

Studi Kasus Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* dan Audio Murotal Al-Qur'anik Al-Fatihah untuk Pengurangan Gejala Halusinasi

Case Study of the Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy and Audio Murotal Al-Quranik Al-Fatihah to Reduce Hallucination Symptoms

Feri Agustriyani¹, Chandra Pratama^{1*}, Vingki Okta Ulfana, dan Ardinata¹

¹ Prodi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan,, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Kata Kunci :

Terapi *Progressive Muscle Relaxation*, Audio Murotal Al-Qur'anik (Al-fatihah), Halusinasi.

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan jiwa dapat dialami oleh seluruh kalangan mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Halusinasi yaitu keadaan seseorang mengalami persepsi sensori tanpa stimulus eksternal yang nyata. Penanganan pasien halusinasi dilakukan dengan terapi nonfarmakologis yaitu terapi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik al-fatihah. Penelitian ini bertujuan melihat efek setelah diberikan 2 terapi pada 4 pasien dengan halusinasi di ruang Nuri rumah sakit jiwa daerah Lampung pada bulan September 2025. **Metode:** Penelitian menggunakan desain studi kasus pra-eksperimental dengan terapi *progressive muscle relaxation* yang dilakukan selama 15 menit sebanyak 1 kali dalam sehari dan audio murotal al-qur'anik al-fatihah yang dilakukan selama 15 menit sebanyak 3 kali dalam sehari, kedua terapi ini dilakukan selama 6 hari. Dilakukan penilaian tanda dan gejala halusinasi pre dan post selama 6 hari menggunakan instrument AHRS (*Auditory Hallucinations Rating Scale*). **Hasil:** Implementasi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik al-fatihah terjadi penurunan skor AHRS *pre test* pasien pertama 15, pasien kedua skor AHRS 15, pada *post test* skor AHRS menjadi 2. Terjadi penurunan skor AHRS *pre test* pasien ketiga 27, pasien keempat 25 dan *post test* pasien ketiga skor AHRS 12, pasien keempat skor AHRS 11. **Kesimpulan:** Penerapan terapi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik al-fatihah secara bertahap dapat menurunkan tanda-gejala halusinasi penglihatan dan pendengaran.

Keyword:

Progressive Muscle Relaxation Therapy, Audio Murotal Al-Qur'anik (Al-Fatihah), Hallucinations.

ABSTRACT

Introduction: Mental disorders can affect people of all ages, from children and adolescents to adults and the elderly. Hallucinations are a condition in which a person experiences sensory perceptions without any actual external stimuli. The management of patients with hallucinations involves nonpharmacological therapies, namely *progressive muscle relaxation therapy* and audio recitations of the Qur'anic surah Al-Fatihah. This study aims to examine the effects of administering these two therapies to four patients with hallucinations in the Nuri ward of the Lampung Regional Psychiatric Hospital in September 2025. **Methods:** This study employed a pre-experimental design. *Progressive muscle relaxation therapy* was administered for 15 minutes once daily, and audio recitation of the Qur'anic chapter Al-Fatihah was administered for 15 minutes three times daily; both therapies were administered for 6 days. Assessments of hallucination signs and symptoms were conducted pre- and post-intervention over the 6-day period using the AHRS (*Auditory Hallucinations Rating Scale*). **Results:** Following the implementation of *progressive muscle relaxation* and the audio recitation of Surah Al-Fatihah from the Qur'an, the pre-test AHRS score for the first patient decreased from 15 to 2 on the post-test. The pre-test AHRS score for the second patient also decreased from 15 to 2 on the post-test. The pre-test AHRS score for the third patient decreased from 27 to 12 on the post-test, and the pre-test AHRS score for the fourth patient decreased from 25 to 11 on the

post-test. **Conclusion:** *The gradual application of progressive muscle relaxation therapy and audio recitations of Surah al-Fatihah from the Qur'an can reduce the signs and symptoms of visual and auditory hallucinations.*

Copyright © 2026 JKBD
All rights reserved

Corresponding Author:

Chandra Pratama

Email: chandrapratama0446@gmail.com

Article history

Received date : 25 Februari 2026

Revised date : 24 Juni 2026

Accepted date : 30 Juni 2026

PENDAHULUAN

Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2024, prevalensi gangguan jiwa penduduk Indonesia skizofrenia atau psikosis mencapai sekitar 400.000 orang atau sebanyak 7% per 1.000 penduduk. Bali sebanyak 11,1% per 1000 dan Yogyakarta 10,4% per 1.000 penduduk.

