



## PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN, ZIKIR, DAN IMAJINASI TERBIMBING TERHADAP KECEMASAN PASIEN KANKER PAYUDARA YANG MENJALANI KEMOTERAPI

Muhammad Maulana<sup>1</sup>, Syamsul Firdaus<sup>2</sup>, Lukman Harun<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Program Pasca Sarjana Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

<sup>2</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin  
Banjarmasin, Indonesia

e-mail: maulanacikal20@gmail.com<sup>1</sup>, syamsulfirdaus1966@gmail.com<sup>2</sup>,  
harunlukman1@gmail.com<sup>3</sup>

### Abstrak

Prosedur kemoterapi yang dijalani pasien kanker payudara sering menimbulkan kecemasan akibat efek samping fisik, ketidakpastian hasil pengobatan, serta perubahan kondisi tubuh. Kondisi kecemasan yang tidak tertangani dapat memperburuk proses penyembuhan dan menurunkan kualitas hidup pasien. Perlu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan tersebut. Salah satu alternatifnya adalah melalui terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing, yang diyakini mampu menenangkan pikiran, memperkuat spiritualitas, serta meningkatkan kemampuan adaptasi psikologis pasien selama menjalani kemoterapi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing terhadap tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandungan. Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi eksperimen* dengan desain *pre-test post-test control group*. Variabel yang diteliti adalah tingkat kecemasan sebagai variabel dependen, serta terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing sebagai variabel independen. Sampel penelitian terdiri dari 36 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Kemudian 36 responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 18 orang. Teknik analisis data meliputi analisis univariat dan bivariate dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, dan uji *Mann-Whitney*. Berdasarkan hasil terapi melalui murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing yang menjadi satu kesatuan variabel terhadap kecemasan dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam hal tingkat kecemasan setelah perlakuan diberikan.

**Kata kunci:** Murrotal Al-Qur'an, Zikir, imajinasi terbimbing, kemoterapi

**Penulis  
korespondensi:**  
Muhammad  
Maulana

Jurusan  
Keperawatan  
Poltekkes  
Kemenkes  
Banjarmasin

Email:  
maulanacikal20@  
gmail.com

### **Abstract**

*The chemotherapy procedures undergone by breast cancer patients often cause anxiety due to physical side effects, uncertainty about treatment outcomes, and changes in physical condition. Untreated anxiety can worsen the healing process and reduce the patient's quality of life. Effective non-pharmacological interventions are needed to reduce this anxiety. One alternative is through Al-Qur'an recitation therapy, zikir, and guided imagery, which are believed to calm the mind, strengthen spirituality, and improve the psychological adaptability of patients undergoing chemotherapy. This study aims to analyze the effect of Al-Qur'an recitation therapy, zikir, and guided imagery on the anxiety levels of breast cancer patients undergoing chemotherapy at Brigjend H. Hasan Basry Kandungan Regional General Hospital. This study used a quasi-experimental approach with a pre-test post-test control group design. The variables studied were anxiety levels as the dependent variable, and Al-Qur'an murrotal therapy, zikir, and guided imagery as independent variables. The research sample consisted of 36 respondents selected using purposive sampling. The 36 respondents were then divided into two groups, namely the intervention group and the control group, each consisting of 18 people. Data analysis techniques included univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon test and the Mann-Whitney test. Based on the results of therapy through recitation of the Qur'an, zikir, and guided imagery as a single variable on anxiety analyzed using the Mann-Whitney test, a p-value of 0,000 was obtained, which is less than the significance value ( $\alpha$ ) = 0,05. This indicates that there is a statistically significant difference between the intervention group and the control group in terms of anxiety levels after treatment.*

**Keywords:** *Murrotal Al-Qur'an, Dhikr, guided imagery, chemotherapy.*

### **PENDAHULUAN**

Satu di antara penyakit kanker yang sangat mematikan secara global yakni kanker payudara, kanker payudara menjadi ancaman yang serius bagi kesehatan masyarakat. Berdasarkan data yang dirilis *International Agency for Research on Cancer* (IARC) pada Desember 2020, kanker yang mendominasi diagnosis di dunia adalah kanker payudara, mengambil alih posisi kanker paru-paru. Pasien kanker payudara umumnya datang terlambat untuk melakukan perawatan medis, 70% pasien datang pada kondisi stadium akhir atau stadium lanjut, keterlambatan diagnosis ini menyebabkan perawatan medis yang diperlukan akan lebih kompleks dibandingkan pasien yang datang berobat pada tahap awal kanker payudara<sup>(1,2)</sup>.

