



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENGARUH TERAPI MURROTAL AL-QUR'AN DAN SELF-TALK
DALAM MENURUNKAN SKOR ANSIETAS PADA PASIEN DENGAN
HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIGEUREUNG**

SARAH SYAHDA PERMANA

NIM. P2.06.20.6.25.076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2026**





KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENGARUH TERAPI MURROTAL AL-QUR'AN DAN
SELF-TALK DALAM MENURUNKAN SKOR ANSIETAS
PADA PASIEN DENGAN HIPERTENSI DI
WILAYAH KERJA PUSKESMAS CIGEUREUNG**

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Ners
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

SARAH SYAHDA PERMANA
NIM. P2.06.20.6.25.076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
2026**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

Karya Ilmiah Akhir Ners, 18 Juni 2026

Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an dan Self-Talk dalam Menurunkan Skor Ansietas
pada Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cigeureung

Sarah Syahda Permana, Ridwan Kustiawan

INTISARI

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas di dunia, dimana tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg yang terjadi secara persisten berdasarkan hasil pengukuran berulang. Selain menimbulkan gangguan fisik, hipertensi juga dapat berdampak pada kondisi psikologis pasien, salah satunya adalah ansietas. Ansietas yang tidak ditangani dapat memengaruhi kualitas hidup dan pengendalian tekanan darah pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengatasi ansietas pada pasien hipertensi adalah terapi murrotal Al-Qur'an dan self-talk. Landasan teori yang mendasari penelitian ini adalah teori hipertensi, teori ansietas, teori terapi murrotal Al-Qur'an, dan teori self-talk. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an dan self-talk terhadap penurunan skor ansietas pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cigeureung. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua pasien hipertensi yang mengalami ansietas. Intervensi yang diberikan berupa terapi murrotal Al-Qur'an dan self-talk selama tiga hari berturut-turut. Ansietas diukur menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang dilakukan sebelum intervensi pada hari pertama dan setelah intervensi pada hari ketiga. Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan skor ansietas pada kedua pasien. Skor HARS pasien 1 menurun dari 19 (ringan) menjadi 5 (tidak ada ansietas), sedangkan skor HARS pasien 2 menurun dari 25 (sedang) menjadi 9 (tidak ada ansietas). Disimpulkan bahwa terapi murrotal Al-Qur'an dan self-talk dapat membantu menurunkan skor ansietas pada pasien dengan hipertensi sehingga dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam mengatasi ansietas. Pasien dianjurkan melaksanakan terapi murrotal Al-Qur'an dan self-talk secara mandiri dan berkelanjutan guna mempertahankan kondisi psikologis yang lebih baik.

Kata Kunci: Hipertensi, Ansietas, Murrotal Al-Qur'an, Self Talk

HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA
PROFESSIONAL NURSE EDUCATION STUDY PROGRAM

Final Ners Scientific Paper, June 18, 2026

The Effect of Murottal Al-Qur'an Therapy and Self-Talk on Reducing Anxiety Scores in Patients with Hypertension in The Working Area of Cigeureung Community Health Center

Sarah Syahda Permana, Ridwan Kustiawan

ABSTRACT

Hypertension is one of the cardiovascular diseases that remains a major cause of morbidity and mortality worldwide, characterized by a systolic blood pressure of ≥ 140 mmHg and/or a diastolic blood pressure of ≥ 90 mmHg that persists based on repeated measurements. In addition to causing physical health problems, hypertension can also affect patients' psychological conditions, one of which is anxiety. Untreated anxiety may negatively affect quality of life and blood pressure control. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce anxiety in patients with hypertension is Qur'anic murrotal therapy and self-talk. The theoretical framework underlying this study includes the theory of hypertension, anxiety theory, Qur'anic murottal therapy theory, and self-talk theory. This study aimed to describe the effect of Qur'anic murrotal therapy and self-talk on reducing anxiety scores in patients with hypertension in the working area of Cigeureung Public Health Center. The method used was a case study with a nursing care approach involving two hypertensive patients experiencing anxiety. The interventions consisted of Qur'anic murrotal therapy and self-talk administered for three consecutive days. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), which was administered before the intervention on the first day and after the intervention on the third day. The results of the case study showed a decrease in anxiety scores in both patients. The HARS score of Mrs. I decreased from 19 (mild anxiety) to 5 (no anxiety), while the HARS score of Mrs. O decreased from 25 (moderate anxiety) to 9 (no anxiety). In conclusion, Qur'anic murrotal therapy and self-talk can help reduce anxiety scores in patients with hypertension and may be used as a non-pharmacological nursing intervention to manage anxiety. Patients are encouraged to practice Qur'anic murrotal therapy and self-talk independently and continuously to maintain better psychological well-being.

