

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN AROMATERAPI LAVENDER, RELAKSASI BENSON  
DAN MENDENGARKAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT  
KECEMASAN PRE ANESTESI DENGAN TINDAKAN  
SPINAL ANESTESI DI RS PELABUHAN  
JAKARTA**

**Diah Erpina<sup>1\*</sup>, Tri Mochartini<sup>2</sup>**

<sup>1-2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: diaherpina6@gmail.com

Disubmit: 08 Februari 2024

Diterima: 30 Juni 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.14228>

**ABSTRACT**

*Surgery is a worrying situation for patients who will undergo it. Surgery and anesthesia can cause anxiety in patients which is characterized by mental tension as a response to the body. Anxiety and fatigue are indicators of physical and psychological stress in patients before surgery. Management of anxiety can be done in two ways, namely pharmacological and non-pharmacological. The role of nurses is very important in reducing anxiety with non-pharmacological methods such as using lavender aromatherapy, Benson relaxation and murrotal Al-Qur'an. To determine the effectiveness of giving lavender aromatherapy, Benson relaxation and listening to Al-Qur'an murrotals on pre-anesthesia anxiety levels with spinal anesthesia. Quasi experimental with a three group pretest-posttest design. The samples in this study were 45 pre-spinal anesthesia patients at Jakarta Harbor Hospital in December 2023. The sampling technique uses purposive sampling. The majority of respondents before being given the intervention had moderate or mild levels of anxiety, after the intervention the majority of respondents were not anxious. Listening to murrotal Al-Qur'an is more effective in reducing anxiety in pre-anesthesia patients with spinal anesthesia compared to giving lavender aromatherapy and Benson relaxation ( $p=0.004$ ). Listening to murrotal Al-Qur'an is more effective in reducing anxiety in pre-anesthesia patients with spinal anesthesia compared to giving lavender aromatherapy and Benson relaxation. It is hoped that this Al-Qur'an murrotal can be used as a non-pharmacological therapy option in reducing anxiety levels in pre-anesthesia patients.*

**Keywords:** Lavender Aromatherapy, Benson Relaxation, Murrotal Al-Qur'an, Worry

**ABSTRAK**

Tindakan pembedahan merupakan situasi yang mengkhawatirkan bagi pasien yang akan menjalaninya. Pembedahan dan anestesi dapat mengakibatkan kecemasan pada pasien yang ditandai dengan ketegangan mental sebagai respon tubuh. Kecemasan dan kelelahan merupakan indikator stres fisik dan psikologis pasien sebelum pembedahan kurang diperhatikan. Penatalaksanaan mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan

non farmakologi. Peran perawat sangat penting dalam menurunkan kecemasan dengan non farmakologi seperti dengan menggunakan aromaterapi lavender, relaksasi benson dan murrotal Al-Qur'an. Mengetahui efektivitas pemberian aromaterapi lavender, relaksasi benson dan mendengarkan murrotal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pre anestesi dengan tindakan spinal anestesi. *Quasi eksperimental* dengan rancangan *three group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pasien pre anestesi spinal di Rumah Sakit Pelabuhan Jakarta pada bulan Desember 2023 sebanyak 45 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Mayoritas responden sebelum diberikan intervensi tingkat kecemasannya sedang dan ringan, sesudah intervensi mayoritas responden tidak cemas. Mendengarkan murrotal Al-Qur'an lebih efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre anestesi dengan tindakan spinal anestesi dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi benson ( $p=0,004$ ). Mendengarkan murrotal Al-Qur'an lebih efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre anestesi dengan tindakan spinal anestesi dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi benson. Diharapkan *murrotal Al-Qur'an* ini dapat digunakan sebagai pilihan terapi nonfarmakologi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre anestesi.

