

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUDIO: MUROTAL AL-QUR'AN  
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES PADA PASIEN  
DI RUANG ICU RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

**SKRIPSI**

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan  
Minat Utama Program Studi Ilmu Keperawatan**



**Diajukan Oleh  
Arum Faradina  
NIM: A11300862**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
GOMBONG**

**2017**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 20 Juni 2017



(Arum Faradina)

## HALAMAN PERSETUJUAN

Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini Menyatakan Bahwa  
Skripsi Yang Berjudul:

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUDIO: MUROTAL AL-QUR'AN  
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES PADA PASIEN  
DI RUANG ICU RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

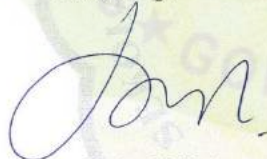
Disusun Oleh:

**ARUM FARADINA**

**NIM: A11300862**

Telah disetujui dan dinyatakan  
telah memenuhi persyaratan untuk diujikan.

Pembimbing I



(Isma Yuniar, M. Kep)

Pembimbing II



(Sarwono, S.KM.,M.Kes)

Mengetahui  
Ketua Program Studi

  
(Isma Yuniar, M. Kep)

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUDIO: MUROTAL AL-QUR'AN  
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES PADA PASIEN  
DI RUANG ICU RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Disusun oleh :

**ARUM FARADINA**

**NIM : A11300862**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 16 Juni 2017

Susunan Dewan Penguji.

1. Marsito, M.Kep.,Sp.Kom (Penguji I) .....
2. Isma Yuniar, M. Kep (Penguji II) .....
3. Sarwono, S.KM.,M.Kes (Penguji III) .....

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

  
(Isma Yuniar, M. Kep)

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arum Faradina  
Tempat/ Tanggal Lahir : Banyumas, 7 Mei 1995  
Alamat : Cikakak, RT 01/03, Kec. Wangon, Kab. Banyumas  
Nomor Telepon/ Hp : 087837844478  
Alamat Email : [arumfaradina@gmail.com](mailto:arumfaradina@gmail.com)

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

**“PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUDIO: MUROTAL AL-QUR’AN  
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES PADA PASIEN  
DI RUANG ICU RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG”.**

**Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.**

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Pembimbing I,



(Isma Yuniar, M. Kep)

Dibuat di Gombong

Pada 20 Juni 2017

Yang membuat Pernyataan,



(Arum Faradina)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur’an Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pada Pasien Di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong”**. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

Sehubungan dengan itu penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Herniyatun, Sp.Mat selaku ketua STIKES Muhammadiyah Gombong.
2. Isma Yuniar, M.Kep selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong, dan selaku pembimbing 1 yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan.
3. Sarwono, S.KM selaku pembimbing 2 yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan.
4. Kedua orang tua saya Bapak Riswanto dan Ibu Watini yang sudah memberikan dukungan baik materil, moril maupun spiritual. Serta semangat dan doa yang selalu diberikan setiap waktu sampai sekarang ini.
5. Kepada seluruh keluarga besar saya yang juga selalu memberikan dukungan kepada saya sampai sekarang ini.
6. Semua teman-teman dari Prodi S1 Keperawatan angkatan 2013 STIKES Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan motivasi dan semangat.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan.

Semoga bimbingan dan bantuan serta dorongan yang telah diberikan mendapatkan balasan sesuai dengan amal pengabdianya dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan, mengingat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak



untuk kesempurnaan proposal penelitian ini. Penulis berharap semoga proposal penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya, dan dibidang kesehatan pada khususnya.

Gombong, 29 Mei 2017

Penulis



**Program Studi S1 Keperawatan  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong  
Skripsi, Juni 2017**

Arum Faradina<sup>1)</sup>, Isma Yuniar, M.Kep<sup>2)</sup>, Sarwono, S.KM, M.Kes<sup>3)</sup>

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUDIO: MUROTAL AL-QUR'AN  
TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES PADA PASIEN  
DI RUANG ICU RS PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

xviii + 78 halaman + 13 tabel + 3 gambar + 13 lampiran

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Menjalani perawatan di ruang ICU dapat menimbulkan stressor bagi pasien. Di ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong didapatkan hasil bahwa selama observasi  $\pm 85\%$  dari pasien yang sadar penuh mengatakan mengalami stres. Respon yang ditimbulkan akibat stres ini dapat dikurangi dengan salah satu intervensi pendekatan psikoreligius yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi audio murotal Al-Qur'an.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengaruh terapi relaksasi audio: murotal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat stres pada pasien di ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi-eksperiment* dengan rancangan *pre-test and post-test one group design*. Sample diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 33 responden. Analisa data dengan univariat dan bivariat menggunakan *Uji Wilcoxon*.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan pasien ICU sebelum diberikan terapi relaksasi audio: murotal Al-Qur'an mengalami tingkat stres ringan sebesar 33,3%. Setelah diberikan terapi didapatkan hasil sebagian besar pasien mengalami tingkat stres normal sebesar 51,5%. Hasil uji statistik *wilcoxon* didapatkan nilai  $z = (-5,020)$  dan nilai  $p = (0,000 < 0,05)$  artinya terdapat pengaruh terapi relaksasi audio: murotal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat stres pada pasien di ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi relaksasi audio: murotal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat stres pada pasien di ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong.

**Rekomendasi:** Pihak rumah sakit dan perawat mampu mensosialisasikan dan melaksanakan terapi ini untuk mengatasi masalah stres psikologis pasien selama perawatan.

**Kata Kunci:** ICU, tingkat stres, terapi murotal Al-Qur'an

**Referensi:** 2000-2016

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan

<sup>2</sup>Dosen STIKES Muhammadiyah Gombong

<sup>3</sup>Dosen STIKES Muhammadiyah Gombong



**Bachelor Of Nursing Program  
Muhammadiyah Health Science Institute Of Gombong  
Minithesis, June 2017**

Arum Faradina<sup>1)</sup>, Isma Yuniar, M.Kep<sup>2)</sup>, Sarwono, S.KM, M.Kes<sup>3)</sup>

**THE EFFECT OF AUDIO RELAXATION THERAPY (MUROTAL AL-QUR'AN)  
ON CHANGING STRESS LEVEL OF PATIENTS IN ICU ROOM PKU  
MUHAMMADIYAH HOSPITAL OF GOMBONG**

xviii + 78 pages + 13 tables + 3 figures + 13 appendices

**ABSTRACT**

**Background:** Undergoing treatment in ICU room may result in stress for the patients. In ICU room PKU Muhammadiyah Hospital of Gombong it was found out that during the observation  $\pm 85\%$  of the fully conscious patients said to stress. Their response due to the stressor may be reduced by one of psycho-religious therapy using audio relaxation in the form of murotal Al-Qur'an technique.

**Objective:** To determine the effect of audio relaxation therapy (murotal al-qur'an) on changing stress level of patients in ICU room PKU Muhammadiyah Hospital of Gombong.

**Methods:** This research used quasi-experiment approach with pre-test and post-test one group design. The samples were 33 respondents taken by purposive sampling technique. Data were analyzed using univariate and bivariate analyzes using Wilcoxon test.

**Results:** The result of the study showed that the patients before getting audio relaxation therapy experience damild stress level (33.3%). After giving audio relaxtation therapy most of the patients experienced normal stress level (51.5%). Wilcoxon statistical test result obtained that z-value=(-5,020) and p-value=(0,000<0,05) meaning that there was effect of audio relaxation therapy to change the level of stress of the patients.

**Conclusion:** There was significant effect of audio relaxtation therapy (murotal Al Qur'an) on changing stress level of patients in ICU room PKU Muhammadiyah Hospital of Gombong.

**Recommendations:** The hospital management and nurses should be able to socialize and carry out this therapy to solve the problem of the psychological stress of their patients during the treatment.

**Keywords:** ICU, level of stress, murotal Al qur'an therapy

**References:** 2000-2016

---

<sup>1</sup> *Bachelor nursing student*

<sup>2</sup> *The first research consultant*

<sup>3</sup> *The second research consultant*

## MOTTO

*Percayalah bahwa proses tidak akan pernah mengkhianati hasil. Dan kejujuran tidak akan pernah menjatuhkan kita.*

*Jangan pernah berputus asa kawan, karena hidup ini belum berakhir selama hati dan pikiran belum mati. Dan jangan pula berputus asa dari rahmat Allah, dan jangan lupa pertolongan Allah, sebab pertolongan Allah akan turun sesuai dengan tingkat kesulitannya.*

*Terus berdo'a, berusaha, bersyukur dan sertakan Allah SWT dalam segala urusan kita. Insya Allah dengan bersama-Nya kesulitan akan menjadi kemudahan, kesusahan akan menjadi kebahagiaan, kekurangan akan menjadi kenikmatan, dan kerja keras akan menjadi kesuksesan.*

Serta:

*Majulah Tanpa Menyingkirkan  
Naiklah Tanpa Menjatuhkan  
Jadilah Baik Tanpa Menjelekkkan, Dan  
Jadilah Benar Tanpa Menyalahkan*

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah atas berkat rahmat Allah SWT, Skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya. Saya ingin mempersembahkan Skripsi ini kepada:*

- *Kedua Orang Tua yaitu ibu Wati dan bapak Riswanto yang telah memberikan segala bentuk dukungannya kepadaku hingga sampai pada tahap ini. Terima kasih atas cinta yang kalian berikan kepadaku, kesabaran yang kalian miliki dan usaha untuk terus memberikan yang terbaik untuk anakmu ini. Tiada hal di dunia ini yang bisa menggantikan semua yang telah kalian berikan padaku. Hanya do'a dan terus berusaha menjadi anak yang berbakti yang bisa kulakukan saat ini. Mudah-mudahan segala hasil yang didapatkanku selama menempuh pendidikan bisa membuat kalian bahagia dan bangga telah mempunyai anak sepertiku.*
- *Kepada Alm. Eyang Kakung dan Eyang Putri. Serta Kaki dan Nini yang juga selalu memberikan do'a terindah dan dukungannya kepadaku.*
- *Kepada Bu Lili Sumyati dan Om Feri yang sudah banyak membantuku, mendoakanku, kalian adalah orang-orang yang baik, dan aku bersyukur punya kalian dihidupku.*
- *Kepada adikku Arwandanu Fadilah terima kasih atas kebersamaannya, dan dukungannya. Serta saudaraku mba Fera, Leni, Dwi, Fuad, Sandi, Taufik, Mba Yanti, Alin, Aliffia, dan seluruh kerabat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih atas bantuan kalian.*
- *Kepada Sahabatku Ana Nurhidayati teman satu kos, satu kamar, temen susah senang, temen rasa keluarga dan pastinya teman seperjuangan. Terima kasih atas kebersamaan dan dukungannya Na. Do'aku selalu menyertaimu.*
- *Kepada sahabatku Lia Kwatno, teman dari kecil sampai sekarang dan selamanya. Kita masuk bersama dan Insya Allah keluar dan sukses juga bersama. Terima kasih untuk motivasi dan dukungannya kawan.*
- *Kepada Sahabatku Anis Dwi P yang suka jahil, rese kalau aku lagi ngerjain tugas, tapi tanpa kamu semuanya jadi ngga seru. Makasih yah nís buat dukungannya dalam bentuk apapun itu, hehe..*

- Kepada sahabatku Iis Tantina dan Rahmi Wardani, terima kasih buat kebersamaannya dan dukungannya selama ini. Beruntung bisa kenal dan menghabiskan banyak waktu bersama kalian.
- Kepada rekan seperjuanganku Mba Arum yang sudah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini, Mba Hasti, Asti, Sri Astuti, Ayu, dkk S1 Keperawatan angkatan 2013 baik kelas A maupun B terima kasih atas kebersamaan, dan dukungannya satu sama lain dari semester awal sampai akhir ini. Banyak hal yang sudah kita lewati bersama, belajar bersama, susah senang bersama. Semoga kita juga bisa sukses bersama dan semoga silaturahmi kita bisa selalu terjaga, Aamiin.
- Kepada teman kos Pondok Fatimah Masruria, Iti, Gita, Nani, Putri, Mba Novi, Mba Hesti, Mba Kiki, Yuyun, Nadia, Santi, Siti, Tutut, Melinda, Endah, Nafa, Jeje, Ami, Isti, Via. Terima kasih kalian sudah menjadi keluarga untukku hampir  $\pm 4$  tahun kita bersama di tempat ini.
- Kepada Sahabatku Puji Susanti, Rahma, Iis, Sri, Sofi, dan Lia kalian adalah sahabat yang selalu mendukungku, kalian itu temen, sahabat, saudara, kerabat dan keluarga. Bersyukur bisa dipertemukan dengan kalian semua.
- dan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat untuk kita semua.

