

Virtual reality therapy murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman menurunkan tingkat kecemasan pasien dewasa non bedah

Edy Nugroho*, Ah. Yusuf, Erna Dwi Wahyuni

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Indonesia

*Corresponding Author: edynugroho123@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Kecemasan pasien di Instalasi gawat darurat akan berpengaruh pada kondisi fisik dan psikologis sehingga mempengaruhi proses penyembuhan. *Virtual therapy* dengan media murottal Al-Qur'an merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan tersebut. **Metode:** Penelitian ini merupakan *quassy experiment* dengan model *pre test- post test with control group design*, teknik pengambilan sample menggunakan teknik *purposive random sampling* dengan jumlah responden 24 kelompok intervensi dan 24 kelompok kontrol. Sebelum diberikan VR pasien dikaji kecemasan menggunakan *hospital anxiety depression scale (HADS)* kemudian diberikan dosis VR selama 10 menit dengan frekuensi 50dB dilanjutkan istirahat 5 menit dan dilanjutkan kembali VR selama 10 menit kemudian dilakukan pengkajian kecemasan ulang di akhir sesi. Uji Analisis menggunakan *T-test* pada kelompok kontrol dan *mann withney u* pada kelompok intervensi dengan tingkat kepercayaan 95 % ($\alpha = 0,05$). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi kelompok kontrol (0,108) > kelompok intervensi (0,000) yang dapat disimpulkan kelompok intervensi berpengaruh dalam menurunkan kecemasan pasien dewasa non bedah di triase kuning IGD RSI Sultan Agung Semarang. **Simpulan:** Virtual reality therapy dengan murottal Al-Qur'an dengan Surah Ar-Rahman menurunkan kecemasan pasien dewasa non bedah.

Kata kunci: *Virtual reality therapy*; kecemasan; instalasi gawat darurat

The effect virtual reality therapy with recitation of the Qur'an on Anxiety in non-surgical adult patients

Abstract

Introduction: Patient anxiety in the Emergency Department can affect their physical and psychological well-being, thus influencing the healing process. *Virtual therapy using the recitation of the Qur'an (murottal Al-Qur'an)* is one way to address such anxiety. **Methods:** This study employed a quasi-experimental design with a pre-test-post-test control group. The participants were divided into a VR intervention group and a control group using purposive random sampling, with 24 participants in each group. Before the VR intervention, patient anxiety was assessed using the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). The VR intervention was administered for 10 minutes with a frequency of 50dB, followed by a 5-minute rest period, and then continued with another 10 minutes of VR intervention. Anxiety levels were reassessed at the end of the session. T-tests were used for the control group, and Mann-Whitney U tests were used for the intervention group, with a confidence level of 95% ($\alpha = 0.05$). **Results:** The findings showed that the significance value of the control group (0.108) was greater than that of the intervention group (0.000), indicating that the intervention group had a significant effect in reducing anxiety in non-surgical adult patients in the yellow triage category at the Emergency Department of RSI Sultan Agung Semarang. **Conclusions:** Virtual reality therapy with the recitation of the Qur'an (murottal Al-Qur'an) effectively reduces anxiety in non-surgical adult patients.

Keywords: *Virtual reality therapy*; anxiety; emergency department

How to Cite: Nugroho, E., Yusuf, A., & Wahyuni, E.D. (2023). *Virtual reality therapy murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman menurunkan tingkat kecemasan pasien dewasa non bedah. NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 9 (2), 82-93

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang membuat seseorang merasa khawatir, gelisah, takut dan tidak tenang disertai adanya kelihan fisik. Cemas berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti serta tidak berdaya (Salamae, 2018). Kecemasan dapat terjadi pada tiap individu dengan situasi dan kondisi di lingkungan sekitarnya, salah satunya adalah pasien yang mendapatkan perawatan di ruang instalasi gawat darurat (Semiun, 2019). Pasien yang masuk ke ruang instalasi gawat darurat klinis yang membutuhkan tindakan medis segera untuk penyelamatan nyawa dan pencegahan kecacatan, kondisi perawatan tersebut tentu saja dapat menjadi faktor pemicu munculnya kecemasan pada pasien di Instalasi Gawat Darurat (IGD) (Amiman et al., 2019).

Penelitian terkait kecemasan pasien di Instalasi Gawat Darurat menyebutkan bahwa terjadinya kecemasan pada pasien yang dirawat di Ruang instalasi gawat darurat mayoritas adalah pasien non bedah (Salamah, 2020; Eka, 2021). Penelitian tersebut didukung oleh penelitian lain yaitu pasien non bedah di IGD memiliki kecemasan yang lebih banyak secara frekuensi dibandingkan pasien non bedah dan faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah saat tenaga kesehatan sedang merawat orang lain yaitu kondisi dimana pasien merasa seperti diabaikan, kekhawatiran akan ditemukan penyakit yang serius serta pembiayaan yang mahal (Abar et al., 2017). Hasil penelitian serupa juga menyebutkan kecemasan pada pasien IGD adalah saat petugas kesehatan lebih mengutamakan pasien yang lain, hal tersebut terjadi karena kurangnya pemahaman pasien, ketakutan akan komplikasi penyakit dimasa depan dan kekhawatiran ditemukannya penyakit yang lebih serius. Kecemasan tersebut memiliki skala kecemasan ringan sampai dengan kecemasan berat (Amiman et al., 2019; Kirono, 2019; Zolfaghari et al., 2022).

