



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 9729-9741

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Benson Terhadap Tingkat Fatigue Pada Pasien Hemodialisis

Nuryanti<sup>1✉</sup>, Bayhakki<sup>2</sup>, Hellena Deli<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau

Email: [nuryanti0454@student.unri.ac.id](mailto:nuryanti0454@student.unri.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Pasien yang mengalami gagal ginjal kronik (GGK) terpaksa harus menjalani hemodilisis sepanjang hidupnya. Seringkali pasien yang menjalani hemodialisis menghadapi masalah berupa fisik maupun psikologis, salah satunya adalah kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Murottal Al-Qur'an dan Benson terhadap tingkat *Fatigue* pada pasien hemodialisis. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental desain dengan *pre-test/ post-test control group design*. Sampel penelitian adalah 32 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat dengan menggunakan uji *t-test paired* dan *t-test independent*. Dari 32 responden, mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 18 responden (56,3%). Usia responden terbanyak adalah responden dengan rentang usia 45-60 tahun yaitu sebanyak 13 responden (40,6%), mayoritas responden menganut agama islam yaitu sebanyak 26 responden (81,3%). Pendidikan responden terbanyak dengan pendidikan SMA yaitu sebanyak 13 responden (40,6%). Hasil uji statistik menunjukkan *p-value* 0,034 nilai tersebut  $< \alpha = 0,05$  sehingga menolak hipotesis nol ( $H_0$ ). Artinya, terdapat pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an dan Benson terhadap tingkat *fatigue* pada pasien hemodialisis.

Kata kunci: *GGK, hemodialisis, relaksasi Benson, terapi Murottal Al-Qur'an*

## Abstract

Patients suffering from chronic kidney disease (CKD) are required to undergo hemodialysis for life. Often, hemodialysis patients face both physical and psychological issues, one of which is fatigue. This study aims to determine the effect of Murottal Al-Qur'an and Benson therapy on the fatigue levels of hemodialysis patients. Methods: This research uses a quasi-experimental design with a pre-test/post-test control group design. The sample consisted of 32 respondents selected based on inclusion criteria using purposive sampling technique. The analysis employed bivariate analysis using paired t-test and independent t-test. Of the 32 respondents, the majority were male, totaling 18 respondents (56.3%). The most common age group was 45-60 years, with 13 respondents (40.6%), and the majority of respondents were Muslim, totaling 26 respondents (81.3%). The highest level of education among respondents was high school, with 13 respondents (40.6%). Statistical test results showed a p-value of 0.034, which is  $<\alpha=0.05$ , leading to the rejection of the null hypothesis ( $H_0$ ). It means, there is an effect of Murottal Al-Qur'an and Benson therapy on the fatigue levels of hemodialysis patients.

Keywords: *CKD, hemodialysis, Benson relaxation, Murottal Al-Qur'an therapy*

## PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronis atau *End Stage Renal Disease* (ESRD) ialah keadaan saat ginjal secara bertahap menurun serta tidak dapat pulih, mengakibatkan ketidakmampuan tubuh untuk menjaga metabolisme, keseimbangan cairan, beserta elektrolit yang normal. Hal ini mengakibatkan terjadinya uremia, yaitu akumulasi urea dan limbah nitrogen lainnya dalam darah. Sesuai data *Center for Disease Control and Prevention* (CDC) pada 2021, penyakit ginjal kronis merupakan kondisi yang berkembang secara bertahap dan memengaruhi lebih dari 10% dari populasi global, atau sekitar 800 juta orang. Gagal ginjal kronis lebih umum terjadi pada usia lanjut, kelompok minoritas etnis, serta pada individu yang menderita diabetes melitus dan hipertensi. Di seluruh dunia, penyakit ini telah menjadi penyebab utama kematian dan menunjukkan peningkatan angka kematian terkait dalam dua dekade terakhir.

