

PENGARUH TERAPI MENDENGARKAN AYAT SUCIAL QURAN SURAT AR RAHMAN TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA DI RW 1 KELURAHAN BLOTONGAN KOTA SALATIGA

Roma Vitra Tama*), Ns. Titik Suerni, S.Kep.,Sp.Kep.J), Ns. Sawab,M.Kep***)**

**)Mahasiswa Program Studi S.1 Ilmu Keperawatan STIKES Telogorejo Semarang
**)Perawat RSJD Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah
***) Dosen Jurusan Keperawatan Politekes Kemenkes Semarang*

ABSTRAK

Lansia memiliki kebutuhan dan masalah bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga maladaptif, sehingga dapat mengakibatkan stres. Terapi spiritual adalah terapi dengan pendekatan terhadap kepercayaan yang dianut oleh klien dengan cara memberikan pencerahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia di RW 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga. Desain penelitian dalam penelitian ini menggunakan *quasy eksperimen one group pre post test*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 lansia dengan tingkat stres ringan dan stres sedang, pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji T *Dependent* menunjukkan ada pengaruh terapi mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia di RW 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga dengan diperoleh nilai *-value* 0,000. Mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman dapat dijadikan salah satu terapi bagi lansia untuk menurunkan tingkat stress.

Kata kunci: Lansia, stres, terapi mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman

ABSTRACT

Elderly people have needs and varied problems from healthy to sick, from biopsychosocial to spiritual needs, and from adaptive to maladaptive condition, so that may cause stress. Spiritual therapy is a therapy with the approach to the faith of the client by giving enlightenment. The aim of this research is the effect of therapy of listening Holy Koran Q.S. Ar Rahman to the stress level of elderly people in RW 1 Blotongan Village Salatiga City. The research design in this research uses quasi experiment one group pre post test. There are 31 elderly people in this research with mild and moderate stress level, purposive sampling is used for sampling. Bivariate analysis results by using T dependent test shows there is therapy effect of listening Holy Koran Q.S. Ar Rahman to the stress level of elderly people in RW 1 Blotongan Village Salatiga City with *-value* 0.000 obtained. Listening to Holy Koran Q.S. Ar Rahman can be one of therapies for elderly people to reduce the stress level.

Key words : elderly people, therapy of listening Holy Loran Q.S. Ar Rahman

PENDAHULUAN

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan memenuhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI 2001, dalam Maryam, et al., 2008, hlm.32). Menurut WHO (dalam Nugroho, 2006, hlm.5) klasifikasi lansia adalah usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lansia (*elderly*) 60-74 tahun, lansia tua (*old*) 75-90 tahun, dan lansia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun

Menurut WHO (dalam Wardhana, 2014, ¶3) memperkirakan tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus bertambah hingga 2 miliar orang ditahun 2050. Data WHO juga memperkirakan 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di negara berkembang. Hasil sensus penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia. Jumlah lansia tahun 2010 di Indonesia mencapai 18,1 juta orang. Sementara itu data Survei Sosial Ekonomi dan Badan Pusat Statistik 2012 menunjukkan lansia di Indonesia sebesar 7,56% dari total penduduk Indonesia. Bappenas (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional) memperkirakan pada tahun 2050 akan ada 80 juta lansia di Indonesia dengan komposisi usia 60-69 tahun berjumlah 35,8 juta, usia 70-79 tahun berjumlah 21,4 juta dan 80 tahun keatas ada 11,8 juta.

Jumlah penduduk lanjut usia di Jawa Tengah tertinggi kedua di Indonesia setelah DI Yogyakarta. Angkanya mencapai tiga juta dan tersebar di semua wilayah Jawa Tengah. Angka peningkatan lansia di Jawa Tengah sangat tajam. Faktor utama yang mempengaruhinya adalah peningkatan kesejahteraan masyarakat yang diikuti bertambahnya usia harapan hidup yang mencapai 72,6 tahun (Soekendro, 2013, ¶1). Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Salatiga pada tahun 2015 diperkirakan jumlah lansia mencapai 61.332 orang atau 31% dari jumlah penduduk. Semakin meningkat usia harapan hidup lansia maka jumlah lansia semakin banyak.

