



## Pengaruh Pendekatan Spritual (Murottal) Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Perawat di RSUD Kabupaten Natuna

Sri Muharni<sup>1</sup>, Utari Christya Waradhani<sup>2</sup>, Dini Wuri Puji Puryati<sup>3</sup>

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Awal Bros, Indonesia

email: [muharnisri@gmail.com](mailto:muharnisri@gmail.com)<sup>1</sup>, [utarich.wardhani@gmail.com](mailto:utarich.wardhani@gmail.com)<sup>2</sup>

[dini60956@gmail.com](mailto:dini60956@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstract

*Hospital nurses, especially IGD and ICU, are required to be able to work quickly and precisely in dealing with emergency patients with different emergency levels, so they are very vulnerable to work stress. One way to cope with the work stress of IGD and ICU nurses is to listen to murottal which is one type of religious therapy. The purpose of this study was to find out the effect of murottal therapy on reducing nurse stress levels. The study used the quasi-experimen method of intervention groups and control groups. The population of this study is IGD and ICU nurses at Natuna Regency Hospital. Total sampling sample of 24 nurses who fit the Inclusion criteria. The measuring instrument used is the DASS 42 Stress quisioner. The results showed that  $t$  counted 4,662 >  $t$  table 2,064 so that it could be concluded that murottal therapy had an effect on reducing the stress level of nurses at Natuna Regency Hospital. The researchers hope that a spiritual approach can be applied in hospitals. To better find out the greater effect of murottal therapy on reducing nurse stress levels, it is hoped that future studies can use larger and more comprehensive samples in all rooms in the hospital.*

**Keywords:** Nurse, Stress, Murottal Therapy

### Abstrak

Perawat RSUD khususnya IGD dan ICU dituntut untuk dapat bekerja dengan cepat dan tepat dalam menangani pasien kegawat darurat dengan tingkat kegawatan yang berbeda beda, sehingga sangat rentan mengalami stres kerja. Salah satu cara untuk mengatasi stres kerja perawat IGD dan ICU dengan mendengarkan murottal yang merupakan salah satu jenis terapi religi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tingkat stres perawat. Penelitian ini menggunakan metode quasi pre eksperimen kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Populasi dari penelitian ini adalah perawat IGD dan ICU di RSUD Kabupaten Natuna. Sampel Total sampling sebanyak 24 orang perawat yang sesuai dengan kriteria Inklusi. Alat ukur yang digunakan adalah quisioner Stres DASS 42. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $t$  hitung 4,662 >  $t$  table 2,064 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi murottal berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres perawat di RSUD Kabupaten Natuna. Harapan peneliti agar pendekatan spiritual dapat diterapkan di Rumah sakit. Untuk lebih mengetahui efek yang lebih besar pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tingkat stres perawat diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan menyeluruh di semua ruangan yang ada di Rumah Sakit.

**Kata Kunci :** Perawat, Stress, Terapi Murottal

### PENDAHULUAN

Rumah sakit adalah institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara komprehensif yang menyediakan pelayanan rawat inap, rawat

jalan dan gawat darurat (Permenkes, 2018). Peran perawat diartikan sebagai perilaku yang diharapkan oleh pasien atau klien terhadap perawat sesuai dengan tugasnya (Budiono, 2016). Perawat dan mahasiswa keperawatan menghadapi bahaya yang unik di tempat kerja, dengan ini menunjukkan harus ada cara untuk menanggulangi tingkat *stress* pada perawat, terutama dengan aktivitas fisik, nutrisi, istirahat, keamanan dan kualitas hidup (Hendarti, 2020). Sedangkan Menurut American National Association for Occupational Health, bahwa *stress* kerja perawat menempati urutan ke 40 kasus teratas *stress* pada pekerja (Fuada et al, 2017).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (RI, 2017), sebesar 60,6% pekerja mengalami depresi dan sebesar 57,6% pekerja mengalami insomnia. Gangguan ini berhubungan dengan gangguan mental emosional dan *stress* pengembangan karir. Penyebab *stress* ditempat kerja disebabkan oleh beban pekerjaan, seperti target, hubungan interpersonal dengan atasan atau rekan kerja lain. Hasil survei yang dilakukan PPNI (2018), menyatakan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami *stress* kerja (Hendarti, 2020). Hal ini dapat mengakibatkan tingginya beban kerja perawat. Saat ini *stress* kerja merupakan isu global yang berpengaruh pada seluruh profesi dan pekerja di negara maju maupun berkembang (ILO, 2016).