Kecemasan jika terus berlanjut akan menimbulkan dampak negatif kepada pasien. Penelitian menyebutkan kecemasan yang berlangsung terus menerus cenderung berakibat pada hemodinamik yang tidak stabil sehingga mempengaruhi proses penyembuhannya (Salamae, 2018). Penelitian lain yang mendukung juga menyebutkan bahwa cemas merupakan masalah psikologis yang jika dibiarkan akan menurunkan kualitas hidup serta dapat menyebabkan masalah fisik bagi yang mengalaminya seperti meningkatkan denyut nadi dan frekuensi pernafasan (Rahmah, 2016; Vizheh et al., 2020; Yanti et al., 2021).

Pasien di instalasi gawat darurat yang mengalami kecemasan biasanya hanya diberikan edukasi oleh perawat dan diberikan *support* seperti dilatih relaksasi nafas dalam dan diminta untuk tenang (Elbaih, 2017). Studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada bulan Januari 2022 di RSI Sultan Agung Semarang menunjukkan hasil adanya kecemasan pada pasien non bedah, sedangkan pasien bedah terfokus kepada nyeri sehingga sulit untuk dikaji keemasannya. Hasil menunjukkan dari 10 pasien dengan *triage* kuning yang di Observasi, 80% diantaranya mengungkapkan kecemasan karena petugas lebih mengutamakan perawatan pasien di *triage orange* yang datang setelah pasien tersebut serta kekhawatiran akan komplikasi penyakit. Skrining keemasan dilakukan menggunakan *Hospital Anxiety Depression Scale* dan didapatkan hasil 50% diantaranya cemas sedang dan 30% diantaranya kecemasan ringan. Kecemasan tinggi terjadi pada pasien non bedah yang selalu memperhatikan kondisi IGD yang ramai, serta lalu lintas pegawai dan keluarga pasien yang membuat bising, serta melihat kondisi pasien yang masuk silih berganti dengan kondisi gawat sehingga pasien sering merasa ditinggal. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa kecemasan dapat dipicu karena faktor lingkungan yang tidak nyaman serta penyakit (K. M. Saputri et al., 2016). Kecemasan yang terus berlanjut tentu saja tidak baik untuk pasien dan keluarga pasien, sehingga hal tersebut harus ditatalaksana sesuai dengan tatalaksana keperawatan (Cahyo, 2019; Keliat, 2016a).

Perawat dapat melakukan intervensi terhadap kecemasan secara non farmakologi satunya adalah dengan *Virtual Reality therapy* (VRT) (Kirono, 2019; Nofiah et al., 2020; Yuniarti et al., 2019). Terapi realitas virtual/*Virtual Reality therapy* merupakan terapi distraksi menggunakan alat berupa *Virtual*

Reality atau yang lebih dikenal dengan VR. Penelitian menyebutkan bahwa dengan VRT dapat menurunkan kecemasan pada pasien dengan kanker. Hal tersebut ditunjukkan kecemasan berat sejumlah 73,3% dan kecemasan sedang 26,7% menurun menjadi tidak ada cemas sebesar 33,3%, kecemasan ringan 63,4% dan kecemasan sedang 3,3% dengan kecemasan berat 0% (Nuwa & Kiik, 2020). Penelitian tersebut didukung oleh penelitian lain yang menyebutkan bahwa dengan VRT dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami depresi, pada orang dengan penyalahgunaan narkotika serta pada pasien *post* operasi (Kholilah, 2017; Nofiah et al., 2020; Sikwandi et al., 2016; Widyastuti et al., 2019). VRT dianggap cocok untuk merawat orang dewasa dan orang-orang dengan masalah kesehatan mental atau trauma, asalkan risikonya dikelola dengan tepat. Kekambuhan berikutnya, trauma dan terlalu percaya diri dalam keberhasilan pengobatan diidentifikasi sebagai risiko (Skeva et al., 2021).

Masalah kecemasan yang muncul di instalasi gawat darurat tentu menjadi prioritas dalam penatalaksanaan keperawatan, karena perawatan yang berhasil adalah ketika asuhan keperawatan diberikan secara holistik. Kecemasan yang tidak terselesaikan tentu akan berdampak pada hemodinamik pasien serta membuat pasien/keluarga pasien menjadi tidak nyaman sehingga solusi yang ditawarkan adalah dilakukannya *virtual reality therapy (VRT)*. VRT sendiri tidak hanya tentang visual dan audio saja, akan tetapi penggunaannya akan melibatkan aspek spiritual dalam hal ini adalah penggunaan surat Al-Qur'an, karena pada dasarnya VRT kebanyakan digunakan untuk *video game* dan menonton film. Penelitian menyebutkan bahwa surat-surat Al-Qur'an seperti Al-Fatihah (Putri et al., 2009), Ar-Rahman (Syafei & Suryadi, 2018), Al-Mulk (Yuniarti et al., 2019) serta dzikir-dzikir (Munandar et al., 2020) berpengaruh dalam menurunkan kecemasan, dan kecemasan berkurang sangat signifikan dengan nilai $p=0,000$ pada responden yang diberikan surat Ar-Rahman, begitu pula dengan VRT (Kholilah, 2017).