**Kata Kunci:** Aromaterapi Lavender, Relaksasi Benson, Murrotal Al-Qur'an, Kecemasan

## PENDAHULUAN

Pembedahan merupakan sebuah tindakan yang dilakukan untuk menyelamatkan nyawa seseorang, namun pembedahan juga dapat memicu aktifnya saraf simpatis sehingga meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, frekuensi napas, dan secara umum mengurangi tingkat energi pada pasien (Murdiman, 2019). Pembedahan merupakan tindakan yang menggunakan teknik invasif dengan membuka atau menampilkan bagian tubuh yang akan ditangani melalui sayatan, kemudian dilakukan tindakan perbaikan yang diakhiri dengan penutupan dan jahitan luka, dan selanjutnya bisa menyebabkan reaksi psikologis dan reaksi fisiologis (Maryunani, 2018). Tindakan pembedahan merupakan situasi yang mengkhawatirkan bagi pasien yang akan menjalaninya. Pembedahan dan anestesi dapat mengakibatkan kecemasan pada pasien yang ditandai dengan

ketegangan mental sebagai respon tubuh. Kecemasan dan kelelahan merupakan indikator stres fisik dan psikologis pasien sebelum pembedahan kurang diperhatikan (Yuliana et al., 2020).

Kecemasan dianggap sebagai emosi dasar negatif, bersama dengan adanya kemarahan, kesedihan, dan berpengaruh pada fungsi fisiologis tubuh pasien. Kecemasan juga sering berorientasi pada masa depan, seringkali khawatir atas kemungkinan yang akan dihadapi, atau konsekuensi yang tidak menyenangkan. Kecemasan berdampak pada gejala mental dan fisik. Pada gejala mental kecemasan disertai dengan perasaan gugup dan tegang, serta khawatir dan pikiran terganggu. Gejala fisiologi pasien pada kecemasan ditandai dengan adanya tekanan darah meningkat, jantung berdebar, suhu tubuh meningkat, berkeringat, gangguan kantong kemih dan usus. Peningkatan

kecemasan pre anestesi dengan respon fisiologis seperti tekanan darah tinggi, dan detak jantung tidak teratur dapat menunda operasi serta dapat menghambat penyembuhan pasca operasi (Nurani, 2022).

Upaya untuk mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan cara mempersiapkan mental dari pasien. Pada saat ini telah banyak dikembangkan terapi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan. Intervensi non-farmakologis diperlukan pasien dalam mengatasi kecemasan, rasa tidak nyaman, dan gelisah (Novianti, 2021). Penatalaksanaan mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Peran perawat sangat penting dalam menurunkan kecemasan, dengan menggunakan farmakoterapi atau terapi komplementer agar pasien mendapatkan hasil tindakan yang optimal. Salah satu cara adalah dengan pemberian aromaterapi untuk menurunkan kecemasan pasien. Aromaterapi merupakan tindakan komplementer dengan menggunakan minyak esensial yang bermanfaat meningkatkan keadaan fisik dan psikologi seseorang agar menjadi lebih baik (Novianti, 2021).

Selain aromaterapi, relaksasi benson juga dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan. Teknik relaksasi yang disatukan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien dengan memusatkan perhatian pada suatu fokus kata-kata ritual yang disebut dengan berulang-ulang. Teknik ini akan menghalangi aktivitas saraf simpatik yang bisa mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh sehingga otot-otot tubuh akan rileks serta membuat hati tenang dan nyaman. Relaksasi Benson bisa mengurangi kecemasan, stress, rasa tidak nyaman atau nyeri

dan kontraksi jantung dan melepas hormon epineprin (Kinanti, 2021). Selain aroma terapi dan relaksasi benson, terapi spiritual seperti murottal Al-Qur'an juga dapat mengurangi kecemasan. Terapi murottal Al-Qur'an menyentuh pada sisi spiritual pasien, sehingga dapat meningkatkan nilai spiritualitas pasien dan juga mengatasi masalah kecemasan dan kenyamanan pasien (Mariani et al., 2021).