Kanker payudara menjadi salah satu masalah kesehatan utama baik secara global maupun di Indonesia. Menurut data WHO pada tahun 2022 sebanyak 2,3 juta wanita dinyatakan mengidap kanker payudara, dengan 670.000 di antaranya meninggal akibat penyakit tersebut di seluruh dunia. Menurut data dari *global cancer statistics 2020*, ada 68.858 kasus baru kanker payudara, yang berkontribusi 16,6% dari total 396.914 kasus baru yang tercatat di Indonesia<sup>(3)</sup>. Sedangkan angka kejadian di Kalimantan Selatan mengalami peningkatan tiap tahun, pada tahun 2020 memperoleh 609 kasus kanker payudara, diikuti dengan 269 kasus pada tahun 2021, 291 kasus pada tahun 2022, serta tahun 2023 121 kasus<sup>(4)</sup>.

Berdasarkan Laporan Kinerja RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandungan Tahun 2024, terjadi peningkatan jumlah pasien kanker payudara yang menjalani kunjungan ke Poli Onkologi setiap tahunnya. Tahun 2022 terdapat sebanyak 1.669 pasien, tahun 2023 terdapat 2.052 pasien, sedangkan Januari hingga 14 Oktober 2024 terdapat 2.489 pasien. Adapun pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Brigjend H Hasan Basry pada Januari hingga Agustus 2024 sebanyak 533 orang<sup>(5)</sup>.

Upaya pemulihan kesehatan kanker payudara seperti kemoterapi, meskipun efektif menghambat pertumbuhan sel kanker, sering menimbulkan beragam gejala fisik maupun psikologis. Beragam efek samping yang muncul ketika menjalani kemoterapi seperti menyebabkan pasien merasa gelisah, khawatir, tertekan, enggan hingga frustrasi dan kehilangan harapan terhadap proses terapi yang sudah dijalani<sup>(6)</sup>. Kecemasan yang dirasakan dapat menghambat kelanjutan proses penyembuhan kanker, yang pada gilirannya dapat menurunkan kualitas hidup pasien dan meningkatkan kemungkinan terjadinya kematian<sup>(7)</sup>.

Kecemasan merujuk pada suatu keadaan psikologis dengan tanda perasaan cemas, ketidakpastian, atau ketakutan terhadap suatu ancaman, baik yang teridentifikasi secara jelas maupun tidak<sup>(8)</sup>. Kecemasan bisa dikarenakan sebagai respons pada peristiwa setiap hari yang dialami oleh siapapun. Kecemasan menggambarkan suatu kondisi kekhawatiran terhadap peristiwa yang belum tentu terjadi, dengan penyebab ataupun faktor yang tidak jelas, disertai keraguan, ketakutan, serta gejala fisik seperti ketegangan<sup>(9)</sup>.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengurangi dan mengatasi kecemasan yang dialami pasien yaitu menerapkan terapi secara farmakologi dan *non-farmakologi*. Terapi melalui *non-farmakologi* dijalankan melalui kerja distraksi dan relaksasi, cara kerja distraksi merupakan cara di mana dilakukan supaya mengurangi kecemasan dan rasa tidak nyaman dengan cara menyamarkan konsentrasi pasien dari perasaan cemas. Contoh cara distraksi digunakan yaitu terapi musik, aromaterapi, terapi pijat, dan terapi spiritual<sup>(10)</sup>.

Intervensi spiritual yang meliputi pendengaran murrotal adalah satu di antara terapi *non-farmakologi* yang melibatkan pendengaran ayat-ayat suci Al-Qur'an bertujuan guna meredakan rasa cemas. Terapi murrotal diberikan untuk menghasilkan perasaan seseorang menjadi lebih tenang, nyaman, dan dengan cara meningkatkan dimensi spiritual individu yang mendengarkannya. Alunan ayat-ayat Al-Qur'an menghasilkan rasa kedamaian dan ketenangan, sehingga rasa cemas dan stress akan lebih berkurang<sup>(11)</sup>. Terapi alami dengan murrotal Al-Qur'an bisa menghasilkan suatu kondisi yang tenang sehingga menimbulkan suasana nyaman dan peredaran darah menjadi makin lancar<sup>(12)</sup>.