Keywords: *Hypertension, Anxiety, Murrotal Al-Qur'an, Self Talk*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat, dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur’an dan Self-Talk dalam Menurunkan Skor Ansietas pada Pasien dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cigeureung”. Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penyusunan KIAN ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan, tanpa adanya dukungan serta bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan dan motivasi kepada penulis. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Hj. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns. Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sekaligus Dosen Pembimbing penyusunan KIAN yang telah memberikan bimbingan, arahan serta saran kepada penulis.
3. Ibu Ida Rosdiana, M.Kep., Ns. Sp.Kep.M.B, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

4. Bapak Dr. H. Iwan Somantri, S.Kp., M.Kep, selaku Dosen Penguji 1 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan sarannya dalam penyusunan KIAN ini
5. Ibu Ade Nina, S.Kep., Ners, selaku *Clinical Instructor* (CI) Puskesmas Cigeureung yang telah memfasilitasi tempat dan sarana selama pelaksanaan kegiatan kepada penulis, kerjasama selama pengumpulan data untuk bahan kajian penelitian yang dilakukan, serta yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan sarannya dalam penyusunan KIAN ini
6. Orang tua tercinta saya, Bapak Sulwan Permana S.T., M.T, Ibu Yuliasari Agustina, kedua kakak tercinta saya Rijal Dzikri Robbani A.Md.Kep, dan Salsa Alfadhila Permana S.T., M.T orang tua yang selalu memberikan do'a, arahan serta dukungan penuh yang selalu ada di setiap langkah penulis.
7. Moh Faris Krisna Luthfi Harahap dengan NIM. P2.06.20.6.25.064 yang telah menjadi bagian penting dalam masa perkuliahan penulis selama sepuluh semester ini, selalu menemani dan mendukung dalam setiap langkah, tidak pernah lelah untuk memberikan arahan, dukungan, serta menjadi sumber semangat dan inspirasi penulis untuk selalu berjuang bersama dalam proses ini.
8. Teman-teman saya, Fefy Adhriani, Lulu Mardiah, Shelma Putri Dita, Syahidah Zakiya Nurul Aqila, Devita Arsilia Fitriawati, dan Vinka Griselda Dhermawan yang selalu kebersamai selama perkuliahan, selalu memberikan semangat, motivasi, serta dukungan secara terlihat maupun tidak terlihat.

9. Seluruh teman-teman Angkatan 4 Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan dukungan dan kenangan baik selama proses akademik di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan KIAN ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari kekurangan maupun keterbatasan dalam kemampuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan KIAN ini di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan pahala yang berlipat ganda atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini kepada penulis. Semoga KIAN ini bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Tasikmalaya, 26 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	1
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PESRSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
INTISARI.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
1. Tujuan Umum	10
2. Tujuan Khusus.....	11
D. Manfaat Penelitian	11
1. Bagi Pasien dan Keluarga	11
2. Bagi Pelayanan Kesehatan Puskesmas.....	11
3. Bagi Penulis	12
4. Bagi Pendidikan	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13

A.	Konsep Dasar Hipertensi.....	13
1.	Definisi Hipertensi	13
2.	Klasifikasi Hipertensi.....	14
3.	Etiologi Hipertensi	14
4.	Patofisiologi Hipertensi.....	18
5.	Manifestasi Klinis	19
6.	Pemeriksaan Penunjang	20
7.	Komplikasi Hipertensi	22
8.	Penatalaksanaan Hipertensi.....	23
9.	<i>Web of Caution</i>	27
B.	Konsep Dasar Ansietas.....	28
1.	Definisi Ansietas	28
2.	Etiologi Ansietas	28
3.	Patofisiologi Ansietas.....	30
4.	Jenis Ansietas	30
5.	Tingkat Ansietas	31
6.	Manifestasi Klinis Ansietas.....	34
7.	Alat Ukur Ansietas	35
8.	Penatalaksanaan Ansietas.....	36
C.	Konsep Dasar Murrotal Al-Qur'an	44
1.	Definisi Murrotal Al-Qur'an	44
2.	Mekanisme Terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Ansietas.....	44
3.	Manfaat Terapi Murrotal Al-Qur'an.....	45
4.	Prosedur Terapi Murrotal Al-Qur'an.....	46
D.	Konsep Dasar Self-Talk	47

