

**PENGARUH TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN SURAT AR-RAHMAN  
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI  
WERDHA SPMAA TURI LAMONGAN****Tyas Ayu Kusuma Wardhani<sup>1)</sup>, Moh. Saifudin<sup>2)</sup>, Siti Sholikhah<sup>3)</sup>, Dea Wahyuni  
Wulandari<sup>4)</sup>, Siti Yulaekah<sup>5)</sup>, Dewi Indah Nurriyah<sup>6)</sup>**

Universitas Muhammadiyah Lamongan

*\*Corresponding Author: [tyasayukusumawardani17@gmail.com](mailto:tyasayukusumawardani17@gmail.com)***Abstract**

There will be an increase in the prevalence of complex medical and psychological problems, such as anxiety, among the elderly as the population ages. As a reaction to things that we consider dangerous or the result of external influences that make us feel sad, anxiety is a unique human emotion. The focus of this research is the elderly residents of the Spmaa Turi Lamongan Nursing Home and their anxiety levels, especially looking at how the Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Murotal Therapy affects them. In this study, a pre-experimental design was used. Total Sampling Method for Determining Population Size. Thirty people filled out the survey. By using a questionnaire sheet, this research data was collected. Data were subjected to the Wilcoxon test after tabulation, with the significance threshold set at  $p < 0.05$ . After receiving murotal treatment of Surah Ar-Rahman in the Qur'an, 11 of 36 elderly participants (or 36.7% of the total) reported moderate anxiety, while 1 of 3 participants (or 3.3%) reported severe anxiety. Statistical tests carried out using the Wilcoxon test produced a P value of 0.02, smaller than the significance threshold of 0.05. Thus, H1 is accepted which shows that Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Murotal Therapy does influence the anxiety level of the elderly at the Spmaa Turi Lamongan Nursing Home. Based on the findings of this research, good management is needed in caring for the elderly so that the elderly's worries are reduced.

**Abstrak**

Akan ada peningkatan prevalensi masalah medis dan psikologis yang rumit, seperti kecemasan, di kalangan lansia seiring bertambahnya usia populasi. Sebagai reaksi terhadap hal-hal yang kita anggap berbahaya atau akibat pengaruh luar yang membuat kita merasa sedih, rasa cemas merupakan emosi yang khas pada manusia. Fokus penelitian ini adalah lansia penghuni Panti Jompo Spmaa Turi Lamongan dan tingkat keceemasannya, khususnya melihat bagaimana pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap mereka. Dalam penelitian ini, desain pra-eksperimental digunakan. Metode Total Sampling untuk Menentukan Jumlah Populasi. Tiga puluh orang mengisi survei. Dengan menggunakan lembar kuesioner, data penelitian ini dikumpulkan. Data dikenai uji Wilcoxon setelah tabulasi, dengan ambang batas signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ . Setelah mendapat perlakuan murotal Surat Ar-Rahman dalam Al-Qur'an, 11 dari 36 peserta lanjut usia (atau 36,7% dari total) melaporkan kecemasan sedang, sedangkan 1 dari 3 peserta (atau 3,3%) melaporkan kecemasan berat. Uji statistik yang dilakukan dengan uji Wilcoxon menghasilkan nilai  $P=0,02$ , lebih kecil dari ambang batas signifikansi 0,05. Dengan demikian H1 diterima yang menunjukkan bahwa Terapi Murotal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman memang berpengaruh terhadap tingkat kecemasan lansia di Panti Jompo Spmaa Turi Lamongan. Berdasarkan temuan penelitian ini, diperlukan manajemen yang baik dalam merawat lansia agar kekhawatiran lansia berkurang.

**Article History***Submitted: 7 Agustus 2024**Accepted: 13 Agustus 2024**Published: 14 Agustus 2024***Key Words**

Anxiety Level, Al-Qur'an Murotal Therapy, Elderly.

**Sejarah Artikel***Submitted: 7 Agustus 2024**Accepted: 13 Agustus 2024**Published: 14 Agustus 2024***Kata Kunci**

Tingkat Kecemasan, Terapi Murotal al-Qur'an, Lansia.



