifaa Thalitha Zuleikha 1 | Efek Samping Sectio Caesarea Metode ERACS (Literature Review) Medula | Volume 11 | Nomor 1 | Desember. Medula, 11(1), 34.