Berdasarkan hasil survey awal peneliti terhadap 10 orang perawat IGD, 3 (30%) perawat mengalami *stress* tingkat ringan, 7 (70%) *stress* tingkat sedang dan 0 (0%) dalam katagori *stress* berat. Sedangkan hasil survey awal peneliti terhadap 10 orang perawat ICU, 4 (40%) perawat mengalami *stress* tingkat ringan 6 (60%) *stress* tingkat sedang dan 0 (0%) dalam katagori *stress* berat. Hasil wawancara dengan 10 perawat IGD, 5 diantaranya sering mengeluh merasa pusing, sakit pada punggung, otot leher dan bahu terasa pegal dan tegang serta rasa lelah yang berlebihan. *Stress* yang di hadapi perawat berbeda-beda, tergantung individunya sendiri (tipe kepribadian).

Hasil penelitian (Umamit & Mulyani, n.d.) menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan spiritual dengan *stress* kerja pada perawat di Rumah Sakit Islam Klaten. Semakin tinggi kecerdasan spiritual maka akan semakin rendah *stress* kerja pada perawat, sebaliknya semakin rendah kecerdasan spiritual maka akan semakin tinggi *stress* kerja pada perawat. Hal ini diketahui dari koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini antara kedua variabel tersebut ( $r_{xy} = -0,315$  dan probabilitas  $p = 0,001$  ( $p < 0,01$ ), maka terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara variabel kecerdasan spiritual dengan *stress* kerja. Selain itu, berdasarkan kategori kedua variabel penelitian yaitu *stress* kerja dalam kategori sedang sebesar 78,22% yang menunjukkan dari 101 perawat, 79 perawat yang memiliki *stress* kerja sedang dan kecerdasan spiritual dalam kategori tinggi sebesar 95,05% yang menunjukkan dari 101 perawat, 96 perawat yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian *Quasi experiment* dengan rancangan penelitian Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi. Sebelum diberikan perlakuan kelompok akan dilakukan *pre test*, kemudian di berikan perlakuan (*treatment*) dengan mendengarkan murottal, setelah itu dilakukan *post test*. Adapun rancangan penelitian ini adalah sebagai berikut (Notoatmodjo, 2018):

**O1----- X ----- O2**

Keterangan: O1 : tes awal (pre-test)

O2 : tes akhir (post-test)

X : Perlakuan (didengarkan murottal)

Untuk mengetahui tingkat stress perawat sebelum dan sesudah di berikan terapi murottal

peneliti menggunakan metode pengisian kuesioner yang merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden dan diharapkan ada respon dari responden agar dapat dicapai tujuan penelitian.

Pada penelitian ini, untuk meneliti tingkat stress peneliti menggunakan alat ukur: DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scales). Skala pengukuran: skala Likert. Berdasarkan hasil skor yang diperoleh Normal: 0-14, Ringan: 15-18, Sedang: 19-25, Berat: 26-33.

Penelitian ini menggunakan speaker audio murottal yang dilakukan selama 1 minggu dimulai tanggal 19 – 25 April 2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan tanggal 19 s.d 25 April 2022, di ICU dan IGD RSUD Kabupaten Natuna. Data dikumpulkan dari seluruh sampel sebanyak 20 orang yang memenuhi kriteria inklusi yang ditetapkan.

Karakteristik responden dilihat berdasarkan distribusi responden menurut usia dan jenis kelamin, semua data akan ditampilkan berdasarkan univariat dan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pengaruh Terapi Murottal di RSUD Kabupaten Natuna**

NO	KARAKTERISTIK RESPONDEN	FREKUENSI	%
1	<b>Usia</b>		
	20-29 tahun	8	40
	30-39 tahun	10	50
	40-49 tahun	2	10
	<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-Laki	7	35
	Perempuan	13	65
	<b>TOTAL</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

**Tabel 4.2 Distribusi tingkat *stress* perawat sebelum di berikan terapi Murottal (Kelompok Intervensi)**

NO	TINGKAT <i>STRESS</i>	FREKUENSI	%
1	Normal	5	50
	Ringan	2	20
	Sedang	0	0
	Berat	3	30
	<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.2 di ketahui bahwa tingkat *stress* perawat sebelum di lakukan intervensi dalam Kelompok Intervensi pemberian terapi murottal di dapatkan hasil bahwa tingkat *stress* terbanyak di kategori normal sebesar 50%, kategori ringan 20% dan kategori berat 30%.