Gagal Ginjal Kronis (GGK) semakin tersebar luas di berbagai negara, dan prevalensinya terus meningkat secara signifikan. Faktor risiko seperti diabetes dan hipertensi menjadi pendorong utama dari peningkatan ini (Burdelis & Cruz, 2022). Di Indonesia, GGK juga merupakan isu kesehatan serius. Prevalensi PGK di Indonesia meningkat berdasarkan *Indonesian Renal Registry*. 108.723 jiwa pada 2017 dan 198.575 jiwa pada 2018. Penyebabnya termasuk faktor kardiovaskuler (42%), sepsis (10%), serebrovaskuler (8%), tidak diketahui (31%), penyebab lain (6%), dan saluran cerna (3%) (Bayhakki *et al.*, 2022).

Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* Amerika tahun 2023, Pasien disfungsi ginjal sangat tergantung pada tindakan hemodialisis. Bahkan, pasien yang di diagnosis gagal ginjal terpaksa menjalani hemodialisis rutin sepanjang hidupnya (CDC, 2023). Hemodialisis adalah metode yang digunakan untuk menghilangkan limbah metabolik serta air dari darah dengan sebuah membran semipermeable yakni *dialyzer*. Proses ini melibatkan prinsip-prinsip seperti difusi, osmosis, ultrafiltrasi, dan konveksi (Desta *et al*, 2023).

Hemodialisis, sebagai terapi penggantian fungsi ginjal, membawa perubahan fisik dan komplikasi psikologis. Proses yang memakan waktu 3-4 jam per sesi dapat menyebabkan penurunan tekanan darah, perubahan elektrolit, risiko anemia, dan stres kardiovaskular. Sementara itu, pasien juga menghadapi tantangan psikologis seperti kecemasan sebelum dan selama hemodialisis, perasaan depresi akibat rutinitas yang terikat, perubahan citra diri, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan gaya hidup baru serta kelelahan. Gejala kelelahan telah dikaitkan dengan tingkat penyakit serta kematian yang lebih tinggi di antara pasien gagal ginjal tahap akhir yang menjalani hemodialisis (WU *et al.*, 2022). Sekitar 42–89% pasien yang menjalani hemodialisis merasakan gangguan di hidupnya sehari-hari akibat gejala kelelahan. Oleh karena itu, kelelahan dan tekanan psikologis saling memengaruhi secara kompleks (Naamani *et al.*, 2021).

Berdasarkan data dari Rumah sakit Umum Daerah Arifin Achmad Provinsi Riau diketahui jumlah kunjungan pasien hemodialisis 3 tahun terakhir meningkat yaitu pada 2021 jumlah kunjungan terapi hemodialisis 8.007 pasien, meningkat di tahun 2022 menjadi sebanyak 8.359 pasien dan pada tahun 2023 terjadi peningkatan yang cukup tinggi yaitu menjadi 14.392 pasien.

Penderita yang menjalani sesi hemodialisis setiap minggu memerlukan waktu sekitar 12-15 jam untuk prosedur tersebut, atau minimal 3-4 jam per sesi. Dampak negatif yang paling mencolok pada klien dengan penyakit ginjal tahap akhir adalah kelelahan atau keletihan (Sulistiyani *et al.*, 2020). Kelelahan adalah fenomena kompleks yang melibatkan komponen fisik, psikologis, dan emosional. Ada dua jenis kelelahan yang terkait dengan waktu sesi dialisis pada pasien. Yang pertama adalah kelelahan intradialitik, yang muncul atau memperburuk diri sebelum sesi dialisis dan tetap berlangsung selama perawatan. Yang kedua adalah kelelahan postdialisis, yang muncul atau memperburuk diri setelah sesi dialisis berakhir dan bisa bertahan selama beberapa jam (Bossola *et al.*, 2023). Kekurangan energi menjadi penyebab stres dan kekecewaan karena pasien menghadapi keterbatasan dalam kemampuan fungsional mereka, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam pekerjaan, mengurus keluarga, dan meraih tujuan individu terpengaruh. Oleh karena itu,

kelelahan memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan hubungan sosial pasien, serta tingkat kepuasan hidup mereka (Tsirigotis *et al.*, 2022).