Pengobatan alami murrotal ialah bagian dari salah satu pengobatan non-farmakologi dengan memakai lantunan ayat-ayat suci kitab Al-Qur'an yang didengarkan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan pasien. Pemberian terapi murottal mampu membuat perasaan seseorang menjadi tenang dan meningkatkan nilai spiritualitas seseorang yang mendengarkannya. Lantunan Al-Qur'an mempunyai efek untuk ketenangan, dan kemudahan menerima segala sesuatu kepada Tuhan, di mana membuat rasa cemas dan stress akan berkurang dan kenyamanan pasien akan meningkat (Anam, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di RS Pelabuhan Jakarta pada bulan Oktober 2023 melalui wawancara sederhana dengan 8 orang pasien yang akan melakukan tindakan anestesi spinal, didapatkan 6 pasien mengatakan merasa cemas saat akan dilakukan tindakan anestesi dan belum pernah diberikan terapi apapun untuk mengurangi rasa cemasnya, sedangkan 2 pasien lagi mengatakan tidak cemas saat akan dilakukan tindakan anestesi karena sudah pernah melakukan tindakan serupa sehingga mereka sudah berpengalaman. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

yang berjudul "Efektivitas pemberian aromaterapi lavender, relaksasi benson dan mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pre anestesi dengan tindakan spinal anestesi di RS Pelabuhan Jakarta tahun 2023".

## KAJIAN PUSTAKA

### Konsep Aromaterapi Lavender

Aromaterapi berasal dari kata aroma yang artinya adalah harum atau wangi, dan terapi yang artinya adalah cara pengobatan atau penyembuhan. (Jaelani, 2009). Aromaterapi adalah pengobatan yang menggunakan bau-bauan yang didapatkan dari tumbuh-tumbuhan, bunga, pohon yang mengeluarkan aroma harum dan enak. Minyak atsiri biasanya digunakan sebagai mempertahankan kesehatan dan meningkatkan kesehatan, minyak atsiri sering dicampur atau digabungkan sebagai menenangkan sentuhan penyembuhan dengan sifat terapeutik.

Terdapat dua jenis efek fisiologis dari aroma : efek yang berindak melalui stimulasi sistem saraf dan efek yang bertindak langsung pada organ atau jaringan melalui effector-receptor mekanisme. Minyak aromaterapi lavender dianggap paling bermanfaat dari semua minyak atsiri. Lavender dikenal untuk membantu meringankan nyeri, sakit kepala, insomnia, ketegangan dan stress (depresi) melawan kelelahan dan sebagai relaksasi, minyak lavender juga bias merawat paruparu agar tidak terinfeksi, sinus, jamur vaginal, radang tenggorokan, asma, kista dan peradangan lain. Bunga lavender mengandung minyak atsiri lavender yang digunakan sebagai aromaterapi untuk menangani kecemasan, nervous, stres mental, insomnia dan kelelahan. Minyak bunga lavender

dapat digunakan untuk desinfeksi luka dan juga berguna dalam pengobatan alopesia areata, infeksi jamur, jerawat dan eksim (Ayuningtyas, 2020).

Bentuk-bentuk aromaterapi Beberapa yang terdapat pada aromaterapi berbentuk dupa dan lilin, adapula yang berbentuk minyak esensial tapi umumnya tidak murni, hanya beberapa persen (sunito, 2010) sebagai berikut : 1) Dupa Penggunaannya dengan cara dibakar dari bubuk akar yang dicampur minyak esensial III. 2) Lilin Biasanya wangi sandalwood dan lavender saja dijadikan lilin aromaterapi, sebab sejumlah wangi-wangian tertentu saja yang dapat membeku. Bahan baku lilin ditetesi minyak esensial grade III. 3) Minyak Esensial Hasil penyulingan dari bunga, buah, semak-semak, dan pohon yang biasanya dijadikan konsentrat dan jadilah minyak esensial.

