

PENGARUH TERAPI MUROTTAL SURAH AS-SAJDAH TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

Qorina Mifta Ardiana¹, Susi Wahyuning Asih², Cahya Tribagus Hidayat³

¹Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan

²Dosen S1 Keperawatan

Program Studi S1 Keperawatan Fikes Universitas Muhammadiyah Jember

E-mail: qorina.mifta28@gmail.com, susiwahyuningasih@gmail.com,
cahyabagus60@gmail.com

Abstract

Anxiety is a natural sentiment disorder which can be noticed by indeterminable deep fears and worries which are situationally unsupported. This research uses pre-experiment with one group pre-test and post-test design in which the objective of it is to know the effect of Murrotal Surah As-Sajdah therapy towards anxiety level of elderlies in UPT Tresna Werdha Social Service (PSTW) Jember. The population in this research is the elderlies in UPT PSTW in amount of 60 respondents with the sample in amount of 52 respondents. The sample taking technique uses simple random sampling with HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale) as an instrument for anxiety level and SOP for Murrotal Surah As-Sajdah therapy. The result of the research said that most of the respondents experience a normal anxiety level, which we get here in amount of 39 respondents (75,0%). The result of Wilcoxon Signed Rank Test achieved the signification p value score = 0,000 < α = 0,05. In conclusion, this research proves that there is a significant effect of Murrotal Surah As-Sajdah therapy towards anxiety level. The research recommends that Murrotal Surah As-Sajdah therapy can be implemented to elderlies and can applied for about 15-20 minutes and also for the health workers can implement this Murrotal Surah As-Sajdah therapy to relieve anxiety problems.

Keywords: murrotal therapy, anxiety, elderlies

Abstrak

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam yang tidak jelas serta tidak didukung oleh situasi. Penelitian ini menggunakan desain *pra experiment* dengan rancangan *one group pre test and post test* desain yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal surah As-Sajdah terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang ada pada UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) sebanyak 60 responden dengan sampel berjumlah 52 responden. Tehnik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan menggunakan instrumen HADS (*Hospital Anxiety and Depression Scale*) untuk

tingkat kecemasan dan SOP untuk terapi murottal Surah As-sajdah. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan dengan kategori normal sebanyak 9 responden (75,0%). Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai signifikansi $p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan penelitian ini bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi murottal surah as-sajdah terhadap tingkat kecemasan. Rekomendasi penelitian ini adalah terapi murottal surah As-Sajdah ini bisa dilakukan untuk lansia dan dilakukan sekitar 15-20 menit serta untuk petugas kesehatan bisa menerapkan terapi murottal surah As-Sajdah dalam menurunkan masalah kecemasan.

Kata kunci : Terapi Murottal, Kecemasan, Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia. Lansia merupakan individu yang sejatinya telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (UU No. 13/Tahun 1998 dalam buku Dewi, 2014).

Perubahan yang terjadi pada lansia seperti penurunan fungsi kognitif, fungsi keseimbangan, peningkatan status depresi dan peningkatan perasaan cemas pada lansia itu sendiri. Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan atau ketakutan yang tidak jelas dan hal ini terjadi sebagai reaksi terhadap sesuatu yang dialami oleh seseorang (Nugroho, 2000 dalam buku Maryam dkk, 2008).

Kecemasan yang dialami oleh kebanyakan lansia dikarenakan oleh lansia yang jauh dari keluarga, merasa

hampa dalam hidupnya dan terkadang menangis sendiri karena masa lalu (Suryani, 2016). Terkadang masalah kecemasan yang dialami lansia ini juga disebabkan oleh masalah kesehatan fisik yang dialami oleh lansia serta masalah psikologis. Kebutuhan psikologi merupakan kebutuhan akan rasa aman seperti kebutuhan terhadap keselamatan, seperti keamanan, kemantapan, perlindungan, bebas dari rasa takut, kecemasan dan sebagainya. Dapat disimpulkan bahwa lanjut usia merupakan usia yang rentan terhadap masalah, baik masalah ekonomi, kesehatan, psikologi maupun sosial (Suardiman, 2011).

Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan tindakan farmakologis dan non farmakologis. Salah satu tindakan non farmakologis yaitu distraksi. Prinsip tehnik distraksi ini merupakan mengalihkan perhatian dengan suatu hal yang membuat lansia lupa akan pemikiran-pemikirannya. Salah satu

teknik distraksi merupakan dengan terapi murottal Al-Qur'an. Terapi ini dapat meningkatkan hormon endorfin, menurunkan denyut nadi dan tekanan darah, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perasaan takut, cemas dan tegang (Siswantinah, 2011 dalam Putri, 2014). Pada dasarnya semua surah atau ayat yang ada di Al-Qur'an dapat dijadikan terapi murottal. Terapi murottal Al-Qur'an yang akan digunakan merupakan surat As-Sajdah ayat 15-25, dimana surat ini merupakan salah satu surat yang ada didalam Al-Qur'an yang artinya sujud.

Ketua Umum Dewan Nasional Indonesia, Prof. Dr. Haryono Suyono dalam Silvanasari (2012) menyatakan bahwa jumlah lansia yang banyak di Indonesia harus segera ditangani secara keseluruhan dengan memperhatikan kebutuhan lansia (Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat, 2011). Salah satu kebutuhan lansia yang harus dipenuhi dan menjadi masalah adalah psikologis pada lansia seperti depresi dan kecemasan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 November 2017 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember didapatkan jumlah lansia

sebanyak 140 orang dan terdapat 60 lansia yang mengalami kecemasan. Dari data tersebut dapat dikatakan lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha masih banyak yang mengalami masalah kecemasan.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murottal surah As-Sajdah terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

Penelitian ini diharapkan menjadi media informasi petugas dalam memberikan tindakan pada lansia yang mengalami kecemasan.

MATERIAL DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen dan untuk pendekatannya menggunakan *One Group Pretest and Posttest*. Ciri tipe penelitian ini adalah mengungkapkan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi (Nursalam, 2008). Alat ukur yang digunakan menggunakan SOP untuk variabel terapi murottal

surah As-sajdah dan kuesioner menggunakan skala HADS untuk variabel tingkat kecemasan. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami kecemasan sebanyak 52 responden dengan menggunakan *simple random sampling* yang telah ditentukan dan yang telah memenuhi kriteria inklusi.

Tempat pengambilan data untuk penelitian dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-Juli 2018.

Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kesalahan $\alpha = 0,05$. Uji ini digunakan untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal surah As-sajdah terhadap tingkat kecemasan (Notoatmodjo, 2012).

HASIL

1. Data umum

Pada penelitian ini didapatkan usia responden yang ada di PSTW sebagian besar usia 60-74 tahun sebanyak 30 lansia dengan persentase 57,7%, jenis

kelamin pada responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember terbanyak adalah laki-laki sebanyak 30 lansia dengan persentase 57,7%, tingkat pendidikan responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember sebagian besar berpendidikan SD sebanyak 28 lansia dengan persentase 53,8%, agama yang dianut responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember semuanya adalah Islam sebanyak 52 lansia dengan persentase 100%, suku yang ada pada responden di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember terbanyak adalah suku Jawa mencapai 30 lansia dengan persentase 57,7%, responden lansia yang tinggal sekitar 1-2 tahun sebanyak 29 dengan persentase 55,8%.

2. Data khusus

Tabel 1 Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan terapi murottal surah As-sajdah

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	12	23,1
Kecemasan Ringan	18	34,6
Kecemasan Sedang	15	28,8
Kecemasan Berat	7	13,5
Total	52	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan pada responden lansia sebelum dilakukan terapi murottal surah As-sajdah sebagian besar mengalami tingkat kecemasan dengan kasus ringan sebanyak 18 lansia dengan persentase 34,6%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi tingkat kecemasan pada lansia sesudah dilakukan terapi murottal surah As-sajdah

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	39	75,0
Kecemasan Ringan	10	19,2
Kecemasan Sedang	2	3,8
Kecemasan Berat	1	1,9
Total	52	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan sesudah dilakukan terapi murottal surah As-sajdah sebagian besar mengalami tingkat kecemasan yang

normal sebanyak 39 lansia dengan persentase 75,0%.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengaruh terapi murottal surah As-sajdah terhadap tingkat kecemasan

Tingkat Kecemasan	Pre test	Post test	<i>P value</i>
Maksimal	18	16	
Minimal	1	0	
Mean	9.63	4.50	0,000
Median	9.50	4.00	
Std. deviasi	4.015	3.299	
Total	52	52	

