JPIM: Jurnal Perkembangan Ilmiah Multidisiplin
Vol. 03, No. 02, Tahun 2026, Hal. 1-5, ISSN: 3089-0128 (Online)

Implementasi Teknik Distraksi Spiritual Mendengar Suara Murottal Surat Ar-Rahman untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pasien Kanker Payudara di Wilayah Puger

Mohammad Noval Kurniawan[1], Asmuji[2]
[1,2] *Universitas Miuhammadiyah Jember*
Email: muhammadnovalkurniawan0@gmail.com

Article Info

Article history:

Received June 30, 2026
Revised July 05, 2026
Accepted July 11, 2026

Keywords:

Breast Cancer, Stress, Distraction Technique, Al-Qur'an Murottal Surat Ar-Rahman.

ABSTRACT

Background: *Breast cancer is one of the most common types of cancer in women and is a health problem that affects both the physical and psychological condition of patients. The diagnosis of breast cancer and the treatment processes that must be undergone, such as chemotherapy and surgery, often cause stress, anxiety, and emotional discomfort. These conditions can affect the patient's quality of life as well as the success of the treatment. One non-pharmacological intervention that can be used to help reduce stress levels is the spiritual distraction technique through Al-Qur'an murottal therapy.* ***Objective:*** *To examine the effectiveness of implementing the murottal spiritual distraction technique in reducing stress levels in breast cancer patients in the Puger area, Jember.* ***Methods:*** *Descriptive case study design with a nursing care approach on one breast cancer patient. The intervention was conducted over three consecutive days through the provision of Al-Qur'an murottal Surat Ar-Rahman therapy for 10–15 minutes each day. Data collection was carried out through interviews, observation, documentation, and stress level measurement using the Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) instrument.* ***Results****: A decrease in stress levels after the murottal therapy was administered. The patient's HADS score decreased from 11 on the first day to 6 on the second day and 5 on the third day. Subjectively, the patient stated feeling calmer, more comfortable, and able to rest better after listening to the murottal. Objectively, the patient appeared more relaxed, showed no excessive anxiety, and was able to adapt to their medical condition.* ***Discussion****: The implementation of the spiritual distraction technique using Al-Qur'an murottal Surat Ar-Rahman is effective in helping reduce stress levels in breast cancer patients. Discussion: The implementation of spiritual distraction techniques using Al-Qur'an murottal Surat Ar-Rahman is effective in helping to reduce stress levels in breast cancer patients and can be used as one of the non-pharmacological nursing interventions to improve patients' psychological comfort.*

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Article Info

Article history:

Received June 30, 2026
Revised July 05, 2026
Accepted July 11, 2026

Keywords:

Kanker Payudara, Stress, Teknik Distraksi, Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman.

ABSTRACT

Latar Belakang: Kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker yang paling banyak terjadi pada wanita dan menjadi masalah kesehatan yang berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis pasien. Diagnosis kanker payudara serta proses pengobatan yang harus dijalani, seperti kemoterapi dan operasi, sering menimbulkan stres, kecemasan, dan ketidaknyamanan emosional. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas hidup pasien serta keberhasilan pengobatan yang dijalani. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu menurunkan tingkat stres adalah teknik distraksi spiritual melalui terapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman. **Tujuan**: Mengkaji efektivitas implementasi

teknik distraksi spiritual murottal dalam menurunkan tingkat stres pada pasien kanker payudara di wilayah Puger, Jember. **Metode**: Desain studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan pada satu pasien kanker payudara. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut melalui pemberian terapi murottal Al-Qur'an selama 10–15 menit setiap hari. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan pengukuran tingkat stres menggunakan instrumen Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). **Hasil:** Penurunan tingkat stres setelah pemberian terapi murottal. Skor HADS pasien mengalami penurunan dari 11 pada hari pertama menjadi 6 pada hari kedua dan 5 pada hari ketiga. Secara subjektif pasien menyatakan merasa lebih tenang, nyaman, dan mampu beristirahat dengan lebih baik setelah mendengarkan murottal. Secara objektif pasien tampak lebih rileks, tidak menunjukkan kecemasan berlebihan, dan mampu beradaptasi dengan kondisi penyakitnya. **Diskusi:** Implementasi teknik distraksi spiritual murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres pada pasien kanker payudara dan dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan psikologis pasien.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:

Mohammad Noval Kurniawan
Universitas Muhammadiyah Jember
Email: muhammadnovalkurniawan0@gmail.com