## DAFTAR ISI

|                                                       |       |
|-------------------------------------------------------|-------|
| HALAMAN JUDUL.....                                    | i     |
| HALAMAN PERNYATAAN .....                              | ii    |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                              | iii   |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                               | iv    |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....                     | v     |
| KATA PENGANTAR .....                                  | vi    |
| ABSTRAK.....                                          | viii  |
| ABSTRACT.....                                         | ix    |
| MOTTO.....                                            | x     |
| PERSEMBAHAN .....                                     | xi    |
| DAFTAR ISI.....                                       | xiii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                                   | xvi   |
| DAFTAR TABEL.....                                     | xvii  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                  | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                               | 1     |
| A. Latar Belakang.....                                | 1     |
| B. Rumusan Masalah.....                               | 5     |
| C. Tujuan .....                                       | 6     |
| D. Manfaat .....                                      | 6     |
| E. Keaslian Penelitian .....                          | 7     |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                         | 9     |
| A. Tinjauan Teori.....                                | 9     |
| 1. Stres .....                                        | 9     |
| a. Definisi Stres .....                               | 9     |
| b. Sumber Stres.....                                  | 9     |
| c. Jenis-Jenis Stres.....                             | 10    |
| d. Tahapan Stres .....                                | 10    |
| e. Efek Stres terhadap Psikologis dan Fisiologis..... | 12    |
| f. Faktor Pengaruh Stressor terhadap Respon .....     | 13    |

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| g. Tingkat Stres.....                                | 15        |
| h. Pengukuran Tingkat Stres.....                     | 16        |
| i. Manajemen Stres .....                             | 19        |
| 2. ICU dan Stres Pasien di ICU .....                 | 20        |
| a. Definisi ICU .....                                | 20        |
| b. Stres Pasien ICU .....                            | 20        |
| c. Indikasi Pasien Masuk dan Keluar ICU.....         | 21        |
| 3. Terapi Relaksasi.....                             | 23        |
| a. Definisi Relaksasi .....                          | 23        |
| b. Manfaat Relaksasi.....                            | 24        |
| c. Jenis-Jenis Relaksasi.....                        | 25        |
| d. Prosedur Umum Pelaksanaan Relaksasi .....         | 28        |
| 4. Murotal Al-Qur'an.....                            | 31        |
| a. Definisi Murotal Al-Qur'an.....                   | 31        |
| b. Tujuan Membaca atau Mendengarkan Al-Qur'an.....   | 31        |
| c. Manfaat Membaca atau Mendengarkan Al-Qur'an....   | 32        |
| d. Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an terhadap Stres... | 33        |
| e. Surah Ar-Rahman .....                             | 37        |
| B. Kerangka Teori .....                              | 40        |
| C. Kerangka Konsep.....                              | 41        |
| D. Hipotesa .....                                    | 42        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>            | <b>43</b> |
| A. Metode Penelitian .....                           | 43        |
| B. Populasi dan Sampel .....                         | 44        |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian.....                  | 45        |
| D. Variabel Penelitian.....                          | 45        |
| E. Definisi Operasional .....                        | 46        |
| F. Teknik Pengumpulan Data.....                      | 47        |
| G. Teknik Analisa Data .....                         | 50        |
| H. Instrumen Penelitian .....                        | 54        |
| I. Validitas dan Realibilitas Instrumen.....         | 56        |



|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| J. Etika Penelitian .....                    | 57 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... | 60 |
| A. Hasil Penelitian .....                    | 60 |
| B. Pembahasan .....                          | 64 |
| C. Keterbatasan Penelitian.....              | 75 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....              | 76 |
| A. Kesimpulan .....                          | 76 |
| B. Saran .....                               | 76 |
| DAFTAR PUSTAKA                               |    |
| LAMPIRAN                                     |    |



## DAFTAR GAMBAR

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori.....               | 40 |
| Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....             | 41 |
| Gambar 3.1 Pre-Test and Post Test Group..... | 43 |



## DAFTAR TABEL

|           |                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 | Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres .....                                                                                                                                                                                                      | 18 |
| Tabel 2.2 | Interpretasi Skor Keseluruhan.....                                                                                                                                                                                                             | 18 |
| Tabel 2.3 | Item Pernyataan DASS 42 .....                                                                                                                                                                                                                  | 19 |
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional .....                                                                                                                                                                                                                     | 46 |
| Tabel 3.2 | Item Pernyataan untuk Skala Stres.....                                                                                                                                                                                                         | 55 |
| Tabel 3.3 | Skala Penilaian Tingkat Stres.....                                                                                                                                                                                                             | 55 |
| Tabel 4.1 | Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Pada Pasien di Ruang ICU RS<br>PKU Muhammadiyah Gombong Bulan April-Mei Tahun 2017<br>(N=33).....                                                                                                        | 60 |
| Tabel 4.2 | Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Pasien di Ruang<br>ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong Bulan April-Mei Tahun<br>2017 (N=33).....                                                                                               | 61 |
| Tabel 4.3 | Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pasien ICU<br>Sebelum ( <i>Pre Test</i> ) Diberikan Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-<br>Qur'an di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong Bulan<br>April-Mei Tahun 2017 (N=33).....  | 61 |
| Tabel 4.4 | Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pasien ICU<br>Sesudah ( <i>Post Test</i> ) Diberikan Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-<br>Qur'an di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong Bulan<br>April-Mei Tahun 2017 (N=33)..... | 62 |
| Tabel 4.5 | Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Stres Pasien Sebelum ( <i>Pre-test</i> )<br>diberikan terapi relaksasi audio: murotal Al- Qur'an.....                                                                                                        | 63 |
| Tabel 4.6 | Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Stres Pasien Sesudah ( <i>Post-test</i> )<br>diberikan terapi relaksasi audio: murotal Al- Qur'an.....                                                                                                       | 63 |
| Tabel 4.7 | Analisis Bivariat Tingkat Stres Pasien ICU Sebelum dan Sesudah<br>Diberikan Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an di Ruang ICU<br>RS PKU Muhammadiyah Gombong Bulan April-Mei Tahun 2017<br>(N=33).....                                    | 64 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                           |
|-------------|-------------------------------------------|
| Lampiran 1  | Tabel 2.3: Item Pernyataan DASS 42        |
| Lampiran 2  | Kuisisioner DASS 42 Sebelum Diterjemahkan |
| Lampiran 3  | Prosedur Pemberian Terapi Relaksasi       |
| Lampiran 4  | Lembar Persetujuan Menjadi Responden      |
| Lampiran 5  | Lembar Kuisisioner                        |
| Lampiran 6  | Surah Ar-Rahman dan Terjemahan            |
| Lampiran 7  | Surat Keterangan Lolos Uji Etik           |
| Lampiran 8  | Surat Ijin Penelitian                     |
| Lampiran 9  | Surat Pengantar Penelitian                |
| Lampiran 10 | Hasil Uji Statistik Lampiran              |
| Lampiran 11 | Jadwal Kegiatan                           |
| Lampiran 12 | Lembar Bimbingan                          |
| Lampiran 13 | Lembar Revisi                             |

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Ruang perawatan ICU merupakan sebuah unit pelayanan yang dikhususkan kepada pasien dengan kondisi kritis stabil yang membutuhkan pelayanan, pengobatan, dan observasi secara ketat (Kemenkes, 2010). Perawatan intensif ini dilakukan 24 jam penuh, dan didukung dengan peralatan medis lainnya seperti monitor yang dapat menimbulkan bunyi-bunyi yang khas dan dilengkapi dengan banyak kabel, tindakan pemasangan alat-alat ini membuat pasien sering mengeluhkan perasaan takut dan sejenisnya (Kate & Mucci, 2002).

Menjalani perawatan di ruang ICU dapat menimbulkan stressor bagi pasien dan keluarga. Stressor yang muncul dapat berupa stressor fisik, lingkungan serta psikologis. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stress pada pasien di ICU diantaranya adalah pengalaman dirawat sebelumnya, nyeri, kecemasan, lingkungan asing dan ketakutan (Bally, 2010).

Stres dapat menimbulkan respon fisiologis dan biokimia yang unik pada setiap orang tergantung pada intensitas dan durasi stres yang ditimbulkan. Respon psikofisiologi akibat stres dapat mengaktifasi hipotalamus, hipofisis, adrenal dan system saraf simpatik yang dapat ditandai dengan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, dan *output* jantung. Respon dari stres tersebut dapat meningkatkan beban kerja pada sistem kardiovaskuler yang dapat mengancam kehidupan (Bally, 2010).

Peningkatan stres fisik dan mental juga dapat menyebabkan terjadinya miokard infark dan kematian mendadak. Perubahan haemodinamik sistem kardiovaskuler akibat kecemasan akan mengaktifasi *saraf sympatis* sehingga meningkatkan produksi *norepinephrine* yang menyebabkan peningkatan tahanan perifer, dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Aaronson & Jeremy, 2008).

Selain peningkatan tekanan darah stres juga dapat menyebabkan perubahan keseimbangan *sympathovagal* yang mengakibatkan peningkatan *cardiac output* dengan indikator peningkatan *heart rate*. Peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik serta denyut nadi dihubungkan dengan resiko penyakit yang dapat timbul yaitu penyakit kardiovaskuler (Aranson & Jeremy, 2008).

Respon yang ditimbulkan akibat stres dan kecemasan dapat dikurangi dengan menghilangkan sumber stres atau dengan intervensi pendukung (Bally, 2010). Salah satu intervensi yang bisa dilakukan adalah dengan menggunakan teknik relaksasi. Relaksasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat merasakan kebebasan baik bebas mental atau fisik dari ketegangan dan stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman (Potter & Perry, 2005). Relaksasi psikologis yang mendalam memiliki manfaat bagi kesehatan yang memungkinkan tubuh menyalurkan energi untuk perbaikan dan pemulihan, serta memberikan kelonggaran bagi ketegangan yang ditimbulkan (Goldbert, 2007).