Pemilihan *virtual reality therapy (VRT)* sendiri selain mudah dan aman, pasien dapat melakukannya sendiri sehingga perawat dapat melakukan pelayanan terhadap pasien-pasien yang lain. VRT dalam menurunkan kecemasan adalah dengan cara distraksi yang kemudian merangsang *hormone endorphine* yang menyebabkan tubuh menjadi rileks kemudian kecemasan akan menjadi menurun. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan studi eksperimental terkait pengaruh *Virtual Reality therapy* menggunakan media Murrotal Al-Qur'an terhadap kecemasan pasien dewasa non bedah di RSI Sultan Agung Semarang.

METODE

Penelitian ini merupakan *quassy experiment* dengan model *pre test- post test with control group design*, dimana kelompok dibagi menjadi kelompok intervensi VR dan kelompok kontrol dengan teknik pengambilan purposive random sampling dengan jumlah responden 24 kelompok intervensi dan 24 kelompok kontrol. Adapun kriteria inklusi sampel adalah sebagai berikut; (1) Kooperatif; (2) Dapat diajak; (3) Berkomunikasi serta memiliki rentang usia 26-45 tahun; (4) Tidak mengalami gangguan pengelihatan dan pendengaran; (5) Negatif Antigen/PCR SARSCOV-19; (6) Triase Kuning; (7) Beragam Islam. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut; (1) Pasien gelisah; (2) Pasien mengalami penurunan kesadaran. Sebelum diberikan VR pasien dikaji kecemasan menggunakan *hospital anxiety depression scale (HADS)* kemudian diberikan dosis VR selama 10 menit dengan frekuensi 50dB dilanjutkan istirahat 5 menit dan dilanjutkan kembali VR selama 10 menit kemudian dilakukan pengkajian kecemasan ulang di akhir sesi. Uji analisis menggunakan T-test pada kelompok kontrol dan mann withney u pada kelompok intervensi dengan tingkat kepercayaan 95 % ($\alpha = 0,05$). Etik penelitian pada penelitian ini diterbitkan oleh KEPK Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan No. 129/KEPK-RSISA/VI/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan kelompok kontrol mayoritas berjenis kelamin perempuan (58,3%) dan kelompok intervensi berjenis kelamin laki-laki (54,2%). Usia rata-rata kelompok kontrol adalah 40,6 tahun dengan usia paling muda 28 tahun, usia paling tua 56 tahun dengan standar deviasi $\pm 7,981$ serta rata-rata usia kelompok intervensi adalah 38,7 tahun dengan usia paling muda 27 tahun dan usia paling tua 59 tahun dengan standar deviasi $\pm 8,399$. Pendidikan mayoritas kelompok kontrol adalah SMA (5,2%) dan kelompok intervensi adalah DIII (45,8%). Kedua kelompok mayoritas berstatus menikah 83,3% (kelompok kontrol) dan 75,0% (kelompok intervensi).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden, n=48 responden

Karakteristik	Kontrol						Intervensi					
	f	%	Min	Max	Mean	SD	f	%	Min	Max	Mean	SD
Jenis Kelamin												
Laki-laki	10	41,7					13	54,2				
Perempuan	14	58,3	-	-	-	-	11	45,8	-	-	-	-
Usia												
25-35 Tahun	8	33,3					10	41,7				
36-45 Tahun	12	50,0	28	56	40,6	7,98	11	45,8	27	59	38,7	8,399
46-59 Tahun	4	16,7					3	12,5				
Pendidikan												
SMA	13	54,2					10	41,7				
DIII	1	4,2	-	-	-	-	11	45,8	-	-	-	-
S1	10	41,7					3	12,5				
Status												
Lajang	3	12,5					4	16,7				
Menikah	20	83,3	-	-	-	-	18	75,0	-	-	-	-
Bercerai	1	4,2					2	8,3				
Total	24	100,0					24	100,0				

Tabel 2 menunjukkan mayoritas kecemasan pada kelompok kontrol adalah cemas sedang (62,5%) dan kelompok intervensi cemas sedang (79,2%). Kecemasan kelompok kontrol secara rata-rata mengalami penurunan dari 13,08 menjadi 12,12. Kecemasan kelompok kontrol tertinggi sebelum diberikan perlakuan sesuai dengan SOP rumah sakit adalah skor 18 (kecemasan berat) dan kelompok intervensi dengan skor 17 (cemas berat). Kelompok kontrol setelah dilakukan perlakuan sesuai dengan SOP rumah sakit masih terdapat nyeri berat dengan skor 15 sedangkan kelompok intervensi tidak terdapat kecemasan berat. Adanya perubahan secara frekuensi dari kelompok intervensi yaitu terdapat 11 responden yang sudah tidak cemas.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan, n=48 responden