Pendahuluan

Jenis kanker yang kerap terjadi pada wanita yakni kanker payudara, kanker serviks, dan kanker rahim (Milenia & Retnaningsih, 2022). Kanker payudara yakni jenis neoplasma ganas dimana jaringan payudaranya abnormal tak seperti jaringan sekitarnya dan dapat menjalar ke seluruh tubuh (metastase) (Milenia & Retnaningsih, 2022). Kanker payudara disebabkan pertumbuhan sel liar di payudara dan dapat terjadi pada siapa saja namun mayoritas wanita di atas 40 tahun (Wolff, Blackford AL, 2018).

Mengacu data Dinkes Jawa Timur (2019) kasus kanker payudara hingga 12.186. Menurut data yang berada di Radar Jember tahun 2023 disebutkan penderita kanker payudara pada perempuan sebanyak 185 dan pada laki-laki sebanyak 5 orang. Kanker payudara diakibatkan faktor fisik dan non fisik. Kanker payudara terjadi saat tumor mulai tumbuh sehingga memerlukan penanganan medis seperti mastektomi atau lumpektomi yang dapat menyebabkab pembesaran pada sel kanker. Selain faktor fisik, faktor non-fisik dan memperbesar risiko kanker payudara seperti gaya hidup, genetik, dan lingkungan (Nugroho & Taqiyatun, 2021). Kanker payudara biasanya di tandai dengan payudara yang keras dan tidak nyeri, perubahan bentuk atau ukuran payudara, munculnya luka atau luka yang tidak sembuh, perubahan pada puting seperti retraksi atau keluar cairan yang tidak biasa, serta kulit payudara yang bertekstur seperti kulit jeruk.

Tindakan penanganan kanker payudara salah satunya melalui operasi mastektomi yang kerap mengakibatkan nyeri (Karya Ilmiah Akhir, n.d.). Nyeri terjadi sebab paparan langsung pada organ dan jaringan lunak saat pengobatan (Sitinjak, Rulino, & Masliah, 2019). Nyeri yang ada pada pasien akan menyebabkan stress, stress yang timbul sebagai peringatan dari dalam diri individu yang terjadi jika otak memperoleh tekanan yang berlebihan. Respon yang

muncul pasca menerima stressor dapat berupa emosi positif dan emosi negatif (Sudewo, Pratama, & Yanti, 2023). Management stress adalah kemampuan dalam diri individu untuk dapat mengendalikan gangguan mental dan emosional yang muncul di kehidupan sehari-hari (Sudewo et al., 2023). Salah satu cara menurunkan stress dengan cara menggunakan teknik distraksi sebagai metode guna mendistraksi perhatian seseorang atas sakit yang dideritanya. Teknik distraksi yakni melalui visual dan pendengaran. Distraksi visual yang dapat dilakukan adalah melihat atau menonton film yang bertujuan dapat mengalihkan penderita yang mengalami nyeri agar lebih tenang. Sedangkan teknik visual yaitu menggunakan distraksi pendengaran seperti mendengarkan musik dengan tujuan untuk merilekskan pikiran.

Mengacu hal tersebut, peneliti ingin mengkaji "Implementasi Teknik Distraksi untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pasien Kanker Payudara" guna mengkaji apakah teknik distraksi dapat menurunkan stres pada pasien kanker payudara.

Metode

Desain penelitian berbasis studi kasus deskriptif secara mendalam tentang Implementasi tekhnik distraksi spiritual mendengar suara al-qur'an guna menekan tingkat stres pasien kanker payudara di wilayah Puger Jember. Fokus studi kasus ini adalah Implementasi Tehnik Distraksi guna Menurunkan Tingkat Stress pada Pasien Kanker Payudara di Wilayah Puger Jember mencakup seluruh proses mulai dari pelaksanaan intervensi yakni mendengar suara al-qur'an surat ar-rahman, pengamatan respon pasien terhadap intervensi tersebut hingga evaluasi hasil tindakan yang telah dilakukan. Penelitian ini berfungsi sebagai acuan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan bagi pasien yang terkena kanker payudara. Sehingga penelitian berfokus ke analisis menyeluruh terhadap perubahan kondisi pasien sebelum dan setelah dilakukan tindakan tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Kepatuhan pasien terhadap terapi menunjukkan adanya kesadaran yang baik terhadap pentingnya pengobatan. Pasien rutin menjalani kemoterapi, kontrol kesehatan, dan mengonsumsi obat sesuai anjuran tenaga kesehatan. Upaya tersebut mencerminkan adanya kemauan pasien untuk mempertahankan kondisi kesehatannya dan meningkatkan kualitas hidup. Harapan pasien untuk segera sembuh dan kembali beraktivitas seperti biasa juga menjadi indikator adanya motivasi positif yang dapat mendukung keberhasilan terapi yang sedang dijalani.