Provinsi Lampung menduduki peringkat ke 22 dari 34 provinsi di Indonesia dengan masalah gangguan jiwa berat sekitar 6% per 1000 penduduk (Risikesdas, 2024).

Skizofrenia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan disorganisasi pikiran, perasaan dan perilaku. Gangguan skizofrenia ditandai dengan gejala yaitu positif seperti pembicaraan yang kacau, delusi, halusinasi, gangguan kognitif dan persepsi dan gejala negatif seperti menurunnya minat dan dorongan, berkurangnya keinginan bicara, afek yang datar serta terganggunya relasi personal. Salah tanda dan gejala nyata dari skizofrenia yaitu halusinasi (Qiyaam *et al.*, 2024).

Halusinasi adalah keadaan seseorang mengalami perubahan dalam pola dan jumlah stimulus yang diprakarsai secara internal atau eksternal disekitar dengan pengurangan, berlebihan, distorsi. Halusinasi yaitu gangguan persepsi pada salah satu atau lebih panca indera (pendengaran penglihatan, pengecap, pembau, dan perabaan) (Kakiay & Wigiyanti, 2022)

Gejala halusinasi biasanya berbicara sendiri, tertawa sendiri, curiga, khawatir, menarik diri dari orang lain, tidak mampu mengambil keputusan, dan tidak bisa membedakan nyata ataupun tidak nyata (Putri *et al.*, 2022).

Dampak yang terjadi pada halusinasi yaitu seperti kehilangan kontrol dirinya. Seseorang akan mengalami panik dan perilakunya dikendalikan oleh halusinasi. Pada situasi ini seseorang dapat melakukan bunuh diri (*suiside*), membunuh orang lain (*homicide*), bahkan merusak lingkungan. Jika pasien halusinasi tidak dilakukan perawatan serta pengobatan akan berbahaya bagi diri sendiri maupun orang lain serta lingkungan (Chandra & Safitri, 2025).

Penanganan halusinasi mencakup intervensi farmakologis yaitu obat antipsikotik dan nonfarmakologis yaitu menghardik, terapi *progressive muscle relaxation* dan terapi audio murotal al-qur'anik (al-fatihah), kedua terapi ini sangat efektif untuk menurunkan halusinasi (Maryanah *et al.*, 2024).

Teknik *progressive muscle relaxation* yaitu teknik dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot. Manfaat *progressive muscle relaxation* yaitu relaksasi dapat mengurangi ketegangan otot dan stress psikologis (Pratiwi *et al.*, 2023). Sedangkan terapi audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) yaitu terapi yang menggunakan bacaan ayat-ayat suci al-qur'an yang dibacakan atau didengarkan melalui handphone yang dapat menenangkan jiwa, mengurangi stress, kecemasan, gangguan psikologis (Agung & Baitus., 2022).

METODE

Pendekatan studi kasus pra eksperimen digunakan oleh penulis. Fokus pada penerapan intervensi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) pada 4 pasien pada bulan September 2025 di Ruang Nuri Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi

Lampung. Data dikumpulkan dengan wawancara, observasi, studi dokumentasi dan sumber data (primer dan sekunder).

Tahapan prosedur meliputi pemilihan pasien, *pre test*, intervensi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik (al-fatihah), *post test*, dan pelibatan keluarga.

a. Pemilihan dan Rekrutmen Pasien

Peserta intervensi ini dipilih melalui kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Proses seleksi dilakukan bekerja sama dengan perawat di Ruang Nuri Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung.

- 1) Pasien gangguan jiwa yang terdiagnosis skizofrenia khususnya yang mengalami gangguan persepsi sensori halusinasi yang sedang dirawat di Ruang Nuri Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung
- 2) Pasien yang sudah kooperatif
- 3) Beragama islam
- 4) Pasien yang bersedia menjadi responden dan memahami tujuan, prosedur dan bersedia menandatangani lembar persetujuan informed concent.
- 5) Empat pasien kelolaan dengan masalah (gangguan persepsi sensori halusinasi).

b. *Pre Test*

Pre test dilakukan pada hari pertama sebelum intervensi untuk menentukan tingkat kecemasan dan gangguan kognitif awal pasien. *Pre test* ini dilakukan menggunakan skala psikologis dan kuesioner *AHRS (Auditory Hallucinations Rating Scale)* untuk mendapatkan data dasar mengenai kondisi psikologis pasien sebelum menerapkan intervensi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik (al-fatihah).

c. Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah terapi otot yang bertujuan untuk mengalihkan fokus satu aktivitas dan mengontrol respons emosionalnya. Intervensi ini dilakukan dengan:

- 1) Frekuensi : 6 hari
- 2) Durasi setiap sesi : 15 menit
- 3) Terapi ini dilakukan dalam 1 hari 1 kali pada pagi hari

- 4) Teknik yang digunakan yaitu melakukan 15 gerakan terapi PMR ini dengan benar.

