

## EFEKTIVITAS TERAPI *SLOW DEEP BREATHING* DAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA

M. Fadillah<sup>1</sup>, Alit Suwandewi<sup>1</sup>, Amellia Dewi Anjani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
Submitted: 15 Juni 2024 Revised: 25 Juni 2024 Accepted: 29 Juni 2024	<b>Latar Belakang:</b> Populernya lansia sering merasa cemas, cemas sendiri bisa disebabkan oleh pikiran negatif atau kejadian buruk yang pernah terjadi di masa lalu. Jika itu selalu terjadi dan sering, maka akan mengganggu aktivitas, hal tersebut disebut dengan gangguan kecemasan. Beberapa metode relaksasi yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengurangi rasa kecemasan yaitu teknik <i>Slow Deep Breathing</i> dan dengan terapi pendamping yaitu mendengarkan surah Al-Kahfi ayat 1-10.
*Corresponding author: M. Fadillah	<b>Tujuan:</b> Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan pada lansia dengan intervensi terapi <i>Slow Deep Breathing</i> dan terapi Murottal Surah Al-Kahfi (ayat 1-10)
Email: <a href="mailto:fadillah07032002@gmail.com">fadillah07032002@gmail.com</a>	<b>Metode:</b> Karya ilmiah ini menggunakan desain studi kasus tunggal pada klien lanjut usia dengan masalah kecemasan, dengan pengkajian kecemasan <i>hamilton anxiety rating scale (HARS)</i>
DOI: <a href="https://doi.org/10.33859/jni.v5i1.554">https://doi.org/10.33859/jni.v5i1.554</a>	<b>Hasil:</b> Hasil yang didapatkan sesudah pemberian intervensi terapi <i>Slow Deep Breathing</i> dan terapi Murottal Surah Al-Kahfi (ayat 1-10) sebagai intervensi unggulan pada klien lansia yang mengalami kecemasan. Peneliti melaksanakan intervensi selama tiga hari dan dengan durasi $\pm 20$ menit, intervensi yang dilakukan sebanyak satu kali/hari. Hasil <i>pre-test</i> hari pertama skor 40 (Kecemasan berat). Hari terakhir dengan <i>post-test</i> skor 13 (Kecemasan ringan).
	<b>Kesimpulan:</b> Kesimpulan yang didapatkan terjadinya penurunan kecemasan secara signifikan setelah diberikan terapi <i>Slow Deep Breathing</i> dan Murottal Surah Al-Kahfi (ayat 1-10) disertakan dengan arti ayat-ayat tersebut selama tiga hari berturut-turut, klien mengatakan sudah merasa lega dan mampu mengelola pikiran dan perasaan di dalam dirinya.
	<b>Kata kunci:</b> Kecemasan, Terapi <i>Slow Deep Breathing</i> , Terapi Murottal Al-Qur'an

### ABSTRACT

**Background:** The elderly people often feel anxious, anxiety itself can be caused by negative thoughts or bad events that have happened in the past. If it always happens and often, it will interfere with activities, it is called anxiety disorder. Some relaxation methods carried out in this study to reduce anxiety are the *Slow Deep Breathing* technique and with accompanying therapy, namely listening to surah Al-Kahf verses 1-10.

**Objective:** This study aims to reduce anxiety in the elderly with the intervention of *Slow Deep Breathing* therapy and Murottal Surah Al-Kahf therapy (verses 1-10).

**Method:** This scientific work uses a single case study design on elderly clients with anxiety problems, with the assessment of anxiety hamilton anxiety rating scale (HARS).

**Result:** The results obtained after the provision of *Slow Deep Breathing* therapy and Murottal Surah Al-Kahf therapy (verses 1-10) as superior interventions for elderly clients experiencing anxiety. Researchers carried out the intervention for three days and with a duration of  $\pm 20$  minutes, the intervention was carried out once / day. The results of the first day *pre-test*

---

score 40 (severe anxiety). The last day with a post-test score of 13 (mild anxiety).

