



KELAS SPIRITUALITAS MELALUI METODE MUROTTAL DAN DZIKIR DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN MENGHADAPI MENOPAUSE

Siti Haniyah*, Noor Yunida Triana, Pramesti Dewi

Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah no 100 Ledug Kembaran, Purwokerto, Jawa Tengah 53182, Indonesia

*haniwiyana56@gmail.com

ABSTRAK

Menopause merupakan pengertian dari berhentinya masa kesuburan dan masa reproduksi wanita yang ditandai dengan berhentinya masa menstruasi atau siklus bulanan seiring bertambahnya usia dan penurunan hormon. Selama masa transisi ini, ovarium mulai melemah sehingga tingkat gairah seksual punsemakin menurun secara alami dari hormon esterogen dan progesteron. Tanda dan gejala menopause seperti perubahan penampilan fisik, ketidakteraturan siklus haid, kekeringan liang senggama (vagina), perubahan kulit, perubahan payudara, perubahan – perubahan seksual, perubahan emosi, daya ingat menurun dan mudah tersinggung. Terdapat berbagai macam media penyuluhan seperti televisi, video bergambar, dan media cetak. Media yang paling diminati yaitu buku saku dan leaflet. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan masih terdapat ibu yang belum tahu tentang kecemasan saat menghadapi menopause. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 ibu didapatkan data bahwa 80% ibu memberikan mengalami kelelahan dan kecemasan yang berujung pada gangguan tidur, perubahan mood dan rasa sering berdebar-debar. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi masalah psikologis dalam diri Ibu tersebut. Maka perlu diberikan pemberian informasi melalui metode Kelas Spiritualits untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai menopause. Tujuan pengabdian masyarakat untuk menurunkan kecemasan menjelang menopause dengan metode murotal dan dzikir. Pengabmas ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 21 Juli 2023 d Perumahan Tegalsari Kembaran dengan dihadiri 13 ibu. Dari hasil T test (p-value) 0,001 artinya dzikir dan murotal menurunkan kecemasan pada wanita menghadapi menopause.

Kata kunci: dzikir dan murotal; kecemasan; menopause

SPIRITUALITY CLASS THROUGH MUROTTAL METHOD AND DHIKR IN REDUCE ANXIETY LEVELS FACING MENOPAUSE

ABSTRACT

Menopause is the definition of the cessation of a woman's fertility and reproductive period which is marked by the cessation of menstruation or monthly cycles as she ages and hormones decline. During this transition period, the ovaries begin to weaken so that the level of sexual desire naturally decreases from the hormones estrogen and progesterone. Signs and symptoms of menopause include changes in physical appearance, irregular menstrual cycles, vaginal dryness, skin changes, breast changes, sexual changes, emotional changes, decreased memory and irritability. There are various kinds of outreach media such as television, graphic videos, and print media. The most popular media are pocket books and leaflets. Based on observations made, there are still mothers who do not know about anxiety when facing menopause. Based on the results of interviews with 5 mothers, data was obtained that 80% of mothers experienced fatigue and anxiety which led to sleep disturbances, changes in mood and frequent feelings of palpitations. This shows that there is a psychological problem within the mother. So it is necessary to provide information through the Spirituality Class method to increase mothers' knowledge about menopause. The aim of community service is to reduce anxiety before menopause using murotal and dhikr methods. This

community service was held on Saturday, July 21 2023 at the Tegalsari Kembaran Housing complex, attended by 13 mothers. From the results of the T test (p-value) 0.001, it means that dhikr and murotal reduce anxiety in women facing menopause.