Selain terapi murrotal, pendekatan relaksasi lain yang memiliki akar pada tradisi keagamaan adalah zikir. Terapi zikir melibatkan proses pembelajaran relaksasi otot tubuh yang dipadukan dengan mengingat Allah. Tujuan utamanya untuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Efek positif yang terkait dengan praktik zikir mencakup ketenangan, peningkatan kepercayaan diri dan keberanian, keberuntungan, penghapusan kecemasan, perasaan nikmat, serta solusi untuk mengatasi masalah serta kesulitan hidup. Bacaan zikir umumnya melibatkan bacaan seperti tahlil, tasbih, tahmid, takbir, serta istighfar<sup>(13)</sup>.

Zikir dapat dipandang sebagai bentuk sikap pasif atau yang diinduksi melalui pengulangan kata-kata tertentu, pengulangan ini memicu respon relaksasi, yang secara fisiologis ditandai dengan perasaan atau sensasi tenang. Kombinasi antara respons relaksasi dan keyakinan spiritual diyakini dapat meningkatkan efektivitasnya. Pengulangan kata-kata yang dipilih dalam zikir dapat membangkitkan kondisi relaksasi yang lebih mendalam, terutama ketika dikaitkan

dengan faktor keimanan<sup>(14)</sup>. Efektivitas terapi zikir dalam mengurangi kecemasan telah didukung oleh beberapa penelitian. Studi yang dilakukan oleh Midanda (2024) menunjukkan bahwa terapi zikir dapat mengurangi rasa cemas pengidap yang sedang menjalani terapi kemoterapi<sup>(15)</sup>. Studi ini selaras pada studi oleh Yudono (2019) yang menunjukkan bahwa penerapan terapi psikoreligius, termasuk zikir, dapat membantu meredakan kecemasan pada pasien yang tengah menjalani terapi kemoterapi<sup>(16)</sup>.

Selain itu murrotal dan zikir, teknik relaksasi lain yang bisa diterapkan untuk mengurangi kecemasan yang menjalani terapi medis yakni teknik imajinasi terbimbing dengan visualisasi positif<sup>(17)</sup>. Teknik ini memanfaatkan imajinasi yang diinduksi secara sengaja, seringkali diiringi musik lembut, untuk menciptakan citra mental yang positif dan membawa perubahan yang diinginkan<sup>(18)</sup>. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terapi imajinasi terbimbing efektif guna menekan rasa cemas pada pasien kanker serviks<sup>(19)</sup>. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing terhadap tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di Rumah Sakit.

## **METODE**

Studi ini menerapkan metode eksperimen dengan pendekatan *quasi eksperimen* untuk membuktikan pengaruh murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing terhadap kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Desain penelitian pada penelitian ini dibuat *pre test* dan *post tes control group design* yaitu sampel dibagi menjadi dua kelompok yang dipilih secara langsung, yaitu kelompok perlakuan serta kelompok kontrol. Di tahap awal, peneliti akan meneliti tingkat kecemasan pada sampel dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol melalui *pre test*. Sebelum pelaksanaan intervensi, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan kepada responden mengenai tahapan terapi sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP). Setiap responden kemudian mengikuti terapi non-farmakologis, yaitu terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing. Terapi murrotal Al-Qur'an

dilakukan satu kali dengan durasi 16 menit menggunakan pemutar audio yang memutar surat Ar-Rahman oleh qari Muzammil Hasballah. Selanjutnya, terapi zikir dilakukan selama 10–15 menit dengan urutan bacaan istighfar tiga kali, dilanjutkan tasbih, tahmid, dan takbir masing-masing 33 kali, serta ditutup dengan kalimat tahlil satu kali. Setelah itu, responden mengikuti terapi imajinasi terbimbing selama 10 menit dengan cara menutup mata dan membayangkan hal-hal yang menyenangkan atau disukai. Peneliti memimpin seluruh proses terapi, melakukan observasi terhadap kondisi responden, serta menghentikan tindakan apabila ditemukan tanda-tanda penurunan kondisi kesehatan. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan dua kali menggunakan kuesioner yang sama, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) pemberian terapi, untuk menilai perubahan tingkat kecemasan pada responden setelah intervensi diberikan.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi di Poli Onkologi RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandangan. Jumlah sampel yaitu 36 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, masing-masing berjumlah 18 orang. Teknik sampling menggunakan *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling*.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2025. Pengambilan data dilakukan sejak 3 Maret hingga 19 Maret 2025. Data yang dikumpulkan oleh peneliti adalah yang berhubungan dengan variabel dependen dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Sedangkan variabel independen dengan melaksanakan terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing.