Pendekatan psikologi dalam bidang kesehatan untuk menurunkan stres yang dialami pasien penderita penyakit kronis telah banyak dikembangkan. Salah satunya adalah dengan pendekatan yang memperhatikan dimensi spiritual. Pendekatan spiritual dengan menggunakan psikoreligius dipandang sebagai salah satu alternatif yang dinilai penting dan efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri, optimisme, dan kekebalan pasien. Pendekatan psikoreligius dengan menggunakan benda-benda yang dianggap suci oleh individu menunjukkan hasil yang signifikan untuk menurunkan stres (Miller, Gall dan Corbeil, 2011)

Mendengarkan bacaan Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam memiliki pengaruh terhadap diri seseorang, terutama dalam memberikan ketenangan dan menurunkan tingkat stres. Seperti dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah Missuori yang



disampaikan oleh Ahmad Al-Kahdi tentang hasil penelitiannya dengan tema pengaruh Al-Qur'an pada manusia dalam perspektif fisiologis dan psikologis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hal positif bahwa mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer (Remolda, 2009).

Tempo yang lambat disertai dengan harmonisasi Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon *endorfin* alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2008). Dengan terapi murotal maka kualitas kesadaran seseorang terhadap Tuhan akan meningkat, baik orang itu tahu arti Al-Qur'an atau tidak. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan seseorang terhadap Allah SWT, dalam kepasrahan ini otak seseorang berada pada gelombang frekuensi 7-14 Hz, ini merupakan keadaan energi otak yang optimal sehingga dapat menyingkirkan stres dan menurunkan tingkat kecemasan (Mac Gregor, 2001).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Iis Fitriatun tahun 2014 dengan judul "Pengaruh Mendengarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an terhadap Penurunan Stres pada Pasien Kanker Serviks" didapatkan hasil bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan stres psikologis dan tidak memiliki pengaruh yang signifikan untuk menurunkan kadar kortisol pada pasien kanker serviks. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ike Rosssyam W. S. tahun 2015 dengan judul Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Murotal terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia didapatkan hasil adanya pengaruh terapi musik klasik dan murotal terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia.

Rumah Sakit Muhammadiyah Gombong merupakan Rumah Sakit tipe C yang didalamnya terdiri dari unit-unit perawatan khusus, salah satunya adalah ruang perawatan Intensive Care Unit (ICU) yang memiliki kapasitas 10 tempat tidur, 7 tempat tidur untuk dewasa, 2 tempat tidur untuk anak-anak, dan 1 tempat tidur khusus pasien isolasi atau pasien dengan penyakit tertentu yang beresiko menular kepada yang lain.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 November sampai dengan tanggal 31 Desember 2016 didapatkan data jumlah pasien yang dirawat di ICU selama tahun 2016 total keseluruhan 1163 pasien, 325 pasien diantaranya meninggal dunia, rata-rata pasien dalam keadaan sadar penuh atau kompos mentis (GCS 13-15) berjumlah 384 pasien dan rata-rata yang mengalami penurunan kesadaran baik apatis (GCS 11-12), somnolen (GCS 8-10), sopor (GCS 5-7), dan koma (GCS 3-4) berjumlah 454 pasien.

Selain itu data yang diperoleh melalui hasil wawancara dan observasi yang dilakukan kepada pasien yang sadar penuh  $\pm 29$  pasien pada bulan November dan  $\pm 32$  pasien pada bulan Desember didapatkan hasil bahwa selama observasi  $\pm 85\%$  dari jumlah keseluruhan pasien yang sadar penuh, mereka rata-rata merasa gelisah, sulit tidur, menangis dan terus memanggil perawat dan menanyakan beberapa hal diantaranya kapan keluarganya bisa datang menjenguk, apakah kondisinya sekarang sudah lebih baik dari sebelumnya dan kapan bisa pindah ruangan.

Setelah dilakukan wawancara dengan beberapa pertanyaan terkait dengan kegelisahan pasien, rata-rata pasien menjawab bahwa dirinya merasa takut diruangan perawatan karena tidak ada keluarganya, takut dengan alat dan mesin yang dipasang pada tubuhnya, terganggu dengan suara *bed sidemonitor* dan merasa takut jika sewaktu-waktu hidupnya tidak lama lagi seperti saat melihat pasien yang lainnya meninggal dan keluarga yang lain menangis, hal tersebut dirasa semakin membuat pasien merasa takut dan tingkat stres meningkat.

Selama ini di ICU Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong dalam memberikan perawatan kepada pasien yang mengalami stres atau kecemasan adalah dengan memberikan intervensi suportif berupa edukasi kepada pasien tentang penyakit yang dialami, dan memberikan beberapa pendekatan spiritual berupa nasehat dan mengingatkan kembali bahwa semua sudah menjadi kehendak Yang Maha Kuasa dan kita harus bersabar dalam menghadapi semua cobaan dan ujian dalam kehidupan ini. Pendekatan spiritual ini tidak hanya dilakukan oleh perawat saja tetapi juga ada petugas khusus bina rohani dari rumah sakit yang akan memberikan bimbingan spiritual kepada pasien yang baru masuk dan bisa dihubungi kapan saja untuk memberikan bimbingan kepada pasien yang terus gelisah.

Pemberian terapi farmakologi yang disertai dengan terapi nonfarmakologi seperti terapi relaksasi mendengarkan murotal Al-Qur'an belum pernah dilakukan sebelumnya, sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk menurunkan tingkat stres pada pasien yang mendapatkan perawatan di ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong.

Dari fenomena di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong".

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada data latar belakang diatas, maka masalah dapat dirumuskan sebagai berikut "Apakah terdapat Pengaruh Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong?".

### **C. Tujuan**

#### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui tingkat stres pada pasien sebelum diberikan Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong.
- b. Mengetahui tingkat stres pada pasien setelah diberikan Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong.

### **D. Manfaat**

#### **1. Bagi Instansi Rumah Sakit**

Sebagai masukan bagi rumah sakit islam khususnya dan rumah sakit biasa pada umumnya, dalam meningkatkan kualitas pelayanan khususnya intervensi keperawatan yang berorientasi pada keperawatan nonfarmakologi di ruang ICU, berupa Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an dalam menurunkan tingkat stres pasien dan diharapkan bisa diterapkan di setiap ruangan perawatan lainnya.

#### **2. Bagi Instansi Pendidikan**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan kepustakaan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan kesehatan.

#### **3. Bagi Peneliti**

Untuk menambah pengetahuan dan pembelajaran kaitannya dalam proses penelitian dan interpretasi dari hasil yang didapatkan selama penelitian, dan hasil yang didapatkan tersebut dapat dimanfaatkan baik selama menempuh pendidikan maupun setelah bekerja di lapangan.

#### 4. Bagi Perawat

Sebagai masukan bagi perawat dalam menerapkan intervensi keperawatan *supportif* untuk menurunkan tingkat stres pasien di ruang ICU khususnya dan ruang perawatan lain pada umumnya dengan menggunakan terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an serta dapat menjadi sarana perawat dalam memenuhi kebutuhan spiritual pasien.

#### 5. Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan perbandingan dan pengembangan dalam melakukan penelitian yang terkait dengan intervensi keperawatan *supportif* untuk menurunkan tingkat stres pasien di ruang ICU.

### E. Keaslian Penelitian

1. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ike Rosyam Wardani S. (2015) yang berjudul "Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Murotal Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik dan murottal terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. Metode penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre and post test with control group design*. Jumlah sample yang digunakan adalah 10 orang. Uji statistik menggunakan *wilcoxon test* dengan hasil di dapatkan adanya pengaruh terapi musik klasik dan murotal terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia dengan nilai  $p = 0,042 (<0,05)$ . Sedangkan untuk uji beda pengaruh didapatkan nilai  $p = 0,035 (<0,05)$ . Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang efektivitas terapi murotal dalam mengatasi tingkat stres atau depresi. Adapun perbedaanya yaitu pada metode penelitian, serta peneliti sebelumnya meneliti pengaruh terapi murotal dan musik klasik terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia, sedangkan penelitian ini dilakukan untuk meneliti Pengaruh Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong.



2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Firman Faradini (2012) dengan judul “Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas pada kedua terapi dalam menurunkan kecemasan. Metode penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan desain penelitian *pre and post test design*. Sample penelitian adalah pasien fraktur ekstremitas di RSI Muhammadiyah Pekajangan. Teknik pengambilan sample menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengambilan data dengan cara observasi dan wawancara. Analisa data menggunakan uji *t-dependent (paired sample t test)*. Hasil pengkajian sebelum diberikan terapi pasien mengalami cemas sedang. Uji beda tingkat kecemasan dengan terapi musik diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 8,887 ( $p=0,000 < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak. Artinya pemberian terapi musik efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien. Uji beda tingkat kecemasan dengan terapi murotal diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 10,920 ( $p=0,000 < 0,5$ ) sehingga  $H_0$  ditolak. Artinya pemberian terapi murotal efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien. Uji beda tingkat kecemasan dengan terapi musik dan murotal diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,946 ( $p=0,000 < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak. Artinya pemberian terapi murotal lebih efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien dibandingkan dengan terapi musik. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang efektivitas terapi murotal untuk mengatasi tingkat kecemasan atau stres pasien. Adapun perbedaanya yaitu peneliti sebelumnya meneliti pengaruh terapi murotal dan musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pra operasi, sedangkan penelitian ini dilakukan untuk meneliti Pengaruh Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aaronson, P.I., & Ward J.P.T. (2008). *At Glance Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Erlangga.
- Abdurrochman, A., Andhika, S., & Perdana, S. (2008). Murotal Al-Qur'an: Alternatif Terapi Suara Baru. *Prosiding Seminar Nasional Sains dan Teknologi*. Universitas Lampung 17-18 November 2008. Diterbitkan pada tanggal 18 November 2008.
- Al-Kaheel, A. (2011). *Al-Qur'an The Healing Book*. Jakarta: Tarbawi Press.
- Al Kaheel. (2015). *Obati Dirimu dengan Al-Qur'an*. Jakarta: Iniperbesa Pustaka.
- Al-Kahlil, A. (2010). *Metode Mudah Menghafal Al-Qur'an*. Yogyakarta: ETOZ Publishing.
- American Institute of Stress. (2012). Stress Effects. Texas: The American Institute of Stress. <http://www.stress.org/stress-effects/>. Diakses 14 Desember 2016.
- Amir, S.M. (2009). ICU dan Masalah ICU. <http://www.icu.org/stress-factor-effects/>. Diakses 4 Januari 2016.
- Anggraeni, D.M., & Saryono. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Anwar, S.R. (2010). *Sembuh Dengan Al-Qur'an*. Jogjakarta: Sabil.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Praktik Pendekatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arliyana, H., & Ikit, N. (2016). Pengaruh Terapi Murotal Ar-Rahman pada Pasien Pasca Operasi Caesar di RSUD Dr. R. Goeteng Tarunadibrata Purbalingga. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. STIKES Harapan Bangsa Purwokerto.
- Bally K., Debbie Campbell., Kathy Chesnick., Joan E. Tranmer. (2010). Efek Terapi Musik terhadap Nyeri dan Kecemasan pada Pasien Controlled Angiografi Koroner. <http://www.aacn.org>. Diakses 28 November 2016.