Karakteristik Kelompok	Pre						Post					
	f	%	Min	Max	Mean	SD	f	%	Min	Max	Mean	SD
Kontrol												
Tidak Cemas	-	-					-	-				
Cemas Ringan	3	12,5					5	20,8				
Cemas Sedang	15	62,5	9	18	13,08	2,165	15	62,5	9	15	12,12	1,872
Cemas Berat	6	25,0					4	16,7				
Intervensi												
Tidak Cemas	-	-					11	45,8				
Cemas Ringan	3	12,5	9	17	11,87	1,727	11	45,8	6	11	7,83	1,551
Cemas Sedang	19	79,2					2	8,3				
Cemas Berat	2	8,3					-	-				
Total	24	100					24	100				

Tabel 3 Secara rata-rata (*mean*) kedua kelompok mengalami penurunan tingkat kecemasan akan tetapi penurunan kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebesar 4,04 penurunan serta kelompok intervensi memiliki signifikansi $p (0,000) < p (0,108)$ kelompok kontrol

sehingga dapat disimpulkan kelompok intervensi lebih berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien non bedah di *triage* kuning RSI Sultan Agung Semarang.

Tabel 3. Pengaruh *Virtual Reality Therapy* terhadap Kecemasan Pasien di Instalasi Gawat Darurat RSI Sultan Agung Semarang, n=48

Kelompok	Mean	Δ Mean	P Value	Keterangan	Kesimpulan
Kontrol					
Pre	13,0	1,1	0,108	Tidak Signifikan	Tidak ada pengaruh
Post	12,1				
Intervensi					
Pre	11,87	4,04	0,000	Sangat Signifikan	Adanya Pengaruh
Post	7,83				

Kecemasan pada penelitian ini mayoritas dialami oleh perempuan pada kelompok kontrol dan laki-laki pada kelompok intervensi. Kecemasan berat mayoritas adalah berjenis kelamin laki-laki pada kedua kelompok, hal tersebut tentu saja berbeda dengan teori yang menyebutkan bahwa kecemasan cenderung beresiko dialami oleh seorang perempuan, karena perempuan lebih tidak mudah dalam mengelola emosinya (Stuart, 2017). Perempuan sering kali mengalami tekanan dan ekspektasi yang tinggi terkait peran gender mereka, seperti menjadi ibu, istri, atau menjaga hubungan sosial. Ekspektasi sosial ini dapat menyebabkan kecemasan yang berkaitan dengan pemenuhan peran tersebut dan beban tanggung jawab yang berlebihan (Keliat, 2016b). Hasil penelitian terkait jenis kelamin pada penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya yang menyebutkan mayoritas kecemasan terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki (Hartanto et al., 2019; S. R. Pratiwi et al., 2017; Semiun, 2019). Penelitian lain yang mendukung juga menyebutkan jenis kelamin perempuan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan (Septiana, 2018; Vellyana et al., 2017a, 2017b).

Kecemasan terkait jenis kelamin pada penelitian ini memang berbeda dengan teori dan hasil penelitian sebelumnya, akan tetapi setelah digali lebih dalam dengan melihat data rekam medis pasien laki-laki yang mengalami kecemasan berat merupakan pasien CHF NYHA III dan perempuan yang mengalami kecemasan berat adalah pasien dengan asma, hal tersebut cukup menggambarkan bagaimana laki-laki mayoritas mengalami kecemasan berat dibandingkan dengan perempuan (Nurjanah, 2020). Teori menyebutkan bahwa semakin serius suatu penyakit maka akan semakin besar kemungkinan seseorang mengalami kecemasan. Ketika penyakit memiliki potensi untuk mengancam kehidupan atau mempengaruhi kualitas hidup secara signifikan, kecemasan dapat meningkat (Baqutayan, 2019). Penelitian serupa terkait perkembangan penyakit terhadap tingkat kecemasan yang mendukung pernyataan tersebut juga menunjukkan penyakit yang memiliki prognosis yang tidak pasti atau buruk maka seseorang akan mengalami kecemasan yang lebih besar. Ketidakpastian mengenai hasil penyakit atau kemungkinan kemajuan penyakit dapat menjadi sumber kecemasan yang signifikan (Pitman et al., 2018a, 2018b).

Hasil penelitian terkait pendidikan juga memperlihatkan adanya korelasi yang positif terhadap kecemasan. Teori menyebutkan bahwa pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan, semakin tinggi pendidikan maka pengetahuan akan semakin banyak sehingga daya serap informasi serta penguatan coping individu akan semakin baik (Cahyo, 2019). Penelitian menyebutkan bahwa tingkat pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kecemasan (Celen & Arslan, 2017; Kong et al., 2020; Sekar Siwi et al., 2017; Vellyana et al., 2017b, 2017a). Status hubungan perkawinan pada penelitian ini tidak menunjukkan korelasi dengan kecemasan akan tetapi teori menyebutkan dengan adanya hubungan sosial maka peluang diterimanya dukungan sosial akan semakin besar (Mulyati et al., 2018). Penelitian menyebutkan bahwa dukungan sosial yang baik berbanding terbalik dengan tingkat kecemasan, semakin tinggi dukungan yang diterima maka semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami (Cahyo, 2019; Kurniasih & Nurjanah, 2020; Yuliana et al., 2020).