Metode non-farmakologi yang dimanfaatkan salah satunya ialah terapi relaksasi. Terapi relaksasi merupakan pendekatan yang bertujuan untuk merilekskan tubuh dan pikiran penderita dengan tujuan mengurangi stres, ketegangan, dan kecemasan yang dapat meningkatkan kelelahan. Terapi relaksasi mencakup berbagai teknik, seperti relaksasi otot, aromaterapi, hypnoterapi, terapi menggunakan suara dan relaksasi pernapasan dalam (Gülçek & Aylaz, 2022).

Terapi Al-Qur'an dan teknik relaksasi seperti terapi Benson dalam beberapa tahun terakhir, telah menjadi fokus penelitian sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis (Rosada *et al.*, 2024). Murottal Al-Qur'an ataupun rekaman lantunan Al-Qur'an yang disampaikan dengan suara lembut serta merdu oleh Qori ataupun Qori'ah dapat memberikan rasa rileks, menenangkan dan penyembuhan pada pikiran dan tubuh (Taha *et al.*, 2023). Sementara itu, terapi Benson yang melibatkan latihan pernapasan, visualisasi, dan relaksasi otot progresif, telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala kelelahan, kecemasan, dan depresi yang terkait dengan prosedur hemodialisis (Eroglu & Metin, 2022).

Mendengarkan Murottal Al-Qur'an membawa manfaat bagi fungsi otak, menginduksi respons relaksasi, ketenangan, dan kenyamanan. Terapi ini terbukti lebih efektif dibanding terapi audio lainnya karena mampu memicu gelombang delta hingga mencapai 63,11%. Terapi spiritual berbasis audio memiliki dampak terapeutik dengan meningkatkan produksi hormon endorfin dan menurunkan tingkat hormon stres seperti kortisol, epinefrin, norepinefrin, dan dopamin (Pham *et al.*, 2020). Hibatullah *et al.* (2023) menjelaskan terapi murottal Al-Qur'an memiliki efek positif menurunkan tingkat *fatigue* pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dengan nilai  $p = 0,000$ .

Terapi murottal Al-Qur'an dapat ditingkatkan efektivitasnya melalui kombinasi dengan terapi lain, seperti terapi relaksasi Benson. Teknik relaksasi Benson ialah terapi yang berkaitan dengan komponen spiritual. Teknik relaksasi Benson menggunakan sistem saraf parasimpatetik, yang berfungsi untuk menurunkan respons stres fisiologis dan emosional seseorang (Maloh *et al.*, 2022). Metode relaksasi Benson bekerja dengan mengurangi kerja sistem saraf simpatis, yang kemudian menurunkan kebutuhan tubuh akan oksigen sehingga otot menjadi santai, menciptakan perasaan kedamaian dan kepuasan. Relaksasi juga menekan sistem saraf parasimpatetik, yang membuat pasien lebih nyaman untuk meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan, dan mengelola

kelelahan. Sehingga, penerapan terapi seseorang akan lebih efektif dan optimal jika disatukan dengan nilai atau keyakinan spiritualnya (Krismiadi *et al.*, 2023).

Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan terhadap lima pasien yang sedang menjalani terapi hemodialisis, didapati bahwa mereka menyatakan mengalami kelelahan. Untuk mengatasi kelelahan, pasien-pasien tersebut umumnya hanya beristirahat dan tidur. Namun, setelah bangun tidur, terkadang mereka masih merasa lelah sampai mengganggu aktivitas sehari-harinya. Menariknya, belum ada satu pun pasien yang memanfaatkan terapi Murottal Al-Qur'an dan Benson guna mengurangi kelelahannya.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik meneliti masalah "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Dan Benson Terhadap Tingkat *Fatigue* pada pasien Hemodialisis".