## PENDAHULUAN

Istilah "lansia" mengacu pada orang-orang yang berusia 60 tahun atau lebih dan yang menunjukkan sejumlah gejala khas penuaan, termasuk namun tidak terbatas pada: berkurangnya kapasitas fisik dan mental, berkurangnya mobilitas, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit dan perubahan lingkungan, dan perkembangan normal tahap perkembangan yang dimulai pada masa bayi dan berlanjut hingga dewasa (Abdulah et al., 2022). Penurunan kondisi kesehatan, khususnya status kesehatan fisik, seringkali dikaitkan dengan penuaan. Kualitas hidup lansia akan dipengaruhi oleh kondisi kesehatan yang memburuk seiring bertambahnya usia. Timbulnya beberapa penyakit, berkurangnya fungsi tubuh, dan berkurangnya keseimbangan tubuh merupakan konsekuensi alami dari penuaan. Terdapat permasalahan yang terus berkembang di kalangan lansia yang tidak terselesaikan: kurangnya aktivitas fisik, dukungan sosial dari orang-orang tercinta, pendidikan kesehatan, dan tunjangan pensiun (Putri, 2016).

Memburuknya kesehatan fisik menyebabkan perubahan kualitas hidup pada lansia, seperti peningkatan kelelahan, kurang tidur, ketidaksabaran, rasa rendah diri, kesulitan berinteraksi dengan orang lain, dan sering khawatir (Dirseciu, 2017). Para lansia di panti asuhan seringkali mengalami kecemasan karena terpisah dari keluarga, ditinggalkan pasangannya, atau sakit (Okatiranti, 2015).

Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa pada tahun 2018, sekitar 21,4% populasi lansia global menderita kecemasan, dengan rasio perempuan terhadap laki-laki sebesar 12,3% berbanding 9,1% (WHO, 2018). Gangguan kecemasan mempengaruhi sekitar 39 juta dari total 238 juta penduduk di Indonesia, menurut statistik Kementerian Kesehatan Indonesia (2020). Di negara berkembang, frekuensi gangguan kecemasan pada lansia adalah 50%. Kecemasan di Jawa Timur dikatakan lebih besar yaitu 589,42 orang atau 15,9% (Kementerian Kesehatan, 2020).

Berdasarkan penelitian sebelumnya (Hanaz et al., 2021), dari 36 lansia yang disurvei, 8 orang melaporkan kecemasan ringan, 9 orang melaporkan kecemasan berat, dan sisanya melaporkan tidak ada kecemasan sama sekali. Temuan ini sesuai dengan kelompok usia berikut: 60–74 tahun dan 75–90 tahun.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan secara acak pada tanggal 8 Desember 2022 menunjukkan bahwa dari sepuluh lansia penghuni panti jompo SMPAA di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan, kurang lebih setengahnya menderita kecemasan berat, 20% mengalami kecemasan sedang, dan 30% dari kecemasan ringan. Statistik menunjukkan bahwa banyak orang di masa emasnya masih menderita kecemasan.

Gangguan kecemasan dan masalah kesehatan fisik dan mental rumit lainnya lebih umum terjadi pada lansia, dan jumlahnya akan terus bertambah seiring dengan tren ini (Laka et al., 2018). Setiap orang terkadang merasa khawatir; itu adalah reaksi khas terhadap hal-hal yang membuat Anda merasa terancam atau tidak nyaman (Syahfitri, dkk., 2019). Hal ini didasarkan pada asumsi bahwa lansia akan mampu mengatasi kecemasannya karena alasan psikologis. Salah satu hal yang sering dihadapi oleh penderita kecemasan adalah unsur psikologis, karena manifestasi fisik dari kecemasan dimulai dari pikiran dan sensasi tidak nyaman yang berujung pada kekhawatiran berlebihan (Hotijah et al., 2021). Isolasi, kurangnya tujuan hidup, dan bahkan penyakit mental yang berkepanjangan dapat terjadi pada lansia sebagai akibat dari kecemasan yang tidak diobati (Laili & Nida, 2014).