**Conclusion:** The conclusion obtained was a significant decrease in anxiety after being given Slow Deep Breathing therapy and Murottal Surah Al-Kahf (verses 1-10) included with the meaning of the verses for three consecutive days, the client said he felt relieved and was able to manage thoughts and feelings within himself.

**Keywords:** Anxiety, Slow Deep Breathing Therapy, Al-Qur'an Murottal Therapy

---

## PENDAHULUAN

Populernya lansia sering merasa cemas, cemas sendiri bisa disebabkan oleh pikiran negatif atau kejadian buruk yang pernah terjadi di masa lalu. Jika itu terjadi selalu terjadi dan sering, akan mengganggu aktivitas, hal tersebut disebut dengan gangguan kecemasan. Kecemasan yang sering terjadi juga bisa mengganggu kesehatan mental dan berdampak buruk bagi kesehatan lansia. Rusydi, (2015) mengatakan, bahwa kondisi cemas mirip dengan rasa takut yang menyebabkan munculnya perasaan sesak, hal itu terjadi karena adanya intoleran terhadap penerimaan yang disebabkan tidak mampunya seseorang berpikir secara sehat. Cemas juga membuat seseorang tidak mampu merasa rileks dan santai. Umumnya perasaan cemas tidak hanya tampak dalam kesedihan, tetapi ada juga yang tersembunyi saat di aktivitas sehari-hari.

Pada umumnya lansia hanya fokus dengan pengobatan farmakologi untuk mengobati masalah fisiknya tanpa mengetahui pengendalian cemas atau penurunan cemas. Gangguan kecemasan harus segera ditangani agar penyerapan obat secara farmakologi bisa bekerja lebih efektif. Pratiwi et al., (2020) mengatakan, bahwa terapi nonfarmakologis dapat berupa terapi obat suportif dengan cara yang sederhana, murah, nyaman dan tanpa efek samping yang tidak diinginkan. Beberapa metode relaksasi yang dilakukan dalam penilitain ini untuk mengurangi rasa kecemasan yaitu teknik *slow deep breathing* dan dengan terapi pendamping yaitu mendengarkan Al-Kahfi ayat 1-10.

Setyaningrum & Suib (2019, dalam Putri & Nurhidayati, 2022) mengatakan, bahwa pernapasan dalam yang lambat adalah teknik relaksasi sadar yang mengatur pernapasan dalam dan perlahan. Toussaint et al. (2021, dalam Sajidah et al., 2021) juga mendukung, bahwa pernapasan dalam yang lambat dilakukan selama 15 menit mempunyai efek positif pada faktor variasi seperti cemas, stress, dan negatif efek pada variasi lain. Kortisol adalah hormon steroid glukokortikoid yang dilepaskan sebagai respons terhadap stres. Kortisol pelepasan berhubungan dengan depresi, kecemasan dan emosi negatif lainnya yang mendasari mekanisme mungkin didasarkan pada kepekaannya terhadap aktivitas aksis hipotalamus hipofisis-adrenal (HPA) yang mengatur metabolisme, kekebalan, dan beberapa pemrosesan mental, termasuk memori dan penilaian emosional.

Ma, Xiao et al. (2017, dalam Sajidah et al., 2021) mengatakan, bahwa kadar kortisol plasma mencerminkan perubahan aktivasi sumbu HPA dengan perubahan inhalasi CO<sub>2</sub>, sementara saliva kadar kortisol telah dikaitkan dengan penarikan perhatian yang cepat sebagai respons terhadap wajah marah. Hasil penelitian psikologis dari Perciavalle et al. (2017, dalam Sajidah et al., 2021) juga mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa latihan pernapasan adalah intervensi nonfarmakologis yang efektif dan dapat meningkatkan suasana hati, termasuk mengurangi kecemasan, depresi, dan stres.

Sebagai pendukung mendengarkan murottal dari Al-Qur'an sebagai intervensi penurunan kecemasan pendamping. Menurut Shari (2022) teknik ini juga sebagai distraksi sekaligus relaksasi yang membuat perubahan fisiologi tubuh seperti mengurangi kecemasan, kesedihan, mendapatkan ketenangan dan melawan berbagai penyakit karena dapat mempercepat irama sistem tubuh. Dengan terapi ini, memiliki efek menenangkan bagi tubuh karena menurunnya hormon epineprin, dopamin dan kortisol. Penurunan tersebut terjadi oleh sebab lantunan Al-Qur'an menstimulasi otak bagian hipotalamus untuk memproduksi neuropeptide.