**Tabel 4.3 Distribusi tingkat *stress* perawat sebelum di berikan terapi Murottal (Kelompok Kontrol)**

NO	TINGKAT <i>STRESS</i>	FREKUENSI	%
1	Normal	6	60
	Ringan	3	30
	Sedang	0	0
	Berat	1	10
<b>TOTAL</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.3 di ketahui bahwa tingkat *stress* perawat sebelum di lakukan intervensi dalam kelompok *control* pemberian terapi murottal di dapatkan hasil bahwa tingkat *stress* terbanyak di kategori normal sebesar 60%, kategori ringan 30% dan kategori berat 10%.

**Tabel 4.4 Distribusi tingkat *stress* perawat setelah di berikan terapi Murottal (Kelompok Intervensi)**

NO	TINGKAT <i>STRESS</i>	FREKUENSI	%
1	Normal	10	100
	Ringan	0	0
	Sedang	0	0
	Berat	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.4 di ketahui bahwa tingkat *stress* perawat setelah di lakukan intervensi dalam Kelompok Intervensi pemberian terapi murottal di dapatkan hasil bahwa tingkat *stress* terbanyak di kategori normal sebesar 100%.

**Tabel 4.5 Distribusi tingkat *stress* perawat setelah di berikan terapi Murottal (Kelompok Kontrol)**

NO	TINGKAT <i>STRESS</i>	FREKUENSI	%
1	Normal	8	80
	Ringan	2	20
	Sedang	0	0
	Berat	0	0
<b>TOTAL</b>		<b>10</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.5 di ketahui bahwa tingkat *stress* perawat setelah di lakukan intervensi dalam kelompok *control* pemberian terapi murottal di dapatkan hasil bahwa tingkat *stress* terbanyak di kategori normal sebesar 80% dan kategori ringan 20%.

Kejadian stres pada seorang perawat sangat wajar terjadi karena tuntutan pekerjaannya serta karena keadaan lingkungan, hal ini diungkapkan oleh Robbins (2008) yang mengatakan bahwa faktor yang menyebabkan seorang pekerja mengalami stres kerja adalah karena tuntutan peran, tuntutan tugas dan tuntutan pribadi.

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin dan usia. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dan berusia 20-29 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan pengolahan data dan menguji hasil penelitian secara kuantitatif dengan menggunakan uji statistik *Sample paired T-Test* diperoleh  $p=0.007$  dengan nilai *Sig.* (2-tailed) adalah sebesar  $0.007 < 0.05$ , maka diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stress sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal. Rata-rata tingkat stress menunjukkan adanya penurunan tingkat stress pada perawat, sehingga terdapat pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tingkat stress pada perawat di RSUD Kabupaten Natuna sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesa ( $H_a$ ) diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat stress pada perawat sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal. Dimana sebelum diberikan terapi, tingkat stress perawat di kelompok intervensi yaitu normal sebanyak 5 orang (50%), ringan sebanyak 2 orang (20%) dan berat sebanyak 3 orang (30%). Sedangkan dikelompok kontrol yaitu normal sebanyak 6 orang (60%), ringan sebanyak 3 orang (30%), dan berat sebanyak 1 orang (10%). Penurunan terlihat di kategori stress berat, yang mana sebelum dilakukan intervensi terapi murottal terdapat 4 orang mengalami stress berat, setelah di berikan terapi murottal kategori stress berat berjumlah 0% (0 orang).

