

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI *DEEP
BREATHING EXERCISE* DAN MUROTTAL
AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN PADA
LANSIA**

SKRIPSI



**OLEH:
I Wayan Tegar Niky Rama Putra
NRP : 9103022043**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI *DEEP
BREATHING EXERCISE* DAN MUROTTAL
AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN PADA
LANZIA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH:
I Wayan Tegar Niky Rama Putra
NRP: 9103022043

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
SURABAYA
2026**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : I Wayan Tegar Niky Rama Putra

NRP : 9103022043

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

Pengaruh Terapi Kombinasi *Deep breathing exercise* dan Murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan pada lansia

Benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2026

i pernyataan,

I Wayan Tegar Niky Rama Putra
9103022043

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : I Wayan Tegar Niky Rama Putra
NRP : 9103022043

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya:

Judul : Pengaruh Terapi Kombinasi *Deep breathing exercise* dan Murottal Al-Qur'an Terhadap kecemasan pada lansia.

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2026

Yang menyatakan



I Wayan Tegar Niky Rama P.

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

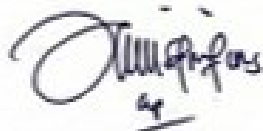
PENGARUH TERAPI KOMBINASI *DEEP BREATHING EXERCISE* DAN
MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA

OLEH:

I Wayan Tegar Niky Rama Putra

9103022043

Pembimbing Utama : Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Pembimbing pendamping : Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes.


(.....)

Surabaya, Juni 2026

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI KOMBINASI *DEEP BREATHING EXERCISE* DAN MUROTTALAL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA

Skripsi yang ditulis oleh I Wayan Tegar Niky Rama Putra NRP. 9103022043 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 23 Juli 2026 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep.,Ns., M.Kep. (.....)
2. Sekretaris : Ermalynda Sukmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep. (.....)
3. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)
4. Anggota : Nia Novita Sari, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)



Mengesahkan
Dekan Fakultas Keperawatan,

Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIP. 911.06.0600

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam.

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak I Made Ramia dan Ibu Tatik Andayani, serta seluruh keluarga besar yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, motivasi, dan semangat yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini.

Penulis juga mempersembahkan karya ini kepada dosen pembimbing skripsi, Ibu Ninda Ayu Prabasari, S.Kep., Ns., M.Kep dan Ibu Nia Novitasari, S.Kep., Ns., M.Kes, atas segala bimbingan, kesabaran, arahan, ilmu, serta dukungan yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen penguji, Ibu Yesiana Dwi Wahyu Wardhani, S.Kep., Ns., M.Kep dan Bu Ermalynda, S.Kep., N.s., M.Kep. atas kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Semoga segala kebaikan, bantuan, dan doa yang telah diberikan mendapat balasan yang terbaik dari Allah Subhanahu wa Ta'ala, serta semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak. Aamiin ya Rabbal 'Alamin.

HALAMAN MOTTO

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

— *Baskara Putra Hindia*

“Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patuh di remehkan. Lambungkanlah setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

— *Maudi Ayunda*

“Aku membahayakan nyawa ibuku untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku tidak ada artinya, dan aku membuat ayahku bekerja setiap hari hingga lelah, jadi aku pastikan lelahnya tidak sia-sia”

— *I Wayan Tegar Niky Rama Putra*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Kombinasi *Deep Breathing Exercise* dan Murottal Al-Qur'an terhadap Kecemasan pada Lansia”. Skripsi penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat dalam penyusunan skripsi pada Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu:

1. Ibu Yesiana Dwi Wahyu Werdani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam proses penyusunan skripsi penelitian. Selaku Dekan Fakultas
2. Ibu Ninda Ayu Prabasari Panglipurningsih, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
3. Ibu Nia Novita Sari S.Kep., Ns., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing pendamping yang telah memberikan saran, masukan, dan koreksi yang sangat berarti bagi penyempurnaan skripsi penelitian ini.
4. Ibu Abigael Grace Prasetiani, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dosen Pendamping Akademik yang telah memberikan dukungan dan arahan selama proses akademik peneliti.