Salah satu metode yang digunakan untuk membantu lansia di panti asuhan mengatasi kesulitan kecemasan adalah terapi murotal (Suswanto et al., 2016). Untuk membantu masyarakat mengatasi kecemasannya, Psikoterapi Murotal Al-Qur'an memadukan pendekatan mental kekinian



dengan pendekatan unsur keagamaan. Setelah sampai di telinga, Murotal Al-Qur'an mengirimkan rangkaian frekuensi yang kemudian dikirimkan ke sel-sel di otak. Medan listrik yang melahirkan akan memungkinkan sel-sel ini berdampak pada sel. Sel jantung dan otak seseorang dapat direvitalisasi dengan membaca ayat-ayat Alquran. Mengurangi kecemasan adalah salah satu efek menguntungkan murotal. Detak jantung dapat distabilkan dan tidak semrawut dengan murotal. Menurut Silviani (2015), menenangkan jantung mungkin berpengaruh pada seberapa baik fungsi setiap organ dalam tubuh.

Efek suara audio dikaitkan dengan proses impuls suara yang disampaikan ke dalam tubuh dan mempengaruhi sel-sel tubuh (Astuti, 2020), sehingga memberikan dampak psikologis yang menguntungkan dari terapi murotal Al-Qur'an sebagai metode relaksasi bagi lansia yang cemas. individu di panti jompo. Mengingat sejarah ini, tidak mengherankan jika banyak orang yang berusia di atas 65 tahun menderita kecemasan. Oleh karena itu, penulis bermaksud untuk mengkaji bagaimana respon lansia panti jompo SMPAA Turi Lamongan terhadap pengobatan murotal berbasis Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dalam hal penurunan kecemasan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, one-group pre-and post-test design sebagai strategi pra-eksperimentalnya. Sebanyak tiga puluh satu warga lanjut usia dijadikan sampel dalam penelitian ini. Pendekatan Total Sampling digunakan untuk mengambil sampel. Tiga hal yang dipertimbangkan untuk dimasukkan: 1) adanya kecemasan pada lansia, 2) kesiediaan mereka untuk berpartisipasi sebagai responden, dan 3) usia mereka (lebih dari 60 tahun). Pada saat yang sama, 1) ketidakmampuan mendengar dan 2) disabilitas kognitif yang mungkin menghambat kemajuan studi merupakan kriteria eksklusi yang digunakan.

Penelitian ini menggunakan kecemasan sebagai variabel terikatnya dan perlakuan murotal Al-Qur'an sebagai variabel bebasnya. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023 oleh Yayasan SPMAA di Panti Jompo Mental Kasih. Informasi tersebut dikumpulkan melalui survei. Uji Wilcoxon digunakan dalam pengujian statistik ketika berhadapan dengan data ordinal.

## **HASIL**

Panti jompo SPMAA Ds.Turi di Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan menjadi lokasi penelitian yang dilaksanakan pada bulan Maret dan April 2023. Peserta harus berusia minimal 60 tahun dan mengalami kecemasan untuk dapat diikutsertakan dalam penelitian. Tiga puluh orang lanjut usia menjadi subjek penyelidikan ini. Lokasi, jenis kelamin, dan usia adalah contoh data umum. Kekhawatiran mengenai penuaan adalah bagian dari kumpulan data unik. Hasil uji Wilcoxon kemudian ditampilkan sesuai dengan variabel yang dinilai.

### **Data Umum**

#### **Gambaran lokasi Penelitian**

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah di Panti werdha Mental kasih Yayasan SPMAA Ds. Turi Kec. Turi Kab. Lamongan. Yayasan SPMAA Ds. Turi Kec. Turi Kab. Lamongan berdiri pada tanggal 27 Oktober 1961. Keadaan geografisnya berupa daratan rendah yang berada ditengah-tengah perdesaan. Sebelum menuju ke panti werdha Ds. Turi terdapat area persawahan, pertambakan dan perdesaan. Yayasan SPMAA Ds. Turi Kec. Turi Kab Lamongan juga terdapat pondok.

**Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin****Tabel 1 Distribusi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Panti werdha Mental kasih Yayasan SPMAA Ds. Turi Kec. Turi Kab. Lamongan**

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1	Laki-laki	10	33,3%
2	Perempuan	20	66,7%
	Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 30 Di di Panti werdha Mental kasih Yayasan SPMAA Ds. Turi Kec. Turi Kab. Lamongan sebagian besar (66,7%) berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 2 Tingkat kecemasan pada lansia sebelum diberikan terapi murotal Al-Qur'an surat ar-rahman di Panti werdha Mental kasih Yayasan SPMAA Ds. Turi Kec. Turi Kab. Lamongan Pada bulan Mei 2023.**

No	Tingkat Kecemasan	Pre Test	
		Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan	6	20,0 %
2.	Ringan	7	23,3 %
3.	Sedang	5	16,7 %
4.	Berat	12	40,0 %
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa pada saat sebelum diberikan terapi murotal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman pada lansia, Hampir Sebagian lansia mengalami kecemasan tingkat berat sebanyak 12 orang atau (40,0%), sedangkan 5 orang lansia mengalami kecemasan tingkat sedang atau sebanyak (16,7%).

**Tabel 3 Tingkat kecemasan pada lansia sesudah diberikan terapi murotal Al-Qur'an surat ar-rahman di Panti werdha Mental kasih Yayasan SPMAA Ds. Turi Kec. Turi Kab. Lamongan Pada bulan Mei 2023.**

No	Tingkat Kecemasan	Post Test	
		Frekuensi	Presentase (%)
1.	Tidak ada kecemasan	9	30,0 %
2.	Ringan	9	30,0 %
3.	Sedang	11	36,7 %
4.	Berat	1	3,3 %
	<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 3 tingkat kecemasan pada lansia sesudah diberikan terapi murotal Al-Qur'an surat ar-rahman, hampir sebagian lansia mengalami kesemasan tingkat sedang sebanyak 11 orang atau 36,7%, sedangkan sebagian kecil yang mengalami kecemasan tingkat berat sebanyak 1 orang atau 3,3 %.



**Tabel 3 Pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi murotal Al- Qur'an Surat Ar-Rahman di Panti werdha Mental kasih Yayasan SPMAA Ds. Turi Kec. Turi Kab. Lamongan Pada bulan Mei 2023.**

No	Pengetahuan	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation	P Value
1.	Pre Test	30	1	4	2,77	1,194	
2.	Post Test	30	1	4	2,13	900	
Uji wilcoxon $\alpha = 0,02, p : 0,02$							0,02

Tabel 3 menunjukkan hasil terapi murotal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman di Panti Kesehatan Jiwa dan Yayasan SPMAA Ds sebelum dan sesudah perlakuan. Kecamatan Turi. Kecamatan Turi. Dengan rentang 1 (kecemasan sangat rendah) hingga 4 (kecemasan sangat tinggi), rata-rata Kabupaten Lamongan adalah 2,77. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecemasan pasien lanjut usia berkisar antara 1 sampai 4 dengan rata-rata 2,13 setelah mendapat pengobatan murotal berdasarkan Al-Qur'an Surat Ar-Rahman. Dengan selisih rata-rata sebesar 0,64 antara perlakuan sebelum dan sesudah murotal Surat Ar-Rahman dalam Al-Qur'an. Perawatan murotal berdasarkan surat Ar-Rahman dari Al-Qur'an mengurangi kecemasan pada lansia.

Peneliti menggunakan program SPSS for Windows versi 16 untuk melakukan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi p-value = 0,02 dimana  $P < 0,05$  maka  $H_1$  diterima. Artinya pemberian terapi murotal Al-Qur'an di Panti Jompo Mental Cinta Yayasan SPMAA Ds. Distrik Turi, berpengaruh. Kecamatan Turi. Kepulauan Lamongan.

