

PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KECEMASAN PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) KHUSNUL KHOTIMAH PEKANBARU

Angga Arfina¹⁾, Yureya Nita²⁾, Khairiyati³⁾

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, STIKes Payung Negeri Pekanbaru

Email: angga_arfina@yahoo.com

Diterima: Mei 2019, Diterbitkan: Juni 2019

Abstrak

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Pada lansia terjadi proses degeneratif yang akan berdampak terjadinya perubahan-perubahan diri manusia. Perubahan yang terjadi pada lansia mengakibatkan berbagai masalah yang kompleks baik secara fisik maupun psikologis. Kecemasan merupakan salah satu respon yang paling dini dan sering muncul pada lanjut usia. Selain dengan farmakologis, kecemasan juga dapat ditangani secara non farmakologis salah satunya dengan membaca Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru. Desain penelitian adalah *quasy eksperiment* dengan metode penelitian *one group pretest & posttest*. Sampel penelitian adalah lansia berjumlah 42 orang menggunakan metode probability sampling dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi untuk membaca Al-Qur'an dan penilaian kecemasan dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale*. Data dianalisis secara statistik deskriptif dan *Paired Sample T Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh membaca Al-Qur'an dengan kecemasan pada lanjut usia dengan $p\ value\ 0.002 < 0.05$. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan asuhan keperawatan gerontik sehingga membaca Al-Qur'an dapat dijadikan salah satu intervensi dalam meningkatkan spiritualitas serta menurunkan kecemasan pada lansia.

Kata Kunci: Al-Qur'an, Kecemasan, Lanjut Usia

Abstract

Elderly is the final development in the life cycle of humans who have reached the age of more than 60 years. In the elderly there is a degenerative process that will change human beings. Changes that occur in the elderly result in various complex problems both physically and psychologically. Anxiety problems are one of the earliest and most frequent responses in the elderly. Besides pharmacology, non-pharmacology can only be discussed by reading the Qur'an. The objective of the research was to find out of the effect of reading Qur'an with anxiety at the elderly. This research used is a quantitative with quasy experimental design with one group pretest & posttest method approach. The research sample was 42 trial elderly people using probability sampling method with simple random sampling technique. The data were gathered by observation sheet to read the Qur'an and questionnaires of the Hamilton Anxiety Rating Scale. Data were analyzed descriptively statistically and Paired Sample T Test. The results showed that there was an Qur'an reading interaction with challenges to the elderly with $p\ value\ of\ 0.002 < 0.05$. This research is expected to improve gerontik nursing care so that reading the Qur'an can make one of the interventions in increasing spirituality and increasing the budget for the elderly.

Keywords: Qur'an, Anxiety, Elderly

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dalam perkembangan daur kehidupan manusia (Dewi, 2014). Menurut WHO, lansia digolongkan menjadi 4 kategori, yaitu lansia usia pertengahan (*middle age*) berusia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia 60-74 tahun, lansia tua (*old*) berusia 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) lebih dari 90 tahun (Aziah, 2011).

Prevalensi lansia di dunia diperkirakan 500 juta dengan rata-rata usia 60 tahun. Jumlah lansia di Amerika Serikat diperkirakan 1.000 orang (Padila, 2013). Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah lansia terbanyak. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2014 diperkirakan 20, 24 juta jiwa atau 8% dari seluruh penduduk di Indonesia. Lansia perempuan berjumlah 10,77 juta jiwa lebih besar dibandingkan lansia laki-laki, yang hanya berjumlah 9,47 juta jiwa (BPS, 2015). Di propinsi Riau, jumlah lansia mencapai 43.155 orang dengan lansia laki-laki sebanyak 22.001 orang dan lansia perempuan sebanyak 21.154 orang (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2014).

Pada lansia terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak terjadinya perubahan-perubahan diri manusia. Bila seseorang bertambah tua kemampuan fisik dan mental pasti akan perlahan-lahan menurun. Hal ini berakibat aktivitas sehari-hari terpengaruh yang pada akhirnya akan dapat mengurangi kesigapan seseorang. Perubahan yang terjadi pada lansia menyebabkan berbagai masalah yang kompleks baik secara fisik maupun psikologis. Pada kondisi ini akan terlihat pada aspek sosial, dimana lansia cenderung menyendiri dan merasa ditinggalkan baik dalam kehidupan keluarga maupun masyarakat (Aziah, 2011).