- Benson, H., dan Protokor, W. (2000). Dasar-Dasar Relaksasi. <https://deatma.wordpress.com/2009/09/16/relaksasi/>. Diakses 27 Desember 2016.
- Buchori, A. (2008). *Prosedur Dalam Psikoterapi*. Bandung: Pusaka Setia.
- Collins, K.M. (1993). Stress and departures from the public accounting profession: Accounting Horizons.
- Crawford & Henry. (2005). The Short-Form Version of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21): Construct validity and normative data in large no-clinical sample. *J. Of Clinical Psychology* (2005), 44, 227-239. [http://www.abdn.ac.uk/psy086/dept/pdfs/BJCP\\_2005\\_DASS21.pdf](http://www.abdn.ac.uk/psy086/dept/pdfs/BJCP_2005_DASS21.pdf). Diakses 16 Januari 2016.
- Dahlan, S.M. (2013). *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Salemba Medika.
- Daft, Richard L. (2010). *Era Baru Manajemen, Edisi 9*. Jakarta: Salemba Empat.
- Daniel, Freeman., & Jason. (2013). *The stressed sex: Uncovering the truth about men, women, and mental health*. Oxford University Press.
- Endiyono & Yulianingsari. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICCU RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Evanjeli, A.L. (2012). *Hubungan Antara Stres, Somatitis dan Kebahagiaan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Faradisi. (2009). Perbedaan Efektivitas Pemberian Terapi Murottal dengan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Fraktur Ekstremitas di RS Dr. Moewardi Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Faradisi, Firman. (2012). Efektivitas Terapi Murotal dan Terapi Musik Klasik terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pra Operasi di Pekalongan. STIKES Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan.
- Faridah, Virgianti. (2015). Terapi Murotal (Al-Qur'an) Mampu Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Laparotomi. STIKES Muhammadiyah Lamongan.

- Fitriatun, Iis. (2014). Pengaruh Mendengarkan Ayat-Ayat Al-Qur'an terhadap Penurunan Stres pada Pasien Kanker Serviks. *Skripsi*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Goldbert. (2007). Terapi Relaksasi dan Distraksi dengan Metode Autogenik. <http://adisubagio92.blogspot.co.id/2013/08/terapirelaksasiautogenik.html>. Diakses 3 Desember 2016.
- Hakim. (2004). Relaksasi. <http://endahirmayanti.blogspot.co.id/relaksasi>. Diakses 27 Desember 2016.
- Handayani, Diah., dkk. (2014). Sistem Skor *Acute Physiology And Chronic Health Evaluation* (Apache) II Sebagai Prediksi Mortalitas Pasien Rawat Instalasi Perawatan Intensif. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hardisman. (2008). Lama Perawatan dan Mortalitas Pasien Intensive Care Unit (ICU) RS Dr. Djamil Padang Ditinjau dari Beberapa Aspek. FK-UNAND.
- Heru. (2008). Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal. <http://trainermuslim.com/feed/rss>. Diakses 5 Desember 2016.
- Hidayat, A.A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- \_\_\_\_\_. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku I*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kaheel. (2013). *Pengobatan Qur'ani (Manjurnya Berobat dengan Al-Qur'an)*. Jakarta: Amzah.
- Kate & Richard Mucci. (2002). *The Healing Sound of Music, Manfaat Musik untuk Kesembuhan, Kesehatan dan Kebahagiaan Anda*, Juni Prakoso (alih bahasa). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kementrian Kesehatan RI. (2010). *Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor: 1778/Menkes/SK/XII/2010, Tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelayanan Intensive Care Unit (ICU) di Rumah Sakit*. Jakarta.
- Lestari. (2015). Pengaruh Terapi Murolat terhadap Tingkat Kecemasan Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner. *Naskah Publikasi*. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran.
- Lovibond, S.H., & Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stres Scales*. The Psychology Foundation of Australia Inc.

- Mac Gregor, S. (2001). *Piece of Mind Menggunakan Kekuatan Pikiran Bawah Sadar untuk Mencapai Tujuan*. Jakarta: Gramedia.
- Martha. (2005). Terapi Banson. <http://uhkudus.blogspot.co.id/2015/12/terapi-banson.html>. Diakses 27 Desember 2016.
- Maryani, E.D., & Hartati, E. (2013). Intervensi terapi audio dengan murottal surah Ar-Rahman terhadap Perilaku Anak Autis. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 8, No.2.
- Miller, L.M., Gall, T.L., Corbeil, L. (2011). The Experience of Prayer With a Sacred Object Within the Context of Significant Life Stress. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 13, 247- 271. doi: 10. 1080.
- Mirna. (2011). Model Stres. <http://chintyamirna.blogspot.com/2011/04/model-dan-jenis-stres.html>. Diakses 20 Mei 2017.
- Nasution, I.K. (2007). Stres Pada Remaja. *Skripsi*. Program Studi Psikologi. Tidak diterbitkan. USU: Medan.
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Potter & Pery. (2005). Terapi Relaksasi dan Distraksi dengan Metode Autogenik. [http://adisubagio92.blogspot.co.id/2013/08/terapi\\_relaksasiautogenik.html](http://adisubagio92.blogspot.co.id/2013/08/terapi_relaksasiautogenik.html). Diakses 3 Desember 2016.
- Potter & Perry. (2006). *Buku Ajaran Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktek*. Edisi 8. Volume 2. Jakarta: EGC.
- Pratiko., M.G. (2014). Pemberian Informasi Ruang ICU Menurunkan Tingkat Stres Pasien. *Journals of Ners Community*. Universitas Gresik.
- Psychology Foundation of Australia. (2010). Depression Anxiety Stress Scale. <http://www.psy.unsw.edu.au/groups/dass>. Diakses 17 Desember 2016.
- Rasmun. (2008). *Stress, Koping, dan Adaptasi Teori*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Rejeki S.I. (2000). ICU dan Masalah ICU. <http://www.icu.org/stress-factor-effects/>. Diakses 4 Januari 2016.
- Remolda, P. (2009). Pengaruh Al-Qur'an pada Manusia dalam Perspektif Fisiologi dan Psikologi. <http://www.theedc>. Diakses 5 Desember 2016.

- Riwikido, H. (2008). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendika Press.
- Rossyarn, I.W.S. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik dan Murottal terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Lansia. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santoso, M.I.E. (2013). *Etik Penelitian Kesehatan*. Malang: Universitas Brawijaya Press (UB Press).
- Sekartika. (2012). Pengaruh Terapi Suara Tartil Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo. (2013). *Psikologi untuk Keperawatan, Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Shihab, M.Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol.8*. Jakarta: Lentera Hati.
- Shika, A., & Smita. J. (2013). Anasakti: Stress and Coping in Old Age. Vol 27. *Indian Journal of Gerontology*.
- Siswantinah. (2011). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Sokeh. (2013). Pengaruh Perangsang Auditori Murottal Al-Qur'an Terhadap Nyeri Pada Pasien yang Terpasang Ventilator Mekanik di Ruang ICU RS Islam Sultan Agung Semarang. UNIMUS.
- Subandi. 2013. Hubungan Antara Religiusitas dengan Kecemasan pada Remaja. *Laporan Penelitian*. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Sudiarto, dkk. (2015). Pengaruh Relaksasi terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Pasien *Intensive Care Unit*. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Syarbini, Amirullah. (2012). *Buku Pintar Pendidikan Karakter: Panduan Lengkap Mendidik Karakter Anak di Sekolah, Madrasah dan Rumah*. Jakarta: As@-Prima Pustaka.



Syakir, S. (2014). Pengaruh Al-qur'an Terhadap Fisiologis Dan Psikologis Manusia. <http://zilzaal.blogspot.co.id/2012/07/pengaruhbacaan-al-quran-terhadap.html>. Diakses 2 Januari 2017.

University of California Davis Health System. (2009). Critical Care Service. California. Documentation Notice, CPT Codes 99291 – 99292. <http://nersdody.blogspot.co.id/2014/09/intensive-care-unit-icu/iccu/h.html>. Diakses 20 Desember 2016.

Widayarti. (2011). Pengaruh Bacaan Al-Qur'an Terhadap Intensitas Kecemasan Pasien Sindroma Koroner di RS Hasan Sadikin. *Jurnal*.

Yusri, M.A. (2006). Meditasi Distraksi Relaksasi dengan Murottal Al-Qur'an. <http://psikologi2.tripod.com/meditasiqur'an.htm>. Diakses 21 Mei 2017.

Zahrofi, D.N. (2013). Pengaruh Pemberian Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.



## Lampiran 1

Tabel 2.3: Item Pernyataan DASS 42

| No  | Item Pernyataan                                                                                                                                       |   | Skala |   |   |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|---|---|--|
| 1.  | Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.                                                                                      | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 2.  | Saya merasa bibir saya kering.                                                                                                                        | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 3.  | Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.                                                                                              | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 4.  | Saya mengalami kesulitan bernapas (misalnya, seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernapas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya). | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 5.  | Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.                                                                                       | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 6.  | Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.                                                                                            | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 7.  | Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau copot).                                                                                                  | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 8.  | Saya merasa sulit untuk bersantai                                                                                                                     | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 9.  | Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.         | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 10. | Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.                                                                                        | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 11. | Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.                                                                                                          | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 12. | Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.                                                                                      | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 13. | Saya merasa sedih dan tertekan.                                                                                                                       | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 14. | Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalny: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).                           | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 15. | Saya merasa lemas seperti mau pingsan.                                                                                                                | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 16. | Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.                                                                                                    | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 17. | Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.                                                                                        | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 18. | Saya merasa saya mudah tersinggung.                                                                                                                   | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 19. | Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.    | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 20. | Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas                                                                                                             | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 21. | Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.                                                                                                             | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 22. | Saya merasa sulit untuk beristirahat.                                                                                                                 | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 23. | Saya mengalami kesulitan dalam menelan.                                                                                                               | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 24. | Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.                                                                            | 0 | 1     | 2 | 3 |  |
| 25. | Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah)        | 0 | 1     | 2 | 3 |  |

| No                | Item Pernyataan                                                                                               | Skala |   |   |   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|
| 26.               | Saya merasa putus asa dan sedih                                                                               | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 27.               | Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah                                                                     | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 28.               | Saya merasa saya hampir panik.                                                                                | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 29.               | Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.                                            | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 30.               | Saya takut bahwa saya akan “terhambat” oleh tugas-tugas sepele yang tidak bisa saya lakukan.                  | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 31.               | Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.                                                                  | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 32.               | Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.                       | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 33.               | Saya sedang merasa gelisah.                                                                                   | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 34.               | Saya merasa bahwa saya tidak berharga.                                                                        | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 35.               | Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan. | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 36.               | Saya merasa sangat ketakutan.                                                                                 | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 37.               | Saya melihat apapun tidak ada harapan untuk masa depan.                                                       | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 38.               | Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.                                                                        | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 39.               | Saya menemukan diri saya mudah gelisah.                                                                       | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 40.               | Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan memperlakukan diri sendiri.         | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 41.               | Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan)                                                                   | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 42.               | Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu                                        | 0     | 1 | 2 | 3 |
| <b>TOTAL SKOR</b> |                                                                                                               |       |   |   |   |

## Lampiran 2

### Kuisiener DASS 42 Sebelum Diterjemahkan

Depression, Anxiety and Stress Scales (DASS-42)

Identifier

Date

Please read each statement and select a number 0, 1, 2 or 3 which indicates how much the statement applied to you over the past week. There are not right or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement. This assessment is not intended to be a diagnosis. If you are concerned about your results in any way, please speak with a qualified health professional.