Terapi *virtual* berbasis realitas pada prinsipnya adalah membawa kedalam dunia animasi pada android, komputer atau lebih bagusnya menggunakan kaca mata 3 dimensi (Emmelkamp et al., 2020). Pemilihan tema virtual sendiri tergolong bebas tergantung jenis permasalahannya. Pada pasien-pasien di Rumah Sakit akan lebih ditingkatkan kepada spiritualnya oleh karena itu seperti menonton ceramah dan mendengarkan murottal dengan visualisasi adalah metode yang cukup bagus. Mengingat ceramah dan murottal sendiri menurut penelitian-penelitian sudah banyak yang membuktikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker, oleh karena VRT merupakan terobosan baru dalam tata laksana kecemasan pada pasien kanker (Anwar et al., 2019; Iksan & Hastuti, 2020; Yuniarti et al., 2019).

Virtual Reality Therapy terbukti dalam menatalaksana masalah psikologi pada seseorang. Penelitian menunjukkan VRT dalam menatalaksana kecemasan terbukti efektif (Andre Setya Aji, Sahuri Teguh Kurniawan, 2019; Fodor et al., 2018; Meyerbröker & Emmelkamp, 2010). VRT juga sangat efektif dalam menatalaksana depresi (Fodor et al., 2018; Joseph & Gray, 2018; Lindner et al., 2019; Rimer et al., 2021). VRT juga terbukti sangat menatalaksana gangguan psikologi lain seperti kurang percaya diri, ketakutan/phobia (Emmelkamp et al., 2020; Maples-Keller et al., 2017). *Virtual Reality* dalam penelitian didapatkan efektif dengan minimal terapi adalah 1x 5-10 menit (Setya et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan penggunaan VR dalam menurunkan kecemasan pada pasien IGD RSI Sultan Agung Semarang. Terapi *virtual* berbasis realitas pada prinsipnya adalah membawa kedalam dunia animasi pada android, komputer atau lebih bagusnya menggunakan kaca mata 3 dimensi (Emmelkamp et al., 2020). Pemilihan tema virtual sendiri tergolong bebas tergantung jenis permasalahannya. Pada pasien-pasien di Rumah Sakit akan lebih ditingkatkan kepada spiritualnya oleh karena itu seperti menonton ceramah dan mendengarkan murottal dengan visualisasi adalah metode yang cukup bagus. Mengingat ceramah dan murottal sendiri menurut penelitian-penelitian sudah banyak yang membuktikan dalam menurunkan kecemasan pada pasien kanker, oleh karena VRT merupakan terobosan baru dalam tata laksana kecemasan pada pasien kanker (Anwar et al., 2019; Iksan & Hastuti, 2020; Yuniarti et al., 2019).

Virtual Reality Therapy terbukti dalam menatalaksana masalah psikologi pada seseorang. Penelitian menunjukkan VRT dalam penatalaksanaan kecemasan terbukti efektif (Andre Setya Aji, Sahuri Teguh Kurniawan, 2019; Fodor et al., 2018; Meyerbröker & Emmelkamp, 2010). VRT juga sangat efektif dalam penatalaksanaan depresi (Fodor et al., 2018; Joseph & Gray, 2018; Lindner et al., 2019; Rimer et al., 2021). VRT juga terbukti sangat berpengaruh terhadap gangguan psikologi lain seperti kurang percaya diri, ketakutan atau phobia (Emmelkamp et al., 2020; Maples-Keller et al., 2017). *Virtual Reality* dalam penelitian didapatkan efektif dengan minimal terapi adalah 1x 5-10 menit (Setya et al., 2019).

Penggunaan VR memungkinkan individu untuk terlibat secara langsung dalam pengalaman yang dikendalikan dan disimulasikan. Pengguna akan merasakan adanya kehadiran dan interaksi di dalam lingkungan virtual tersebut. Dalam terapi kecemasan, VRT dapat menyediakan situasi yang menimbulkan kecemasan dalam lingkungan yang aman dan terkontrol. Misalnya, seseorang dengan fobia terhadap ketinggian dapat mengalami sensasi berdiri di atas gedung tinggi melalui penggunaan headset VR. Melalui pengalaman immersive ini, individu dapat menghadapi ketakutan mereka secara bertahap dan aman, dengan bimbingan dari terapis. Dalam lingkungan virtual, individu dapat belajar strategi pengendalian kecemasan, seperti teknik pernapasan yang dalam dan metode relaksasi. Dalam banyak kasus, terapi VRT telah terbukti mengurangi distress dan ketegangan yang terkait dengan kecemasan (Baytar & Bollucuoglu, 2021; Oing & Prescott, 2018).