- 5) Selama proses ini, pengamatan terhadap perubahan perilaku, respons halusinasi dan kemampuan coping pasien juga dilakukan secara sistematis oleh penulis

d. Penerapan Terapi Audio Murotal Al-Qur'anik (Al-Fatihah)

Terapi Audio Murotal Al-Qur'anik (Al-Fatihah) adalah terapi murotal yang bertujuan untuk membantu pasien agar merasa lebih rileks dan tenang sehingga dapat mencegah memperburuk halusinasi. Intervensi ini dilakukan dengan:

- 1) Frekuensi : 6 hari
- 2) Durasi setiap sesi : 15 menit
- 3) Terapi ini dilakukan dalam 1 hari 3 kali pada pagi, siang dan sore hari.
- 4) Teknik yang digunakan yaitu mendengarkan surah al-fatihah 1-7 ayat dalam sehari.
- 5) Selama proses ini, pengamatan terhadap perubahan perilaku, respons halusinasi dan kemampuan coping pasien juga dilakukan secara sistematis oleh penulis

e. *Post Test*

Post-test dilakukan sehari setelah intervensi untuk menilai kondisi pasien setelah melakukan terapi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik (al-fatihah). Instrumen yang sama yang digunakan pada *pre test* digunakan kembali untuk menilai efektivitas terapi. Hasil *post test* berfungsi sebagai indikator objektif keberhasilan tujuan perawatan intervensi.

f. Edukasi Keluarga

Selain berfokus pada pasien, penulis juga mengedukasi keluarga tentang konsep *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik (al-fatihah), pentingnya keluarga dalam membantu proses pembelajaran dan teknik-teknik *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) yang dapat digunakan dilingkungan rumah. Instruksi ini disampaikan secara lisan dan gerakan selama sesi singkat dan didukung oleh

selebaran edukasi. Setelah pasien kembali ke rumah, tujuannya adalah agar kelompok memahami dan menjalankan pendekatan bersama secara konstruktif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Pengkajian dilakukan dalam pengambilan kasus ini, penulis mengumpulkan data dengan wawancara pasien, observasi secara langsung. Penulis melakukan pengkajian pada 4 pasien:

Pasien 1 yang berusia 45 tahun berjenis kelamin laki-laki dengan alasan masuk yaitu karena klien kurang lebih dalam 3 minggu ini melihat bayangan-bayangan hantu wanita yang menakutkan dan ingin mencelakai klien, bayangan itu muncul saat klien sendiri, klien selalu ketakutan, klien gelisah, klien tegang, klien selalu melempar barang-barang disekitarnya untuk mengusir bayangan hantu. Klien pernah dirawat pada tahun 2020 dengan keluhan yang sama yaitu gelisah dan membuat resah warga sekitar.

Pasien 2 yang berusia 40 tahun berjenis kelamin laki-laki dengan alasan masuk yaitu karena klien kurang lebih dalam 1 minggu ini melihat bayangan temannya kecelakaan di tabrak oleh mobil truk, bayangan itu muncul saat klien sendiri, klien selalu ketakutan, klien gelisah, klien tegang. Klien pernah dirawat pada tahun 2023 dengan keluhan yang sama yaitu gelisah dan membuat resah warga sekitar.

Pasien 3 yang berusia 19 tahun berjenis kelamin laki-laki dengan alasan masuk yaitu karena klien kurang lebih dalam 2 minggu ini mendengar bisikan-bisikan tanpa wujud, bisikan itu menyuruh untuk merusak barang-barang yang ada di sekitarnya, bisikan itu muncul saat klien ingin tidur dan saat sendiri, klien selalu takut saat bisikan itu muncul, klien gelisah, klien tegang. Klien pernah dirawat pada tahun 2024 dengan keluhan yang sama yaitu gelisah dan membuat resah keluarga yang ada dirumah.