### Konsep Teknik Relaksasi Benson

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Teknik relaksasi berguna dalam berbagai situasi, misalnya nyeri, cemas, kurangnya kebutuhan tidur, stres, serta emosi yang ditunjukkan. Relaksasi memelihara reaksi tubuh terhadap respon fight or flight, penurunan respirasi, nadi, dan jumlah metabolik, tekanan darah dan energi yang digunakan (Purwitasari, 2019). Adapun efek relaksasi menurut Potter & Perry (2010), relaksasi memiliki beberapa manfaat, yaitu: menurunkan nadi, tekanan darah, dan pernapasan; penurunan konsumsi oksigen; penurunan ketegangan otot; penurunan kecepatan metabolisme, peningkatan kesadaran; kurang

perhatian terhadap stimulus lingkungan; tidak ada perubahan posisi yang volunteer; perasaan damai dan sejahtera; periode kewaspadaan yang santai, terjaga, dan dalam (Wartonah, 2022).

Beberapa penelitian tentang ilmu kedokteran holistik yang dilakukan oleh Herbert Benson, seorang ahli ilmu kedokteran dari Harvard. Setelah melakukan riset selama bertahun-tahun bersama koleganya di Universitas Harvard dan Universitas Boston, dia mendapati bahwa kekuatan mental seseorang punya peran yang sangat besar dalam membantu kesembuhan seseorang dari berbagai macam penyakit. Dalam bukunya yang berjudul *Relaxation Response* (terjemahannya berjudul *Respons Relaksasi*), Benson menunjukkan bahwa ternyata mantra-mantra yakni formula tertentu yang dibaca berulang-ulang mempunyai efek menyembuhkan berbagai penyakit, khususnya tekanan darah tinggi dan penyakit jantung (Nurak, 2023).

Dalam Agama Islam, kalimat yang dapat dibaca berulang-ulang yaitu dzikir. Kalimat dzikir tersebut antara lain adalah kalimat *laa ilaha illallah*, *astaghfirullah*, dan

*subhanallah*. AlQur'an memerintahkan kepada umat muslim beriman agar melakukan dzikir sebanyak-banyaknya, sementara Rasulullah menyatakan bahwa dzikir paling utama adalah ucapan *laa ilaha illallah*. Semakin intensif melakukan dzikir sebagai bagian dari pemenuhan perintah Al-Qur'an, maka umat muslim beriman juga berhak memperoleh penjagaan malaikat, memperoleh curahan rahmat, memperoleh ketenangan, dan sekaligus menjadi umat kebanggaan Allah SWT (Klnanti, 2021).

## METODE PENELITIAN

*Quasi eksperimental* dengan rancangan *one Quasi eksperimental* dengan rancangan *three group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian pasien pre anestesi spinal di Rumah Sakit Pelabuhan Jakarta pada bulan Desember 2023 sebanyak 45 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Metode analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan *uji Anova*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Pendidikan di RS Pelabuhan Jakarta

No Variabel	Aromaterapi Lavender		Relaksasi Benson		Murotal Al Qur'an	
	F	%	F	%	F	%
<b>1. Umur</b>						
≤ 25 tahun	2	13.3	3	20.0	1	6.7
26-45 tahun	10	66.7	8	53.3	12	80.0
46-55 tahun	3	20.0	3	20.0	2	13.3
≥ 56 tahun	0	0.0	1	6.7	0	0.0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>
<b>2. Pendidikan</b>						

Dasar	6	40.0	5	33.3	5	33.3
Menengah	9	60.0	10	66.7	9	60.0
Tinggi	0	0.0	0	0.0	1	6.7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden pada kelompok aromaterapi lavender, sebagian besar berumur 26-45 tahun sebanyak 10 orang (66,7%), dan pendidikan menengah sebanyak 9 orang (60,0%). Pada kelompok relaksasi benson sebagian besar

responden berumur 26-45 tahun sebanyak 8 orang (53,3%), dan pendidikan menengah sebanyak 10 orang (66,7%). Pada kelompok murotal Al-Qur'an sebagian besar responden berumur 26-45 tahun sebanyak 12 orang (80,0%), dan pendidikan menengah sebanyak 9 orang (60,0%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah di berikan Aromaterapi Lavender, Relaksasi Benson dan Murotal Al-Qur'an**