Penelitian menyebutkan bahwa VR memberikan kontrol kepada individu dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan (Fodor et al., 2018). Mereka dapat berlatih menghadapi situasi

tersebut sebanyak yang mereka mampu dan dengan kecepatan yang sesuai. Terapis dapat memodifikasi tingkat kesulitan secara bertahap, memungkinkan individu untuk membangun kepercayaan diri dan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi kecemasan. Melalui pengalaman berulang dalam lingkungan virtual, individu juga dapat mengembangkan *self-efficacy*, yaitu keyakinan diri dalam mengatasi kecemasan. Mereka dapat melihat kemajuan mereka dari waktu ke waktu dan merasa lebih siap untuk menghadapi situasi kehidupan nyata yang menimbulkan kecemasan (Satya Nugraha Gautama et al., 2021). Penelitian lain yang mendukung juga menyebutkan penggunaan VRT dengan teknologi biofeedback telah menunjukkan efektivitas dalam mengurangi kecemasan dan gejala terkait. Penggunaan alat-alat seperti sensor denyut jantung, elektroensefalogram (EEG), atau perangkat pemantau kecepatan pernapasan dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap respons fisiologis mereka terhadap kecemasan (Meditania et al., 2020; Pratiwi et al., 2019; Stewart et al., 2019).

Penggunaan VR pada penelitian ini menggunakan media *Murrotal Al-Qur'an*. Bacaan Al-Quran dalam bentuk murrotal memiliki nilai spiritual yang kuat bagi umat Muslim. Mendengarkan ayat-ayat Al-Quran yang dipanjatkan dengan penuh kekhidmatan dan suara yang merdu dapat membantu individu merasa terhubung dengan Allah SWT dan mendapatkan ketenangan batin. Ayat-ayat Al-Quran yang mengandung pesan-pesan penghiburan, harapan, dan ketenangan, seperti ayat-ayat tentang tawakkal (mempercayai Allah sepenuhnya), sabar, atau ayat-ayat tentang kemurahan-Nya, dapat memberikan penghiburan dan mengurangi kecemasan (Ikhtiarini, Dewi, & Kurniasari, 2019).

Murrotal Al-Quran biasanya dilantunkan dengan suara yang indah dan memiliki ritme yang khas. Mendengarkan bacaan Al-Quran dengan fokus pada bunyi dan ritme yang mengalun dapat membantu individu untuk melupakan pikiran-pikiran yang mengganggu dan mengarahkan perhatian mereka ke sesuatu yang lebih positif dan menenangkan. Ritme bacaan Al-Quran juga dapat menimbulkan efek relaksasi dan membantu mengurangi stres yang berkaitan dengan kecemasan (Izatul & Astiriyani, 2020). Selain mendengarkan murrotal Al-Quran, individu juga dapat merenungkan makna dan pesan yang terkandung dalam bacaan tersebut. Proses refleksi dan kontemplasi ini dapat membantu individu mengalami ketenangan batin dan pemahaman yang lebih dalam tentang hidup dan tantangan yang dihadapi. Melalui refleksi ini, individu dapat mendapatkan wawasan baru, meningkatkan ketahanan mental, dan mengurangi kecemasan dengan memperoleh perspektif yang lebih luas (Gunawan, 2020).

Penelitian yang mendukung penelitian ini terkait Al-Qur'an dapat menurunkan kecemasan antara lain disebutkan bahwa penelitian terkait pasien covid-19 mengalami kecemasan dapat diturunkan kecemasannya menggunakan murrotal Al-Qur'an (Umarella et al., 2020). Penelitian serupa juga menyebutkan murrotal Al-Qur'an menurunkan kecemasan pada ibu hamil beresiko tinggi (Izatul & Astiriyani, 2020). Penelitian lain yang mendukung kembali adalah murrotal Al-Qur'an menurunkan kecemasan pasien kanker payudara dan menjaga tekanan darah agar tetap stabil pada pasien pre operasi (Saputri, 2018; Saputri, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Virtual reality therapy (VRT) dengan murrotal Al-Qur'an terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pasien dewasa non bedah di Instalasi Gawat Darurat RSI Sultan Agung Semarang, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam untuk menghasilkan data yang lebih empiris serta adanya pengembangan inovasi dalam tatalaksana kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Abar, B., Holub, A., Lee, J., DeRienzo, V., & Nobay, F. (2017). Depression and Anxiety Among Emergency Department Patients: Utilization and Barriers to Care. *Academic Emergency Medicine, 24*(10), 1286–1289. <https://doi.org/10.1111/acem.13261>