Menurut Ericksson (dalam Dewi, 2014, hlm.7) kesiapan lansia untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri terhadap perkembangan usia lanjut dipengaruhi oleh proses tumbuh kembang pada tahap sebelumnya. Apabila seseorang pada tahap tumbuh kembang sebelumnya melakukan kegiatan sehari-hari dengan teratur dan baik, serta membina hubungan yang serasi dengan orang-orang disekitarnya, maka pada usia lanjut ia akan tetap melakukan kegiatan yang bisa ia lakukan pada tahap perkembangan sebelumnya. Menurut Keliat (1999, dalam Maryam, et al., 2008, hlm.33) lansia memiliki karakteristik yaitu berusia lebih dari 60 tahun, kebutuhan dan masalah bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptif dan lingkungan tempat tinggal yang bervariasi, sehingga dapat mengakibatkan kondisi stres pada lansia.

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi baik oleh lingkungan maupun penampilan individu didalam lingkungan tersebut. (Cornelli, sebagaimana dikutip oleh Brecht 2000, dalam Sunaryo, 2010, hlm.215). Menurut Brecht (2000, dalam Sunaryo, 2010, hlm.215) terdapat dua penyebab stres, yaitu penyebab makro dan penyebab mikro. Penyebab makro adalah stres yang disebabkan peristiwa besar dalam kehidupan, seperti kematian, perceraian, pensiun, luka batin, dan kebangkrutan, sedangkan penyebab mikro yaitu stres yang disebabkan peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengkaran rumah tangga dan beban pekerjaan. Menurut Tomb (2007, hlm.316) pada lanjut usia, stres disebabkan oleh sejumlah kehidupan yang dialaminya seperti kehilangan, penyakit fisik dan pensiun.

Menurut Hawari (2002, dalam Alimul, 2008, hlm.138) ada beberapa cara untuk mengatasi stres yaitu dengan pengaturan diet dan nutrisi, istirahat dan tidur, oleh raga atau latihan teratur, berhenti merokok, tidak mengonsumsi minuman keras, pengaturan berat badan, pengaturan waktu, terapi psikofarmaka, terapi somatik, psikoterapi dan terapi psikoreligius. Salah satu terapi psikoreligius adalah terapi mendengarkan ayat suci Al Quran.

surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia.

Menurut Setyoadi (2011, hlm.46) terapi spiritual adalah terapi dengan pendekatan terhadap kepercayaan yang dianut oleh klien dengan cara memberikan pencerahan. Menurut Ahmad (2015, ¶7) Dalam penelitian yang dilakukan oleh Al-Qadhi didapatkan hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa mendengarkan bacaan ayat suci Al-Quran memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif, dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer. Penelitian Ardiansyah (2014, ¶1) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik klasik dan murottal terhadap penurunan tingkat stres. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Handayani, et al., (2014, ¶1) didapatkan hasil bahwa ada perbedaan rerata penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah terapi murottal.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian pengaruh terapi mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stress pada lansia di RW 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga.

Tujuan umum dalam penelitian ini:

1. Tujuan umum
Mengetahui pengaruh terapi mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia di RW 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga.
2. Tujuan khusus
 - a. Mengidentifikasi karakteristik lansia yang mengalami stres.
 - b. Mengetahui tingkat stres lansia sebelum diberikan terapi mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman pada kelompok intervensi.
 - c. Mengetahui tingkat stres lansia setelah diberikan terapi mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman pada kelompok intervensi.
 - d. Mengetahui pengaruh terapi mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia.
 - e. Menganalisis pengaruh terapi mendengarkan ayat suci Al Quran

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan *quasy-eksperimen* menggunakan *one group pre-post test design* yaitu suatu kegiatan yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan terhadap suatu variabel dan diharapkan dengan perlakuan tersebut akan terjadi perubahan atau pengaruh dengan variabel lain (Notoatmodjo, 2005, hlm.162).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RW 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga terdapat 47 lansia. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang memenuhi kriteria, yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. sampel penelitian ini sejumlah 31 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan *purposive sampling* (Nursalam, 2014, hlm.174).