Jurnal penelitian Elzaky (2014, dalam Nuhan et al., 2018) mengatakan, bahwa murottal yang digunakan memakai surah Al-Kahfi beserta terjemahnya yang berisi 110 ayat dapat memberikan ketenangan. Bluecheck & Docthermen (2015, dalam Irmachatshalihah & Armiyati, 2019) mengatakan, bahwa teknik relaksasi menghilangkan stress yang di dalamnya mengandung unsur-unsur religi dan spiritual.

Asia tenggara memiliki populasi lansia sebanyak 142 juta jiwa dan diprediksikan akan meningkat tiga kali lebih besar pada tahun 2050. Sedangkan di tahun 2020 diprediksikan akan menyentuh angka 28,8 juta jiwa *World Health Organization* (WHO). Direktorat jendral kependudukan dan kedutaan sipil (dukcapil), tahun 2021 Indonesia memiliki jumlah lansia mencapai 30,16 juta. Badan Pusat Statistik (BPS Kalsel) tahun 2020 mengatakan, bahwa penduduk lansia dari usia 60-75 tahun sebanyak 339.766 jiwa. Oleh karena itu, gangguan kecemasan yang dialami oleh lansia bisa terjadi tanpa mengetahui bagaimana cara penurunan tingkat kecemasan itu sendiri.

## METODE

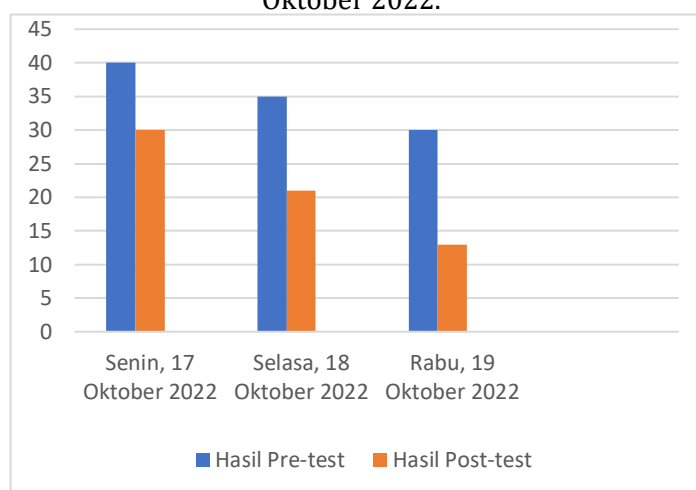
Desain karya ilmiah ini menggunakan desain studi kasus tunggal. Teknik pendekatan pada klien lanjut usia dengan mengumpulkan data klien dimulai dari wawancara biodata, observasi, evaluasi, pengambilan keputusan diagnostik, perencanaan dan dokumentasi serta melakukan tindakan sesuai dengan prosedur yang ada, pada klien lanjut usia dengan masalah kecemasan. Instrumen tindakan yang digunakan adalah alat ukur *hamilton anxiety rating scale (HARS)*, *SOP slow deep breathing*, dan *SOP terapi murottal surah al-kahfi (ayat 1-10)*. Peneliti melaksanakan intervensi selama tiga hari dan dengan durasi +/- 20 menit, intervensi yang dilakukan sebanyak satu kali/hari. Tujuan penelitian adalah untuk mencari pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yang tepat dari masalah klien lanjut usia yang mengalami kecemasan (Yin, 2021).