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan *quasy experiment designs*, menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan kelompok kontrol. Studi dilakukan di lingkungan unit hemodialisis RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. Populasi terdiri dari seluruh individu pasien yang menerima perawatan rawat jalan dan telah dinyatakan menderita Penyakit Ginjal Kronik (PGK), menjalani terapi hemodialisis secara rutin dua kali seminggu di Ruang Hemodialisis RSUD Arifin Achmad Pekanbaru selama tiga bulan terakhir pada periode Oktober hingga Desember 2023. Sampel diperoleh dengan *Purposive sampling* ialah 32 responden yakni 16 pasien untuk kelompok eksperimen dan 16 pasien untuk kelompok kontrol. Instrumen penelitian tingkat *fatigue* ialah kuesioner FSS (*Fatigue Severity Scale*) yang sudah diuji validitas juga reliabilitasnya dan instrumen terapi Murottal Al-Qur'an ialah mendengarkan Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman. Uji normalitas data diperoleh bahwa data terdistribusi normal sehingga metode analisa datanya ialah *t-pairde test* dan *independent sample t-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Analisa Univariat

Tabel 1 Frekuensi Karakteristik Demografi Responden

	Karakteristik	Frekuensi	(%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	18	56,3
	Perempuan	14	43,8
2.	Usia		

	18-24	2	6,3
	25-44	10	31,3
	45-60	13	40,6
	61-75	7	21,9
3.	Agama		
	Islam	26	81,3
	Kristen	6	18,8
4.	Pendidikan		
	SD	4	12,5
	SMP	6	18,8
	SMA	13	40,6
	D3	2	6,3
	S1	7	21,9
	Total	32	100

Tabel 1 memperoleh hasil dari 32 responden, mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu 18 responden (56,3%). Usia responden terbanyak adalah 45-60 tahun yakni 13 responden (40,6%), mayoritas responden menganut agama islam yakni 26 responden (81,3%). Pada karakteristik pendidikan, responden terbanyak dengan pendidikan terakhir SMA yaitu sebanyak 13 responden (40,6%).

#### B. Analisis Bivariat

Pada penelitian ini dilakukan analisis bivariat yaitu dengan uji *t-test independent* beserta uji *t-test paired* berguna melihat perbedaan tingkat fatigue pada pasien hemodialisis sesudah diberikan inervensi Murottal Al-Qur'an dan Benson. Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai *sig* dari *Shapiro-Wilk* untuk *pre-test* kelas eksperimen yaitu 0,171 sedangkan untuk *post-test* kelas eksperimen adalah 0,200. Hasil uji normalitas *pre-test* kelas kontrol 0,200 beserta *post-test* kelas kontrol ialah 0,200. Nilai tersebut menunjukkan hasil  $sig > \alpha = 0,05$  sehingga hasil yang diperoleh adalah data tersebut terdistribusi normal.

Tabel 2 Distribusi Rata-Rata Tingkat *Fatigue* Responden dengan *Uji T-Test Dependent* Pada Kelompok Eksperimen

Variabel	Mean	SD	SE	p Value	N
Tingkat <i>Fatigue</i> (Kelompok Eksperimen)					
<i>Pre-test</i>	48,13	7,974	1,993	0,000	16
<i>Post-test</i>	41,88	7,949	1,987		

Rata-rata tingkat *Fatigue* responden pada *pre-test* kelompok eksperimen ialah 48,13 dengan standar deviasi 7,974, sedangkan untuk responden pada *post-test* kelas eksperimen ialah 41,88 dengan standar deviasi 7,949. Hasil uji statistik diperoleh  $p=0,000$ , maknanya pada alpha 5% terlihat adanya perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat *fatigue* pada *pre-test* kelompok eksperimen dengan *post-test* kelompok eksperimen.

Tabel 3 Distribusi Rata-Rata Tingkat *Fatigue* Responden dengan *Uji T-Test Dependent* pada Kelompok Control

Variabel	Mean	SD	SE	p Value	N
Tingkat <i>Fatigue</i> (Kelompok Kontrol)					
<i>Pre-test</i>	46,63	9,208	2,302	0,000	16
<i>Post-test</i>	48,44	8,725	2,181		

Rata-rata tingkat *Fatigue* responden pada *pre-test* kelompok kontrol yakni 46,63 dengan standar deviasi 9,208, sedangkan responden pada *post-test* kelas kontrol yakni 48,44 dengan standar deviasi 8,725. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,000$ , maknanya pada alpha 5% terlihat adanya perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat *fatigue* pada *pre-test* kelompok kontrol dengan *post-test* kelompok kontrol.