## KESIMPULAN

Kesimpulan Pengaruh terapi murottal terhadap penurunan tingkat stres perawat. Kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Dari karakteristik responden dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar responden berusia 30-39 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan.
2. Terdapat perbedaan tingkat stres kerja perawat sebelum dan setelah terapi murottal. Dimana sebelum diberikan terapi, tingkat stres perawat yaitu normal sebanyak 5 orang (50%) pada kelompok intervensi dan 6 orang (60%) pada kelompok kontrol, ringan 2 orang (20%) pada kelompok intervensi dan 3 orang (30%) pada kelompok kontrol dan berat 3 orang (30%) pada kelompok intervensi dan 1 orang (10%) pada kelompok kontrol, sedangkan setelah terapi kategori normal sebanyak 10 orang (100%) pada kelompok intervensi dan 8 orang (80%) pada kelompok kontrol dan stress ringan sebanyak 3 orang (20%) pada kelompok kontrol.
3. Ada Pengaruh yang signifikan antara terapi murottal terhadap tingkat stres kerja perawat di RSUD Kabupaten Natuna Dengan nilai value= 0,025 ( $p < 0,05$ ).
4. Terapi Murottal selama 6 hari kerja dengan durasi 20 menit setiap hari dapat menurunkan tingkat stres kerja pada perawat RSUD Kabupaten Natuna yang bermakna secara statistik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, M., Estebarsari, F., Poormansouri, S., Jahani, S., & Sedighie, L. (2021). Perceived professional competence in spiritual care and predictive role of spiritual intelligence in Iranian nursing students. *Nurse Education in Practice*, 57, 103227. <https://doi.org/10.1016/J.NEPR.2021.103227>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Terapi Murottal Al-Qur'an Berpengaruh terhadap Stres Perawat pada Masa Pandemi. ... *Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional ...*, 9(3), 523–528. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7711>

- Caton, M. T. (2021). The impact of spirituality, social support, and self-esteem on the resilience of Haitian nurses: Implications for nursing education. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(2), 206–212. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.08.006>
- Handayani, P. A., Dwi D, M., & Muin, M. (n.d.). Pengaruh Mindfulness Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Critical Care Article Info Abstrack. In *Indonesian Journal of Nursing Research*.
- Hendri, J. (2008). No Title. *Seminar Sains Dan Teknologi - II*.
- HR, R. (2017). No Title. *Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/3285>
- jenita DT Donsu. (2017). No Title. *Psikologi Keperawatan*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3582/8/references.pdf>
- julia sarazine. (2021). No Title. *Mindfulness Workshops Effects on Nurses' Burnout, Stress, and Mindfulness Skills*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32282563/>
- Keliat, B. A. (2019). No Title. *Buku Asuhan Keperawatan Jiwa*.
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1-7III.
- Mega Biru, Hamidah Nayati Utami, Y. M. (2016). No Title. *ANALISIS FAKTOR-FAKTOR STRES KERJA YANG MEMPENGARUHI KINERJA KARYAWAN (STUDI PADA KARYAWAN TETAP PG. KEBON AGUNG KABUPATEN MALANG)*. <http://administrasibisnis.studentjournal.ub.ac.id/index.php/jab/article/view/1559>
- Notoatmodjo, S. (2018). No Title. *Notoatmodjo*.
- Nursalam. (2013). No Title. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Permenkes. (2018). No Title. *Tentang Rumah Sakit*.
- priyoto. (2014a). No Title.
- priyoto. (2014b). No Title. *Konsep Manajemen Stress*.
- Rahmat, R., Mustikaningsih, D., & Haryanto, M. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat IGD Rumah Sakit Al-Islam Bandung. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(2), 48–69. <https://doi.org/10.33650/jkp.v7i2.600>
- RI, K. K. (2017). No Title.
- Scheuer, C., Boot, E., Carse, N., Clardy, A., Gallagher, J., Heck, S., Marron, S., Martinez-Alvarez, L., Masarykova, D., Mcmillan, P., Murphy, F., Steel, E., Ekdoum, H. Van, & Vecchione, H. (2021). Disentangling inclusion in physical education lessons: Developing a resource toolkit for teachers. *Physical Education and Sport for Children and Youth with Special Needs Researches – Best Practices – Situation*, 343–354.

<https://doi.org/10.2/JQUERY.MIN.JS>

Umamit, R., & Mulyani, S. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN STRES KERJA PADA PERAWAT RS DI KLATEN.*

Yang, J., Tang, S., & Zhou, W. (2018). Effect of mindfulness-based stress reduction therapy on work stress and mental health of psychiatric nurses. *Psychiatria Danubina*, 30(2), 189–196. <https://doi.org/10.24869/spsih.2018.189>