Pasien 4 yang berusia 23 tahun berjenis kelamin laki-laki dengan alasan masuk yaitu karena klien kurang lebih dalam 1 bulan ini klien mendengar suara-suara bisikan yang mengajak ia mengobrol, isi suara bisikan itu adalah suara kakek klien yang telah meninggal, terkadang suara bisikan itu berubah menjadi suara hantu kuntilanak tertawa, suara bisikan itu muncul saat klien sendiri, klien juga sering tertawa sendiri, klien sering gelisah, berbicara sendiri, tertawa sendiri, klien juga mengamuk jika keinginannya tidak terpenuhi, klien pernah merusak etalase rumah, melempari rumah tetangganya dan klien pernah memukul keluarganya. Klien pernah dirawat pada tahun 2023 dengan keluhan yang sama yaitu gelisah dan sering berbicara sendiri.

Halusinasi merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami perubahan persepsi sensoris yang disebabkan stimulus yang tidak nyata. Halusinasi merupakan suatu gejala pada individu dengan gangguan jiwa yang mengalami gangguan perubahan persepsi sensoris yang ditandai dengan klien merasakan sensasi berupa bayangan-bayangan yang tidak nyata, pendengaran, pengecapan, perabaan, atau penghidung tanpa stimulus yang nyata (Refnandes, 2023).

Halusinasi penglihatan adalah gangguan persepsi sensoris yang membuat seseorang melihat bayangan, cahaya, makhluk, atau objek yang sebenarnya tidak ada/tidak nyata. Seseorang yang mengalami halusinasi penglihatan dapat melihat sesuatu yang menakutkan, menyenangkan yang tidak dapat dilihat orang lain. Halusinasi ini terjadi tanpa adanya rangsangan nyata dari luar dan biasanya dapat menimbulkan perasaan takut atau reaksi tertentu seperti menunjuk-nunjuk ke arah yang dilihatnya (Chandra & Safitri, 2025). Halusinasi pendengaran umumnya menarik diri, gelisah, melamun, mendengar suara atau bisikan yang kurang jelas maupun jelas yang dimana bisikan itu mengajak berbicara ataupun menyuruh untuk marah-marah (Herlina *et al.*, 2024).

Gejala-gejala yang muncul pada pasien halusinasi diantaranya berbicara atau tertawa sendiri, melamun, menyendiri, marah marah tanpa sebab, perasaan curiga, menunjuk kearah tertentu, ketakutan pada sesuatu yang tidak jelas. Ketidakmampuan untuk mempersepsikan stimulus secara ril dapat menyulitkan kehidupan, halusinasi menjadi prioritas untuk segera diatasi (Dwi., 2024).

Dampak dari halusinasi sering kali kehilangan kendali atas dirinya sendiri, yang dapat menyebabkan perilaku berbahaya bagi diri sendiri maupun orang lain, halusinasi dapat menimbulkan merasa tertekan, tidak dapat melakukan aktivitas dasar sehari-hari, menarik diri dari lingkungan bahkan meningkatkan risiko terjadinya bunuh diri khususnya pada pasien skizofrenia (Angriani & Hasani., 2024).

2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian diagnosa keperawatan yang muncul pada pasien 1 dan 2 yaitu gangguan persepsi sensori : halusinasi penglihatan sedangkan pasien 3 dan 4 yaitu gangguan persepsi sensori : halusinasi pendengaran. Pertama perawat mengidentifikasi isi halusinasi, pasien mampu menyebutkan, isi halusinasi, waktu terjadinya halusinasi, frekuensi halusinasi, pasien diajarkan cara mengontrol halusinasi dengan cara menghardik, klien mampu memperagakan cara menghardik, pasien dilatih dan diajarkan cara minum obat dengan prinsip 6 benar serta manfaat program pengobatan, pasien dilatih mengontrol halusinasi dengan teknik bercakap-cakap, klien mampu melakukan teknik bercakap-cakap dengan orang lain, pasien diajarkan mengontrol halusinasi dengan kegiatan harian yaitu terapi *progressive muscle relaxation* dan mendengarkan terapi murotal Al-Fatihah.