0 = Did not apply to me at all

1 = Applied to me to some degree or for some of the time

2 = Applied to me to a considerable degree or for a good part time

3 = Applied to me very much or most of the time

|   |                                                                                                                             |                                |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1 | I found myself getting upset by quite trivial things                                                                        | <input type="text" value="0"/> |
| 2 | I was aware of dryness of my mouth                                                                                          | <input type="text" value="0"/> |
| 3 | I couldn't seem to experience any positive feelings at all                                                                  | <input type="text" value="0"/> |
| 4 | I experienced breathing difficulty (e.g. breathlessness or excessively rapid breathing in the absence of physical exertion) | <input type="text" value="0"/> |
| 5 | I just couldn't seem to get going                                                                                           | <input type="text" value="0"/> |
| 6 | I tended to over-react to situations                                                                                        | <input type="text" value="0"/> |
| 7 | I had a feeling of shakiness (e.g. legs going to give way)                                                                  | <input type="text" value="0"/> |
| 8 | I found it difficult to relax                                                                                               | <input type="text" value="0"/> |
| 9 | I found myself in situations that made me so anxious I was most relieved when they ended                                    | <input type="text" value="0"/> |

|    |                                                                                                                                     |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 10 | I felt that I had nothing to look forward to                                                                                        | 0 |
| 11 | I found myself getting upset rather easily                                                                                          | 0 |
| 12 | I felt that I was using a lot of nervous energy                                                                                     | 0 |
| 13 | I felt sad and depressed                                                                                                            | 0 |
| 14 | I found myself getting impatient when I was delayed in any way (e.g. lifts, traffic lights, being kept waiting)                     | 0 |
| 15 | I had a feeling of faintness                                                                                                        | 0 |
| 16 | I felt that I had lost interest in just about everything                                                                            | 0 |
| 17 | I felt I wasn't worth much as a person                                                                                              | 0 |
| 18 | I felt that I was rather touchy                                                                                                     | 0 |
| 19 | I perspired noticeably (e.g. hands sweaty) in the absence of high temperatures or physical exertion                                 | 0 |
| 20 | I felt scared without any good reason                                                                                               | 0 |
| 21 | I felt that life wasn't worthwhile                                                                                                  | 0 |
| 22 | I found it hard to wind down                                                                                                        | 0 |
| 23 | I had difficulty in swallowing                                                                                                      | 0 |
| 24 | I couldn't seem to get any enjoyment out of the things I did                                                                        | 0 |
| 25 | I was aware of the action of my heart in the absence of physical exertion (e.g. sense of heart rate increase, heart missing a beat) | 0 |
| 26 | I felt down-hearted and blue                                                                                                        | 0 |
| 27 | I found that I was very irritable                                                                                                   | 0 |
| 28 | I felt I was close to panic                                                                                                         | 0 |
| 29 | I found it hard to calm down after something upset me                                                                               | 0 |
| 30 | I feared that I would be "thrown" by some trivial but unfamiliar task                                                               | 0 |
| 31 | I was unable to become enthusiastic about anything                                                                                  | 0 |

|                                                                                     |                                                                                 |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 32                                                                                  | I found it difficult to tolerate interruptions to what I was doing              | <input type="text" value="0"/> |
| 33                                                                                  | I was in a state of nervous tension                                             | <input type="text" value="0"/> |
| 34                                                                                  | I felt I was pretty worthless                                                   | <input type="text" value="0"/> |
| 35                                                                                  | I was intolerant of anything that kept me from getting on with that I was doing | <input type="text" value="0"/> |
| 36                                                                                  | I felt terrified                                                                | <input type="text" value="0"/> |
| 37                                                                                  | I could see nothing in the future to be hopeful about                           | <input type="text" value="0"/> |
| 38                                                                                  | I felt that life was meaningless                                                | <input type="text" value="0"/> |
| 39                                                                                  | I found myself getting agitated                                                 | <input type="text" value="0"/> |
| 40                                                                                  | I was worried about situations in which I might panic and make a fool of myself | <input type="text" value="0"/> |
| 41                                                                                  | I experienced trembling (e.g. in the hands)                                     | <input type="text" value="0"/> |
| 42                                                                                  | I found difficult to work up the initiative to do things                        | <input type="text" value="0"/> |
| Depression                                                                          |                                                                                 | <input type="text" value="0"/> |
| Anxiety                                                                             |                                                                                 | <input type="text" value="0"/> |
| Stress                                                                              |                                                                                 | <input type="text" value="0"/> |
| <input type="button" value="Print Form"/> <input type="button" value="Clear Form"/> |                                                                                 |                                |

|            | Normal | Mild    | Moderate | Severe  | Very severe |
|------------|--------|---------|----------|---------|-------------|
| Depression | 0 - 9  | 10 – 13 | 14 - 20  | 21 – 27 | 28 +        |
| Anxiety    | 0 - 7  | 8 - 9   | 10 - 14  | 15 – 19 | 20 +        |
| Stress     | 0 - 14 | 15 - 18 | 19 - 25  | 26 – 33 | 34 +        |

The maximum score of the DASS-42 is 42 in each of the depression, anxiety and stress scales. Lower scores are better.

### Lampiran 3

#### **PROSEDUR PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI AUDIO: MUROTAL AL-QUR'AN (Surah Ar-Rahman. QS: 55, 78 ayat)**

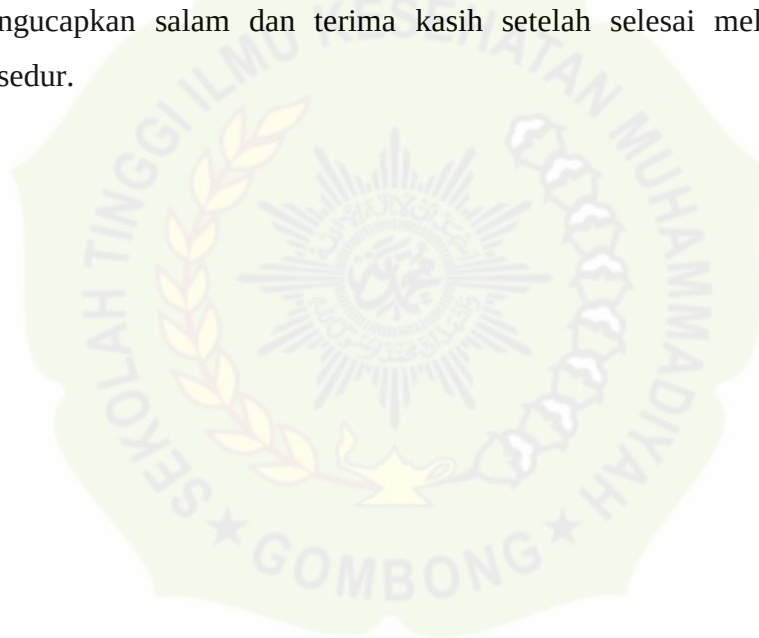
1. Menentukan responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi melalui observasi dan wawancara
2. Waktu pemberian terapi dilakukan antara Pkl. 08-00 – 11.00 WIB
3. Mengucapkan salam kepada responden
4. Memperkenalkan diri
5. Menjelaskan maksud, tujuan dan manfaat pemberian terapi bacaan murotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman, dan tahap penelitian yang sesuai dengan etik penelitian.
6. Memberikan dan mengisi lembar persetujuan (*informed consent*) jika pasien bersedia untuk menjadi responden penelitian.
7. Menyepakati kontrak waktu  $\pm 45$  menit untuk melaksanakan terapi.
8. Melakukan pengkajian tingkat stres responden dengan melakukan pengukuran pertama (*pretest*) yaitu dengan cara mengisi lembar kuisioner tingkat stres dengan skala DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scale 42*): Aspek Stres. Saat mengisi kuisioner responden dibantu oleh peneliti dalam memberi tanda pada skala peringkat yang ada pada lembar kuisioner untuk masing-masing pernyataan.
9. Tahap Persiapan Pemberian Terapi Relaksasi Audio Murotal: Al-Qur'an:
  - 1) Menyiapkan ruangan yang nyaman dan tenang
  - 2) Memposisikan responden sesuai dengan kenyamanan responden itu sendiri
10. Tahap Latihan:
  - 1) Meminta pasien rileks dan tidak tegang
  - 2) Membaca Basmallah sebelum terapi dimulai
  - 3) Memberikan terapi audio Murotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman (QS: 55, 78 ayat) yang dilantunkan oleh Ahmad Saud dengan durasi 13 menit 55



detik, menggunakan *handphone* nokia tipe 201 yang disambungkan dengan *earphone* atau *headset*. Kemudian pasien diminta untuk mendengarkan dengan khusyu.

4) Membaca *hmdallah* setelah terapi selesai dilakukan

11. Melakukan pengukuran tingkat stres yang kedua (*posttest*) setelah pasien diberikan terapi audio murotal Al-Qur'an surah Ar-Rahman (QS: 55, 78 ayat) dengan cara mengisi lembar kuisioner tingkat stres dengan skala DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scale 42*): Aspek Stres. Saat mengisi kuisioner responden dibantu kembali oleh peneliti dalam memberi tanda pada skala peringkat yang ada pada lembar kuisioner untuk masing-masing pernyataan.
12. Mengucapkan salam dan terima kasih setelah selesai melakukan semua prosedur.



#### Lampiran 4

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Dengan ini menyatakan saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian dengan judul “**Pengaruh Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur’an Terhadap Perubahan Tingkat Stres Pada Pasien Di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong**”, yang diteliti oleh:

Nama : Arum Faradina

NIM : A11300862

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Peneliti

Gombong, .....2017

Responden

(Arum Faradina)

(.....)