Dalam penelitian ini menggunakan desain observasional. Desain studi observasional merupakan studi di mana data-data dikumpulkan oleh peneliti mengamati atau berpartisipasi dalam peristiwa. Penelitian observasional merupakan suatu proses dengan metode pengamatan. Prinsipnya yaitu dengan mengamati perilaku dari subjek diteliti. Kegiatan dalam observasi ini melibatkan penggunaan berbagai indera, termasuk panca indera (penglihatan) yang biasanya digunakan ketika melihat sesuatu. Selain itu, ada kegiatan yang menggunakan indera lain seperti pendengaran dan penciuman.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh hasil pre dan post test:

**Tabel 1.** Hasil dari *Pre-test* dan *Post-test* Pengkajian HARS Pada Ny.Z di Tanggal 17 Oktober-19 Oktober 2022.



Tindakan ini diberikan satu kali dalam sehari sebelum tidur, selama tiga hari, durasi +/- 20 menit (semua tindakan), diawali *pre-test* kecemasan HARS, selanjutnya melakukan terapi *slow deep breathing* dan setelahnya dilaksanakan terapi murottal Al-Qur'an dengan menggunakan surah Al-Kahfi ayat 1-10 beserta artinya dengan menggunakan *earphone*, dan *post-test* kecemasan HARS.

Pada hari pertama, 17 Oktober 2022, sebelum dilakukan tindakan terapi diperoleh skor tingkat kecemasan 40 (kecemasan berat). Setelah dilakukan tindakan terapi, diperoleh hasil 30 (kecemasan berat). Pada hari kedua, 18 Oktober 2022, sebelum dilakukan tindakan terapi diperoleh skor kecemasan pada lansia 35 (kecemasan berat). Setelah dilakukan tindakan terapi, diperoleh skor tingkat kecemasan 21 (kecemasan sedang). Pada hari ketiga, 19 Oktober 2022, sebelum dilakukan tindakan terapi di peroleh skor 30 (kecemasan berat). Setelah dilakukan tindakan terapi, diperoleh skor tingkat kecemasan 13 (tidak ada kecemasan). Hari ketiga merupakan hari terakhir dalam pemberian terapi sekaligus evaluasi. Evaluasi yang dilakukan pada terapi ini adalah mengevaluasi perasaan klien setelah terapi diberikan, klien mendeskripsikan perasaannya, menyampaikan harapan dan rencana kegiatan setelah terapi selesai, serta mengambil sisi positif dari kenangan tersebut guna memotivasi diri dalam meningkatkan kualitas hidup dan mampu mencegah terjadinya kecemasan.

Setelah evaluasi terapi *Slow deep breathing* dan Murottal Surah Al-Kahfi (ayat 1-10) klien mengatakan sudah merasa lega dan mampu mengelola pikiran dan perasaan di dalam dirinya. Klien juga

merasa memiliki keluarga yang mampu membuatnya semangat dan bahagia dalam melakukan aktivitas sehari-hari sehingga dapat mengontrol perasaan cemas dalam dirinya.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis data didapatkan bahwa klien kehilangan anaknya yang sangat disayangi, jika klien teringat dengan anaknya sering meneteskan air mata, klien juga sering merasa cemas saat menghadapi masalah, biasanya mengurangnya dengan melakukan aktivitas dan terkadang ada perasaan gelisah yang tidak tahu penyebabnya. Menurut (Nugraha, 2020) Kecemasan atau ketakutan adalah reaksi terhadap situasi tertentu yang dianggap mengancam, melibatkan perkembangan, perubahan keadaan, peristiwa baru dan belum pernah terjadi sebelumnya, serta pencarian identitas serta makna dalam hidup. Hal ini juga dikatakan oleh (Annisa & Ildil, 2016) Kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan firasat dan ketegangan fisik seperti takikardia, berkeringat, dan dispnea.

Lanjut usia biasanya mengalami banyak perubahan, perubahan ini termasuk kematian pasangan, gangguan atau penyakit kronis, sikap, dan keyakinan negatif tentang usia tua, pensiun, kematian anggota keluarga atau teman dan pindah dari rumah keluarga. Perubahan ini mempengaruhi setiap aspek kehidupan, termasuk kesehatan. Kehilangan teman dan orang yang dicintai menyebabkan isolasi sosial. Artinya, orang tua cenderung menarik diri dari lingkaran sosial. Kehilangan anak atau pasangan merupakan faktor risiko utama kecemasan pada orang dewasa yang lebih tua. Salah satu teknik non-farmakologi yang efektif untuk mengurangi kecemasan adalah terapi *slow deep breathing* dikombinasikan dengan terapi murottal Al-Qur'an (Raudhoh & Pramudiani, 2021).