Analisis yang dilakukan meliputi analisis univariat dan bivariat. Peneliti mendeskripsikan masing-masing variabel. Data mengenai tingkat kecemasan akan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi pada tabel, kemudian analisis bivariat diterapkan untuk menguji hipotesis serta untuk mengidentifikasi perbedaan antara data *pre* dan *post* terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing pada kelompok perlakuan dan kontrol, guna mengetahui apakah terapi tersebut

memengaruhi kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji normalitas untuk menentukan distribusi data. Karena hasil uji menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka digunakan analisis non-parametrik. Uji *wilcoxon* diterapkan untuk menganalisis perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok. Uji ini digunakan untuk menilai adanya perubahan signifikan akibat pemberian terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing dalam kelompok yang sama. Selanjutnya, uji *mann-whitney* digunakan untuk membandingkan perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah intervensi diberikan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisa Univariat

Tabel 1. Data Demografi Responden

Variabel	Kategori	Intervensi (n=18)	Kontrol (n=18)
Usia (tahun)	31–40	5 (27,8%)	3 (16,7%)
	41–50	9 (50,0%)	5 (27,8%)
	51–60	4 (22,2%)	8 (44,4%)
	61–70	–	2 (11,1%)
Intensitas Kemoterapi (siklus)	1	3 (16,7%)	2 (11,1%)
	2	4 (22,2%)	5 (27,8%)
	3	2 (11,1%)	3 (16,7%)
	4	4 (22,2%)	2 (11,1%)
	5	3 (16,7%)	4 (22,2%)
	6	1 (5,6%)	1 (5,6%)
	7	1 (5,6%)	0 (0%)
	8	–	1 (5,6%)
Status Pernikahan	Belum menikah	1 (5,6%)	0 (0%)
	Menikah	14 (77,8%)	16 (88,9%)
	Janda	3 (16,7%)	2 (11,1%)
Pendidikan Terakhir	SD	–	1 (5,6%)
	SMP	2 (11,1%)	1 (5,6%)
	SMA	12 (66,7%)	13 (72,2%)
	S1	4 (22,2%)	3 (16,7%)
Pekerjaan	IRT	14 (77,8%)	14 (77,8%)

Variabel	Kategori	Intervensi (n=18)	Kontrol (n=18)
	Swasta	2 (11,1%)	2 (11,1%)
	PNS	2 (11,1%)	2 (11,1%)
Pendapatan per Bulan (Rp)	1.000.000–1.500.000	10 (55,6%)	4 (22,2%)
	1.500.000–3.000.000	4 (22,2%)	7 (38,9%)
	3.000.000–>3.000.000	4 (22,2%)	7 (38,9%)

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden pada kedua kelompok menunjukkan distribusi yang relatif seimbang. Sebagian besar responden berada pada rentang usia paruh baya (41–60 tahun), baik pada kelompok intervensi maupun kontrol. Mayoritas responden telah menjalani dua hingga empat siklus kemoterapi, menunjukkan bahwa sebagian besar pasien berada pada tahap pertengahan pengobatan. Dari segi status pernikahan, sebagian besar responden berstatus menikah, yang menunjukkan adanya dukungan sosial dari pasangan selama menjalani terapi. Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan SMA, baik pada kelompok intervensi (66,7%) maupun kontrol (72,2%). Sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (77,8%) pada kedua kelompok, mencerminkan keseragaman karakteristik sosial. Dari aspek ekonomi, kelompok intervensi cenderung memiliki penghasilan lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Secara keseluruhan, karakteristik kedua kelompok relatif homogen sehingga dapat dibandingkan secara valid dalam analisis selanjutnya.

Tabel 2. Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden pada Kelompok Intervensi *Pretest*

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	8	44
Kecemasan Sedang	10	56
Total	18	100

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian pada kelompok intervensi didapatkan hasil bahwa pasien yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 10 responden (56%).



Tabel 3. Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden pada Kelompok Intervensi *Posttest*

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	18	100
Kecemasan Sedang	0	0
Total	18	100

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian pada kelompok intervensi pengujian posttest didapatkan hasil bahwa seluruh pasien mengalami penurunan kecemasan menjadi kecemasan ringan dengan Persentase 100%. Sehingga dapat diketahui bahwa terjadi penurunan kecemasan setelah diberikan intervensi dan pengujian posttest.

Tabel 4. Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden pada Kelompok Kontrol *Pretest*

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	18	100%
Kecemasan Sedang	0	0%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel 4 hasil pada kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa pasien yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 responden (100%) dan tidak ada pasien yang mengalami kecemasan sedang.