Keywords: anxiety; dhikr and murotal; menopause

PENDAHULUAN

Pada tahun 2021, perempuan berusia 50 tahun ke atas menyumbang 26% dari seluruh perempuan dan anak perempuan secara global. Angka ini naik dari 22% pada 10 tahun sebelumnya, sedangkan di Indonesia diperkirakan akan ada 60 juta perempuan yang mengalami menopause (WHO 2022, Kemenkes, 2019). Adanya kekhawatiran saat menghadapi masa menopause salah satunya dikarenakan persepsi berkurangnya fungsi tubuh dan sejumlah gangguan kesehatan lainnya. Dimana hal tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan dalam menjalani kehidupan. Keluhan ketidaknyamanan ini disikapi secara berbeda oleh setiap wanita. Apabila seorang wanita dapat berfikir positif tentang hal ini, maka berbagai keluhan tersebut dapat dilalui dengan lebih mudah. Sebaliknya apabila seorang wanita berfikir negatif, justru keluhan-keluhan yang muncul semakin berat dan kian menekan hidupnya. Keluhan psikologis yang sering dialami meliputi perasaan sedih, kecemasan, iritabilitas, perasaan berubah-ubah, labilitas emosi, merasa tidak berdaya, gangguan daya ingat, konsentrasi berkurang, sulit mengambil keputusan dan merasa tidak berharga. Penyebab premenopause awal adalah peningkatan gejala sindrom premenstruasi dan perubahan siklus mens yang tak teratur.

Lebih dari seperempat wanita berusia 45 tahun yang telah menjalin hubungan telah mengalami kekerasan fisik dan seksual oleh pasangan intim mereka setidaknya sekali dalam seumur hidup mereka (sejak usia 15 tahun) berupa perselingkuhan karena ketidakpuasan saat melakukan hubungan seksual karena menurunnya libido dan penurunan lendir serviks akibat gejala menopause. Perkiraan prevalensi kekerasan pasangan intim seumur hidup berkisar dari 20% di Pasifik Barat, 22% di negara-negara berpenghasilan tinggi dan Eropa dan 25% di Wilayah WHO di Amerika hingga 33% di wilayah Afrika WHO, 31% di WHO wilayah Mediterania Timur, dan 33% di wilayah Asia Tenggara (WHO, 2022). Berdasarkan pengamatan awal mendapatkan kondisi tentang perlunya pemahaman dari mitra dalam hal melakukan penyesuaian terhadap keadaan cemas yang dialaminya dalam menghadapi menopause, mengingat kebanyakan dari mereka merupakan ibu rumah tangga yang tidak bekerja. Tujuan kegiatan penyuluhan ini adalah untuk membantu memberikan pemahaman mengenai pentingnya melakukan penyesuaian dalam mengatasi kecemasan di dalam menghadapi menopause, khususnya tentang teknik relaksasi yang praktis.

Berdasarkan prasurvey di wilayah Dukuh Waluh, didapatkan data bahwa terdapat sejumlah 158 ibu yang memasuki usia premenopause. Berdasarkan hasil wawancara dengan lima orang ibu didapatkan data antara lain 80% diantara ibu tersebut memberikan keterangan bahwa mengalami kelelahan dan kecemasan yang berujung pada gangguan tidur, perubahan mood dan rasa sering berdebar-debar. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi masalah psikologis dalam diri Ibu tersebut. Dari hasil prasurvey tersebut perlu diberikan pemberian informasi melalui metode kelas spiritualitas guna mengatasi masalah psikologis yaitu kecemasan yang di alami ibu menjelang menopause. Menilik hal tersebut, dosen Universitas Harapan Bangsa melakukan kegiatan “Kelas Spiritualitas Melalui Murottal Dan Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause di Wilayah Dukuh waluh”. Tujuan dari kegiatan Pengabdian ini adalah menurunkan

kecemasan ibu pra menopause dan meningkatkan pengetahuan ibu terkait hal-hal yang perlu dipersiapkan saat menghadapi menopause.

METODE

Metode kegiatan dalam Kelas Spiritualitas Melalui Murottal Dan Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Menghadapi Menopause di Wilayah Dukuhwaluh Banyumas yaitu:

1. Mengumpulkan data ibu premenopause di Wilayah Dukuh waluh
2. Melakukan birokrasi dan pengajuan perijinan kegiatan kepada Universitas Harapan Bangsa
3. Memberikan pretest sebelum penyampaian materi
4. Memberikan Pendidikan kesehatan dan Demonstrasi murotal dan dzikir
5. Memberikan posttest setelah penyampaian materi
6. Menyediakan booklet tentang materi yang diberikan
7. Mengolah hasil pengabdian masyarakat ke bentuk jurnal dan submit ke jurnal.