1.	Definisi Self Talk	47
2.	Karakteristik Self-Talk.....	47
3.	Tujuan Self-Talk.....	48
4.	Manfaat Self-Talk.....	48
5.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Talk	49
6.	Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Pelaksanaan Self-Talk	51
7.	Mekanisme Self-Talk	52
8.	Prosedur Self-Talk.....	53
E.	Konsep Asuhan Keperawatan	55
F.	Kerangka Teori.....	67
BAB III GAMBARAN KASUS.....		68
A.	Gambaran Lokasi Penelitian	68
B.	Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	69
C.	Gambaran Tahapan Pelaksanaan Intervensi Murrotal Al-Qur'an dan Self-Talk pada Pasien yang Mengalami Ansietas	90
D.	Gambaran Respon dan Perubahan Skor Ansietas Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Murrotal Al-Qur'an dan Self-Talk pada Pasien yang Mengalami Ansietas	92
BAB 4 PEMBAHASAN		94
A.	Tahapan Pelaksanaan Asuhan Keperawatan pada Kedua Pasien yang Mengalami Ansietas	94
1.	Pengkajian.....	94
2.	Diagnosa Keperawatan.....	111
3.	Intervensi Keperawatan.....	114
4.	Implementasi Keperawatan.....	119
5.	Evaluasi Keperawatan.....	127

B. Tahapan Pelaksanaan Intervensi Murrotal Al-Qur'an dan Self-Talk pada Pasien yang Mengalami Ansietas	132
C. Tahapan Respon dan Perubahan Skor Ansietas Sebelum dan Setelah Dilakukan Intervensi Murrotal Al-Qur'an dan Self-Talk pada Pasien yang Mengalami Ansietas	136
D. Analisis Kesenjangan pada Kedua Pasien yang Dilakukan Intervensi Murrotal Al-Qur'an dan Self-Talk.....	143
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	147
A. Kesimpulan	147
B. Saran.....	149
1. Bagi Pasien dan Keluarga	149
2. Bagi Pelayanan Kesehatan Puskesmas.....	149
3. Bagi Peneliti	149
4. Bagi Pendidikan	150
DAFTAR PUSTAKA.....	151
LAMPIRAN.....	158
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	217

DAFTAR SKEMA

Skema 2 1 <i>Web of Caution</i> (WOC) Hipertensi	27
Skema 2 2 Rentang Respon Ansietas	32
Skema 2 3 Kerangka Teori	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Klasifikasi Tekanan Darah.....	14
Tabel 2 2 Manifestasi Klinis Ansietas	34
Tabel 2 3 SOP Murrotal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman	46
Tabel 2 4 SOP Self-Talk	54
Tabel 2 5 Diagnosa Keperawatan	58
Tabel 2 6 Intervensi Keperawatan berdasarkan NCP	60
Tabel 2 7 Instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).....	64
Tabel 3 1 Karakteristik Pasien 1 dan Pasien 2	70
Tabel 3 2 Diagnosa Keperawatan pada Pasien 1 dan Pasien 2	73
Tabel 3 3 Intervensi Keperawatan pada Pasien 1 dan Pasien 2.....	74
Tabel 3 4 Implementasi Keperawatan pada Pasien 1 dan Pasien 2.....	76
Tabel 3 5 Evaluasi Keperawatan pada Pasien 1 dan Pasien 2.....	85
Tabel 3 6 Tahapan Pelaksanaan Intervensi Murrotal Al-Qur'an dan Self-Talk	91
Tabel 3 7 Perubahan Respon dan Skor Ansietas pada Pasien 1 dan Pasien 2	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3 1 Peta UPTD Puskesmas Cigeureung	68
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Pengambilan Kasus.....	159
Lampiran 2. Lembar Persetujuan menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>).....	161
Lampiran 3. SOP Murrotal Al-Qur'an	163
Lampiran 4. SOP Self-Talk	164
Lampiran 5. Instrumen HARS	166
Lampiran 6 Hasil Pengukuran Kecemasan dengan Instrumen HARS.....	170
Lampiran 7. Lembar Observasi.....	172
Lampiran 8 Hasil Pengisian Lembar Observasi Pasien 1 dan Pasien 2	173
Lampiran 9 Asuhan Keperawatan Psikososial Pasien 1	174
Lampiran 10. Asuhan Keperawatan Psikosoial Pasien 2	192
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	211
Lampiran 12. Lembar Bimbingan	213
Lampiran 13. Hasil Uji <i>Similarity</i>	216