Penelitian ini dilakukan di RW 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga. Penelitian dilakukan pada bulan April 2016. Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)* yang berisi 14 pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada responden yang telah memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi untuk memperoleh informasi data pasien. Stres normal 0-14, stres ringan 15-18, stres sedang 19-25, stres berat 26-33, dan stres sangat berat 34-42 (Lovidbond SH. & Lovidbond Pf. 1995 dalam Crawford & Henry, 2003, ¶1)

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik responden

Tabel 5.1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, usia dan pendidikan

Jenis kelamin	Frekuensi (n)	Presentase %
Laki-laki	27	87,1
Perempuan	4	12,9
Total	31	100,0

Mean	Median	SD	Min	Max
69,65	68,00	7,374	60	85

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase %
SD	3	9,7
SMP	4	12,9
Tidak sekolah	24	77,4
Total	31	100,0

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa responden kelompok perlakuan berjenis kelamin perempuan sebanyak 4 responden (12,9%), sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 27 responden (87,1%). Pada variabel usia menunjukkan bahwa usia responden rata-rata 69,65 tahun, nilai tengah 68,00 dengan standar deviasi 7,374, usia terendah 60 tahun dan usia tertinggi 85 tahun. Pada variabel pendidikan menunjukkan jumlah tingkat pendidikan lansia paling sedikit adalah SD, yaitu sebesar 3 responden (9,7%). Sedangkan tingkat pendidikan yang paling banyak adalah lansia yang tidak bersekolah, sebesar 24 responden (77,4%). Sisanya adalah lansia yang memiliki tingkat pendidikan SMP, yaitu sebesar 4 responden (12,9%).

2. Distribusi frekuensi tingkat stres responden sebelum perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman.

Tabel 5.5

Distribusi skor tingkat stres responden sebelum diberikan perlakuan

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Skor stres sebelum perlakuan	31	20,94	1,896	18	24

Berdasarkan tabel 5.5 diperoleh bahwa skor rata-rata stres sebelum perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman adalah 20,94 (stres sedang), nilai minimum adalah 18 dan nilai maksimal adalah 24, sedangkan standar deviasi (SD) adalah 1,896.

3. Distribusi frekuensi tingkat stres responden setelah perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman.

Tabel 5.7

Skor tingkat stres responden setelah perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman.

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Skor stres setelah perlakuan	31	14,35	2,090	10	18

Berdasarkan tabel 5.7 diperoleh bahwa skor rata-rata stres setelah perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman adalah 14,35 (stres normal), nilai minimumnya adalah 10, nilai maksimalnya adalah 18, sedangkan Standar Deviasi (SD) adalah 2,090.

4. Pengaruh mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia

Tabel 5.9
Analisis pengaruh mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia

Variabel	N	Mean	SD	SE	P Value
Pre tingkat stres	31	20,94	1.896	0,341	0,000
Post tingkat stress	31	14,35	2,090	0,375	

Berdasarkan tabel 5.9 didapatkan hasil nilai bahwa rata rata stres sebelum diberikan perlakuan adalah 20,94 dengan standar deviasi 1,896. Sedangkan rata-rata stres sesudah diberikan perlakuan adalah 14,35 dengan standar deviasi 2,090 dengan value adalah 0.000 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia di Rw 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Jenis kelamin