Setelah diajarkan terapi *progressive muscle relaxation* pada pasien halusinasi penglihatan, pasien mampu melakukan terapi *progressive muscle relaxation* dengan baik dan benar dan pada hari selanjutnya pasien sudah bisa melakukan

terapi itu sendiri saat bayangan-bayangan palsu itu muncul. Terapi terapi audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) ini dilakukan selama 6 hari dengan durasi waktu 15 menit dan pasien halusinasi pendengaran setelah diajak mendengarkan terapi murotal Al-Fatihah pasien kooperatif, terapi murotal diputar melalui Mp3 atau *Handphone* selama 15 menit sebanyak 3 kali dalam sehari ayat 1 sampai 7. Pada tahap ini perawat menanyakan perasaan pasien setelah dilakukan asuhan keperawatan gangguan persepsi sensori : halusinasi penglihatan dan pendengaran, pasien mengatakan senang dan lebih tenang setelah melakukan terapi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik (al-fatihah).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Badriyani & Nurhidayah., (2024) terapi *progressive muscle relaxation progressive muscle relaxation* adalah metode relaksasi otot yang didasarkan pada prinsip ketegangan otot dan respons fisiologis tubuh terhadap pikiran-pikiran yang mengganggu. Dengan melakukan latihan relaksasi otot secara sistematis, pasien diajarkan untuk mengalihkan fokus dari halusinasi dan mengurangi ketegangan serta stres psikologis.

Terapi murotal Al-Qur'anik (Al-Fatihah). Tujuan dari terapi murotal untuk menurunkan intensitas dan frekuensi halusinasi pendengaran secara efektif dengan pendekatan nonfarmakologis yang bersifat spiritual, terapi murotal memberikan efek menenangkan secara psikologis dan fisiologis pada pasien, membantu pasien menjadi lebih rileks dan mampu mengontrol halusinasinya secara mandiri (Meizela *et al.*, 2023).

Peneliti menyimpulkan bahwa data yang di dapat dari pengkajian, peneliti menegaskan diagnosa keperawatan menggunakan buku SDKI Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2018, yaitu gangguan persepsi sensori : halusinasi.

3. Rencana Keperawatan

Intervensi dilakukan selama 6 hari dengan cara menghardik dan terapi non farmakologis yaitu terapi *progressive muscle relaxation* dengan frekuensi 1 kali sehari dilakukan saat pagi hari selama 15 menit pada pasien halusinasi penglihatan dan terapi audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) dengan frekuensi 3 kali sehari dilakukan saat pagi, siang dan sore selama 15 menit pada pasien halusinasi pendengaran.

Teori keperawatan yang mendasari terapi *progressive muscle relaxation* ini melibatkan mengencangkan dan kemudian melemaskan otot secara berurutan untuk menghasilkan relaksasi fisik dan psikologis (Made *et al.*, 2023). Sedangkan terapi audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) dapat membantu menstimulasi gelombang otak delta yang berhubungan dengan keadaan relaksasi dan ketegangan yang memicu halusinasi, alunan suara murotal berfungsi sebagai distraksi positif yang mengarahkan perhatian pasien dari suara halusinasi (Latifah *et al.*, 2022).

Terapi *progressive muscle relaxation* dan terapi audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) telah terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur yang juga sering terkait dan memperparah gejala halusinasi. Penurunan kecemasan ini dapat membantu pasien lebih rileks dan mengurangi intensitas halusinasi visual maupun pendengaran secara tidak langsung (Sakti., 2023).

Menurut peneliti, terapi *progressive muscle relaxation* dan terapi audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) pada pasien dengan gangguan persepsi sensori halusinasi penglihatan dan pendengaran menunjukkan hasil yang positif. Perawatan ini tidak hanya mengurangi kecemasan tetapi meningkatkan kesadaran diri dan menenangkan dan memberi harapan, membantu memperbaiki kontrol diri dan stabilitas emosional. Intervensi ini merupakan solusi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi frekuensi halusinasi dan dianggap sebagai komponen

praktik standar untuk keperawatan jiwa di fasilitas kesehatan jiwa.

4. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi terhadap implementasi *progressive muscle relaxation* dan terapi audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) pada empat pasien skizofrenia dengan gejala halusinasi penglihatan dan pendengaran di Rumah Jiwa Daerah Provinsi Lampung menunjukkan hasil yang positif dan konsisten dengan teori serta temuan penelitian terdahulu. Penurunan skor menggunakan instrumen *Auditory Hallucinations rating scale* (AHRs), pasien pertama dan kedua dari skor 15 (halusinasi sedang) menjadi 2 (halusinasi ringan) sedangkan pasien ketiga dari skor 27 (halusinasi berat) menjadi 12 (halusinasi sedang) dan pasien keempat dari skor 25 halusinasi (berat) menjadi 11 (halusinasi ringan). Dari keempat pasien ini menunjukkan frekuensi halusinasi mengalami penurunan yang signifikan.