Tabel 1. Tingkat Stres

Hari	Skor HADS
1	11
2	6
3	5

Hasil tersebut menunjukan penurunan skor HADS dari skor 11 pada hari pertama sampai skor 5 hari ketiga dalam waktu 3 hari berturut turut.

Data khusus menunjukkan bahwa masalah utama yang dialami pasien berada pada aspek psikososial, yaitu stres akibat diagnosis kanker payudara. Penyakit kanker merupakan penyakit kronis yang dapat menimbulkan berbagai respon emosional seperti cemas, takut, sedih, hingga stres. Kondisi ini tampak pada pasien yang mengaku merasa tertekan sejak mengetahui dirinya menderita kanker payudara. Respon tersebut merupakan reaksi yang wajar mengingat pasien harus menjalani pengobatan jangka panjang dan menghadapi kemungkinan

perubahan kondisi fisik maupun peran dalam keluarga. Meskipun demikian, pasien menunjukkan mekanisme koping yang cukup adaptif. Hal ini terlihat dari kepatuhan pasien menjalani pengobatan, rutin kontrol kesehatan, dan tetap memiliki harapan untuk sembuh. Pasien juga menerima kondisi fisiknya serta memperoleh dukungan dari keluarga yang tinggal serumah dengannya. Faktor-faktor tersebut menjadi kekuatan yang dapat membantu pasien dalam menghadapi stres dan meningkatkan keberhasilan proses perawatan serta kualitas hidup selama menjalani terapi kanker payudara.

Implementasi keperawatan dilakukan pada Ny. S dengan diagnosa keperawatan Ansietas berhubungan dengan krisis situasional akibat diagnosis kanker payudara stadium II. Intervensi yang diberikan berfokus pada dukungan spiritual melalui terapi murottal, pemberian dukungan keluarga, serta menciptakan lingkungan yang nyaman guna membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien. Hari pertama, perawat menciptakan suasana yang nyaman dan tenang agar pasien merasa lebih rileks. Perawat juga membantu pasien mengidentifikasi masalah spiritual yang dirasakan sejak mendapatkan diagnosis kanker payudara. Selanjutnya diberikan terapi murottal Al-Qur'an sebagai bentuk terapi relaksasi spiritual. Pasien dianjurkan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ibadah seperti mengaji serta melibatkan keluarga untuk memberikan dukungan dan motivasi. Hasil pemantauan menunjukkan skor HADS sebesar 11 yang menandakan kecemasan masih cukup tinggi. Namun setelah terapi diberikan, pasien mengatakan merasa lebih tenang dan tampak lebih rileks serta tidak menunjukkan rasa takut yang berlebihan.

Hari kedua, intervensi dilanjutkan dengan menciptakan lingkungan yang nyaman, memberikan terapi murottal, memantau tingkat kecemasan menggunakan skor HADS, serta menganjurkan keluarga untuk tetap memberikan dukungan emosional. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor HADS menjadi 6. Pasien mengatakan merasa lebih tenang bahkan dapat terlelap setelah mendengarkan murottal. Secara objektif pasien tampak mengantuk dan dapat tidur dengan nyaman. Hal ini menunjukkan bahwa terapi spiritual yang diberikan mulai memberikan efek positif terhadap penurunan kecemasan pasien.

Hari ketiga, terapi murottal dan dukungan keluarga tetap diberikan secara konsisten. Pemantauan kembali dilakukan dan didapatkan skor HADS menurun menjadi 5. Pasien mengatakan merasa mengantuk setelah terapi diberikan, sedangkan secara objektif pasien tampak sering menguap yang menunjukkan kondisi lebih rileks dan tenang. Penurunan skor HADS dari 11 menjadi 5 menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas yang signifikan. Oleh karena tujuan keperawatan telah tercapai dan kondisi pasien menunjukkan perbaikan, maka intervensi keperawatan dihentikan. Secara keseluruhan, implementasi keperawatan berupa terapi murottal, dukungan spiritual, lingkungan yang nyaman, serta dukungan keluarga terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat ansietas pasien. Hal ini terlihat dari perubahan respons subjektif pasien yang merasa lebih tenang, mampu beristirahat dengan baik, serta penurunan skor HADS secara bertahap selama tiga hari pelaksanaan intervensi.