Berdasarkan tabel diatas hasil pre test dan post test setelah di uji menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa dari 52 responden diperoleh hasil *p value* $0.000 < 0,05$. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa H1 diterima yang berarti ada pengaruh terapi murottal surah As-sajdah terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh sesudah dilakukan terapi murottal surah As-Sajdah tingkat kecemasan terbanyak dengan kategori normal sebanyak 39 responden (75,0%), kategori

kecemasan ringan sebanyak 10 responden (19,2%), kategori kecemasan sedang sebanyak 2 (3,8%), dan kategori kecemasan berat sebanyak 1 responden (1,9%). Hasil penelitian berdasarkan dengan selisih nilai rerata pre test (9,63) dan post test (4,50) serta nilai rerata dari pre dan post test adalah (26,00). Hasil analisis menggunakan *uji wilcoxon* dengan 52 responden didapatkan nilai *p value* 0,000 dengan demikian dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada lansia antara sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal surah As-Sajdah.

Pada hasil penelitian ini juga masih terdapat kategori kecemasan berat meskipun sudah dilakukan terapi murottal surah As-Sajdah. Ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya tingkat pendidikan, usia dan lama responden tinggal di PSTW. Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti ini tingkat pendidikan yang rendah sebanding dengan lama responden tinggal di PSTW.

Hasil ini sebanding dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh

Uprianingsih (2013) menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia. berdasarkan hasil selisih rata-rata tingkat depresi sebelum dan sesudah sebesar 3,65 dan nilai rata-rata sesudah terapi sebesar 14,45. Nilai tersebut dapat dikatakan bahwa adanya penurunan tingkat depresi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal al-qur'an. Hasil analisis penelitian tersebut menggunakan *uji paired t test* dengan nilai *p value* $0,000 < \alpha = 0,005$ dimana ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat depresi sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal al-qur'an yang mengalami penurunan setelah dilakukan terapi murottal al-qur'an.

Hal ini sesuai dengan teori dari murottal al-qur'an dimana murottal al-qur'an merupakan rekaman suara al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori'/pembaca al-Qur'an (Siswantinah, 2011 dalam HR, 2017). Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur dari suara manusia, suara manusia ini merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau.

Suara yang dihasilkan dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Heru, 2008 dalam Handayani dkk, 2014). Bacaan al-Qur'an secara Murottal mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo murottal al-Qur'an juga ini berada diantara 60-70/menit, dengan nada rendah sehingga mempunyai efek relaksasi dan dapat menurunkan stress dan kecemasan (Widyayarti, 2011 dalam HR, 2017).

Intensitas suara yang cukup rendah antara 50-60 desibel menimbulkan kenyamanan dan tidak nyeri serta membawa pengaruh positif bagi pendengarnya (Al-

Kaheel, 2010 dalam Uprianingsih, 2013).

Efek dari mendengarkan murottal al-qur'an yaitu dapat merasakan perubahan psikologis yang sangat besar. Penurunan depresi, kecemasan, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang dirasakan oleh orang yang mendengarkannya (al-kaheel dalam Zahrofi, 2013).

Menurut pendapat peneliti, lansia yang diberikan terapi murottal surah As-sajdah tingkat kecemasannya menurun dengan hasil persentase 75,0%, berbeda dengan sebelum dilakukan intervensi. Terapi murottal al-qur'an merupakan suatu teknik terapi suara yang dilakukan untuk memberikan relaksasi, ketenangan jiwa bagi yang mendengarkannya. Terapi ini bisa mempengaruhi perubahan psikologis bagi lansia. Sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan pada lansia. Terapi ini juga bisa dilakukan untuk lebih meningkatkan keimanan pada tuhan yang maha esa, sehingga lansia lebih dekat dengan tuhan. Jika terapi ini dilakukan secara rutin

maka akan berefek pada kualitas hidup lansia dan meningkatkan usia harapan hidup lansia. untuk mendapatkan hasil penelitian tersebut terapi murottal surah As-sajdah ini dilakukan selama 1 bulan dalam seminggu 2x dilakukan pada hari senin dan rabu, terapi ini dilakukan dengan akumulasi waktu ± 15 menit per terapi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan responden lansia sebelum dilakukan terapi murottal suarah as-sajdah yaitu mengalami kasus ringan sebanyak 18 lansia (34,6%), kasus sedang sebanyak 15 lansia (28,8%), kasus berat sebanyak 7 lansia (13,5%) dan yang normal sebanyak 12 lansia (23,1%).
2. Tingkat kecemasan responden lansia setelah dilakukan terapi murottal surah as-sajdah yaitu mengalami kasus ringan sebanyak 10 lansia (19,2%), kasus sedang sebanyak 2 lansia (3,8%), kasus berat sebanyak 1 lansia (1,9%)

dan yang normal sebanyak 39 lansia (75,0%).