Tabel 4 Hasil Uji Statistik *T-Test Independent*

Variable	Mean	SD	SE	p value	N
Tingkat <i>Fatigue</i>					
<i>Post-test</i> kelompok Eksperimen	41,88	7,949	1,987	0,034	16
<i>Post-test</i> kelompok Kontrol	48,44	8,725	2,181		

Rata-rata tingkat *fatigue* responden pada *post-test* kelompok eksperimen 41,88 dengan standar deviasi 7,949, sedangkan untuk responden pada *post-test* kelompok kontrol yakni 48,44 dengan standar deviasi 8,725. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,034$ , maknanya pada alpha 5% terlihat adanya perbedaan yang signifikan rata-rata tingkat *fatigue* pada *post-test* kelompok eksperimen dengan *post-test* kelompok kontrol.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini didapatkan responden laki-laki merupakan responden terbanyak yaitu berjumlah 18 responden (56,3%). Sama dengan penelitian Dewi *et al.* (2023) yang menyatakan terdapatnya hubungan yang signifikan jenis kelamin laki-laki serta kejadian GGK dibandingkan perempuan. Ini disebabkan Perempuan cenderung menjaga pola hidup mereka dibanding laki-laki, dan sesuai juga dengan penelitian Satti *et al.* (2021) terhadap 66 responden hemodialisis di rumah sakit Stella Maris Makassar yang respondennya mayoritas berjenis kelamin laki-laki (60,6%) dan sisanya diketahui Perempuan (39,4%). Ini sebab gaya hidup laki-laki cenderung berisiko mempengaruhi kesehatannya misalnya merokok, konsumsi alkohol serta pola makan yang kurang sehat sehingga menyebabkan penurunan fungsi ginjal.

Mayoritas usia responden adalah 45-60 tahun yakni 13 responden (40,6%). Sebanding dengan penelitian Arianti *et al.* (2020) menyebutkan mayoritas usia responden ialah 46-65 tahun lebih banyak (61,4%), semakin tua usia seseorang maka kemungkinan terjadinya gagal ginjal kronik semakin besar. Ini dikarenakan semakin tua seseorang, jumlah nefron normal dalam ginjal akan berkurang. Nefron adalah unit fungsional utama dalam ginjal yang bertanggung jawab atas penyaringan darah dan pembuangan limbah. Ketika seseorang menua, kemampuan nefron untuk meregenerasi juga menurun yang berarti ginjal tidak dapat memperbaiki atau mengganti nefron yang rusak atau hilang karena proses penuaan sehingga fungsi ginjal secara keseluruhan juga dapat terganggu (Amalia *et al.*, 2023).

Mayoritas responden agamanya islam yaitu 26 responden (81,3%). Dalam hal ini, peneliti mengasumsikan bahwa agama islam tidak dapat dihubungkan secara khusus dengan angka kejadian GGK di Provinsi Riau, meskipun mayoritas Masyarakat di sana menganut agama islam. Kepercayaan spiritual dalam agama dapat memberikan dukungan psikologis bagi individu. Dalam penelitian Najjini (2017) mengatakan religius ialah peran penting di kesehatan serta kesejahteraan manusia.

Responden dengan tingkat Pendidikan SMA lebih banyak yakni 13 responden (40,6%). Berdasarkan hasil penelitian Hasanah *et al.*, 2023 diketahui tidak adanya hubungan tingkat Pendidikan dengan kejadian GGK. Ini mungkin terjadi sebab Perempuan juga laki-laki saat ini berkesempatan yang sama di Pendidikan, pekerjaan serta peran di sektor publik, hingga faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian GGK memiliki dampak yang serupa pada keduanya. Dalam penelitian ini, peneliti mengasumsikan bahwa pendidikan yang lebih tinggi dapat meningkatkan pemahaman individu terhadap berbagai metode intervensi kesehatan dan meningkatkan kesediaan mereka untuk mencoba teknik-teknik baru meningkatkan kesehatan mereka secara keseluruhan. Pendidikan juga dapat menjadi sumber coping individu dalam mengatasi kelelahan. Jadi, terapi Murottal Al-Qur'an dan Benson mampu menjadi langkah efektif dalam mengurangi tingkat kelelahan dikalangan populasi yang rentan terhadap kelelahan kronis.

#### Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an dan Benson Terhadap Tingkat *Fatigue* Pada Pasien Hemodialisis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi terapi Murottal Al-Qur'an dan Benson, rata-rata tingkat *fatigue* responden ialah 48,13 namun sesudah di beri intervensi Murottal Al-Qur'an dan Benson, tingkat *fatigue* responden mengalami penurunan dengan rata-rata 41,88. Hasil uji *t-test dependent* tingkat *fatigue* pada kelompok eksperimen dengan hasil *sig.(2-tailed)* ataupun *p-value* sama dengan  $0,000 < \alpha=0,05$  maka menolak hipotesis nol ( $H_0$ ), menunjukkan pengaruh yang bermakna secara statistik terhadap perbedaan yang signifikan secara statistik antara *post-test* kelompok kontrol dengan *post-test* kelompok eksperimen.

Pasien yang mengalami disfungsi ginjal terpaksa harus menjalani terapi hemodialisis sepanjang hidupnya untuk menghilangkan sisa metabolisme dari tubuh serta mengatur cairan dalam tubuh (CDC, 2023). Pasien yang mengalami GGK dan melakukan terapi hemodialisis memerlukan waktu minimal 3-4 jam persesi atau 12-15 jam setiap minggunya. Sementara itu, pasien yang menjalani terapi hemodialisis juga harus menghadapi tantangan berupa penurunan tekanan darah, perubahan elektrolit, risiko anemia dan tantangan psikologis berupa kecemasan, perasaan depresi serta kelelahan (WU *et al.*, 2022). Dampak negatif yang paling mencolok adalah kelelahan atau keletihan (sulistyani *et al.*, 2020).

Kelelahan didefinisikan dengan adanya peningkatan perasaan kelemahan, kelelahan dan kurangnya energy. Selain itu, kelelahan di jelaskan sebagai pengalaman fisik dan mental (Burdelis & Cruz, 2023). Didalam penelitian Antoro *et al.* (2021) menyatakan

kelelahan (*fatigue*) pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis ialah permasalahan keperawatan yang perlu asuhan keperawatan serta intervensi yang tepat sebab jika *fatigue* tidak di tangani maka berdampak terhadap perubahan fisiologis maupun psikologis. Berdasarkan penelitian Syafyu & Afnuhazi (2022) menyatakan terapi murottal al-qur'an dan Teknik relaksasi seperti Benson berperan penting terhadap penyakit, mengurangi kecemasan serta kelelahan. Terapi murottal al-qur'an yang di dengarkan dengan ritme yang lambat serta harmonis secara alami mengaktifkan endorphen atau serotonin yang menurunkan tekanan darah, pernapasan, denyut nadi, detak jantung serta aktivitas gelombang otak sambil mengurangi perasaan takut, cemas, stress dan kelelahan. Relaksasi Benson adalah terapi yang berkaitan dengan komponen spiritual yang dapat menurunkan respon stress fisiologis dan emosional seseorang, meningkatkan kualitas tidur, mengurangi kecemasan bahkan mengelola kelelahan (Maloh *et al.*, 2022).

Dipertegas oleh Wijayanti *et al.* (2024) dimana peneraparan relaksasi nafas dalam dan terapi murottal al-qur'an khususnya surah Ar-Rahman, memiliki efek positif yang terbukti membantu menurunkan tingkat kecemasan, stress serta depresi pada GGK yang menjalani hemodialisa. Penelitian yang di lakukan oleh Rohmawati *et al.* (2018) juga menunjukkan terdapatnya perbedaan yang signifikan antara tingkat cemas dan stress sebelum serta sesudah pemberian intervensi kombinasi relaksasi Benson dan Murottal Al-Qur'an pada masing-masing kelompok dengan nilai *p-value* 0,00 dengan rata-rata penurunan angka stres *pre-test* dan *post-test* 8,67 skor sedangkan cemas diperoleh penurunan angka cemas *pre-test* serta *post-test* yakni 6 skor.