- Amiman, S. P., Katuuk, M., & Malara, R. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24472>
- Anwar, K. K., Hadju, V., & Massi, M. N. (2019). Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Peningkatan Kadar Beta-Endorphin Dan Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 58. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i2.394>
- Baqutayan, S. M. (2019). How Can Anxiety Be Better Managed? Depression, Anxiety, and Coping Mechanisms Among Cancer Patients. *World Cancer Research Journal*, 6.
- Baytar, C., & Bollucuoğlu, K. (2021). Effect of virtual reality on preoperative anxiety in patients undergoing septorhinoplasty. *Brazilian Journal of Anesthesiology (English Edition)*, xx, 4–9. <https://doi.org/10.1016/j.bjane.2021.08.014>
- Cahyo, S. N. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kecemasan Pasien Yang Sedang Dilakukan Weaning Ventilator di Ruang ICU RSUP dr. Kariadi Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Celen, R., & Arslan, F. T. (2017). *The Anxiety Levels of the Parents of Premature Infants and Related Factors*. 240(9), 3518–3521.
- Eka, Z. D. (2021). *IGD Modern di Era Pandemi Covid 19*. Kariadi News. <https://www.rskariadi.co.id/news/397/IGD-MODERN-DI-ERA-PANDEMI-COVID19/Artikel#:~:text=Sedangkan menurut Permenkes RI No,ataupun cedera yang dapat mengancam>
- Elbaih, A. H. (2017). Different Types of Triage. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 26(4), 441–467. <https://doi.org/10.17827/aktd.326944>
- Emmelkamp, P. M. G., Meyerbröker, K., & Morina, N. (2020). Virtual Reality Therapy in Social Anxiety Disorder. *Current Psychiatry Reports*, 22(7). <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01156-1>
- Fodor, L. A., Coteş, C. D., Cuijpers, P., Szamoskozi, Ş., David, D., & Cristea, I. A. (2018). The effectiveness of virtual reality based interventions for symptoms of anxiety and depression: A meta-Analysis. *Scientific Reports*, 8(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-28113-6>
- Gunawan, R. (2020). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Payudara Sebelum Menjalani Kemoterapi*. 568–574.
- Hartanto, P. D., Ariani, N. K. P., & Aryani, L. N. A. (2019). Gambaran tingkat kecemasan pada penderita karsinoma nasofaring di RSUP Sanglah tahun 2016. *Jurnal Medika Udayana*, 8(6), 1–9.
- Ikhtiarini, R., Dewi, E., & Kurniasari³. (2019). *Pengaruh Terapi Relaksasi Audio : Murottal Al-Quran Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Di Ruang ICU*.
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606.
- Izatul, A. I. D., & Astiriyani, G. E. (2020). Pengaruh Murottal Quran Therapy dan Relaksasi Benson pada Tingkat Kecemasan Kehamilan Berisiko Tinggi. *Jurnal Kebidanan Vol 10*.

- Keliat, A. B. (2016a). *Model Profesional Keperawatan Jiwa*. EGC.
- Kholilah, A. M. (2017). *Pengaruh Membaca Sholawat Wahidiyah Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pengguna Narkoba*.
- Kirono, I. S. S. S. (2019). Pengaruh distraksi audiovisual terhadap penurunan kecemasan pada Anak yang dipasang infus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 3(5), 31–36.
- Kong, Xiangyu, Kailian Z, Min T, Fanyang K, & Jiahuan Z. (2020). *Prevalence and Factors Associated with Depression and Anxiety of Hospitalized Patients with COVID-19*.
- Kurniasih, R., & Nurjanah, S. (2020). Relationship Between Family Support with Anxiety of Death Among Elderly. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 391. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.391-400>
- Meditania, M., Siswadi, A. G. P., & Iskandarsyah, A. (2020). Rancangan Virtual Reality Exposure Therapy (Vret) Untuk Meningkatkan Audience Self-Presentational Efficacy. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 116. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26389>
- Mulyati, M., Rasha, R., & Martiatuti, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kualitas Hidup dan Kesejahteraan Lansia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 5(1). <https://doi.org/10.21009/jkkp.051.01>
- Munandar, A., Irawati, K., & Prianto, Y. (2020). Terapi Psikoreligius Dzikir Menggunakan Jari Tangan Kanan Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa Di Rumah Sakit Jiwa Grhasia Daerah Istimewa Yogyakarta. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 69–75. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.451>
- Nofiah, N., Arofiati, F., & Primanda, Y. (2020). Pengaruh Mendengarkan Dan Membaca Sholawat Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Post Op Orif Di Rsud Ngudi Waluyo Wlingi. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 293–302. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.415>
- Nurjanah, S. (2020). Gangguan Mental Emosional Pada Klien Pandemi Covid 19 Di Rumah Karantina. *Journal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(3), 329–334.
- Nuwa, M. S., & Kiik, S. M. (2020). *Spiritual Guided Imagery and Music*. 95–106. <https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p095>
- Oing, T., & Prescott, J. (2018). Implementations of Virtual Reality for Anxiety-Related Disorders: Systematic Review. *JMIR Serious Games*, 20(11). <https://doi.org/10.2196/10965>
- Pitman, A., Suleman, S., Hyde, N., & Hodgkiss, A. (2018a). Depression and anxiety in patients with cancer. *BMJ (Online)*, 361, 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmj.k1415>
- Pitman, A., Suleman, S., Hyde, N., & Hodgkiss, A. (2018b). Depression and anxiety in patients with cancer. *BMJ (Online)*, 361, 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmj.k1415>
- Pratiwi, I. G., Riska, H., & Kristinawati, K. (2019). Manajemen Mengurangi Kecemasan dan Nyeri dalam Persalinan dengan Menggunakan Virtual Reality: A review. *Jurnal Kebidanan*, 9(1). <https://doi.org/10.31983/jkb.v9i1.3911>