Masalah lain yang muncul pada lansia adalah munculnya berbagai penyakit degeneratif yang dapat mempengaruhi aspek psikologis. Salah satu respons yang paling dini dan sering muncul yaitu kecemasan (Stuart & Sundeen dalam Jamiyanti, dkk, 2012). Berbagai penanganan yang ada untuk permasalahan

psikologis terutama kecemasan pada lansia selama ini hanya bersifat farmakologis seperti penggunaan antidepresan, sedatif, dan berbagai obat penenang lainnya yang dapat menimbulkan efek samping negatif terhadap sistem dan metabolisme tubuh. Penggunaan obat dalam jangka panjang sangat tidak dianjurkan untuk mengatasi kecemasan pada lansia. Selain penanganan dengan farmakologis, kecemasan juga dapat di tangani dengan membaca Al-Qur'an (Sukaca, 2010, dalam Haeroni, 2014).

Membaca Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, gelisah, dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia dalam tubuh (Heru, 2008). Penelitian Kedokteran Islam Amerika Utara 2004, Al-Qur'an mampu mendatangkan ketenangan dan meminimalkan kecemasan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia sehingga dapat meminimalisir permasalahan sosial yang terjadi di masyarakat akibat kekhawatiran terhadap perilaku berbahaya yang dilakukan lansia karena sering merasa sendiri dan tersisih

Membaca Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh Ahmad Al-Qhadi tahun 2010. Direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida, Amerika Serikat dalam konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, wilayah Missuori AS, Ahmad Al Qadhi melakukan presentasi tentang hasil penelitiannya dengan tema "Pengaruh Al-Qur'an pada Manusia dalam Perspektif Fisiologi dan Psikologi" (Sukaca, 2010, dalam Haeroni, 2014).

Penelitian tersebut dilakukan dalam 2 tahapan. Tahap pertama, bertujuan untuk meneliti kemungkinan adanya pengaruh Al-Qur'an pada fungsi organ tubuh sekaligus mengukur intensitasnya jika

memang ada. Tahap kedua, diarahkan untuk mengetahui apakah efek yang ditimbulkan benar-benar karena Al-Qur'an atau bukan. Hasil penelitian menunjukkan, bacaan Al-Qur'an menimbulkan efek relaksasi hingga 65%. Hasil ini juga menunjukkan, Al-Qur'an memiliki pengaruh positif yang cukup signifikan dalam menurunkan ketegangan (stress dan kecemasan) pada pengukuran kualitatif maupun kuantitatif. Pengaruh ini tampak dalam bentuk perubahan-perubahan yang terjadi pada arus listrik di otot, juga perubahan pada daya tangkap di kulit terhadap konduksi listrik, perubahan pada sirkulasi darah, serta perubahan pada detak jantung, kadar darah yang mengalir pada kulit yang kesemuanya saling terkait dan parallel dengan perubahan-perubahan pada aspek lain (Sukaca, 2010, dalam Haeroni, 2014).

Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Khusnul Khotimah merupakan salah satu panti sosial yang ada di Riau yang menangani permasalahan lansia. Meningkatnya jumlah lansia perlu perhatian serius sehingga tercapai kesejahteraan bagi lansia. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan 14 lansia di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru didapatkan 3 lansia mengalami kecemasan berat, 7 lansia mengalami kecemasan sedang dan 4 lansia mengalami kecemasan ringan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah *quasy eksperiment* dengan metode penelitian *one group pretest & posttest*. Sampel penelitian adalah lansia berjumlah 42 orang di Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode probability sampling dengan teknik *simple random sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan lembar observasi untuk membaca Al-Qur'an yang dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu selama 2 minggu dan penilaian kecemasan dengan *Hamilton Anxiety Rating Scale*.

Instrumen ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* > 0,05 dan *Cronbach Alpha* 0,793 (Kautsar, Gustopo, Achmadi, 2015). Data dianalisis secara statistik deskriptif dan *Paired Sample T Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian usia responden yang termasuk dalam kategori lansia berjumlah 18 (42.9%) orang dan lansia tua berjumlah 24 (57.1%) orang. Pada penelitian ini proporsi lansia laki-laki 16 (38.1%) orang dan lansia perempuan 26 (61.9%) orang.