Presentasi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan Posttest Kelompok Kontrol

Tabel 5. Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden pada Kelompok Kontrol *Posttest*

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	18	100%
Kecemasan Sedang	0	0%
Total	18	100%

Berdasarkan tabel 5 hasil pada kelompok kontrol pada pengujian posttest didapatkan hasil bahwa pasien yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 18 responden (100%) dan tidak ada pasien yang mengalami kecemasan sedang di mana dapat diketahui tidak terjadi penurunan kecemasan *pretest* dan *posttest* pada kelas kontrol.

### Analisa Bivariat

Pengujian dalam analisis bivariat ini dilakukan menggunakan dua metode statistik non-parametrik, yaitu Uji *Wilcoxon* dan Uji *Mann-Whitney*, yang masing-masing memiliki tujuan berbeda.

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon*

Kelompok	<i>Asymp. Sig</i>
Pre-Post Intervensi	0.000
Pre-Post Kontrol	0.000

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* yang ditunjukkan dalam tabel, nilai *Asymp. Sig* (p-value) untuk perbandingan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi adalah 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing. Artinya terapi yang diberikan memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Tabel 7. Hasil Uji *Wilcoxon* pada Kelompok Intervensi

	N	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>	
Kelompok				
Intervensi	<i>Negative Ranks</i>	18	9,50	171,00
	<i>Positive Ranks</i>	0	0,00	0,00
	<i>Ties</i>	0		
	Total	18		

Hasil uji *Wilcoxon* dalam tabel menunjukkan bahwa seluruh 18 pasien dalam kelompok intervensi mengalami penurunan kecemasan setelah diberikan terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing. Hal ini terlihat dari jumlah *negative ranks* sebanyak 18, dengan rata-rata peringkat (*mean rank*) sebesar 9,50 dan total jumlah peringkat (*sum of ranks*) sebesar 171,00. Tidak ada pasien yang mengalami peningkatan kecemasan (*positive ranks* = 0) atau yang tingkat kecemasannya tetap sama sebelum dan sesudah perlakuan (*ties* = 0). Hasil ini menunjukkan bahwa terapi yang diberikan efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Tabel 8. Hasil Uji *Wilcoxon* pada Kelompok Kontrol

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kelompok Kontrol	<i>Negative Ranks</i>	11	9,00	153,00
	<i>Positive Ranks</i>	0	0,00	0,00
	Ties	7		
	Total	18		

Hasil uji *Wilcoxon* dalam tabel menunjukkan bahwa dari 18 pasien dalam kelompok kontrol, 11 pasien mengalami penurunan kecemasan setelah periode penelitian, dengan rata-rata peringkat penurunan sebesar 9,00 dan total jumlah peringkat 153. Tidak ada pasien yang mengalami peningkatan kecemasan (*positive ranks* = 0), sementara 7 pasien memiliki tingkat kecemasan yang tetap sama sebelum dan sesudah penelitian (*ties* = 7). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tanpa terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing, sebagian besar pasien dalam kelompok kontrol tetap mengalami penurunan kecemasan, kemungkinan karena faktor lain seperti adaptasi terhadap kondisi atau dukungan dari lingkungan sekitar.

Tabel 9. Hasil Uji *Mann Whitney*

	<i>Mann Whitney U</i>	<i>Wilcoxon W</i>	Z	Asymp. Sig
Kecemasan	10.000	181.000	-4.829	0.000

Berdasarkan hasil uji statistik non-parametrik *Mann-Whitney*, diperoleh nilai *Asymp. Sig. (p-value)* sebesar 0,000. Nilai ini lebih kecil dari nilai alpha ( $\alpha$ ) 0,05, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan. Artinya terapi Murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing secara signifikan efektif dalam menurunkan kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi, dibandingkan dengan pasien dalam kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut. Perbedaan tersebut ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 10. Rincian Hasil Uji *Mann Whitney*

	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kecemasan	Kontrol	18	26,94	485,00
	Intervensi	18	10,06	181,00
	Total	36		

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kecemasan yang jelas antara pasien yang mendapatkan terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan

imajinasi terbimbing dengan pasien yang tidak mendapatkan terapi tersebut. Pasien dalam kelompok kontrol, yang tidak menerima terapi, memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dengan rata-rata peringkat sebesar 26.94. Sementara itu, pasien dalam kelompok intervensi, yang menjalani terapi, memiliki tingkat kecemasan yang jauh lebih rendah dengan rata-rata peringkat hanya 10.06. Jumlah partisipan sebanyak 36 pasien yang terbagi rata dalam dua kelompok, hasil ini menunjukkan bahwa pasien yang menerima terapi mengalami penurunan kecemasan yang lebih besar dibandingkan pasien yang tidak menerima terapi. Perbedaan yang signifikan dalam peringkat kecemasan ini mengindikasikan bahwa terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing efektif dalam membantu mengurangi kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