Dalam hal ini digunakan kombinasi beberapa jenis metode, yaitu: Pendidikan Kesehatan Masyarakat berupa penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman serta kesadaran, dan terkait menopause serta pelatihan yang digunakan untuk kegiatan yang melibatkan penyuluhan tentang substansi kegiatan yang disertai dengan demonstrasi atau percontohan untuk mempraktikkan zikir saat cemas menghadapi menopause.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini hasil dari kegiatan yang dilaksanakan di Desa Leduk Kecamatan Kembaran



Gambar 1. pemberian lembar pre test dan materi dzikir

Penyampaian materi penyuluhan tentang Pengenalan Masa Menopause. Penyampaian materi diawali dengan apersepsi dan dipadukan dengan tanya jawab seputar materi yang akan disampaikan. Sebelum materi diberikan dilaksanakan pre test. materi yang diberikan oleh narasumber yaitu definisi menopause, fase menopause, tanda dan gejala menopause, macam-macam menopause, serta mampu melakukan perawatan diri pada saat menopause dengan murotal dan dzikir. Setelah seluruh materi diberikan, selanjutnya dilakukan tanya jawab dan diberikan post test.



Gambar. 3 Evaluasi Kelas spiritual

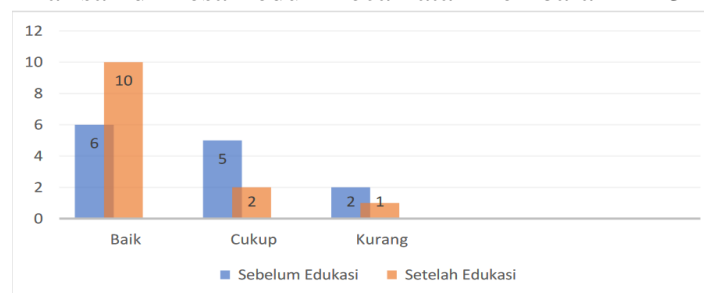
Metode kegiatan dalam penerapan Pengabdian masyarakat pengenalan menjelang masa menopause melalui edukasi berbasis masyarakat tentang mengatasi kecemasan dengan metode zikir di Arisan Perum Griya Tegal Sari Indah Jl. Seruni Blok D1 Desa Ledug, Kecamatan Kembaran. Strategi dan yang di gunakan adalah:

1. Edukasi tentang kecemasan dan cara mengatasinya dengan metode zikir saat menopause pada peserta Ibu arisan Perum Griya Tegal Sari dengan metode ceramah dan diskusi. Materi yang disampaikan terdiri dari definisi menopause, fase menopause, tanda dan gejala menopause, macam-macam menopause, factor yang mempengaruhi menopause, serta mampu melakukan perawatan diri pada saat muncul kecemasan menopause dengan pelatihan dan penguatan metode zikir .
2. Menyediakan leaflet, dan kuisioner. Sebagai bentuk dukungan informasi, maka diperlukan sarana pembelajaran yang efektif dan dapat digunakan oleh masyarakat kapan saja. Sasaran kegiatan adalah ibu – ibu yang berjumlah 13 orang. Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan berupa jawa an kuisioner tentang kecemasan saat menghadapi menopause.