## PEMBAHASAN

(Nirwana, 2014) mengajukan hipotesis. Mendengarkan murottal Al-Qur'an sebagai terapi dapat membantu meredakan ketegangan dan kecemasan. Aktivitas dan perilaku seseorang didorong oleh motivasinya. Seseorang mungkin terinspirasi untuk melakukan apa pun karena kekuatan motivasi. Motif kasus ini adalah keinginan pasien untuk mengikuti pengobatan murotal Al-Quran dengan harapan dapat menghilangkan rasa cemasnya.

Terapi murotal Al-Qur'an yang merupakan pengobatan nonfarmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa efek samping diyakini dapat digunakan untuk meredakan kecemasan pada lansia.

Subjek yang mengikuti pengobatan murotal surat Ar-Rahman melaporkan perasaan cemasnya berkurang dan setelahnya lebih tenang (Lasalo, 2016).

Dalam surat Ar-Rahman, nabi juga berpesan agar manusia selalu mengingat segala sesuatu yang telah diciptakan Allah dan segala yang dikaruniai-Nya. Agar manusia bisa waspada terhadap pikirannya, memperhatikan perasaannya, dan akhirnya sampai pada kesadaran yang membuat mereka takut kepada Allah; ini akan memungkinkan mereka melakukan tugas mereka dan menghindari pelanggaran hukum.

## KESIMPULAN

Sebelum dilakukan pengobatan oleh Yayasan SPMAA Ds dengan pemberian murotal Al-Qur'an untuk meredakan kecemasan pada penghuni panti jompo, mayoritas lansia sangat gelisah. Inilah kawasan Lamongan di Kecamatan Turi. Pemberian pengobatan murotal Al-Qur'an untuk



meredakan kecemasan memberikan efek yang luar biasa pada sebagian besar pasien lanjut usia. Terkait stres yang dialami warga panti jompo kesehatan jiwa, Yayasan SPMAA, dll. Ini wilayah Lamongan di Kecamatan Turi. Yayasan SPMAA Ds melaporkan bahwa lansia di panti jompo mengalami penurunan kecemasan setelah menerima murottal Al-Qur'an. Inilah kawasan Lamongan di Kecamatan Turi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ya Allah SWT atas segala nikmat, anugerah, dan hidayah-Mu yang telah membantu saya menyelesaikan tugas akhir ini. Sesuai dengan judul skripsi, saya mampu meraih gelar sarjana keperawatan. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yang telah memberikan banyak kebahagiaan dan tidak henti-hentinya memberikan dukungan, semangat, dan doa untuk saya. Ingatlah untuk mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang senantiasa menginspirasi saya dalam mengerjakan jurnal ini serta kepada para dosen yang telah membimbing saya hingga saat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Gorman, L. M., & Anwar, R. (2014). *Neeb's Fundamentals of Mental Health Nursing* (4 ed.). F.A. Davis company.
- Kemendes RI, (2020). *Laporan Data Populasi Lansia di Indonesia*. Jakarta: Ditjen Kesehatan Indonesia.
- Laili, F., & Nida, K. (2014). Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 133–150.
- Laka, O. K., H, W. R., & Widodo, D. (2018). Hubungan Hipertensi Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Banjarejo Kecamatan Ngantang Malang. *Nursing News*, 3(1).
- Lasalo, N. (2016). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Skala Nyeri Post Sectio Caesarea Di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta*.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku ajar keperawatan gerontik dengan pendekatan asuhan keperawatan NANDA NIC dan NOC jilid 1*. TIM.
- Nirwana. (2014). Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus Di RSUD Labuang Baji Makassar. *Skripsi Universitas Islam Negeri Alaudin Makassar*.
- Ridayati, Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95.
- Syarbini, A., & Jamhari, S. (2016). *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an (R. Renggana)*. Ruang Kata imprint Kawan Pustaka.
- WHO. (2018). *Global Health and Aging*.