#### **Pengaruh Murrotal Al-Quran, Zikir dan Imajinasi Terbimbing Terhadap Kecemasan Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Proses Kemoterapi di RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandungan**

Berdasarkan hasil analisis uji *Mann-Whitney*, diperoleh nilai p-value sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dalam hal tingkat kecemasan setelah perlakuan diberikan. Dapat disimpulkan bahwa terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing berpengaruh signifikan dalam menurunkan kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi.

Temuan ini menegaskan bahwa pemberian terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing secara simultan mampu menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani kemoterapi dibandingkan dengan pasien yang tidak mendapatkan intervensi tersebut. Penurunan tingkat kecemasan pada kelompok intervensi dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis dan fisiologis yang dihasilkan oleh kombinasi ketiga terapi. Terapi murrotal Al-Qur'an, melalui lantunan ayat suci, memberikan efek relaksasi dan ketenangan yang menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga mengurangi ketegangan otot, denyut jantung, dan tekanan darah. Zikir berperan dalam meningkatkan kesadaran

spiritual, menumbuhkan rasa tawakal, dan mengarahkan pikiran pada nilai-nilai ketenangan batin, yang pada akhirnya membantu individu mengendalikan respons emosional terhadap stresor pengobatan. Sementara itu, imajinasi terbimbing bekerja dengan memfokuskan pikiran pasien pada citra positif atau pengalaman menyenangkan, sehingga mengalihkan perhatian dari rasa cemas terhadap prosedur kemoterapi dan efek sampingnya.

Kombinasi intervensi ini menciptakan efek relaksasi holistik, melibatkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual pasien. Hasil ini sejalan dengan penelitian Utami (2024) yang menunjukkan bahwa terapi murrotal Al-Qur'an lebih efektif dibandingkan terapi musik dalam menurunkan kecemasan karena memunculkan efek ketenangan jangka panjang melalui peningkatan kesadaran spiritual<sup>(20)</sup>. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Fitriani (2022), yang melaporkan bahwa terapi zikir mampu mengurangi kecemasan pada pasien yang menjalani kemoterapi melalui mekanisme peningkatan fokus spiritual dan relaksasi<sup>(21)</sup>. Selain itu, penelitian Hidayat (2022) dan Lutfiani (2023) mengonfirmasi efektivitas teknik imajinasi terbimbing dalam mengurangi kecemasan pasien kanker melalui pembentukan citra mental positif dan penguatan koping psikologis<sup>(17,18)</sup>.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing secara terpadu dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif dan aplikatif dalam praktik keperawatan onkologi. Pendekatan ini tidak hanya menurunkan kecemasan pasien secara signifikan, tetapi juga memperkuat keseimbangan emosional dan spiritual selama menjalani kemoterapi, sehingga berpotensi meningkatkan kualitas hidup pasien secara menyeluruh.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kelompok intervensi memiliki rata-rata peringkat (*mean rank*) sebesar 10,06, sedangkan kelompok kontrol sebesar 26,94. Rata-rata peringkat yang lebih rendah pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien dalam kelompok ini secara umum lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini mengindikasikan bahwa pemberian terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing memberikan

dampak yang nyata dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker payudara yang sedang menjalani kemoterapi. Surat Ar-Rahman merupakan surat yang istimewa karena pada surat tersebut sering dilakukan pengulangan ayat yang berbunyi *fabiayyi alaai Robikumaa tukadziban* sebanyak 31 kali mulai dari ayat 13 hingga ayat 77, ayat tersebut mempunyai arti "nikmat Tuhan manakah yang kamu dustakan", yang saling berkaitan. Tujuannya yakni guna menunjukkan beragam nikmat yang diberikan Allah kepada hambaNya<sup>(22)</sup>.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa terapi murrotal Al-Qur'an dapat berfungsi sebagai metode intervensi non-farmakologis yang bermanfaat dalam mengurangi kecemasan pada pasien kanker payudara yang menjalani terapi kemoterapi. Dengan demikian, murottal Al-Qur'an tidak hanya berperan sebagai metode terapi, tetapi juga sebagai bentuk penguatan spiritual yang berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan holistik pasien. Pendekatan terapeutik ini dapat diposisikan sebagai elemen penting dalam intervensi perawatan yang menyeluruh bagi pasien kanker. Terapi murottal Al-Qur'an dapat diintegrasikan ke dalam program pengelolaan kecemasan yang lebih komprehensif, yang melibatkan dukungan psikologis dan emosional dari tenaga kesehatan, keluarga, serta lingkungan sosial terdekat<sup>(23)</sup>.