5. Seluruh responden lansia yang berada di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
6. Kepada pihak UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya yang telah memberikan izin, dukungan, dan bantuan selama pelaksanaan penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik
7. Kedua Orang tua tercinta Bapak I Made Ramia dan Ibu Tatik Andayani, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, dua orang yang menjadi sumber kekuatan disetiap Langkah penulis, dua orang yang selalu mengusahakan anak laki-laki pertamanya ini untuk bisa menempuh Pendidikan setinggi tingginya meski mereka tidak merasakannya. Terimakasih yang tak terhingga kepada bapak dan mama yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan, memberikan banyak motivasi, nasehat dan selalu mendoakan disetiap langkah penulis. Semoga ini menjadi Langkah awal membuat mama dan bapak Bahagia selalu dan Panjang umur karena mama dan bapak harus selalu ada di setiap perjuangan dan pencapaian penulis.
8. Alm. Kakeh Taher dan Almh. Nenek Chaula tercinta, sosok yang selalu hidup dalam ingatan dan hati penulis. Mereka memang tidak sempat menemani penulis dalam perjalanan selama menempuh Pendidikan. Kepergian mereka membuat penulis mengerti bahwa rindu yang paling menyakitkan adalah merindukan seseorang yang telah tiada, raga kalian memang sudah tidak bisa penulis jangkau tapi nama kalian akan menjadi motivasi terkuat sampai detik ini.

9. Andre, Acel, Aryo, Septa, Belgis, Cenci, Clarita, Rayval dan Yasue. Penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, perhatian, dan dukungan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, serta menguatkan penulis dengan cara-cara sederhana yang sangat berarti. Penulis sangat terbantu dan bersyukur memiliki kalian.
10. Rangga, Berlin, Ceri, Vina, dan Fawnia. Penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan, perhatian, dan kebersamaan yang telah diberikan selama perjalanan perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah memilih untuk tetap hadir dalam setiap proses, menemani penulis melewati berbagai tantangan penelitian, memberikan bantuan tanpa diminta, menjadi tempat berbagi cerita, serta menghadirkan canda dan tawa yang menjadi penyemangat di tengah kesibukan perkuliahan. Penulis percaya bahwa perjalanan ini tidak akan terasa sehangat dan bermakna tanpa kehadiran kalian.
11. Klub sepak bola kebanggaan Arek Suroboyo “Persebaya Surabaya”, klub favorit penulis, selama empat tahun masa perkuliahan telah menghadirkan berbagai momen kebahagiaan, motivasi, dan Pelajaran tentang kerja keras, ketekunan serta mental juara. Dukungan dan kecintaan Penulis terhadap klub ini menjadi salah satu penyemangat dalam menyelesaikan perjalanan akademik.
12. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, I Wayan Tegar Niky Rama Putra. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini, yang berani melawan ketakutan mengubah menjadi keberanian. Terimakasih kepada hati untuk selalu tabah dan Ikhlas meski cobaan datang seiring berganti dan selalu mencoba untuk tetap terlihat baik saja, Semoga kedepannya bisa selalu tegar,

Ikhlas dan selalu sabar melewati setiap fase kehidupan. Mari untuk selalu bekerja sama untuk mewujudkan setiap mimpi yang tertunda.

Penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Karena itu, penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan penelitian ini ke depannya. Harapannya, skripsi ini bisa memberi manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, terutama dalam penatalaksanaan kecemasan pada lansia.