Teknik Relaksasi Napas Dalam menurut (Noorrahman & Pratikto, 2022) adalah pernapasan yang dilakukan ditujukan agar dapat meningkatkan ventilasi alveolus, mencegah terjadinya atelektasis pada paru, mempertahankan pertukaran pada gas dapat mengurangi stres yang terjadi pada fisik dan emosional, meningkatkan efisiensi pada batuk, serta mengurangi kecemasan dan intensitas nyeri yang dialami oleh Ny.Z

Hasil penelitian Hardiyani (2016) dalam (Putri & Nurhidayati, 2022) menunjukkan ada hubungan antara *slow deep breathing* dengan kecemasan. Penanganan kecemasan membutuhkan semacam psikoterapi relaksasi diperlukan untuk mengatasi rasa takut *slow deep breathing*. Terapi ini sangat baik digunakan untuk mengurangi gangguan kecemasan karena bisa membuat klien merasa rileks secara sadar dengan tarik napas dalam secara perlahan dan sugesti verbal dengan mengucapkan "saya rileks" disetiap *inhale* dan *exhale* napas dalam secara perlahan, terapi *slow deep breathing* juga bisa dikombinasikan dengan terapi murottal karena tujuannya sama-sama bisa untuk mengatasi kecemasan.

Hasil analisis data didapatkan bahwa klien memiliki faktor risiko yang menyebabkan kecemasan berat dengan skor 40 (kecemasan berat), sehingga perlu dilakukan intervensi untuk mengontrol ansietas. Peneliti memilih intervensi terapi murottal menjadi intervensi unggulan karena metode ini nantinya dapat dilakukan secara mandiri. Murottal merupakan bacaan Al-Qur'an yang dilakukan dengan bernada merdu oleh qori (pembaca). Irama yang dibacakan mengandung unsur fisik manusia. Suara yang dikeluarkan dapat mengurangi produksi hormon stres, mengaktifkan hormon perasaan baik yang diproduksi secara alami, meningkatkan ketenangan serta mampu mengalihkan segala perhatian dari kecemasan yang dialami, kegelisahan, dan perasaan tegang. Suara tersebut juga mampu mengurangi laju pernapasan, denyut nadi, denyut jantung, dan aktivitas pada gelombang otak.

Berdasarkan prinsip kerjanya, terapi murottal Al-Quran adalah salah satu jenis terapi suara. Efek yang ditimbulkan dari terapi suara yaitu berefek pada psikologis dan neurologis. Lantunan suara tersebut memperbaiki fungsi fisiologis, sehingga dapat memperbaiki mekanisme tubuh lansia (Bao dan dkk., 2019). Sehingga memperbaiki kualitas kecemasan yang disebabkan adanya peningkatan pekerjaan dari saraf parasimpatis.

Menurut peneliti, suara harmoni dapat meningkatkan sistem dari saraf parasimpatis, yang memiliki efek berlawanan dengan sistem dari saraf simpatis, sehingga menghasilkan keseimbangan pada kedua sistem saraf tersebut. Efeknya adalah memicu respon relaksasi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan, yaitu keseimbangan antara sistem dari saraf simpatis dan sistem dari saraf parasimpatis, akibatnya terjadi proses stimulasi untuk menurunkan kecemasan pada lansia.

Sehingga menunjukkan adanya hubungan antara mendengarkan murottal dengan penurunan kecemasan. Mendengarkan terapi murottal dapat mengurangi kecemasan, aplikasi mendengarkan terapi murottal tidak sulit untuk dilakukan, non-invasif bagi pendengar, serta mudah dan cepat. Surah

Al-Kahfi adalah surah ke-18 yang terdiri dari 110 ayat, khususnya ayat ke 1-10 dimana memiliki arti bisa memberikan ketenangan dan rileks secara spiritual, kombinasi ini sangat cocok untuk klien lansia dengan gangguan kecemasan.

