

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Laporan Tugas Akhir, 12 Agustus 2025

**Zahratul Mayza
24311023**

Perbandingan Efektivitas Terapi Relaksasi Benson Dan Murottal Surat Ar-Rahman Terhadap Kecemasan Pasien DM Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Tenayan Raya Kota Pekanbaru

xiii + 63 halaman + 9 tabel + 2 skema + 18 lampiran

ABSTRAK

Data *World Health Organization* (WHO) memprediksi sekitar 422 juta orang di dunia menderita DM. Prevalensi kecemasan pada pasien DM yaitu 60% lebih tinggi dibandingkan individu tanpa DM. Metode pengelolaan kecemasan secara non farmakologis diantaranya dengan terapi relaksasi benson dan murottal surat Ar-Rahman. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbandingan efektivitas terapi relaksasi benson dan murottal surat Ar-Rahman terhadap kecemasan pasien DM tipe 2. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *Quasy Experiment* dengan teknik *purposive sampling* dan pendekatan *two group pre test post test without control group*. Instrumen penelitian ini adalah SOP kedua intervensi, lembar observasi dan kuesioner kecemasan ZSAS. Sampel penelitian ini 38 responden dengan masing-masing kelompok 19 orang. Hasil uji *Independent T-Test* perbandingan *post-test* antara terapi relaksasi benson dan murottal surat Ar-Rahman didapatkan *p value* $0,184 > 0,05$ artinya H_0 gagal ditolak. Dapat disimpulkan tidak terdapat perbandingan *post-test* kedua kelompok. Tetapi hasil rerata kecemasan *pre-test* dan *post-test* terapi relaksasi benson menunjukkan penurunan tingkat kecemasan sebanyak (15,53), sedangkan murottal surat Ar-Rahman menunjukkan penurunan tingkat kecemasan hanya sebanyak (13,69). Dapat disimpulkan, terapi relaksasi benson lebih efektif dibandingkan murottal surat Ar-Rahman. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu dengan menambah jumlah sampel dan variabel baru untuk memperkuat validitas penelitian, kemudian memperhatikan faktor yang mempengaruhi hasil penelitian, salah satunya seperti kontrol lingkungan sekitar dan posisi pasien saat dilakukan intervensi.

Kata Kunci : Kecemasan, Terapi Relaksasi Benson, Murottal Surat Ar-Rahman, Diabetes Melitus

Referensi : 63 (2020-2025)

**S1 NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING
INSTITUT OF HEALTH SCIENCES OF PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Thesis, August 12, 2025

**Zahratul Mayza
24311023**

Comparison of the Effectiveness of Benson Relaxation Therapy and Murottal Surat Ar-Rahman on Anxiety in Type 2 Diabetes Patients in the Tenayan Raya Community Health Center Work Area, Pekanbaru City

xiii + 63 pages + 9 tables + 2 schemes + 18 attachment

ABSTRACT

The *World Health Organization* (WHO) estimates that approximately 422 million people worldwide suffer from diabetes mellitus (DM), with anxiety prevalence being 60% higher among DM patients compared to individuals without DM. Non-pharmacological approaches to anxiety management include benson relaxation therapy and the recitation of surah Ar-Rahman (murottal). This quasi-experimental study with a *two-group pre-test post-test design (without control group)* aimed to compare the effectiveness of benson relaxation therapy and murottal surah Ar-Rahman in reducing anxiety among type 2 DM patients. A *purposive sampling* technique was used to recruit 38 respondents, divided equally into two groups. Research instruments included Standard Operating Procedures (SOPs) for both interventions, observation sheets, and the *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS). *Independent T-Test* analysis showed no significant difference in post-test anxiety scores between the two groups ($p = 0.184 > 0.05$). However, the mean reduction in anxiety was greater in the benson relaxation group (15.53) compared to the murottal group (13.69), indicating that benson relaxation was more effective. Future studies are recommended to involve larger sample sizes and additional variables, while also controlling for environmental and procedural factors during interventions.

Keywords : Anxiety, Benson Relaxation Therapy, Murottal Surat Ar-Rahman, Diabetes Mellitus

Reference : 63 (2020-2025)