Surabaya, Juni 2026

I Wayan Tegar Niky Rama P.
NRP. 9103022043

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xx
ABSTRAK	xxi
<i>ABSTRACT</i>	xxii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep <i>Deep Breathing Exercise</i>	9
2.1.1 Definisi <i>Deep Breathing Exercise</i>	9
2.1.2 Manfaat Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i>	9
2.1.3 Indikasi Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i>	9
2.1.4 Kontraindikasi Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i>	10

2.1.5 Mekanisme Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i>	10
2.1.6 Dosis Pemberian Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i>	10
2.1.7 Prosedur Pemberian Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i>	10
2.2 Terapi Murottal Al-Qur'an	12
2.2.1 Definisi Terapi Murottal Al-Qur'an	12
2.2.2 Manfaat Terapi Murottal Al-Qur'an	12
2.2.3 Indikasi dan Kontraindikasi Terapi Murottal Al-Qur'an	12
2.2.4 Mekanisme Terapi Murottal Al-Qur'an	13
2.2.5 Prosedur Terapi Murottal Al-Qur'an	13
2.3 Konsep Kecemasan	14
2.3.1 Definisi Kecemasan	14
2.3.2 Klasifikasi Kecemasan	14
2.3.3 Patofisiologi Kecemasan	15
2.3.4 Tanda dan Gejala Kecemasan	16
2.3.5 Dampak Kecemasan	16
2.3.6 Alat Ukur Kecemasan	16
2.3.7 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan	17
2.4 Konsep Lansia	17
2.4.1 Definisi Lansia	17
2.4.2 Proses Menua	17
2.4.3 Batasan Lansia	18
2.4.4 Perubahan pada Lansia	18
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS.....	20
3.1 Kerangka Konseptual	20
3.2 Pengaruh Terapi Kombinasi <i>Deep Breathing Exercise</i> dan Murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan pada lansia	21
3.3 Hipotesis	22
BAB 4 METODE PENELITIAN	24
4.1 Desain Penelitian	24
4.2 Variabel Penelitian	25
4.2.1 Variabel Independen	25
4.2.2 Variabel Dependen	25
4.3 Definisi Operasional	26
4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	27
4.4.1 Populasi	27
4.4.2 Sampel	27
4.4.3 Teknik Sampling	28
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	30
4.6 Metode Pengumpulan Data	31
4.6.1 Prosedur Pengumpulan Data	31
4.6.2 Instrumen Penelitian	34
4.6.3 Waktu dan Lokasi Penelitian	35
4.7 Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	35
4.7.1 Uji Validitas	35
4.7.2 Uji Reliabilitas	36
4.8 Teknik Analisis Data	36

4.8.1 <i>Editing</i>	36
4.8.2 <i>Scoring</i>	37
4.8.3 <i>Tabulating</i>	38
4.8.4 <i>Entry Data</i>	39
4.8.5 Uji Statistik	39
4.9 Etika Penelitian	40
4.9.1 Prinsip Etika Penelitian	40
4.9.2 Menghormati Hak Asasi Manusia (<i>Respect for Persons</i>)	40
4.9.3 Menganalisis Manfaat (<i>Benefit Ratio</i>)	40
4.9.4 Keadilan (<i>Justice</i>).....	41
4.9.5 <i>Informed Consent</i>	41
BAB 5 HASIL PENELITIAN	43
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	43
5.1.1 UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya	43
5.2 Data Penelitian	45
5.2.1 Data Umum	45
5.2.2 Data Khusus	51
BAB 6 PEMBAHASAN	54
6.1 Kecemasan lansia Sebelum Dilakukan Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i> dan Murottal Al-Qur'an di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya.	54
6.2 Kecemasan lansia Setelah Dilakukan Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i> dan Murottal Al-Qur'an di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya.	60
6.3 Pengaruh Terapi Kombinasi <i>Deep breathing exercise</i> dan Murottal Al-Qur'an di UPTD Wreda Jambangan Surabaya	62
6.4 Keterbatasan Penelitian	67
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	68
7.1 Kesimpulan	68
7.2 Saran.....	68
7.2.1 Bagi Lansia.....	68
7.2.2 Bagi Keluarga.....	69
7.2.3 Bagi Perawat dan petugas Panti	69
7.2.4 Bagi Studi Ilmu Keperawatan	69
7.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	78
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN.....	105