## KESIMPULAN

Ny. Z sering merasa cemas dan gelisah tanpa sebab, terutama saat teringat almarhum anaknya, didapatkan hasil pengkajian kecemasan HARS sebesar 40 (Kecemasan Berat). Ny. Z belum mampu mengendalikan perasaan cemasnya. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti melaksanakan intervensi selama tiga hari dan dengan durasi +/- 20 menit, intervensi yang dilakukan peneliti dilaksanakan sebanyak satu kali/hari dengan mengkombinasikan terapi *slow deep breathing* dan terapi murrotal Al-Qur'an dengan menggunakan surah al-kahfi ayat 1-10 disertakan dengan arti ayat-ayat tersebut.

Hasil *pre-test* hari pertama skor 40 (Kecemasan berat), *post-test* 30 (Kecemasan berat). Hari ke dua *pre-test* 35 (Kecemasan berat), *post-test* 21 (Kecemasan sedang). Hari terakhir dengan hasil yang signifikan *pre-test* 30 (Kecemasan berat), *post-test* 13 (Kecemasan ringan). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi yang dilakukan peneliti berhasil menurunkan kecemasan pada Ny.Z secara signifikan selama tiga hari berturut-turut dengan menggunakan terapi *slow deep breathing* dan terapi murrotal Al-Qur'an dengan menggunakan surah al-kahfi ayat 1-10 disertakan dengan arti ayat-ayat tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *Lancet*. 2020 Feb 22;395(10224):e37-e38. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30309-3. Epub 2020 Feb 7. PMID: 32043982; PMCID: PMC7133594.
- Cholil, A. (2014). *Dahsatnya Al-Quran* (A. Press (ed.)).
- Indrawan & Yaniawati. (2016). *Metodologi Penelitian* (PT. Refika. Aditama. (ed.)).
- Irmachatshalihah, R., & Armiyati, Y. (2019). Murottal Therapy Lowers Blood Pressure in Hypertensive Patients. *Media Keperawatan Indonesia*, 2(3), 97. <https://doi.org/10.26714/mki.2.3.2019.97-104>
- Nuhan, K., Astuti, T., & Murhan, A. (2018). PENGARUH MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PASIEN POST OPERASI SECTIO CAESAREA. XIV(1), 91-97.
- Nurani, R. D., Rochmawati, E., & Nurchayati, N. (2019). Efektifitas terapi murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur pada pasien hemodialisa. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 3(2), 78-85. <https://doi.org/10.31101/jhes.525>
- Nurhalimah. (2018). Pengaruh Musik Murrotal Terhadap Kualitas Hidup Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(1), 125-134.
- Noorrakhman, Y., & Pratikto, H. (2022). Relaksasi nafas dalam ( deep breathing ) untuk menurunkan kecemasan pada lansia Pendahuluan. *Journal of Psychological Research*, 1(4), 215-222.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Pratiwi, A., Susanti, E. T., & Astuti, W. T. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Skala Nyeri Pada Sdr . D Dengan Paska Open Reduction Internal Fixation ( ORIF ). *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 6(1), 1-7.
- Putri, I. P., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia. *Ners Muda*, 3(2). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i2.8302>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Poduktif. *Medical Dedication (Medic): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126-130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Rusydi, A. (2015). *Kecemasan dan Psikoterapi Spiritual Islam* (M. A. Yaqin (ed.); 1st ed.).
- Sajidah, H., Khairunnisa, S., & Nabila, C. (2021). *KESANS : International Journal Of Health and Science e-ISSN : 2808-7178, p-ISSN : 2808-7380 Web : http://kesans.rifainstitute.com/index.php/kesans/index*. 1(2), 131-138.
- Sephia Chaerunisa, Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Intervensi perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan pada lansia di Desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan. *Devotion: Jurnal Pengabdian*

*Psikologi*, 1(1), 21–40.

Shari, W. W. (2022). *Pengaruh Terapi Murotal Alquran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea ( SC ). July.* <https://doi.org/10.94/dk.v10i2.22>

Yin. (2021). *Case Study Research Design and Application: Design and Methods; Sixth Edition.* SAGE Publications.