Evaluasi intervensi pada hari keenam, pasien kesatu dan kedua, masih melihat bayangan tanpa wujud, frekuensinya berkurang 1 kali dalam sehari dengan durasi 1 menit, bayangan muncul saat sendiri waktu malam hari, pasien mengusir bayangan dengan cara menghardik dan terapi *progressive muscle relaxation*. Pasien kesatu dan kedua sudah tenang, sudah tidak ketakutan, sudah tidak tegang, saat berkomunikasi sudah tidak menunduk, sudah tidak melamun, tidak mudah beralih, kontak mata baik dan mampu menghardik dan terapi *progressive muscle relaxation* sendiri dengan baik.

Evaluasi intervensi pada hari keenam, pasien kesatu dan kedua masih mendengar bisikan-bisikan tanpa wujud, bisikan itu muncul 1 kali dalam sehari, bisikan itu muncul pada saat gelap, pasien mengusir suara bisikan itu dengan terapi menghardik dan mendengarkan terapi murotal Al-Qur'anik (Al-Fatihah) saat mau tidur dan saat bisikan itu muncul. Pasien kesatu dan kedua sudah tenang, sudah tidak ketakutan, sudah tidak tegang, saat berkomunikasi sudah tidak menunduk,

sudah tidak melamun, tidak mudah beralih, kontak mata baik dan mampu menghardik dan terapi murotal Al-Qur'anik (Al-Fatihah) sendiri dengan baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nuraini & Priambodo, (2023) yang berjudul Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Pasien Halusinasi Penglihatan Dan Pendengaran Di Ruang Gatot Kaca Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta. Terapi *progressive muscle relaxation* dilakukan selama 1 kali sehari selama 3 hari berturut-turut. Durasi setiap 1 kali tindakan kurang lebih 15-20 menit. Setelah dilakukan terapi selama 3 hari selanjutnya pasien mampu mengontrol halusinasinya sendiri.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Masyriatul *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa penelitian ini menggunakan 2 pasien pada pasien pertama dengan skala halusinasi pendengaran sedang dengan skor 16 dan pasien kedua dengan skala halusinasi pendengaran berat dengan skor 23. Setelah diputarkan murotal Al-Fatihah pasien pertama skala halusinasi pendengaran ringan dengan skor 9 sedangkan pasien kedua skala halusinasi pendengaran sedang dengan skor 15. Pasien lebih tenang setelah mendengarkan terapi murotal Al-Fatihah.

Terapi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) sangat membantu pasien halusinasi penglihatan dan pendengaran untuk mengalihkan fokus satu aktivitas dan mengontrol respons emosionalnya, menenangkan isi pikiran atau jiwa pasien (Ramadita & Putra., 2022).

Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan instrumen AHRS, observasi perubahan tingkah laku dan hasil kuesioner coping halusinasi. Peneliti menyimpulkan bahwa penerapan terapi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) sangat efektif untuk menurunkan intensitas dan frekuensi halusinasi penglihatan dan pendengaran pada pasien skizofrenia. Terapi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik (al-fatihah) juga

meningkatkan kemampuan halusinasi secara adaptif, memperbaiki komunikasi, kesadaran diri dan mendorong keterlibatan aktivitas bermakna sesuai dengan nilai hidup yang dipilih.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor instrumen *AHRS (Auditory Hallucinations Rating Scale)* pada empat pasien setelah mengikuti enam hari berturut-turut. Penurunan skor tersebut mencerminkan kemampuan pasien yang lebih baik dalam mengontrol gejala halusinasi.