Secara keseluruhan, implementasi keperawatan berupa terapi murottal, dukungan spiritual, lingkungan yang nyaman, serta dukungan keluarga terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat ansietas pasien. Hal ini terlihat dari perubahan respons subjektif pasien yang merasa lebih tenang, mampu beristirahat dengan baik, serta penurunan skor HADS secara bertahap selama tiga hari pelaksanaan intervensi.

Kesimpulan

Setelah diberikan terapi murottal Al-Qur’an selama tiga hari berturut-turut, tingkat stres pasien mengalami penurunan dari skor 11 menjadi skor 5. Penurunan tersebut menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis yang ditandai dengan berkurangnya rasa cemas serta meningkatnya perasaan tenang, nyaman, dan rileks selama menjalani pengobatan.

Terapi murottal Al-Qur'an terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada pasien kanker payudara. Hal ini ditunjukkan oleh penurunan skor stres dari 11 menjadi 5 serta perubahan respons pasien yang lebih positif setelah intervensi diberikan. Oleh karena itu, terapi murottal Al-Qur'an dapat digunakan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk membantu mengurangi stres pada pasien kanker payudara.

Daftar Pustaka

Bachtiar, S. M. (2022). Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Kanker Payudara dengan Teknik Guided Imagery. 37-38.

Irma et al. (2023). Epidemiologi Penyakit Tidak Menular. Bandung: Media Sains Indonesia. 40-43

Liana, A. (2021) *Asuhan Keperawatan Pada Klien Kanker Payudara di Ruang Kemoterapi RSUD Dr. Kanujoso Djatiwibowo Balikpapan.*

Mufidah, N et al. (2022). Edukasi Spiritual Islam pada Pasien Kanker Payudara.

Milenia, A., & Retnaningsih, D. (2022). Penerapan Terapi Guided Imagery pada Pasien Dengan Kanker Payudara Dengan Nyeri Sedang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *6*(1), 35–42. https://doi.org/10.33655/mak.v6i1.129

Nugroho, S. A., & Taqiyatun, T. (2021). Studi Literature: Analisis Efektivitas Terapi Distraksi terhadap Nyeri Post-Operasi pada Klien Kanker Payudara. *Jurnal Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, *12*(01), 82–88.

Pangestu, I. S., Imamah, I. N., & Surakarta, U. A. (2024). Application Of Murotal Al-Qur' An Therapy to Reduce Anxiety Diabetes Mellitus di Jawa Tengah sebesar. 12, 19–33.

Rahmawati. (2020). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Rahmi, N., & Andika, F. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja Putri Di Man 5 Kabupaten Aceh Besar. Jurnal Pengabdian Masyarakat (Kesehatan), 4(2), 95-99.

Retnaningsih, D. (2021). Keperawatan Paliatif. Edisi 1. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management. 14-17.

Sifa. R. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Mekanisme Koping Pada Pasien Ca Mamae di Rumah Sakit Baladhika husada Jember.*

Sitinjak, L., Rulino, L., & Masliah, R. (2019). Manajemen Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara dengan Menggunakan Tehnik Distraksi Terapi Musik di RSUD Koja. *Jakhkj*, *4*(2), 34–39.

Sudewo, R. T. P., Pratama, Y., & Yanti, E. (2023). Analisis Data Mining Untuk Prediksi Kanker Payudara Menggunakan Algoritma Klasifikasi. *Jurnal Pustaka Data (Pusat Akses Kajian Database, Analisa Teknologi, Dan Arsitektur Komputer)*, *3*(2), 62–69. https://doi.org/10.55382/jurnalpustakadata.v3i2.656

Vasra, E. (2021). Kebutuhan Dasar Manusia dan Keterampilan Dasar Kebidanan. Jakarta Timur: CV. Trans Info Media. Werdani, Y. D. W. (2020). Pengaruh Tingkat Stres Terhadap.

Wulandari, Ngesti, et al. "Penerapan Terapi Distraksi Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Penderita Kanker Payudara: Literature Review." Health Information: Jurnal Penelitian (2023): e1230-e1230.