Kegiatan penyuluhan tentang Pengenalan Menjelang Masa Menopause dilakukan dalam arisan Perum Griya Tegal Sari Indah Jl. Seruni Blok D1 Desa Ledug, Kec. Kembaran. Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah anggota arisan yang berjumlah 13 orang dengan usia yang beragam. Kegiatan penyuluhan kesehatan dimulai dengan registrasi peserta, pembukaan, pembacaan susunan acara. Selanjutnya acara inti yaitu penyuluhan dan pelatihan metode zikir Berikut hasil pret test dan post tes tentang pengetahuan dan kecemasan saat menghadapi menopause:

Pengetahuan

Diagram 1. Pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan pada ibu-ibu arisan di Desa Ledug Kecamatan Kembaran n=13



Tabel 1.
Pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan pendidikan kesehatan pada ibu-ibu arisan (n=13)

| Prediksi | Sebelum | Sesudah |
|----------|---------|---------|
| Baik | 6 | 10 |
| Cukup | 5 | 2 |
| Kurang | 2 | 1 |

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu sebelum dan sesudah murotal dzikir pada ibu-ibu arisan (n=13)

| Pre | f | % | Post | f | % |
|-------|----|-------|-------|----|-------|
| 5.00 | 1 | 7.7 | 2.00 | 1 | 7.7 |
| 6.00 | 3 | 23.1 | 3.00 | 7 | 53.8 |
| 7.00 | 5 | 38.5 | 4.00 | 5 | 38.5 |
| 8.00 | 3 | 23.1 | | | |
| 9.00 | 1 | 7.7 | | | |
| Total | 13 | 100.0 | Total | 13 | 100.0 |

Tabel 3.
Pengaruh murotal dikr terhadap kecemasan menghadapi menopause pada ibu-ibu arisan (n=13)

| | Mean | f | Std. Deviation | P Value |
|------|------|----|----------------|---------|
| Pre | 7.0 | 13 | 108.012 | |
| Post | 3.3 | 13 | .63043 | 0,001 |

Dalam pembahasan ini, peneliti akan menjelaskan pembahasan tentang hasil dari penelitian mengenai penguatan zikir dengan tingkat kecemasan ibu perimenopause dalam menghadapi menopause di Leduk Kecamatan Kembaran

Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Berdasarkan tabel 1 dan diagram 1 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan meningkat dari yang sebelumnya pendidikan baik 5 menjadi 10 dan pendidikan kurang 2 menjadi 1. Pengetahuan merupakan hasil ketahu dengan metode sensoris terutama mata serta kuping terhadap sasaran tertentu. Pengetahuan merupakan proses akhir penginderaan ataupun hasil ketahu seseorang individu kepada sasaran lewat panca indera. Proses akhir pengetahuan sangat ditentukan oleh pemusatan konsentrasis serta anggapan terhadap sasaran. Pengetahuan orang memiliki derajat yang tidak sama. Notoatmodjo pada tahun 2010 menekankan kalau terdapat bermacam berbagai cara berbagai upaya yang bisa menaikkan pengetahuan salah satunya dengan membagikan pembelajaran kesehatan. Lewat pembelajaran kesehatan hingga hendak terjalin transfer pengetahuan sehingga pengetahuan yang dipunyai meningkat serta kesimpulannya pengetahuan mereka bisa bertambah (Siregar & Mirhalina 2021). Pembelajaran kesehatan sangat gampang diiringi serta tidak banyak memerlukan perlengkapan serta bahan spesial. Partisipan cuma memerlukan keahlian berfokus dalam mencermati uraian

Tingkat kecemasan sebelum dan sesudah kelas spiritual

Rerata skor kecemasan pre test sebelum pemberian terapi dzikir adalah 7.00 SD (108) sedangkan rerata skor kecemasan post test setelah pemberian terapi dzikir adalah 3.3 SD (0.63). Hal ini

menunjukkan terjadi penurunan skor kecemasan pada responden setelah mendengarkan terapi dzikir. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahayu (2017), menunjukkan rerata skor kecemasan 9,25 saat post-test dan 20,31 saat pre-test. Pada penelitian ini peneliti menggunakan murotal dan dzikir karena terapi musik telah terbukti memiliki efek dalam menurunkan detak jantung, mengurangi kecemasan dan depresi, dan mengubah persepsi waktu (Potter & Perry, 2013). Sedangkan terapi dzikir termasuk murotal mengandung nilai-nilai historis bersifat nyaman, menenangkan, dan membuat rileks (Rokhman, 2016).