Selain itu, aspek keimanan dan keyakinan pasien terhadap efek positif dari terapi zikir juga berkontribusi dalam menurunkan tingkat kecemasan mereka. Pasien yang memiliki tingkat spiritualitas lebih tinggi cenderung merasakan manfaat lebih besar dari terapi ini dibandingkan dengan pasien yang kurang memiliki keterikatan spiritual. Faktor psikologis ini menjadi aspek penting dalam memahami efektivitas terapi zikir dalam konteks kesehatan mental pasien kanker. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa terapi zikir dapat dijadikan sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi<sup>(24)</sup>. Oleh karena itu, integrasi terapi zikir dalam prosedur perawatan pasien kanker dapat menjadi alternatif yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka selama menjalani pengobatan.

Penelitian oleh Lewandowsky et al. (2022) menunjukkan bahwa imajinasi terbimbing dapat merangsang gelombang otak alfa, yang berhubungan dengan kondisi rileks dan nyaman, sehingga berdampak positif pada stabilisasi kondisi emosional pasien. Faktor psikologis seperti kepercayaan pasien terhadap efektivitas terapi ini juga berperan dalam meningkatkan manfaat yang dirasakan. Pasien yang memiliki keterbukaan terhadap metode ini menunjukkan respons yang lebih baik dalam mengurangi kecemasan dibandingkan mereka yang kurang percaya pada pendekatan non-farmakologis. Terapi imajinasi terbimbing dapat menjadi bagian dari strategi perawatan holistik yang membantu pasien kanker payudara menghadapi tantangan emosional selama menjalani pengobatan, serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan<sup>(25)</sup>.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lewandowsky et al. (2022), Midanda, et al (2024) dan Siregar et al (2024) yang menunjukkan terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing memberikan dampak yang nyata dalam menurunkan kecemasan. Dengan demikian, gabungan antara murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing memberikan pendekatan holistik terhadap pengelolaan kecemasan pasien kanker. Pendekatan ini tidak hanya menyentuh aspek emosional dan psikologis, tetapi juga memperkuat aspek spiritual, yang sangat relevan bagi pasien dengan latar belakang budaya dan keyakinan religius yang kuat<sup>(8,15,25)</sup>.

## **SIMPULAN**

Terapi murrotal Al-Qur'an, zikir, dan imajinasi terbimbing terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi dibuktikan dengan berdasarkan hasil analisis uji *mann-whitney*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari nilai signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05. Murrotal Al-Qur'an membantu menenangkan pikiran melalui lantunan ayat suci, zikir memberikan ketenangan emosional melalui pendekatan spiritual, sementara imajinasi terbimbing mengalihkan perhatian dari rasa cemas dan ketidaknyamanan. Kombinasi ketiga terapi ini memberikan

dampak nyata dalam meningkatkan ketenangan dan kenyamanan pasien selama proses pengobatan.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandangan khususnya kepada Direktur dan seluruh staf kemoterapi yang telah memberikan izin serta membantu kelancaran proses pengumpulan data.

### **ETHICAL CLEARENCE**

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, sesuai dengan surat keterangan kelayakan etik penelitian Nomor: 125/UMB/KE/III/2025, tertanggal 14 Maret 2025. Penelitian dinyatakan layak etik untuk dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip bioetika yaitu beneficence, non-maleficence, justice, dan autonomy.

### **DAFTAR RUJUKAN**

1. Nadira CS, Rizka A, Humaira Z. Faktor Keterlambatan Pada Pasien Kanker Payudara Yang Berobat Di Rsumc Aceh Utara Tahun 2020-2021. *Jurusan Ilmu Manajemen Dan Kesehatan*. 2023;6(1):88–99.
2. Shaluhiyah Z, Surjoputro A. Studi fenomenologi pasien kanker payudara dalam upaya meningkatkan kualitas hidup: literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indones*. 2023;6(8):1495–500.
3. Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA Cancer J Clin*. 2021;71(3):209–49.
4. Alfitriyeni S, Yunita L, Yuliantie P, Meldawati M. F Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kanker Payudara Di RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin: Factors Associated The Incidence Of Breast Cancer In RSUD Dr. H. Moch Ansari Saleh Banjarmasin. In: *Proceeding Of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*. 2023.
5. Basry RBHH. Laporan Kinerja RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandangan Tahun 2024. <https://rsudhasanbasry.hulusungaiselatankab.go.id/w/berkas/A4B8FBF1-EECE-4459-A092-82C2323D9E1F>. 2025.
6. Agussalim NQ. Analisis Self Efficacy Sebagai Faktor Penentu Aktifitas Fisik Pada Pasien Kanker Payudara= Analysis Of Self Efficacy As A Determining