## Lampiran 5

### LEMBAR KUISIONER

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Hari/Tanggal :

#### **DASS 42 (*Depression Anxiety Stres Scale 42*): Aspek Stres**

Silahkan Anda melingkari salah satu angka yang ada di kolom sesuai dengan yang Anda rasakan saat ini dengan penilaian:

0: Tidak pernah dialami

1: Jarang dialami

2: Sering dialami

3: Setiap hari dialami

Tabel 3.2: Item Pernyataan untuk Skala Stres

| No | Item Pernyataan                                                                                                              | Skala |   |   |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---|---|---|
| 1. | Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.                                                             | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.                                                                   | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Saya merasa sulit untuk bersantai                                                                                            | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.                                                                                 | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.                                                             | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu). | 0     | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Saya merasa saya mudah tersinggung.                                                                                          | 0     | 1 | 2 | 3 |

|       |                                                                                                               |   |   |   |   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 8.    | Saya merasa sulit untuk beristirahat.                                                                         | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9.    | Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah                                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10.   | Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.                                            | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11.   | Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12.   | Saya sedang merasa gelisah.                                                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13.   | Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14.   | Saya menemukan diri saya mudah gelisah.                                                                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| TOTAL |                                                                                                               |   |   |   |   |

Skor penilaian tingkat stres yang dialami oleh seseorang adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3: Skala Penilaian Tingkat Stres

|              | Stres |
|--------------|-------|
| Normal       | 0-14  |
| Ringan       | 15-18 |
| Sedang       | 19-25 |
| Berat        | 26-33 |
| Sangat Berat | 34+   |

## Lampiran 6

### Surah Ar-Rahman dan Terjemahan

(Yang Maha Pengasih)

Al-Qur'an Surah ke: 55

Jumlah ayat: 78

الرَّحْمَنُ (١)

Ar-rahman(u)

1. "(Rabb) Yang Maha Pemurah," – (QS.55:1)

عَلَّمَ الْقُرْآنَ (٢)

'Allamal quraan(a)

2. "Yang telah mengajarkan Al-Qur'an." – (QS.55:2)

خَلَقَ الْإِنْسَانَ (٣)

Khalaqa-insaan(a)

3. "Dia menciptakan manusia," – (QS.55:3)

عَلَّمَهُ الْبَيَانَ (٤)

'Allamahul bayaan(a)

4. "Mengajarnya pandai berbicara." – (QS.55:4)

الشَّمْسُ وَالْقَمَرُ بِحُسْبَانٍ (٥)

Asy-syamsu wal qamaru bihusbaanin

5. "Matahari dan bulan (beredar), menurut perhitungan." – (QS.55:5)

وَالنَّجْمُ وَالشَّجَرُ يَسْجُدَانِ (٦)

Wannajmu wasy-syajaru yasjudaan(i)

6. "Dan tumbuh-tumbuhan dan pohon-pohonan, kedua-duanya tunduk kepada-Nya." – (QS.55:6)

وَالسَّمَاءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ الْمِيزَانَ (٧)

Wassamaa-a rafa'ahaa wawadha'al miizaan(a)

7. "Dan Allah telah meninggikan langit; dan Dia meletakkan neraca (keadilan)." – (QS.55:7)

أَلَّا تَطْغَوْا فِي الْمِيزَانِ (٨)

Alaa tathghau fiil miizaan(i)

8. Supaya kamu jangan melampaui batas, tentang neraca itu." – (QS.55:8)

وَأَقِيمُوا الْوَزْنَ بِالْقِسْطِ وَلَا تُخْسِرُوا الْمِيزَانَ (٩)

Wa-aqiimuul wazna bil qisthi walaa tukhsiruul miizaan(a)

9. "Dan tegakkanlah timbangan dengan adil, dan janganlah kamu mengurangi neraca itu." – (QS.55:9)

وَالْأَرْضَ وَضَعَهَا لِلْأَنْعَامِ (١٠)

Wal ardha wadha'ahaa lil-anaam(i)

10. "Dan Allah telah meratakan bumi untuk makhluk(-Nya)," – (QS.55:10)

فِيهَا فَاكِهَةٌ وَالنَّخْلُ ذَاتُ الْأَكْمَامِ (١١)

Fiihaa faakihatun wannakhlu dzaatul akmaam(i)

11. "di bumi itu ada buah-buahan, dan pohon kurma yang mempunyai kelopak mayang." – (QS.55:11)

وَالْحَبُّ الْعَصْفَذُ وَالرَّيْحَانُ (١٢)



Wal habbu dzuul 'ashfi warraihaan(u)

12. "Dan biji-bijian yang berkulit, dan bunga-bunga yang harum baunya." –  
(QS.55:12)

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (١٣)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

13. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan;" –  
(QS.55:13)

الْإِنْسَانَ خَلَقَ نَسَانَ صَلَاحٍ لِّ كَالْفَخَّارِ (١٤)

Khalaqa-insaana min shalshaalin kal fakh-khaar(i)

14. "Dia menciptakan manusia dari tanah kering, seperti tembikar," –  
(QS.55:14)

الْجَاوِلَقَ نَّ مِنْ مَّارِجٍ مِنْ نَّارٍ (١٥)

Wakhalaqal jaanna min maarijin min naarin

15. "Dia menciptakan jin dari nyala api." – (QS.55:15)

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (١٦)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

16. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:16)

رَبُّ الْمَشْرِقَيْنِ وَرَبُّ الْمَغْرِبَيْنِ (١٧)

Rabbul masyriqaini warabbul maghribain(i)

17. "Rabb yang memelihara kedua tempat terbit matahari, dan Rabb yang memelihara kedua tempat terbenamnya." – (QS.55:17)

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (١٨)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

18. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." – (QS.55:18)

جَمَرَ الْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيَانِ (١٩)

Marajal bahraini yaltaqiyaan(i)

19. "Dia membiarkan dua lautan mengalir, yang keduanya kemudian bertemu," – (QS.55:19)

بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ يَبْعِثَانِ (٢٠)

Bainahumaa barzakhun laa yabghiyaan(i)

20. "antara keduanya ada batas, yang tidak dilampaui oleh masing-masing." – (QS.55:20)

فَبِآلَايٍ ۚ رَبُّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٢١)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

21. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." – (QS.55:21)

جِيخْرُ مِنْهُمَا اللُّؤْلُؤُ وَالْمَرْجَانُ (٢٢)

Yakhruju minhumaallu'lu'u wal marjaan(u)

22. "Dari keduanya keluar mutiara dan marjan." – (QS.55:22)

فَبِآلَايٍ ۚ رَبُّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٢٢)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

23. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." – (QS.55:23)

وَلَهُ الْمُنْشَأُ الرَّاحِوُ ثُ فِي الْبَحْرِ لَأَكَا غَلَامِ (٢٤)

Walahul jawaaril munsyaaatu fiil bahri kal a'laam(i)

24. "Dan kepunyaan-Nya-lah, bahtera-bahtera yang tinggi layarnya di lautan, laksana gunung-gunung." – (QS.55:24)

فَبِأَلَايٍ ۖ رَبُّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٢٥)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

25. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." – (QS.55:25)

كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ (٢٦)

Kullu man 'alaihaa faanin

26. "Semua yang ada di bumi itu akan binasa." – (QS.55:26)

وَجْهٌ يُبْقَىٰ رَبُّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ (٢٧)

Wayabqa wajhu rabbika dzuul jalali wal-ikraam(i)

27. "Dan tetap kekal Wajah Rabb-mu, yang mempunyai kebesaran dan kemuliaan." – (QS.55:27)

فَبِأَلَايٍ ۖ رَبُّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٢٨)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

28. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." – (QS.55:28)

يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ (٢٩)

Yasaluhu man fiis-samaawaati wal ardhi kulla yaumin huwa fii sya'nin

29. "Semua yang ada di langit di bumi selalu minta (berdo'a) kepada-Nya. Setiap waktu Dia dalam kesibukan." – (QS.55:29)

فَبِأَلَايٍ ۖ رَبُّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٣٠)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

30. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." – (QS.55:30)

سَنَفْرُغُ لَكُمْ أَيُّهَا الثَّقَلَانِ (٣١)

Sanafrughu lakum ai-yuhaats-tsaqalaan(i)

31. "Kami akan memperhatikan sepenuhnya kepadamu (amal perbuatanmu),  
hai manusia dan jin." – (QS.55:31)

فَبِأَيِّ آلَايٍ ۚ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٣٢)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

32. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:32)

يَا الْجِنِّمَعَشَرَ وَالْإِنْسَ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا أَفْطَارِمِنَ السَّمَاءِ تِ

وَالأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ (٣٣)

Yaa ma'syaral jinni wal-insi iniistatha'tum an tanfudzuu min aqthaaris-  
samaawaati wal ardhi faanfudzuu laa tanfudzuuna ilaa bisulthaanin

33. "Hai jama'ah jin dan manusia, jika kamu sanggup menembus (melintasi)  
penjuru langit dan bumi, maka lintasilah, kamu tidak dapat menembusnya,  
kecuali dengan kekuatan (tenaga)." – (QS.55:33)

فَبِأَيِّ آلَايٍ ۚ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٣٤)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

34. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:34)

عَلَيْكُمَا يُرْسَلُ شَوْاظٌ مِّنْ نَّارٍ وَنُحَاسٌ فَلَا تَنْتَصِرَانِ (٣٥)

Yursalu 'alaikumaa syuwaazhun min naarin wanuhaasun falaa  
tantashiraan(i)

35. "Kepada kamu, (jin dan manusia) dilepaskan nyala api dan cairan  
tembaga, maka kamu tidak dapat menyelamatkan diri (darinya)." –  
(QS.55:35)

فَبِأَيِّ آلَايٍ ۚ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٣٦)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

36. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:36)

اِنْشَقَّتْ فَاِذَا السَّمَاءُ فَكَانَتْ وَرْدَةً كَالدِّهَانِ (٣٧)

Fa-idzaaan-syaqqatis-samaa-u fakaanat wardatan kaddihaan(i)

37. "Maka apabila langit telah terbelah, dan menjadi merah mawar seperti  
(berkilapan) minyak." – (QS.55:37)

فَبِأَآلَايٍ ءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٣٨)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

38. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:38)

لَا مَعْدِيْكَوْ عَنِسًا لِّدَنْبِهِ جَانُّوْا اِنْسُ (٣٩)

Fayauma-idzin laa yusalu 'an dzanbihi insun walaa jaannun

39. "Pada waktu itu, manusia dan jin tidak ditanya tentang dosanya (karena  
pasti diketahui oleh Allah)." – (QS.55:39)

فَبِأَآلَايٍ ءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٤٠)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

40. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:40)

اَلْمُجْرِيْعَرَفُ مُوْنِ هُمْسِيْمَا فَيُوْصِيْبُاَلنَّوْخِ قُدَامِوَالَا (٤١)

Yu'raful mujrimuuna bisiimaahum fayukhadzu binnawaashii wal  
aqdaam(i)

41. "Orang-orang yang berdosa dikenal dengan tanda-tandanya, lalu dipegang  
ubun-ubun dan kaki mereka (untuk diseret ke neraka)." – (QS.55:41)

فَبِأَآلَايٍ ءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٤٢)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

42. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." – (QS.55:42)

هَذِهِ جَهَنَّمُ الَّتِي يُكَذِّبُ بِهَا مُؤَلِّمُجِرٍ (٤٣)

Hadzihi jahannamullatii yukadz-dzibu bihaal mujrimuun(a)

43. "Inilah neraka Jahanam yang didustakan oleh orang-orang berdosa." – (QS.55:43)

فُونِيطُو بَيْنَهَا وَبَيْنَ حَمِيمٍ آِنٍ (٤٤)

Yathuufuuna bainahaa wabaina hamiimin aanin

44. "Mereka berkeliling di antaranya, dan di antara air yang mendidih yang memuncak panasnya." – (QS.55:44)

فَبِآِآِلَآِيٍّ ءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٤٥)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

45. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." – (QS.55:45)

وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ (٤٦)

Waliman khaafa maqaama rabbihi jannataan(i)

46. "Dan bagi orang yang takut saat menghadap Rabb-nya, ada dua surga." – (QS.55:46)

فَبِآِآِلَآِيٍّ ءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٤٧)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

47. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." – (QS.55:47)

اَنَّاذَوُ أَفْنَانٍ (٤٨)

Dzawaataa afnaanin



48. "kedua surga itu mempunyai pohon-pohonan dan buah-buahan." –  
(QS.55:48)

فَبِأَآلَآئِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٤٩)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

49. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:49)

فِيهِمَا عَيْنَانِ يَآنْجُرِ (٥٠)

Fiihimaa 'ainaani tajriyaan(i)

50. "Di dalam kedua surga itu, ada dua buah mata air yang mengalir." –  
(QS.55:50)

فَبِأَآلَآئِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٥١)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

51. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:51)

مِنْفِيهِمَا كُلٌّ فَاكِهَةٌ زَوْجَانِ (٥٢)

Fiihimaa min kulli faakihatini zaujaan(i)

52. "Di dalam kedua surga itu terdapat segala macam buah-buahan yang  
berpasang-pasangan." – (QS.55:52)

فَبِأَآلَآئِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٥٣)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

53. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:53)

عَلَّمْتَكُم مِّنْ بَطْأُفْرِشَيْ نُّهَا مِنْ إِسْتَبْرَقٍ وَجَنَى الْجَنَّتَيْنِ دَانٍ (٥٤)

Muttaki-iina 'ala furusyini bathaa-inuhaa min istabraqin wajanal jannataini  
daanin

54. "Mereka bertelekan di atas permadani yang sebelah dalamnya dari sutera.  
Dan buah-buahan kedua surga itu dapat (dipetik) dari dekat." – (QS.55:54)

فَبِأَآلَآئِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٥٥)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

55. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:55)

فِيهِنَّ أَثْقَارٌ مِّن لِّطْرِ فِ لَمْ يَطْمِثْهُنَّ إِنْسٌ قَبْلَهُمْ وَلَا جَانٌّ (٥٦)

Fiihinna qaashiraatuth-tharfi lam yathmitshunna insun qablahum walaa  
jaannun

56. "Di dalam surga itu ada bidadari-bidadari yang sopan (dan) menundukkan  
pandangannya, tidak pernah disentuh oleh manusia, sebelum mereka  
(penghuni-penghuni surga yang menjadi suami mereka), dan tidak pula  
oleh jin." – (QS.55:56)

فَبِأَآلَآئِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٥٧)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

57. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:57)

أَلْيَاكَأَنَّهِنَّ قُوتٌ جَانُوَالْمَرْ (٥٨)

Kaannahunnal yaaquutu wal marjaan(u)

58. "Seakan-akan bidadari itu permata yakut dan marjan." – (QS.55:58)

فَبِأَآلَآئِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٥٩)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

59. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:59)

هَلْ حَسَانًا إِلَّا جَزَاءُ حَسَانًا إِلَّا (٦٠)

Hal jazaa-u-ihsaani ilaa-ihsaan(u)

60. "Tidak ada balasan (atas) kebaikan, kecuali kebaikan (pula)." –  
(QS.55:60)

فَبِأَىِّ آلَايٍ ۚ رَبُّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٦١)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

61. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:61)

دُورًا مِّنْ هَهُمَا جَنَّاتٍ (٦٢)

Wamin duunihimaa jannataan(i)

62. "Dan selain daripada surga itu, ada dua surga lagi." – (QS.55:62)

فَبِأَىِّ آلَايٍ ۚ رَبُّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٦٣)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

63. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:63)

مُدَّ هَامَّتَانِ (٦٤)

Mudhaammataan(i)

64. "kedua surga itu (kelihatan) hijau tua warnanya." – (QS.55:64)

فَبِأَىِّ آلَايٍ ۚ رَبُّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٦٥)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

65. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:65)

نَضَّا عَيْنَانِ فِيهِمَا خَتَانِ (٦٦)

Fiihimaa 'ainaani nadh-dhaakhataan(i)

66. "Di dalam kedua surga itu ada dua mata air yang memancar." – (QS.55:66)

فَبِأَىِّ آلَايٍ ۚ رَبُّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٦٧)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

67. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:67)

فَاكِهَةٌ فِيهِمَا وَنُحْلٌ وَرَمَّانٌ (٦٨)

Fiihimaa faakihatun wanakhlun warummaanun

68. "Di dalam keduanya ada (macam-macam) buah-buahan dan kurma, serta delima." – (QS.55:68)

فَبِأَآلَائِي ۚ رَبِّكُمْ تُكَذِّبَانِ (٦٩)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

69. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:69)

فِيهِنَّ خَيْرَاتٌ حِسَانٌ (٧٠)

Fiihinna khairaatun hisaanun

70. "Di dalam surga-surga itu ada bidadari-bidadari yang baik-baik, lagi cantik-cantik." – (QS.55:70)

فَبِأَآلَائِي ۚ رَبِّكُمْ تُكَذِّبَانِ (٧١)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

71. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:71)

رَأْتُمْقُصُوفًا فِي الْبَيْتِ (٧٢)

Huurun maqshuuraatun fiil khiyaam(i)

72. "(Bidadari-bidadari) yang jelita, putih bersih dipingit dalam rumah." –  
(QS.55:72)

فَبِأَآلَائِي ۚ رَبِّكُمْ تُكَذِّبَانِ (٧٣)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

73. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:73)

لَمْ يَطْمِثْهُنَّ إِنْسٌ قَبْلَهُمْ جَانُّوْا (٧٤)

Lam yathmitshunna insun qablahum walaa jaannun

74. "Mereka (para bidadari) tidak pernah disentuh oleh manusia , sebelum mereka (penghuni-penghuni surga yang menjadi suami mereka), dan tidak pula oleh jin." – (QS.55:74)

فَبِأَآلَآئِ ۚ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٧٥)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

75. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:75)

مُتَّكِئِينَ عَلَىٰ فِرْفَرٍ يُّوَعْبَرُ خُضْرٍ حَسَانٍ (٧٦)

Muttaki-iina 'ala rafratin khudhrin wa'abqarii-yin hisaanin

76. "Mereka bertelekan pada bantal-bantal yang hijau dan permadani yang indah." – (QS.55:76)

فَبِأَآلَآئِ ۚ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ (٧٧)

Fabiai-yi aalaa-i rabbikumaa tukadz-dzibaan(i)

77. "Maka nikmat Rabb-kamu yang manakah, yang kamu dustakan." –  
(QS.55:77)

تَبَارَكَ اَسْمُ رَبِّكَ ذِي الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ (٧٨)

Tabaarakaasmu rabbika dziil jalali wal-ikraam(i)

78. "Maha Agung nama Rabb-mu Yang Mempunyai Kebesaran dan Karunia."  
– (QS.55:78)

|                                                                                   |                                                               |                 |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|  | <b>SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN<br/>MUHAMMADIYAH GOMBONG</b> | Nomor           | FRM-LPM-006  |
|                                                                                   |                                                               | Revisike        | 00           |
|                                                                                   |                                                               | Tanggal Berlaku | 1 Maret 2017 |

**SURAT KETERANGAN LOLOS UJI ETIK**

**NO: 09.6/IV.3.AU/F/ETIK/4/2017**

Tim Etik Penelitian STIKES Muhammadiyah Gombong dalam upaya melindungi hak azasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti proposal berjudul :

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI AUDIO : MUROTTAL AL QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRESS PADA PASIEN DI RUANG ICU RS. PKU MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Nama peneliti utama : Arum Faradina  
 Nama institusi : STIKES Muhammadiyah Gombong  
 Prodi : S1 Keperawatan

Dan telah menyetujui proposal tersebut.

Gombong, 1 April 2017

  
 Ketua,  
 (Hj. Herniyatun, M.Kep. Sp.Mat)





**LEMBAGA PENELITIAN PENGEMBANGAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433, 473750, Gombong. 54412  
Website : [www.stikesmuhgombong.com](http://www.stikesmuhgombong.com) E-mail : [stikesmuhgombong@yahoo.com](mailto:stikesmuhgombong@yahoo.com)

Nomor : 302.1/IV.3.LP3M/A/IV/2017  
Lamp : -  
Hal : Permohonan Ijin

Gombong, 6 April 2017

Kepada Yth :  
**Direktur Utama**  
**RS PKU Muhammadiyah Gombong**  
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Amin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami :

Nama : Arum Faradina  
NIM : A11300862  
Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Relaksasi Audio : Murotal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong  
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Ketua  
Lembaga Penelitian Pengembangan dan  
Pengabdian Masyarakat  
Sekretaris

  
Arulka Dwi Asti, M.Kep.  
NIK : 06048



## RUMAH SAKIT PKU MUHAMMADIYAH

Jalan Yos Sudarso No. 461 GOMBONG - 54412  
Telp. (0287) 471780, 471422, 471639 Fax. 473614  
www.rspkugombong.com email : rspkumuhammadiyahgb@gmail.com

### SURAT PENGANTAR

Nomor: 29/IV.6.AU/A/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Pengembangan Organisasi & Litbang RS PKU Muhammadiyah Gombong dengan ini memberikan persetujuan kepada :

Nama Lengkap : Arum Faradina  
NIM : A11300862  
Nama Institusi : Stikes Muhammadiyah Gombong  
Prodi S-I Keperawatan

Untuk mengadakan Penelitian di :

Unit : Ruang ICU  
Judul : Pengaruh Terapi Relaksasi Audio: Murotal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Stres pada Pasien di Ruang ICU RS PKU Muhammadiyah Gombong.  
Metode : Kuantitatif  
Waktu Pelaksanaan : 10 April 2017 – 11 Mei 2017

Demikian surat pengantar ini dibuat untuk ditunjukan kepada Kepala Ruang / Ka. Unit setiap pengambilan data.