- Pratiwi, S. R., Widiyanti, E., & Solehati, T. (2017). Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Pasien Kanker Payudara dalam Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(2). <https://doi.org/10.17509/jpki.v3i2.9422>
- Putri, N., Umari, T., & Saam, Z. (2009). *the Effect of Al-Qur ' an Surah Al-Fatihah Therapy To Reduce Student Communication Anxiety Through Group Guidance At 12 Pekanbaru State High School Melalui Bimbingan Kelompok Di Sma Negeri 12. 6*, 1–11.
- Rahmah, A. (2016). Kecemasan Pasien Dan Dukungan Keluarga Pada Penderita Kanker Serviks. *Kesehatan Dan Diagnosis*, 4(4), 3–10.
- Salamae, M. (2018). Gambaran psikologis: depresi dan cemas pada pasien penderita kanker serviks di rsud dr. moewardi surakarta. *Kedokteran*.
- Salamah, U., Purwanti, E., & ... (2020). Gambaran Tingkat Kepuasan Keluarga Pasien Terhadap Pelayanan Di Igd Rs Pku Muhammadiyah Gombong. *Proceeding of The ...*, 205–212.
- Saputri, K. M., Handayani, L. T., & Kurniawan, H. (2016). *Hubungan jenis kelamin dengan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang bedah RS. Baladhika Husada Jember. 23*, 1–11.
- Saputri, N. D. (2018). *Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kemoterapi Kanker Payudara Di Rumah Sakit Baladhika Husada Tingkat Iii Jember*.
- Saputry, F. E. (2017). *Pengaruh Pemberian Murottal Al-Qur'an Dan Musik Klasik Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Pra Operasi*. <https://core.ac.uk/download/pdf/198221066.pdf>
- Satya Nugraha Gautama, M., Lismidiati, W., Widayati, F. (2021). Kecemasan dan Persepsi Pasien Kanker Ovarium dengan Kemoterapi setelah Terapi Smartphone-Based Virtual Reality (S-VR): Studi Kasus Anxiety and Perception of Ovarian Cancer Patients with Chemotherapy Using Smartphone-Based Virtual Reality (S-VR): A Case Study. In *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas* (Vol. 5, Issue 2).
- Sekar Siwi, A., Fatimah, S., & Emaliyawati, E. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Dan Analisis Kebutuhan Orangtua Yang Mengalami Kecemasan Dengan Bayi Sakit Kritis Di Nicu Rsud Prof.Dr. Margono Soekardjo Purwokerto. *Journal Of Holistic Nursing Science*, Vol 4 No 2 (2017), 32–44. <http://journal.ummg.ac.id/index.php/nursing/article/view/1742>
- Semiun, Y. (2019). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat. Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instal Gawat Darurat. 2*(7).
- Septiana, H. (2018). *Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani operasi. April. papers2://publication/uuid/512EBCE8-D635-4348-A67D-22DD52988F4C*
- Setya, A. A., Sahuri, T. K., & Maria, W. K. (2019). *Pengaruh Virtual Reality Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi*.
- Sikwandi, A., Santoso, T. H., & Tribagus, C. (2016). Pengaruh Terapi Sholawat Nabi Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT PSLU Bondowoso. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

- Skeva, R., Gregg, L., Jay, C., & Pettifer, S. (2021). Views of Practitioners and Researchers on the Use of Virtual Reality in Treatments for Substance Use Disorders. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.606761>
- Stewart, D., Mete, M., & Groninger, H. (2019). Virtual reality for pain management in patients with heart failure: Study rationale and design. *Contemporary Clinical Trials Communications, 16*(December 2018), 100470. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2019.100470>
- Stuart, G. W. (2017). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Elsevier.
- Syafei, A., & Suryadi, Y. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Audio Murottal Qur'an Surat Ar - Rahman terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre-Operasi Katarak Senilis. *Jurnal Kesehatan, 9*(1), 126. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.669>
- Umarella, S., Farid, M., & Rahman, A. (2020). *Medicine and Al-Quran Recital Approaches Used on Covid 19 Patients : a Systematic Review. 11*(12), 1163–1170.
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017a). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan, 8*(1), 108. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017b). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan, 8*(1), 108. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i1.403>
- Vizheh, M., Qorbani, M., Arzaghi, S. M., Muhidin, S., Javanmard, Z., & Esmaeili, M. (2020). The mental health of healthcare workers in the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders. https://doi.org/10.1007/s40200-020-00643-9*
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 5*(2), 147. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>
- Yanti, E., Harmawati, H., Irman, V., Dewi, S., & Indah, R. (2021). Peningkatan Kesiapan Pasien Kanker Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Abdimas Saintika, 3*(1). <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1102>
- Yuliana, Y., Mustikasari, M., & Fernandes, F. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan dan Depresi pada Pasien Kanker Payudara di RSU Raden Mattaher Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20*(1), 1. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v20i1.786>
- Yuniarti, E. V., Rahmawati, I., & Munfadlila, A. W. (2019). The influence of recitation "murrotal" al-qur'an to anxiety level of pre-surgery patients. *Indian Journal of Public Health Research and Development, 10*(8), 901–904. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02008.4>
- Zolfaghari, E., Ridout, B., Medlow, S., Campbell, A., Coggins, A., Murphy, M., Jani, S., Thosar, D., Wiederhold, B. K., Wiederhold, M., & Steinbeck, K. (2022). Exploring the use of virtual reality to manage distress in adolescent patients in emergency departments: A feasibility study. *Emergency Medicine Australasia, 1–7*. <https://doi.org/10.1111/1742-6723.13945>