No	Variabel	Pre test		Post test	
		F	%	F	%
<b>1. Aromaterapi Lavender</b>					
	Tidak cemas	0	0.0	10	66.7
	Kecemasan ringan	7	46.7	5	33.3
	Kecemasan sedang	8	53.3	0	0.0
	Kecemasan berat	0	0.0	0	0.0
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>
<b>2. Relaksasi Benson</b>					
	Tidak cemas	0	0,0	9	60.0
	Kecemasan ringan	7	46.7	6	40.0
	Kecemasan sedang	8	53.3	0	0.0
	Kecemasan berat	0	0.0	0	0.0
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>
<b>3. Murottal Al Qur'an</b>					
	Tidak cemas	0	0,0	14	93.3
	Kecemasan ringan	9	60.0	1	6.7
	Kecemasan sedang	6	40.0	0	0.0
	Kecemasan berat	0	0.0	0	0.0
	<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden pada kelompok aromaterapi lavender sebelum diberikan aromaterapi lavender, sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 8 orang (53,3%), dan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar tidak nyeri sebanyak 10 orang (66,7%). Dari 15 responden pada kelompok relaksasi benson sebelum diberikan relaksasi benson sebagian

besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 8 orang (53,3%), dan sesudah diberikan relaksasi benson sebagian besar tidak cemas sebanyak 9 orang (60,0%). Dari 15 responden pada kelompok murotal Al-Qur'an sebelum diberikan murotal Al -Qur'an sebagian besar mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (60,0%), dan sesudah diberikan murotal Al-Qur'an sebagian besar tidak cemas sebanyak 14 orang (93,3%).

**Tabel 3. Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender, Relaksasi Benson dan Murrotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pre Anestesi dengan Tindakan Spinal Anestesi**

ANOVA					
Kecemasan	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	147.511	2	73.756	6.450	.004
Within Groups	480.267	42	11.435		
Total	627.778	44			

Berdasarkan tabel uji Anova di atas dilihat nilai p-value adalah 0.004 atau lebih kecil dari alpha 5%. Dengan demikian keputusan pengujian adalah H0 ditolak yaitu minimal terdapat satu kelompok perlakuan yang memiliki nilai rata-rata kecemasan yang berbeda

dibandingkan dengan kelompok perlakuan lainnya atau dapat dikatakan terdapat perbedaan nilai rata-rata kecemasan yang signifikan antara kelompok dengan metode pemberian aromaterapi lavender, relaksasi benson dan murrotal Al-Qur'an.

**Tabel 4. Hasil Multiple Comparisons**

Multiple Comparisons						
Tukey HSD						
(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Aromaterapi Lavender	Relaksasi Benson	-.867	1.235	.764	-3.87	2.13
	Murotal Al	3.333*	1.23	.0	.33	6.33

	Qur'an		5	26		
Relaksasi Benson	Aromaterap i Lavender	.867	1.23	.7	-2.13	3.87
	Murotal Al Qur'an	4.200*	1.23	.0	1.20	7.20
Murotal Al Qur'an	Aromaterap i Lavender	-3.333*	1.23	.0	-6.33	-.33
	Relaksasi Benson	-4.200*	1.23	.0	-7.20	-1.20

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Pada tabel di atas hasil *Multiple Comparisons* untuk mengurangi kecemasan dengan pemberian murrotal Al-Qur'an diperoleh nilai Sig. (0.004) < 0.05 maka terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi benson. Cara yang sama untuk melihat perbedaan rata-rata dari variabel-variabel lainnya, sehingga terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan dari pemberian aromaterapi lavender, relaksasi

Benson dan murrotal Al-Qur'an. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa dari ke tiga perlakuan tersebut pemberian murrotal Al-Qur'an lebih efektif untuk menurunkan kecemasan dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi Benson karena nilai sig pemberian murrotal Al-Qur'an lebih kecil dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi Benson.