Peneliti berasumsi bahwa pasien yang mengalami GGK harus menjalani terapi hemodialisis untuk membuang limbah metabolik dan air dari darah. Sementara itu terapi hemodialisis juga memberikan dampak pada pasien hemodialisis, seperti kelelahan. Jadi, penerapan terapi Murottal Al-Qur'an dan Benson dianggap memiliki efek positif dalam mengurangi tingkat kelelahan pada pasien hemodialisis.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini diketahui bahwa mayoritas karakteristik responden berada pada kelompok berjenis kelamin laki-laki sebanyak 56,3% atau sebanyak 18 responden, rentang usia 45-60 tahun sebanyak 40,6% atau sebanyak 13 responden, agama islam sebanyak 81,3% atau sebanyak 26 responden dan tingkat pendidikan SMA sebanyak 40,6% atau sebanyak 13 responden.

Hasil Analisa pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an dan Benson terhadap tingkat *fatigue* pada pasien hemodialisis diketahui rata-rata tingkat *fatigue* sebelum diberikan

intervensi pada kelompok eksperimen ialah 48,13 dan sesudah diberikan intervensi menurun menjadi 41,88. Pada kelompok kontrol rata-rata tingkat *fatigue* sebelum diberikan intervensi 46,63 dan sesudah tanpa diberikan intervensi menjadi 48,44. Hasil uji statistik *t-test dependent* diperoleh nilai *p-value* 0,000  $<\alpha=0,05$  yang menunjukkan adanya penurunan tingkat *fatigue* pada pasien hemodialisis. Hasil uji statistik *t-test independent* memperlihatkan *p-value* 0,034 nilai tersebut  $<\alpha=0,05$  sehingga menolak hipotesis nol ( $H_0$ ) maknanya ada pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an dan Benson terhadap tingkat *fatigue* pada pasien hemodialisis.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A., & Apriliani, N. M. (2021). Analisis Efektivitas Single Use dan Reuse Dialyzer pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar: Analysis of the Effectiveness of Single Use and Reuse Dialyzers in Patients with Chronic Kidney Failure at Mardi Waluyo Hospital, Blitar City. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(5), 679–686.
- Antoro, B., Erwin, T., & Sabtiani, Y. (2021). Deep Breathing Berpengaruh Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Pasien Hemodialisis. *jurnal keperawatan*, 13 (2), 499-506.
- Arianti, A., Rachmawati, A., & Marfianti, E. (2020). Karakteristik Faktor Risiko Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Hemodialisa di RS X Madiun. *Biomedika*, 12(1), 36-43. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v12i1.9597>
- Bayhakki, Susantri, B. & Woferst, R. Hubungan Kepatuhan Menjalani Terapi Hemodialisis dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik di Masa Pandemi Covid-19. *Holistic Nursing and Health Science*, 5(2), 216-225, <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.2.2022>
- Bossola, M., Hedayati, S., Astrid D.H., & Gregg, P. (2023). *Fatigue* in Patients Receiving Maintenance Hemodialysis: A Review. *American Journal of Kidney Diseases*, 8(4), 464-480. DOI: 10.1053/j.ajkd.2023.02.008
- Burdelis, R. E. M., & Cruz, F. J. S. M. (2023). Prevalence and predisposing factors for *Fatigue* in patients with chronic renal disease undergoing hemodialysis: a cross-sectional study. *Sao Paulo Medical Journal*, 141(5). <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2022.0127.R1.01122022>
- CDC. (2023). *Centers for Disease Control and Prevention Chronic Kidney Disease in the United States*. Atlanta: US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Preventio.
- Desta, B. Z., Dadi, A. F., & Derseh, B. T. (2023). Mortality in hemodialysis patients in