3. Ada pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tersna Werdha (PSTW) Jemberdengan $p \text{ value } 0,000 < 0,05$.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka bagi lansia disarankan untuk dapat mengaplikasikan terapi murottal sebagai solusi untuk mengurangi tingkat kecemasan dan dilakukan sekitar 15-20 menit per hari

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. M. (2006). *The Holy Quran*. (Tim editor, Ed., & H. Bachrun, Trans.) Jakarta: Darul Kutubil Islamiyah.
- Ali, M. M. (2006). *The Holy Quran*. (Tim editor, Ed., & H. Bachrun, Trans.) Jakarta: Darul Kutubil Islamiyah.
- Ariyanti, M., Bahtiar, H., & Albayani, M. I. (2015). Efektivitas pemberian terapi murottal terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi fraktur di ruang kemuning rumah sakit umum provinsi (RSUP) NTB.
- Ariyanti, M., Bahtiar, H., & Albayani, M. I. (2015). Efektivitas pemberian terapi

- murottal terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi fraktur diruang kemuning rumah sakit umum provinsi (RSUP) NTB.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Donsu, J. D. (2017). *Psikologi keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R., & Rohmah, D. N. (2014). Pengaruh terapi murottal al-qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala 1 aktif. *jurnal ilmiah kebidanan*, 5, hlm 1-15.
- Hidayat, A. A. (2009). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Jakarta: Salemba Medika.
- HR, R. (2017). Efektivitas terapi murottal Al-qur'an dan terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan semester VIII UIN Alauddin Makassar. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Jiwantoro, Y. A. (2017). *Riset keperawatan: Analisis data statistik menggunakan SPSS*. Mitra Wacana Media.
- Juliana. (2014). Pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di unit pelayanan sosial lanjut usia "Pucang Gading" Semarang.
- Lestari, R., Wihastuti, T. A., & Rahayu, B. f. (2013, November). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kemandirian Activities Of Daily Living (ADL) Pada Lanjut Usia di Panti Werdha. 1.
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan teori untuk kajian pustaka penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- M, R., Widyadharma, PE, Adnyana, O., & IM. (2015). Reliability Indonesian version of The Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) of Stroke Patients In Sanglah Denpasar Hospital.
- Maryam, R. S. (2008). *Mengenal usia lanjut dan keperawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maulina, K. (2015). Pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia Banyuwangi. *universitas Muhammadiyah Jember*.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatn jiwa: pengantar dan teori*. jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan, edisi 2 pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Padila. (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, D. N. (2014). Pemberian terapi murottal terhadap penurunan tingkat kecemasan pada asuhan keperawatan Tn. K dengan pre operasi fraktur collum femur sinistra diruang mawar RSUD Dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri.
- Roberts, M. H. (2010). The Roberts Anxiety Scale for Elderly: Development and Psychometric Evaluation.
- Rohmi, H., Fajarsari, D., Asih, D. R., & Rohmah, D. N. (2014). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan ibu bersalin pada kala 1 fase aktif. *Jurnal ilmiah kebidanan*, Vol. 5 hlm. 1-15.
- Sastroasmoro, S. (2008). *Dasar-dasar metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta.
- Suardiman, S. (2011). *Psikologi usia lanjut*. Yogyakarta: Gadjah Mada University press.
- Suryani, A. (2016). Hubungan antara Tingkat Kecemasan Dengan kualitas Hidup Lanjut Usia di Panti Wredha Dharma Bhakti Pajang surakarta. *Publikasi Ilmiah*.
- Swarjana, I. K. (2016). *statistik Kesehatan*. (A. Ari C, Ed.) Yogyakarta: Andi.
- Uprianingsih, a. (2013). Pengaruh terapi murottal al-qur'an terhadap depresi pada lansia di kelurahan batua kecamatan manggala kota makassar.
- Zahrofi, D. N. (2013). Pengaruh pemberian terapi murottal Al-qur'an terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Surakarta.