Hal ini dibuktikan hasil penelitian Larasati, et al (2019), menyimpulkan bahwa murotal dan dzikir yang diberikan dalam jangka waktu yang singkat dapat memberikan perubahan yang positif pada tekanan darah pada lansia. Putri (2022) dalam penelitiannya pada pasien menganalisis efek dari terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan pasien. Hasil yang diperoleh membuktikan bahwa terapi musik dalam hal ini murotal dan dzikir dapat menurunkan depresi pada pasien kritis dengan cara menstimulasi limbic system, *paralimbic systems*, *inferior frontal gyrus* dan *Rolandicoperculum*, sehingga menimbulkan perasaan rileks. Berdasarkan observasi pada penelitian ini menurut pendapat peneliti, bahwa menunjukkan sebagian responden cemas ringan (53,8%) setelah pemberian terapi murotal dan dzikir, artinya adanya penurunan rerata skor kecemasan sesudah pemberian terapi. Faktor penurunan skor kecemasan tersebut didukung oleh pemberian murotal dan dzikir.

Analisa Bivariat

Tabel 2.1 Pengaruh murotal dan dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause. Hasil uji Paired T Test diperoleh nilai signifikansi (p-value) $0,001 < 0,05$ sehingga keputusan uji adalah H_0 ditolak dan H_a diterima, maka terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara pre test dan post test pada pemberian murotal dan dzikir. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Simbolon (2015), terdapat pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi di ruang rawat bedah Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan tahun 2015. Pada penelitian ini, diberikan murotal dan dzikir sebagian besar responden mengalami kecemasan terlihat dari rata-rata skor kecemasan adalah 7.00 (mengalami cemas sedang). Setelah diberikan murotal dan dzikir dan diobservasi selama 1 bulan, mayoritas responden mengalami cemas ringan terlihat dari rata-rata skor kecemasan menurun menjadi rata-rata 3.3 (rentang cemas ringan).

Penurunan skor kecemasan setelah diberikan murotal dan dzikir pada wanita premenopause terjadi karena mendengarkan musik dapat mengaktifkan sel-sel pada sistem limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional serta saraf otonom klien, sistem limbik teraktivasi dan individu menjadi rileks. Sesuai dengan penelitian Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Murottal Al-Qur'an adalah rekaman suara seorang Qori melantunkan suara Al-Qur'an yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an dan dibacakan secara tartil memberikan ketenangan jiwa. Lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an tersebut akan menurunkan hormon-hormon stres, perasaan lebih rileks, perhatian dapat dialihkan, menghilangkan rasa takut dan cemas, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga tekanan darah turun serta menormalkan pernafasan, detak jantung dan denyut nadi (Rohmi dalam Syukuriyah, 2023) Murotal dan dzikir pada penelitian ini termasuk frekuensi alfa dan theta 600-900 Hz dapat merangsang tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks sehingga merangsang otak menghasilkan hormon serotonin dan hormon endorfin yang menyebabkan tubuh menjadi rileks dan membuat detak jantung menjadi stabil (Moekroni & Analia, 2016). Hal ini diperkuat dengan erapi musik dan terapi murotal dapat menurunkan kecemasan dengan tindakan supresi pada sistem saraf simpatik yang membuat penurunan aktivitas adrenergic dan

memicu sistem limbik di otak untuk menghambat neurotransmitter gamma aminobutyric acid (GABA) dan melepaskan endorphin sehingga menimbulkan rasa rileks (Liang et al, 2016, Soohyun et al, 2019). Terapi musik menstimulasi/merangsang sistem saraf pusat untuk menghasilkan hormon endorphin, dimana hormon ini akan mengakibatkan tekanan darah menurun, heart rate maupun respiratory rate dan menstimulasi neurotransmitter GABA yaitu penghambat perasaan tidak enak di otak seperti cemas, stress.