- Ethiopia: A retrospective follow-up study in three centers. *BMC Nephrology*, 24(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12882-022-03053-6>
- Dewi, H., Prih, S., & Nurita, A., (2023). Risk Factors and Indirect Costs in Chronic Kidney Failure Patients with Hemodialysis in dr. Drajat Prawiranegara Hospital Serang. *Jurnal Biologi Tropis*, 23 (1): 369–381. <http://dx.doi.org/10.29303/jbt.v23i1.4705>
- Eroglu, H., & Gok, M. Z. (2022). Benson relaxation technique combined with music therapy for *Fatigue*, anxiety, and depression in hemodialysis patients: A randomized controlled trial. *Holistic Nursing Practice*, 36(3), 139– 148.
- Gülçek, E., & Aylaz, R. (2023). The Effect of Music Therapy on *Fatigue* and Anxiety Levels in Hemodialysis Patients. *Euroasia Journal of Mathematics, Engineering, Natural & Medical Sciences*. 9(22), 113-123. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6949100>.
- Hasanah, U., Dewi, N. R., Ludiana, & Pakarti, A. T. (2023). Analisis Faktor-Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Ginjal Kronik Pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 96-103. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.531>
- Hibatullah, F., Mardiyono, M., & Supriyadi, S. (2023). Pengaruh Akupresur dan Terapi Murottal terhadap *Fatigue* pada Pasien Chronic Kidney Disease yang Menjalani Hemodialisis. *Health Informatio: Jurnal Penelitian*, 15(2), e1164. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1164>
- Krismiadi, D., Wihastuti, T. A., & Ismail, D. D. S. L. (2023). Differences Between the Effects of The Benson Relaxation Technique and Deep Breath on Anxiety, Sleep Quality, and *Fatigue* in Hemodialysis Patients *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 101–108.
- Maloh, H. I. A., *et al.* (2022). Efficacy of Benson’s Relaxation Technique on Anxiety and Depression among Patients Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review. *Clinical Nursing Research*, 31(1), 122–135.
- Naamani, Z., Gormley, K., Noble, H., Santin, O., & Al, Maqbali. M. (2021). *Fatigue*, anxiety, depression and sleep quality in patients undergoing haemodialysis. *BMC Nephrol*, 22 (157), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12882-021-02349-3>
- Najjini, S.A. (2017). *Hubungan Religiusitas dengan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik di RSUD Kota Yogyakarta*. Yogyakarta: Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah.
- Pham, TV., Beasley, CM., Gagliardi, JP., Koenig, HG., & Stanifer, JW. (2020). Spirituality, Coping, and Resilience Among Rural Residents Living with Chronic Kidney Disease. *J Relig Health*, 59(6), 2951-2968. <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00892>
- Rosada, P., Ludiana, & Pakarti, A. T. (2024). Penerapan Kombinasi Relaksasi Benson dan Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kadar Gula Darah Sewaktu Penderita Diabetes

- Melitus. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 592-594.
- Satti, Y. C., Sry, R. M., & Laurensi, L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Pasien Hemodialisis di Rumah Sakit Stella Maris Makassar. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 1-8. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i1.5>
- Sulistiyani, A., Amna, Z., Zahara, M., & Sari, K. (2022). Gambaran kesejahteraan psikologis pada pasien gagal ginjal kronik (GGK) yang menjalani tritmen hemodialisis. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 323-338.
- Syafyu, S, F., & Afnuhazi, R. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Penderita Diabetes Melitus. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 1(2), 81-87.
- Taha, R., Firmawati, & Harismayanti. (2023). Efektivitas Terapi Spiritual Murottal Al-Qur'an dan Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSUD Toto Kabila. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)*, 1(2), 149-160.
- Tsirigotis, S., et al. (2022). Factors Associated with *Fatigue* in Patients Undergoing Hemodialysis. *Cureus*, 14(3), <https://doi.org/10.7759/cureus.22994>
- Wijayanti, A. A., Hasanah, U., & Inayati, A. (2024). Penerapan Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 178-185.
- Wu, Y.-H.; Hsu, Y.-J.; Tzeng, W.-C. (2022). Correlation between Physical Activity and Psychological Distress in Patients Receiving Hemodialysis with Comorbidities: A Cross-Sectional Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 3972.