Hasil Analisis Univariat

Hasil analisis univariat variabel kecemasan lansia dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1.

Distribusi Responden Lanjut Usia Berdasarkan Kecemasan Sebelum Membaca Al-Qur'an Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru 2017

Kecemasan	Jumlah	Persentase
Ringan	4	9.5
Sedang	37	88.1
Berat	1	2.4

Tabel 1 menunjukkan mayoritas kecemasan lansia sebelum membaca Al-Qur'an adalah kecemasan sedang sebanyak 37 (88.1%).

Tabel 2.

Distribusi Responden Lanjut Usia Berdasarkan Kecemasan Setelah Membaca Al-Qur'an Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru 2017

Kecemasan	Jumlah	Persentase
Ringan	10	23.9
Sedang	32	76.1

Tabel 2 menunjukkan mayoritas kecemasan lansia setelah membaca Al-

Qur'an adalah kecemasan sedang sebanyak 32 (76.1%).

Hasil Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap kecemasan dengan uji *Paired Sample T-Test* sebagai berikut:

Tabel 3
Perbedaan Kecemasan Lanjut Usia Sebelum dan Sesudah Membaca Al-Qur'an Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru 2017

Kece masa n	Mean	Standar Deviasi (SD)	Standar Eror Mean (SE)	P value
Pre	23.43	2.199	339	0.002
Post	22.14	1.983	306	

Table 3 menunjukkan bahwa kecemasan lanjut usia sebelum membaca al-qur'an adalah 23.43 dengan standar deviasi 2.19. Setelah membaca Al-Qur'an didapatkan kecemasan adalah 22.14 dengan standar deviasi 1.98. Hal ini menunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan lanjut usia setelah membaca Al-qur'an. Hasil Uji *paired-sample T-Test* menunjukkan *p value* yaitu 0.002 yang artinya < 0.05 maka H_0 di tolak yaitu ada pengaruh membaca Al-Qur'an dengan kecemasan pada lanjut usia di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.

Menurut Videbeck (2008) menyatakan bahwa cemas dan takut tidak dapat dibedakan, karena respon perilaku, fisiologis, dan emosional mengalami respon perilaku yang sama. Perbedaan antara cemas dan takut hanya terdapat satu perbedaan saja, yaitu bahwa rasa takut timbul sebagian respon terhadap objek mengancam yang dapat didefinisikan dan spesifik, sedangkan cemas adalah emosi yang ditimbulkan oleh rasa takut.

Membaca Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami

(serotonin). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, gelisah, dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia dalam tubuh (Satrianegara, 2014)

SIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh membaca Al-Qur'an dengan kecemasan pada lanjut usia di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru dengan *p value* $0.002 < 0.05$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada LPPM STIKes Payung Negeri Pekanbaru yang telah mendukung rangkaian penelitian ini, Ketua STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Kepala PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru dan seluruh lansia yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asy-Syagawi, A. B. A. (2009). Keutamaan Al-Qur'an Dan Membacanya. Di Akses 03 Februari 2017. http://di.islamhouse.com/data/id/ih-articles/single/id-virtue-of-quran_shaqy.pdf
- Azizah, M. L. (2011). *Keperawatan lanjut usia edisi 2*. Yogyakarta; Graha Ilmu.
- BPS. (2015). Statistik Penduduk Usia Lanjut 2014. Diperoleh tanggal 03 Februari 2017. <http://old.bappenas.go.id>
- Dewi, S.R. (2014). Buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta: Deepublish.
- Haeroni. (2014). Pengaruh Terapi Membaca Al-Qur'an (Surah Ar-Rahman) Terhadap Demensia Pada Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang. Di Akses 02 Februari 2017.
- Heru. (2008). Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal. Diperoleh tanggal 30 Maret 2017.

- <http://trainermuslim.com/feed/rss>.
- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmadi, F. (2015). Uji validitas dan reliabilitas *Hamilton Anxiety Rating Scale* Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Wadatra Bhakti. Senatek 2015. Diperoleh tanggal 02 Februari 2017. <http://library.itn.ac.id>
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Satrianegara, M. F. (2014). Pengaruh Religiusitas Terhadap Tingkat Depresi, Kecemasan, Stress, Dan Kualitas Hidup Penderita Penyakit. Di Akses 02 Februari 2017
- Videbeck, S. L. (2008). *Buku ajar keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.