An. Ka. Pamor & Litbang  
  
Ngazam Fitri, S.Sos.I  
NBM. 1003416

## Lampiran 11

## JADWAL PENELITIAN

[illegible]

## Lampiran 10

### Hasil Uji Statistik

#### 1. Analisis Univariat

##### a. Usia Responden

###### Statistics

|        |         |      |
|--------|---------|------|
| N      | Valid   | 33   |
|        | Missing | 0    |
| Mean   |         | 3.70 |
| Median |         | 4.00 |
| Mode   |         | 4    |
| Sum    |         | 122  |

###### Usia Responden

|       |                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid | Dewasa awal 26-35  | 3         | 9.1     | 9.1           | 9.1                |
|       | Dewasa Akhir 36-45 | 2         | 6.1     | 6.1           | 15.2               |
|       | Lansia Awal 46-55  | 7         | 21.2    | 21.2          | 36.4               |
|       | Lansia Akhir 56-65 | 11        | 33.3    | 33.3          | 69.7               |
|       | Mannula 65+        | 10        | 30.3    | 30.3          | 100.0              |
|       | Total              | 33        | 100.0   | 100.0         |                    |

##### b. Jenis Kelamin

###### Statistics

|        |         |      |
|--------|---------|------|
| N      | Valid   | 33   |
|        | Missing | 0    |
| Mean   |         | 1.42 |
| Median |         | 1.00 |
| Mode   |         | 1    |
| Sum    |         | 47   |

### Jenis Kelamin

|                 | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-----------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid laki-laki | 19        | 57.6    | 57.6          | 57.6               |
| perempuan       | 14        | 42.4    | 42.4          | 100.0              |
| Total           | 33        | 100.0   | 100.0         |                    |

### c. Tingkat Stres Pasien Sebelum (*Pre Test*)

#### Statistics

|        |         |      |
|--------|---------|------|
| N      | Valid   | 33   |
|        | Missing | 0    |
| Mean   |         | 2.73 |
| Median |         | 3.00 |
| Mode   |         | 2    |
| Sum    |         | 90   |

### Tingkat Stres Sebelum (Pre)

|                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid normal 0-14 | 5         | 15.2    | 15.2          | 15.2               |
| ringan 15-18      | 11        | 33.3    | 33.3          | 48.5               |
| sedang 19-25      | 8         | 24.2    | 24.2          | 72.7               |
| berat 26-33       | 6         | 18.2    | 18.2          | 90.9               |
| sangat berat 34+  | 3         | 9.1     | 9.1           | 100.0              |
| Total             | 33        | 100.0   | 100.0         |                    |

**d. Tingkat Stres Pasien Sesudah (*Post Test*)**

**Statistics**

|        |         |      |
|--------|---------|------|
| N      | Valid   | 33   |
|        | Missing | 0    |
| Mean   |         | 1.70 |
| Median |         | 1.00 |
| Mode   |         | 1    |
| Sum    |         | 56   |

**Tingkat Stres Sesudah (Post)**

|                   | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|-------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid normal 0-14 | 17        | 51.5    | 51.5          | 51.5               |
| ringan 15-18      | 10        | 30.3    | 30.3          | 81.8               |
| sedang 19-25      | 5         | 15.2    | 15.2          | 97.0               |
| berat 26-33       | 1         | 3.0     | 3.0           | 100.0              |
| Total             | 33        | 100.0   | 100.0         |                    |

**2. Analisis Bivariat**

- a.** Normalitas data tingkat stres pasien sebelum (*Pre-test*) diberikan terapi relaksasi audio: murotal Al- Qur'an.

**Case Processing Summary**

|                             | Cases |         |         |         |       |         |
|-----------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|                             | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|                             | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| tingkat stres sebelum (pre) | 33    | 100.0%  | 0       | .0%     | 33    | 100.0%  |



### Descriptive

|                                  | Statistic | Std. Error |
|----------------------------------|-----------|------------|
| tingkat stres sebelum (pre) Mean | 2.73      | .210       |
| 95% Confidence Interval for Mean |           |            |
| Lower Bound                      | 2.30      |            |
| Upper Bound                      | 3.15      |            |
| 5% Trimmed Mean                  | 2.70      |            |
| Median                           | 3.00      |            |
| Variance                         | 1.455     |            |
| Std. Deviation                   | 1.206     |            |
| Minimum                          | 1         |            |
| Maximum                          | 5         |            |
| Range                            | 4         |            |
| Interquartile Range              | 2         |            |
| Skewness                         | .337      | .409       |
| Kurtosis                         | -.748     | .798       |

### Tests of Normality

|                             | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|-----------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                             | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| tingkat stres sebelum (pre) | .212                            | 33 | .001 | .908         | 33 | .009 |

a. Lilliefors Significance Correction

- b.** Normalitas data tingkat stres pasien sesudah (*Post-test*) diberikan terapi relaksasi audio: murotal Al- Qur'an

### Case Processing Summary

|                              | Cases |         |         |         |       |         |
|------------------------------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|
|                              | Valid |         | Missing |         | Total |         |
|                              | N     | Percent | N       | Percent | N     | Percent |
| tingkat stres sesudah (post) | 33    | 100.0%  | 0       | .0%     | 33    | 100.0%  |

### Descriptives

|                              |                                  |             | Statistic | Std. Error |
|------------------------------|----------------------------------|-------------|-----------|------------|
| tingkat stres sesudah (post) | Mean                             |             | 1.70      | .147       |
|                              | 95% Confidence Interval for Mean | Lower Bound | 1.40      |            |
|                              |                                  | Upper Bound | 2.00      |            |
|                              | 5% Trimmed Mean                  |             | 1.63      |            |
|                              | Median                           |             | 1.00      |            |
|                              | Variance                         |             | .718      |            |
|                              | Std. Deviation                   |             | .847      |            |
|                              | Minimum                          |             | 1         |            |
|                              | Maximum                          |             | 4         |            |
|                              | Range                            |             | 3         |            |
|                              | Interquartile Range              |             | 1         |            |
|                              | Skewness                         |             | .974      | .409       |
|                              | Kurtosis                         |             | .110      | .798       |

### Tests of Normality

|                              | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |      | Shapiro-Wilk |    |      |
|------------------------------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
|                              | Statistic                       | df | Sig. | Statistic    | df | Sig. |
| tingkat stres sesudah (post) | .310                            | 33 | .000 | .774         | 33 | .000 |

a. Lilliefors Significance Correction

### c. Uji Wilcoxon

### Ranks

|                                                             |                | N               | Mean Rank | Sum of Ranks |
|-------------------------------------------------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| tingkat stres sesudah terapi - tingkat stres sebelum terapi | Negative Ranks | 33 <sup>a</sup> | 17.00     | 561.00       |
|                                                             | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup>  | .00       | .00          |
|                                                             | Ties           | 0 <sup>c</sup>  |           |              |
|                                                             | Total          | 33              |           |              |

a. tingkat stres sesudah terapi < tingkat stres sebelum terapi

b. tingkat stres sesudah terapi > tingkat stres sebelum terapi

c. tingkat stres sesudah terapi = tingkat stres sebelum terapi

**Test Statistics<sup>b</sup>**

|                            | tingkat stres sesudah terapi -<br>tingkat stres sebelum terapi |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Z                          | -5.020 <sup>a</sup>                                            |
| Asymp. Sig. (2-<br>tailed) | .000                                                           |

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

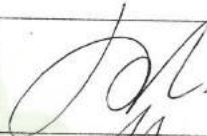
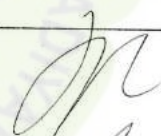
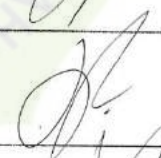
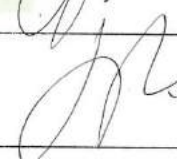


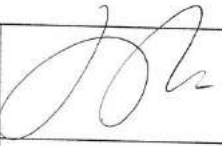
# KEGIATAN BIMBINGAN

Nama : Arum Faradina

NIM : A11300862

Pembimbing I : Isma Yuniar, M. Kep.

| No. | Tanggal bimbingan         | Topik / Materi Bimbingan                                                                  | Paraf Pembimbing                                                                      |
|-----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 4 Oktober '16             | Kontrak Belajar                                                                           |     |
| 2.  | Jum'at,<br>7 Oktober 2016 | Konsul pribadi (Ace)                                                                      |   |
| 3.  | Selasa,<br>18/10/16       | Bab 1<br>tambahan gambar pada sub variabel<br>Dilempar shot pendorong                     |   |
| 4.  | 9/1/17                    | lanjut Bab 2                                                                              |  |
| 5.  | 17/1/17                   | - kerangka teor<br>- lanjut Bab 3                                                         |  |
| 6.  | 15/2 - 17                 | - BAB 4 Analisis Instrument Survey/<br>metode yg digunakan<br>- Total sampel yg digunakan |  |

|   |             |                                                                               |                                                                                    |
|---|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 | 29 Mei 2017 | - Tambahkan jurnal ke dalam pembahasan BAB 2<br>- Lengkapi lampiran dan Babur |  |
|   |             |                                                                               |                                                                                    |
|   |             |                                                                               |                                                                                    |
|   |             |                                                                               |                                                                                    |
|   |             |                                                                               |                                                                                    |
|   |             |                                                                               |                                                                                    |
|   |             |                                                                               |                                                                                    |
|   |             |                                                                               |                                                                                    |

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

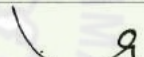
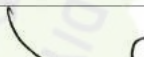
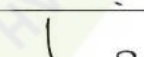
( Isma Yuniar, M. Kep )

# KEGIATAN BIMBINGAN

Nama : Arum Faradina

NIM : A11300862

Pembimbing II : Sarwono, SKM

| No. | Tanggal bimbingan         | Topik / Materi Bimbingan                                        | Paraf Pembimbing                                                                     |
|-----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Senin,<br>10 Oktober 2016 | Bimbingan topik                                                 |    |
| 2.  | Selasa,<br>18/10-16.      | Palatan Lanyang (Pleer)<br>Latar belakang                       |   |
| 3.  | Senin,<br>14/11-16        | Fokuskan<br>Latar belakang                                      |  |
| 4.  | Senin,<br>16/11-2017      | Pinjaman pustaka<br>di unitas, Pustaka<br>Lampung Bab III       |  |
| 5.  | Senin,<br>20/11-2017      | Revisi Bab III & I<br>- Let. Bel. populasi<br>- Metode sampel   |  |
| 6.  | Selasa,<br>31/11-2017     | Revisi - penulisan<br>- Dapulsi - sampel<br>- Uterin - put data |  |
|     |                           | Revisi Bab II.<br>Diagram vjra Bel                              |  |
| 7.  | Jum'at,<br>19/5-2017      | - Kelenakan<br>proses Cari                                      |  |



|    |                        |                                                                          |                                                                                     |
|----|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. | Jumat,<br>2 Juni 2017. | - <del>BAB III</del> Refin<br>- <del>BAB IV</del><br>- <del>AB 1/2</del> |  |
|    |                        | Suplex Iqri<br>Aee                                                       |   |
|    |                        |                                                                          |                                                                                     |
|    |                        |                                                                          |                                                                                     |
|    |                        |                                                                          |                                                                                     |
|    |                        |                                                                          |                                                                                     |

Mengetahui,

Pembimbing II Skripsi

( Sarwono, S.KM )

# LEMBAR REVISI

MAHASISWA : Arum Faradina  
 NIM : A11300862  
 JUDUL :

PENGUJI

1. *Amu*  
 2.  
 3.

| BAB        | HAL. | SARAN                                                                                                                     | PARAF                                                                                |
|------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 16/6-2017. |      | <p>BAB I mantap</p> <p>BAB II, revisi</p> <p>DAS</p> <p>Baca line</p> <p>Saran.</p> <p>Abstrak.</p> <p>Sudah direvisi</p> |  |
| 20/6-2017  |      |                                                                                                                           |                                                                                      |

# LEMBAR REVISI

MAHASISWA : Arum Pasa  
 NIM :  
 JUDUL : 411300862

PENGUJI : 1. Haris  
 2.  
 3.

| BAB       | HAL. | SARAN                                   | PARAF                                                                                |
|-----------|------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 16/6-2017 |      | perbaiki Tabel : 0 foto<br>dan di tulis |  |
| 20/6/2017 |      | perbaiki foto                           |                                                                                      |