SIMPULAN

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan, hal ini terlihat dari pertanyaan yang diajukan selama materi diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. (2016). *Literary Miracle Of The Quran*. Ar-Raniry, International Journal of Islamic Studies. <https://doi.org/10.20859/jar.v3i1.82>
- Al-Kaheel, A. D. (2012). *Lantunan Al Qur'an untuk penyembuhan*. LKIS Printing Cemerlang.
- Azis, W., Nooryanto, M., & Andarini, S. (2015). Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Arrahman Meningkatkan Kadar β -Endorphin dan Menurunkan Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*. <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2015.028.03.9>
- Azzahroh, P., Hanifah, A., & Nurmawati, N. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di Rumah Sakit Ridhoka Salma Cikarang Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.61>
- Chusna N (2019) Gambaran Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause di Junjung Buih III Palangkaraya. *Jurnal Surya Medika Volume 5 No. 1*
- Eskandari, N., Keshavars, M., Ashayeri, H., Jahdi, F., & Hosseini, A. F. (2012). Quran recitation: Short-term effects and related factors in preterm newborns. *Research Journal of Medical Sciences*. <https://doi.org/10.3923/rjmsci.2012.148.153>
- Hayati, F. (2022). Pengaruh terapi musik klasik terhadap tingkat kecemasan pada wanita menopause di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017).
- Hanifah, I dkk (2021) Edukasi kesehatan perubahan fisiologis manopause pada ibu muslimatan (sehat dan bahagia menjelang dan Saat Manopause. *E-Amal Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.01, No.02, Mei, 2021, pp.45-50*
- Haviva, A. . (2014). *Seimbangkan Dunia dan Akhiratmu*. Safirah.
- Liang, Z., Ren, D., Choi, J., Happ, M. B.,Hravnak, M., & Hoffman, L. A. (2016). Music Intervention During Daily Weaning Trials—A 6 Day Prospective Randomized Crossover Trial. *Complementary therapies in medicine*, 29, 72-77.
- Karyati, S. (2016). Aplikasi Terapi Murotal Al-Qur'an Dan Komunikasi Terapeutik Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Persalinan.

- Moekroni, R. (2016). Analia. "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Influence of Classical Music Therapy in Reducing Anxiety Levels in Pregnant Woman Approaching Labor.". *Jurnal Majority*, 5, 1-11.
- Mottaghi, M. E., Esmaili, R., & Rohani, Z. (2011). Effect of Quran recitation on the level of anxiety in athletics. *Quarterly of Quran & Medicine*.
- Putri, R. I., & Nurhidayati, T. (2022). Penerapan slow deep breathing dan dzikir terhadap tingkat kecemasan penderita hipertensi pada lansia. *Journal Onimus: Ners Muda*, 3(2).
- Risnawati, H. (2017). Efektifitas Terapi Murottal al-Qur'an dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar. <http://repositori.uin-alaudidin.ac.id/3285/>
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. EGC.
- Sadock, B., Sadock, V., & Ruuiz, P. (2019). Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Siregar, S. A., & Mirhalina, S. (2021). Hubungan Penyuluhan Kesehatan Dengan Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Terhadap Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Sisi Kelas 3 Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Padang Lawas Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Simantek*, 5(2), 125–131
- Sulistiyani, D. C. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Juz 'Amma Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien ORIF Di PKU Muhammadiyah Yogyakarta [UNISA Yogyakarta]. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/handle/123456789/2330>
- Syukuriyah E., Alfianti, D. (2023) Murrotal Al-Qur'an Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker Serviks dengan Kemoterapi
- Sutejo. (2018). *Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. In *pustaka baru*.
- Tri, N. (2018). *Dahsyatnya Al Quran Sebagai Ikhtiar Penyembuhan*. Sekolah Umroh.
- Wahyuni, s, B., Rustanti (2018) Pengetahuan tentang Menopause dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Premenopause di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*
- Wenny, S., Nani, F., & Paulus, S. (2016). Terapi Musik Dan Tingkat Kecemasan Pasien Preoperasi. *Media Ilmu Kesehatan*, 5(1).
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh pemberian terapi musik gamelan jawa terhadap tingkat kecemasan lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72-78.