## PEMBAHASAN

### Frekuensi Kecemasan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Aromaterapi Lavender, Relaksasi Benson dan Murotal Al-Qur'an

Dari hasil dapat diketahui bahwa dari 15 responden pada kelompok aromaterapi lavender sebelum diberikan aromaterapi lavender, sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 8 orang (53,3%), dan sesudah diberikan aromaterapi lavender sebagian besar tidak nyeri sebanyak 10 orang (66,7%). Dari 15 responden pada kelompok relaksasi benson sebelum diberikan relaksasi benson sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 8 orang (53,3%), dan sesudah diberikan relaksasi benson sebagian besar tidak cemas sebanyak 9 orang (60,0%). Dari 15 responden pada kelompok murotal Al-Qur'an sebelum diberikan murotal Al-Qur'an sebagian besar

mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (60,0%), dan sesudah diberikan murotal Al-Qur'an sebagian besar tidak cemas sebanyak 14 orang (93,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Novita Sitohang (2021) yang mengatakan bahwa sebelum diberikan aromaterapi lavender mayoritas responden dengan kecemasan ringan (41,6%) dan sesudah diberikan aromaterapi lavender mayoritas responden tidak cemas (55,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Maratus Sholekha (2023) yang mengatakan bahwa sebelum diberikan relaksasi benson mayoritas responden dengan kecemasan sedang (61,8%) dan sesudah diberikan relaksasi benson mayoritas responden tidak cemas (97,1%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian

Asrul Asrul (2022) yang mengatakan adanya perubahan nilai kecemasan sebelum dan sesudah mendengarkan murrotal Al-Qur'an selama 10 menit.

Kecemasan adalah gangguan alam sadar (*effective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability/RTA*), masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*), perilaku dapat terganggu tapi masih dalam batas-batas normal (Hawari, 2018).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di RS Pelabuhan Jakarta didapatkan hasil dari ketiga perlakuan yaitu dengan pemberian aromaterapi lavender, relaksasi benson dan murrotal Al-Qur'an masing-masing memiliki tingkat dalam penurunan kecemasan yang berbeda yaitu penurunan kecemasan dengan perlakuan aromaterapi lavender sebelum diberikan perlakuan mayoritas responden mengalami kecemasan sedang sebesar 53,3% dan setelah diberikan perlakuan aromaterapi lavender mengalami penurunan kecemasan menjadi tidak cemas sebesar 66,7%. Hal ini bisa dilihat bahwa aromaterapi lavender dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre anestesi dengan tindakan spinal anestesi.

#### **Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lavender, Relaksasi Benson dan Murrotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pre Anestesi dengan Tindakan Spinal Anestesi**

Berdasarkan uji Anova di atas dilihat nilai *p-value* adalah 0.004 atau lebih kecil dari alpha 5%. Dengan demikian keputusan pengujian adalah  $H_0$  ditolak yaitu

minimal terdapat satu kelompok perlakuan yang memiliki nilai rata-rata kecemasan yang berbeda dibandingkan dengan kelompok perlakuan lainnya atau dapat dikatakan terdapat perbedaan nilai rata-rata kecemasan yang signifikan antara kelompok dengan metode pemberian aromaterapi lavender, relaksasi benson dan murrotal Al-Qur'an

Hasil *Multiple Comparisons* untuk mengurangi kecemasan dengan pemberian murrotal Al-Qur'an diperoleh nilai Sig. (0.004) < 0.05 maka terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi benson. Cara yang sama untuk melihat perbedaan rata-rata dari variabel-variabel lainnya, sehingga terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan dari pemberian aromaterapi lavender, relaksasi benson dan murrotal Al-Qur'an. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa dari ke tiga perlakuan tersebut pemberian murrotal Al-Qur'an lebih efektif untuk menurunkan kecemasan dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi benson karena nilai sig pemberian murrotal Al-Qur'an lebih kecil dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi benson.