Terapi *progressive muscle relaxation* dan audio murotal al-qur'anik al-fatihah dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang mudah diterapkan dan relevan untuk lingkungan dengan keterbatasan fasilitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, R., F., & Baitus, S. (2022). Pengaruh Terapi Murattal Al-Quran Terhadap Tingkat Skala Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia Di Rsu Dr.H.Koesnadi Bondowoso. *Journal Of Nursing Sciences*, 11, 90–105.
- Angriani, S., & Hasani, R. (2024). Literature Study Of The Action Of Hardicing In Controlling Auditing Hallucinations. *Politeknik Kesehatan Makassar*, 15(1), 2087–2122.
- Badriyani, A., & Nurhidayah, N. (2024). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Pasien Halusinasi Pendengaran Di Panti Wredha Maria Sudarsih. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 2(2), 890-900.
- Chandra, & Safitri, Y. (2025). Asuhan Keperawatan Pada Tn.I Dengan Halusinasi Penglihatan Di Rsj Tampan Provinsi Riau Tahun 2024. *Excellent Health Journal*, 3(2), 659–667. <https://Excellent-Health.Id/Index.Php/Excellent/Article/View/150>
- Dwi Oktiviani, P. (2024). Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Tn. K Dengan Masalah Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran Di Ruang Rukan Rumah Sakit Jiwa Tampan (Doctoral Dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau).

- Herlina, W. S., Hasanah, U., & Utami, I. T. (2024). Penerapan Terapi Menghardik Dan Menggambar Terhadap Tanda Dan Gejala Pada Pasien Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(4), 625–633
- Kakiy, A., & Wigiyanti. (2022). Penerapan Intervensi Menggambar Pada Pasien Skizofrenia Dengan Halusinasi Penglihatan Dan Pendengaran: Case Report. *Jurnal Riset Ilmiah*, 1(01), 15–18.
- Latifah, Arindari, D. R., & Wati, R. N. L. (2022). Pengaruh Terapi Audio Murottal Al-Qur'an (Surah Al-Fatihah) Terhadap Skor Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia. *Riset Media Keperawatan*, 5(2), 60–66
- Made, N., Destyany, M., Fitri, N. L., Hasanah, U., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Tanda Dan Gejala Pasien Halusinasi Pendengaran Di RSJ Daerah Provinsi Lampung. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 2023.
- Maryanah, Pratiwi, A., & Mentari. (2024). Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Gangguan Persepsi Sensori Halusinasi Penglihatan Dan Pendengaran Dengan Cognitive Behavior Therapy, Progressive Muscle Relaxation Dan Chromotherapy Di Yayasan Rehabilitasi Griya Bhakti Medika Tahun 2024.
- Masyriatul, M., Tri, S., & Wahyu, R. (2023). Penerapan Terapi Murattal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Skala Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia Di Rsjd Dr. Rm. Soedjarwadi Provinsi Jawa Tengah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(3), 442–448. <https://doi.org/10.54259/Sehatrakyat.V2i3.1963>.
- Meizela, E., Jumaini, J., & Fathra Annis Nauli. (2023). Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia The Implemetation Of Murottal Therapy To Control. *Jurnal Vokasi Keperawatan (Jvk)*, 6(2), 209–217.
- Nuraini, B. A., & Priambodo, G. (2023). Penerapan Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Pasien Halusinasi Penglihatan Dan Pendengaran Di Ruang Gatot Kaca Rsjd Dr. Arif Zainudin Surakarta. 23, 1–10.
- Pratiwi, A., Widiyanti, T., Suryati, T., & Madani, U. Y. (2023). Penerapan Terapi Profressive Muscle Relaxation (Pmr) Pada Penurunan Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran Dan Penglihatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(8), 273–276. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>
- Putri, S. E., Hastuti, E. A., & Rudianty, V. A. (2022). Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Pemberian Terapi Progressive Muscle Relaxation Pada An. A Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Persepsi Sensori Halusinasi Penglihatan Dengan Diagnosa Medis Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Provinsi Jawa Barat. 167–186.
- Qiyaam, N., Isnaini, M., & Nopitasari, B. L. (2024). Hubungan Pengetahuan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Skizofrenia di Unit Rawat Jalan Rumah Sakit Jiwa Mutiara Tahun 2023. *JFIOnline| Print ISSN 1412-1107| e-ISSN 2355-696X*, 16(2), 187-192.
- Ramadita, C., & Putra, R. S. (2022). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Therapy (PMRT) Terhadap Pasien Skizofrenia: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 5358-5365.
- Refnandes, N. R., & Kep, M. (2023). Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Halusinasi. CV. Mitra Edukasi Negeri
- Sakti, L. B. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Halusinasi Dengan Terapi Progressive Muscle Relaxation Di Ruangan Belibis Rumah Sakit Jiwa Daerah Atma Husada Mahakam Samarinda. 4(1), 88–100
- SDKI. (2018). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Indikator Diagnostik, (Edisi 1). Jakarta: PPNI.