

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

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). Setiap lansia ini akan mengalami proses menua. Proses menua merupakan proses dimana menurunnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengamati diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang di derita. Proses ini dapat mengakibatkan perubahan pada setiap tubuh lansia (Constantanides, 1994 dalam buku Maryam dkk, 2008).

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).

Tindakan yang perlu dilakukan, pada lansia salah satunya berupa tehnik relaksasi dan distraksi. Salah satu tehnik distraksi yang dilakukan untuk mengatasi kecemasan pada lansia dengan terapi murottal Al-Qur'an. Terapi murottal merupakan terapi dengan cara mendengarkan bacaan atau

lantunan ayat atau surah dalam Al-Qur'an kepada lansia yang mengalami kecemasan.

Struktur kependudukan secara global jumlah penduduk <15 tahun lebih besar dari penduduk lansia (60 tahun), tetapi pada tahun 2040 baik global/dunia, Asia dan Indonesia diprediksi jumlah penduduk lansia sudah lebih dari jumlah penduduk <15 tahun. Indonesia merupakan negara yang menduduki peringkat keempat jumlah lansia terbanyak di dunia setelah China, India, dan Amerika. Jumlah lanjut usia di atas 60 tahun lebih dari 800 juta. Proyeksi menunjukkan bahwa angka ini akan meningkat menjadi lebih dari dua miliar pada tahun 2050 (WHO, 2013 dalam Suryani, 2016). Menurut Wolitzky - Taylor (2010) diperkirakan prevalensi gangguan kecemasan pada lanjut usia, mulai dari 3,2 % menjadi 14,2 %. Comorbidity survey replication (NSC - r) melaporkan 7 % lanjut usia dengan usia di atas 65 tahun memenuhi kriteria gangguan kecemasan dalam satu tahun terakhir (gum, dkk, 2009 dalam Suryani, 2016).

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.

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.

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).

Kecemasan bisa disertai dengan gangguan fisik dan selanjutnya menurunkan kemampuan individu untuk mengatasi stressor. Stressor pencetus dapat berasal dari sumber internal maupun eksternal. Pada setiap stressor, seseorang akan mengalami kecemasan baik itu termasuk dalam kecemasan ringan, kecemasan sedang maupun kecemasan berat (Tamher, 2009 dalam Suryani, 2016). Kecemasan ini berasal dari pemikiran dan perasaan yang mempengaruhi produksi zat-zat kimiawi. Adanya pemikiran-pemikiran itulah dapat meningkatkan hormon epineprin dan norepineprin menimbulkan disregulasi biokimia tubuh, sehingga mengakibatkan

ketegangan fisik, meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah (Ilmiasih, 2010 dalam Handayani dkk, 2014).

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 tehnik 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. Pada surah As-Sajdah ini jelaskan bahwa manusia harus selalu bersyukur kepada Allah SWT yang telah menciptakan alam semesta dan mengaturnya dengan rapi serta harus selalu ingat kepada-NYA. Dijelaskan juga proses terjadinya manusia dan periode-periode yang ditempuhnya. Pada ayat 15 dijelaskan bahwa "sesungguhnya orang-orang yang beriman kepada ayat-ayat kami adalah mereka yang apabila diperingatkan (dibacakan) kepadanya ayat-ayat kami itu, sujud dan tasbih memuji Tuhannya dan mereka tidak sombong". Sehingga kita sebagai manusia diperuntukan untuk selalu bersyukur atas apa yang telah diberikan Allah SWT kepada kita dan kita selalu ingat kepada-NYA (Ali, 2006). Sehingga dengan mendengarkan

murottal Al-Qur'an surah As-sajdah ini diharapkan akan tenang dan menerima keadaan dalam bentuk apapun serta tetap bersyukur.

Dari data diatas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Pengaruh terapi murottal surah As-Sajdah terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember”.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Pernyataan Masalah**

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam yang tidak jelas serta tidak didukung oleh situasi. Kecemasan ini bisa dilakukan tindakan dengan tehnik relaksasi dan tehnik distraksi. Salah satu tehnik distraksi adalah dengan terapi murottal Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an merupakan metode distraksi dengan membacakan surah atau ayat dalam Al-Qur'an kepada lansia yang mengalami kecemasan.

### **2. Pertanyaan Masalah**

- a. Bagaimanakah tingkat kecemasan pada lansia sebelum dilakukan terapi murottal surah As-Sajdah di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember?
- b. Bagaimanakah tingkat kecemasan pada lansia sesudah dilakukan terapi murottal surah As-Sajdah di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember?

- c. Adakah pengaruh terapi murottal surah As-Sajdah terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember?

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi murottal surah As-Sajdah terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

#### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi terapi murottal surah As-Sajdah pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.
- c. Menganalisis pengaruh terapi murottal surah As-Sajdah terhadap tingkat kecemasan pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Bagi lansia

Mengurangi tingkat kecemasan yang terjadi pada lansia, sehingga lansia dapat menikmati masa tuanya dengan damai dan nyaman tanpa adanya gangguan pada psikologisnya.

#### 2. Bagi petugas kesehatan

Menjadi data dasar bagi petugas dalam memberikan tindakan pada lansia yang mengalami kecemasan.

3. Bagi instansi

Menjadi tolak ukur keberhasilan instansi untuk memberikan tindakan dan pelayanan bagi lansia yang mengalami kecemasan dan menambah koleksi perpustakaan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai referensi dan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tentang kecemasan pada lansia.