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2. 1 Sop Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i>	10
Tabel 2. 2 Sop Terapi Murottal Al-Qur'an	13
Tabel 4. 1 Desain Penelitian Pengaruh Kombinasi <i>Deep Breathing Exercise</i> dan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Lansia.....	24
Tabel 4. 2 Definisi Operasional Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i> dan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Lansia.	26
Tabel 4. 3 Kisi Kisi Instrumen BAI (<i>Beck Anxiety Inventory</i>).....	35
Tabel 4. 4 Kriteria Penelitian dan Nilai Skor Instrumen BAI (<i>Beck Anxiety Inventory</i>).....	37
Tabel 5. 1 Distribusi Data Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi <i>Deep breathing exercise</i> dan Murottal Al-Qur'an di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya periode 21 April - 30 April 2026.	51
Tabel 5. 2 Hasil Uji Normalitas Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Terapi <i>Deep breathing exercise</i> dan murottal Al-Qur'an dengan <i>Shapiro- Wilk Test</i>	52
Tabel 5.3 Hasil Uji Hipotesis dan <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Kecemasan <i>Pre-Post</i> Intervensi	52

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Duduk / berbaring.....	11
Gambar 2.2 Menarik nafas	11
Gambar 2.3 Menahan napas	11
Gambar 2. 4 Membuang nafas secara perlahan	11
Gambar 2.5 Duduk / berbaring.....	13
Gambar 2.6 Menyiapkan earphone	14
Gambar 2.7 Memajamkan mata	14
Gambar 2.8 Fokus pada lantunan murottal al-qur'an	14
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i> Dan Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kecemasan pada Lansia	20
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Kombinasi Terapi <i>Deep Breathing Exercise</i> dan Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kecemasan pada Lansia.....	30
Gambar 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya pada tanggal 21 April – 30 April 2026.....	46
Gambar 5. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya pada tanggal 21 April – 30 April 2026	46
Gambar 5. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya pada tanggal 21 April – 30 April 2026	47
Gambar 5. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya pada tanggal 21 April – 30 April 2026.....	47
Gambar 5. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya pada tanggal 21 April – 30 April 2026	48

Gambar 5. 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menderita Penyakit di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya pada tanggal 21 April – 30 April 2026	48
Gambar 5. 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya pada tanggal 21 April – 30 April 2026	49
Gambar 5. 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Kunjungan Keluarga di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya pada tanggal 21 April – 30 April 2026	49
Gambar 5. 9 Karakteristik Responden Berdasarkan Kegiatan Ibadah / Spiritual di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya pada tanggal 21 April – 30 April 2026	50
Gambar 5. 10 Karakteristik Responden Berdasarkan Teman 1 Kamar diisi oleh berapa orang di UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya pada tanggal 21 April – 30 April 2026.....	50

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Penjelasan Menjadi Responden.....	78
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	80
Lampiran 3. Lembar Data Demografi.....	81
Lampiran 4. Standar Operasional Prosedur <i>Deep Breathing Exercise</i>	82
Lampiran 5. Standar Operasional Prosedur Terapi Murottal Al-Qur'an.....	84
Lampiran 6. Kuesioner BAI (<i>Beck Anxiety Inventory</i>)	86
Lampiran 7. Agenda Penelitian	89
Lampiran 8. Rekapitan Tabulasi Data Demografi.....	91
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas.....	93
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas	99
Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas dan <i>Wilcoxon</i>	100
Lampiran 12. Lembar Surat Pemberian Izin Penelitian Dari Fakultas Ke Dinas Sosial Kota Surabaya	101
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian Fakultas Keperawatan ke UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	102
Lampiran 14. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	103
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	104

DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	106
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH DAN HASIL PENELITIAN.....	107
ABSTRAK	108
<i>ABSTRACT</i>	109
PENDAHULUAN	110
METODE PENELITIAN.....	110
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	111
SIMPULAN DAN SARAN	115
KEPUSTAKAAN	115
BIODATA PENULIS	116

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI KOMBINASI *DEEP BREATHING EXERCISE* DAN MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN PADA LANSIA

oleh : I Wayan Tegar Niky Rama Putra

Lansia yang tinggal di panti memiliki risiko kecemasan lebih tinggi karena selain mengalami proses penuaan, penurunan fungsi fisik, penyakit kronis, juga mengalami kurangnya dukungan keluarga, perasaan kesepian dan isolasi sosial. Kondisi tersebut menimbulkan bertambahnya masalah kesehatan serta menurunkan kualitas hidup. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah kombinasi *Deep Breathing Exercise* dan Murottal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan menjelaskan pengaruh kombinasi *Deep Breathing Exercise* dan Murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan pada lansia. Penelitian menggunakan desain *pra-eksperimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Populasi berjumlah 42 lansia di UPTD Griya Wreda Surabaya, dengan sampel sebanyak 24 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Beck Anxiety Inventory* (BAI). Intervensi diberikan selama 8 hari, terdiri dari *Deep Breathing Exercise* selama 15 menit dan terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 15 menit. Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar $24,67 \pm 4,52$ dan setelah intervensi menurun menjadi $13,54 \pm 2,50$. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh terapi kombinasi *Deep Breathing Exercise* dan Murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan pada lansia. *Deep Breathing Exercise* memberikan efek relaksasi melalui pengaturan pernapasan menyebabkan tubuh menjadi lebih rileks, Terapi Murottal Al-Qur'an menstimulasi saraf pendengaran dan otak, mengurangi hormon stres menimbulkan ketenangan psikologis-spiritual secara sinergis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada lansia.

Kata Kunci: *Beck Anxiety Inventory*, *Deep Breathing Exercise* (BAI), Kecemasan, Lansia, Murottal Al-Qur'an

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINATION THERAPY OF DEEP BREATHING EXERCISE AND MUROTTAL AL-QUR'AN ON ANXIETY IN THE ELDERLY

by: I Wayan Tegar Niky Rama Putra

Elderly individuals living in nursing homes have a higher risk of experiencing anxiety due to the aging process, decreased physical function, chronic diseases, lack of family support, feelings of loneliness, and social isolation. These conditions can lead to increased health problems and decreased quality of life. One of the non-pharmacological therapies that can be used to reduce anxiety is a combination of Deep Breathing Exercise and Murottal Al-Qur'an therapy. This study aimed to determine the effect of a combination of Deep Breathing Exercise and Murottal Al-Qur'an therapy on anxiety levels among elderly individuals. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 42 elderly individuals at UPTD Griya Wreda Surabaya, with a sample of 24 respondents selected using purposive sampling technique. Anxiety levels were measured using the Beck Anxiety Inventory (BAI). The intervention was administered for 8 days, consisting of Deep Breathing Exercise for 15 minutes and Murottal Al-Qur'an therapy of Surah Ar-Rahman for 15 minutes. The mean anxiety score before the intervention was $24,67 \pm 4,52$, and after the intervention it decreased to $13,54 \pm 2,50$. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that there was a significant effect of the combination therapy of Deep Breathing Exercise and Murottal Al-Qur'an on anxiety levels among elderly individuals. Deep Breathing Exercise provides a relaxation effect through controlled breathing regulation, resulting in a more relaxed physiological condition. Meanwhile, Murottal Al-Qur'an therapy stimulates the auditory nerves and brain, reduces stress hormones, and promotes psychological and spiritual calmness synergistically in reducing anxiety levels among the elderly.

Keywords: *Anxiety, Beck Anxiety Inventory (BAI), Deep breathing Exercise, Elderly, Murottal Al-Qur'an*