Berdasarkan penelitian di Rw 1 kelurahan Blotongan Kota Salatiga didapatkan jumlah responden laki-laki lebih besar yaitu 27 responden dengan presentase 87,1 %, sedangkan responden perempuan sebesar 4 responden dengan presentase 12,9 %. Menurut Dharmono (dalam Lubis, 2011,¶1) meskipun wanita rentan akan mengalami stres atau depresi tetapi kesibukan wanita yang multitasking membuatnya mudah menangani stres yang dialaminya. Beraneka ragam kesibukan yang dilakukan wanita membuat otaknya bekerja lebih cepat dibanding pria. Dr Suryo mencontohkan, pada zaman purba bekanyakan pria hanya

memiliki satu pekerjaan yakni berburu. Dengan satu pekerjaan tersebut pria bisa fokus melaksanakan tugasnya dengan baik. Sementara wanita selain memasak dia juga dituntut harus mengerjakan pekerjaan lainnya termasuk mengurus anak.

b. Usia

Rata-rata usia responden dalam penelitian adalah 69,65 tahun, nilai tengah 68,00 dengan standar deviasi 7,374, usia terendah responden 60 tahun, dan usia tertinggi responden 85 tahun. Menurut Indriana (2008, hlm.5) pada waktu seseorang memasuki masa usia lanjut, terjadi berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Jadi, memasuki usia lanjut tidak lain adalah upaya penyesuaian terhadap perubahan-perubahan tersebut. Sebagai proses alamiah, perkembangan manusia sejak periode awal hingga masa lanjut usia merupakan kenyataan yang tidak dapat dihindari. Perubahan-perubahan menyertai proses perkembangan termasuk ketika memasuki masa usia lanjut. Ketidaksiapan dan upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu usia ini pada posisi serba kalah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stres dan frustrasi belaka.

c. Pendidikan

Data tingkat pendidikan lansia dalam penelitian, yang paling sedikit adalah berpendidikan SD yaitu sebesar 3 responden (9,7%), sedangkan tingkat pendidikan yang paling banyak adalah lansia yang tidak bersekolah, sebesar 24 responden (77,4%), dan sisanya lansia yang memiliki tingkat pendidikan SMP, yaitu sebesar 4 responden

(12,9%). Menurut Chandrawinata (2016, ¶1) tingkat pendidikan seseorang mempengaruhi daya tahannya dalam menghadapi stres, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang semakin tinggi pula keberhasilannya untuk melawan stres. Orang yang pendidikannya tinggi lebih mampu mengatasi masalah daripada orang yang pendidikannya rendah.

3. Tingkat stres lansia sebelum dilakukan perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman
Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah responden sebelum dilakukan perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman adalah stres ringan sebanyak 4 responden (12,9%) sedangkan stres sedang sebanyak 27 responden (87,1%). Maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar lansia memiliki tingkat stres sedang. Tanda stres sedang yang dijumpai pada lansia adalah gugup yang berlebihan, sering merasa letih dan lemas, perasaan yang tegang dan tidak bisa santai, terkadang mengalami insomnia atau gangguan tidur, perasaan takut, terkadang jantung berdebar lebih cepat. Kondisi stres pada para lansia tersebut bisa diartikan dengan kondisi yang tidak seimbang, adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya tercipta ketika lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan juga sosial yang erat kaitannya dengan respon terhadap ancaman dan bahaya yang dihadapi pada lanjut usia. Para lansia juga sangat rentan terhadap gangguan stres karena secara alamiah mereka telah mengalami penurunan kemampuan dalam mempertahankan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungannya, fungsi badan, dan kejiwaan secara alami. (Deherba, 2015, ¶6)