Aromaterapi Lavender menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan tentunya dapat memberikan efek relaksasi. Manfaat aromaterapi bunga lavender menghasilkan efek memberi rasa nyaman, menjadikan emosi dan perasaan lebih stabil, pikiran dan perasaan lebih tenang sehingga menjadikan penghirup dapat menghadapi situasi cemas dengan tenang. Aromaterapi Lavender bekerja merangsang sel saraf penciuman dan mempengaruhi sistem kerja limbik. Sistem limbik

merupakan pusat nyeri, senang, marah, takut, depresi, dan berbagai emosi lainnya. Hipotalamus yang berperan sebagai relay dan regulator, memunculkan pesan-pesan ke bagian otak serta bagian tubuh yang lain. Pesan yang diterima kemudian diubah menjadi tindakan berupa pelepasan hormone melatonin dan serotonin yang menyebabkan euporia, relaks atau sedatif (Widyantari, 2021).

Hal penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Anderson & Taareluan (2019), yang menyatakan bahwa aromaterapi Lavender berpengaruh menurunkan kecemasan pasien pra operasi. Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di RS Pelabuhan Jakarta pasien yang diberi perlakuan aromaterapi lavender menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dimana terdapat selisih rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan aromaterapi lavender yaitu sebanyak 7,73. Terapi relaksasi Benson yaitu terapi nonfarmakologi yang dapat memberikan efek relaksasi. Terapi ini mudah dipelajari oleh pasien (Ibrahim et al., 2019). Terapi relaksasi Benson dilakukan dengan menyatukan antara teknik relaksasi tarik napas dalam dengan keyakinan atau agama yang dianut oleh seseorang sehingga dapat memberikan efek yang menenangkan. Terapi relaksasi Benson merupakan terapi yang mudah dilakukan, terjangkau, serta tidak menimbulkan efek samping dalam mengatasi masalah cemas (Agustiya et al., 2020). Terapi murrotal merupakan terapi dengan bunyi suara manusia yang efektif mengatasi stress dan meningkatkan rasa nyaman dan sejahtera pada pasien. berkurang (Wati et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di RS Pelabuhan Jakarta didapatkan hasil bahwa selisih rata-rata kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi murrotal Al-Qur'an sebesar 6,94. Dari hasil penelitian diatas dari ke tiga perlakuan dapat disimpulkan bahwa terapi murrotal Al-Qur'an yang memiliki nilai selisih rata-rata terbesar. Dan dari hasil uji Anova dari ketiga perlakuan terapi Murrotal Al-Qur'an paling efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien pre anestesi dengan tindakan spinal anestesi dengan nilai sig 0,004.

#### KESIMPULAN

Mayoritas responden sebelum diberikan intervensi tingkat kecemasannya sedang dan ringan, sesudah intervensi mayoritas responden tidak cemas. Mendengarkan murrotal Al-Qur'an lebih efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien pre anestesi dengan tindakan spinal anestesi dibandingkan dengan pemberian aromaterapi lavender dan relaksasi benson ( $p=0,004$ ).

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiya, N., Hudiyawati, D., & Purnama, A. P. (2020). Pengaruh Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa di Unit Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 62-68.
- Anam, A. A. (2018). *Pengaruh Psychoreligius Care: Mendengarkan Murotal Al-Quran Dengan Irama Nahawand terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di*