- Factor Of Physical Activity Among Breast Cancer Patients. Universitas Hasanuddin; 2024.
7. Anjelia F. Tingkat Kecemasan Dengan Kepatuhan Kemote Dan Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Stadium 1 Di Ruang Thursina 2 RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Universitas Bina Bangsa Getsempena; 2024.
  8. Siregar SA. Psikologi kecemasan memahami dan mengelola gejala kecemasan. *Circ Arch.* 2024;1(4).
  9. Fiari DAA, Aini N, Octary T, Arfianto MA, Al Husna CH. The Effectiveness of Spiritual Therapy in Reducing the Anxiety Level of Preoperative Patients. *Knowl E.* 2023;420–6.
  10. Mariani N, Nurachmah E, Waluyo A. Terapi Komplementer untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien yang Dilakukan Angiografi Koroner: A Literature Review. *J Penelit Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal Heal Res Forikes Voice)".* 2021;12(4):366–73.
  11. Anam AA. 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; 2018.
  12. Darmadi S, Armiyati Y. Murottal and classical music therapy reducing pra cardiac chateterization anxiety. *South East Asia Nurs Res.* 2019;1(2):52.
  13. Munjirin A. Efektivitas terapi relaksasi zikir dalam upaya menurunkan stres akademik mahasiswa semester satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019. UIN Mataram; 2020.
  14. Maftuhin ARA, Yazid S. Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas J Ilm Pendidik Islam.* 2025;2(1):227–42.
  15. Midanda NA, Apriza A, Azlina W. Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Pemberian Teknik Relaksasi Benson Dan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Pasien Kemoterapi CA Serviks Diruang Tulip RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. *SEHAT J Kesehat Terpadu.* 2024;3(2):375–84.
  16. Yudono DT, Wardaningsih S, Kurniasari N. Pengaruh terapi psikoreligius (dzikir) dan progresive muscle relaxation dengan pendekatan caring terhadap kecemasan pada pasien tindakan kemoterapi. *Heal Sci Pharm J.* 2019;3(2):34.
  17. Hidayat N, Fitry AP, Fajriah F, Nurazizah YS, Nurapandi A. Pengaruh Terapi Imajinasi Terbimbing Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre-Operasi. *Shine Cahaya Dunia Ners.* 2022;7(02).
  18. Wulandari F, Nurachmah E. Efektivitas Intervensi Relaksasi Imajinasi Terbimbing Terhadap Penurunan Kecemasan Dan Nyeri Pada Pasien Paliatif. *J Pharm Heal Res.* 2022;3(3):106–11.
  19. Lutfiani R, Mariyati M. Penerapan Relaksasi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Kanker Serviks. *Pros Akad Keperawatan Widya Husada Semarang.* 2023;5(1):46–55.
  20. Utami NPR, Noviani W, Susanto E. Efektivitas Pemberian Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Sectio Caesarea G1P0AO. *J Med Nusant.* 2024;2(3):9–16.
  21. Fitriyanti D, Fitriani DR. Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker di Rumah Singgah Kanker Samarinda. Borneo

- Stud Res. 2022;3(2):1283–91.
22. Maskhuroh L. Studi Pengulangan Ayat Pada Surat Al Rahman. DAR EL-ILMI J Stud Keagamaan, Pendidik Dan Hum. 2018;5(1):70–84.
  23. Siregar AN, Syaputri MH, Putri MA, Azizah N, Jannah TDR. Studi Literatur: Murottal Al-Quran Sebagai Penurun Kecemasan pada Pasien Pengidap Kanker. Catha J Creat Innov Res. 2024;1(3):211–9.
  24. Prasetia MA, Zukhruf DZ, Handayani N. Efektivitas Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker. Konf Integr Interkoneksi Islam dan Sains. 2025;6(1):120–4.
  25. Ecker UKH, Lewandowsky S, Cook J, Schmid P, Fazio LK, Brashier N, et al. The psychological drivers of misinformation belief and its resistance to correction. Nat Rev Psychol. 2022;1(1):13–29.