- UPTD Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya. Universitas Airlangga.
- Anderson, A., & Taareluan, J. A. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Kecemasan Pasien Pra Operasi Katarak. *Ejournal.Unklab.Ac.Id*, 3(1), 8-12
- Asrul Asrul (2022). Efektivitas Terapi Murottal Al- Quran Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. Volume 12 Nomor 1 Juni 2023*
- Ayuningtias, I. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literature Review.
- Darmadi, S., & Armiyati, Y. (2019). Murottal and classical music therapy reducing pre cardiac chateterization anxiety. *South East Asia Nursing Research*, 1(2), 52.
- Hawari, D. (2018). Manajemen Stres cemas dan Depresi Edisi Kedua Cetakan ketiga. Jakarta:Balai Penerbit FKUI
- Kinanti R, (2021) Efektivitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang
- KINANTI, R. P. (2021). *Efektivitas Teknik Relaksasi Benson terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Bangetayu Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Mariani, N., Nuracmah, E., & Agung Waluyo. (2021). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12402> *Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien yang Dilakukan Angiografi Koroner: 12(2), 366- 373*
- Maryanani. (2018). Asuhan Keperawatan Intra Operasi di Kamar Bedah. Jakarta Timur: Cv. Trans Info Media.
- Muhammad Hanif Faruq (2020). Efek Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, Volume 16, No.1, April 2020 P-ISSN 1907 - 0357 E-ISSN 2655 - 2310*
- Murdiman Nasir. (2019). *Hubungan Pemberian Informed Consent Dengan Kecemasan Pada Pasien. 02, 1-8.*
- Mustafidah, Sa'adah et al. (2019) 'Terapi komplementer musik murottal', Universitas Muhammadiyah Kudus Jawa Tengah, *Jurnal Psikologi Islam*
- Novianti, Asmariyah, & Suriyati. 2021. Tingkat Kecemasan Ibu Hamil pada Masa Pandemi Covid-19 di Kota Bengkulu. *Journal of Midwifery. 9(1): 1-8.*
- Nurak, R. M. M., & Wijayanti, A. R. (2023). Studi Kasus: Asuhan Keperawatan TN. A dengan Intervensi Terapi Rileksasi Benson dalam Menurunkan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di RSUD dr. TC Hillers Maumere. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 2(1), 76-81.*
- Nurani (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kecemasan pada pasien pre operasi di RS Adhyaksa Jakarta Timur. *JAKHKH . Vol. 8 No. 2. 2022.*
- Purwitasari, E. (2019). *Pengaruh teknik relaksasi benson terhadap intensitas nyeri tusukan jarum spinal anestesi di rsud kabupaten temanggung* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

- Saleh, M. C. I., Agustina, D. M., Hakim, L., Afandi, M, Chamalah, E., & Wardani, O. P. (2018). *Pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada pasien jantung*. Perpustakaan Nasional Katalog Dalam Terbitan (KDT),001(2)
- Salsabila, M. P., & Nugroho, H. A. (2021). Penurunan Kecemasan Pada Pasien Gagal Jantung Kongestif Melalui Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an. *Ners Muda*, 2(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.6283>
- Sitohang N, (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker Payudara Yang Sedang Menjalani Kemoterapi di Murni Teguh Memorial Hospital Indonesian Trust Nursing Journal (ITNJ) ISSN Online: 2986 - 0164 Volume 1, No. 2 Mei 2023 ISSN Cetak: 2986-2116
- Wartolah, W., Riyanti, E., Yandes, N., Manurung, S., & Nurhalimah, N. (2022). Relaksasi "Benson" Menurunkan Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi. *JKEP*, 7(2), 234-242.
- Wati, L., Mawarti, I., & Jambi, U. (2020). Pendahuluan Penyakit jantung koroner adalah penyakit yang timbul akibat adanya penimbunan abnormal lipid atau bahan lemak dan jaringan fibrosa di dinding pembuluh darah yang mengakibatkan perubahan struktur dan fungsi arteri yang disebut aterosklerosis me. 1, 35-45.
- Widyantari P, (2021). Pengaruh Tehnik Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Pra Operasi Sectio Caesarea di Ruang Operasi. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar Vol. 12 No. 1 2021 e-issn : 2622-0148, p-issn : 2087-0035*
- Yuliana, N., & Mirasari, T. (2020). Pemberdayaan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Rawat Inap Di RSUD Dr Moewardi. *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 10(1), 28-35