4. Tingkat stres lansia setelah dilakukan perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman
Hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah dilakukan perlakuan mendengarkan ayat Al Quran surat Ar Rahman pada lansia yang mengalami stres ringan sampai sedang sebagian besar tidak mengalami stres sebanyak 16 responden (51,6%), dan stres ringan 15 responden (49,4). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat stres sesudah dilakukan perlakuan mendengarkan ayat Al Quran surat Ar Rahman. Setelah diberikan perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terdapat 2 responden yang tidak mengalami perubahan tingkat stresnya, hal ini terjadi karena kondisi kesehatan fisik lansia yang mengalami penurunan, lansia yang dahulunya pekerjaan dapat dilakukannya sendirian, kini terkadang harus dibantu orang lain, perasaan membebani orang lain inilah yang dapat menyebabkan stres. Lalu ada peran dari keluarga, jika terdapat masalah dalam keluarga, hal ini dapat menjadi pemicu stres bagi lansia, misalnya adanya konflik dalam keluarga, hubungan yang tidak harmonis, dan merasa jadi beban keluarga.

Lansia juga bisa terkena stres karena lingkungan tempat tinggalnya. Lingkungan yang padat, macet, dan bising bisa menjadi sumber stres, selain itu, lingkungan yang kotor, buruk, penuh dengan pencemaran juga dapat membuat merasa tidak nyaman dan pikiran selalu was-was akan dampak buruk pencemaran kesehatan, sehingga lama-kelamaan dapat membuat lansia stres. Beban pekerjaan yang dialami oleh lansia dapat menjadi pemicu stres bagi lansia, penurunan kondisi fisik dan psikis berpengaruh pada urunnya produktifitas pada lansia. Hal itu semua dapat mengakibatkan tingkat stres pada lansia tidak mengalami perubahan. Sesuai dengan teori menurut Smallcrab (2012, ¶6). Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat stres pada lanjut usia antara lain kondisi kesehatan fisik,

kodisi psikologis, keluarga, lingkungan, dan pekerjaan.

5. Pengaruh mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia.

Dalam penelitian ini didapatkan skor rata-rata stres setelah dilakukan perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman adalah 14,35 (stres normal). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia di RW 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga dengan nilai $value = 0,000$ ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terapi mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman efektif untuk menurunkan tingkat stres.

Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik. Namun, disamping itu stres dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor-faktor psikososial cukup mempunyai arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang. Manakala tuntutan pada diri seseorang itu melampauinya, maka keadaan demikian disebut sistres. (Yosep, 2014, hlm.50)

Ayat Al Quran dapat memberikan nutrisi pada otak dengan getaran akustik yang benar sehingga mempengaruhi sel-sel otak dan mengembalikan keseimbangannya. Selain itu, juga berkontribusi dalam koordinasi antar suara, sebab getaran Al Quran memiliki konsistensi yang menabjubkan. Mendengarkan bacaan Al Quran juga meningkatkan sistem kekebalan tubuh kepada sel-sel. Sebab pengaruh getaran akustik yang benar dan seimbang menjadikan sel bekerja dengan sempurna (Al-Kaheel, 2012, hlm.26).

Menurut Syarbini (2012, hlm.12) bacaan Al Quran yang dibacakan oleh Qori' atau Qori'ah sesuai dengan tartil

dan tajwid yang mengalun indah yang dikemas dalam media audio seperti kaset, CD, atau data digital. Menurut Thalbah (2013, hlm.85) lantunan ayat suci Al Quran secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Menurut Basuki (2008, hlm.79) suara 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.

Murottal Al Quran yang paling sering digunakan adalah surat Ar Rahman beserta terjemahannya yaang berisi 78 ayat, Ar Rahman berarti (Allah) Yang Maha Pengasih berasal dari kata Ar Rahman yang terdapat pada ayat pertama surat ini, Ar Rahman adalah salah satu dari nama-nama Allah. Pada surat Ar Rahman terdapat ayat Fa-biayyi alaa i Rabbi kuma tukadzdzi ban yang artinya "Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?" yang diulang sebanyak 31 kali yang terletak di akhir setiap ayat yang menjelaskan nikmat Allah yang diberikan kepada manusia, tujuannya untuk mengingatkan manusia kalau nikmat Allah itu luar biasa, tidak ada satupun yang dapat kita dustakan. (Syaamil, 2010, hlm.11)

Penelitian yang dilakukan oleh Anaswati (2016, ¶1) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi bacaan Al Quran (Ar Rahman) terhadap tingkat depresi pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Wahida (2015, ¶3) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian perlakuan terapi murottal Al-Quran selama 25 menit menggunakan speaker box music dan earphone mampu menurunkan intensitas nyeri

pada ibu bersalin kala 1 fase aktif, dengan nilai $p < 0,001$.

Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2013, ¶3) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tekanan darah sistol pada kelompok kontrol dan eksperimen setelah diberi perlakuan sebesar 0,012 dan 0,049 pada nilai tekanan darah diastol. Kedua nilai ini dianggap signifikan karena nilai $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mendengarkan murottal Ar Rahman berpengaruh terhadap pola tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pujianto (2013, ¶3) didapatkan hasil bahwa intervensi mendengarkan murottal Al Quran surat Ar Rahman berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pasien dengan SKA dengan nilai $p = 0,001$. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Handayani R., Fajarsari D., Asih D.R.T., Rohmah D.N (2014, ¶2) didapatkan hasil bahwa ada perbedaan rerata penurunan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi murottal dengan nilai $value < (0,000 < 0,05)$

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh terapi mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia di RW 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden di RW 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 orang (87,1%). Responden di RW 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga yang berpendidikan SD 3 orang (9,7%), SMP 4 orang (12,9%), dan yang tidak bersekolah sebanyak 24 orang (77,4%).
2. Tingkat stres pada lansia sebelum diberikan perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman paling banyak adalah stres sedang sebanyak 27

responden (87,1%). Skor rata-rata stres sebelum dilakukan perlakuan adalah 20,94 (stres sedang)

3. Tingkat stres pada lansia setelah diberikan perlakuan mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman adalah responden yang tidak mengalami stres sebesar 16 responden (51,6%), stres ringan 15 responden (48,4%). Skor rata-rata stres setelah dilakukan perlakuan adalah 14,35 (stres normal)
4. Ada pengaruh mendengarkan ayat suci Al Quran surat Ar Rahman terhadap tingkat stres pada lansia di RW 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga dengan nilai Value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S.Y.A. (2015). *Pengaruh Al-qur'an terhadap fisiologi dan psikologis manusia*. <http://m.aslamiyah.abatasa.co.id/post/detail/11016/pengaruh-al-quran-terhadap> . Diperoleh tanggal 2 Desember 2015
- Al-Kaheel, A.D. (2012). *Pengobatan Qur'aini manjurnya berobat dengan Al Qur'an*. Jakarta:Amzah
- Alimul, A.H. (2008). *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Anaswati N (2016). *Pengaruh pemberian terapi mendengarkan bacaan Al Quran (Ar Rahman) terhadap tingkat depresi pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RSUP dr. Soedirman Kebumen*. <http://elib.stikesmuhgombang.ac.id/401/1/NOVI%20ANASWATI%20NI.M.%20A11200801.pdf>. Diperoleh tanggal 20 Juni 2016
- Ansori, F.K. (2015). *Surat ar rahman al quran dan terjemahan*. <http://www.surat-yasin.com/2015/04/surat-arrahman-al-quran-dan-terjemahan.html>. Diperoleh tanggal 12 Februari 2016

- Ardiansyah. (2014). *Pengaruh musik klasik dan murottal terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa semester akhir*. http://eprints.ums.ac.id/30817/1/2._H_ALAMAN_DEPAN.pdf. Diperoleh tanggal 3 Desember 2015
- Azizah, L.M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta:Graha Ilmu.
- Chandrawinata J (2016). *Tingkat pendidikan pengaruhi daya tahan stres*. <http://www.pelita.or.id/baca.php?id=32220>. Diperoleh tanggal 14 juni 2016
- Crawford & Henry. (2003). *The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): normative data and latent structure in a large non-clinical sample*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12828802>. Diperoleh tanggal 2 Januari 2016
- Daherba (2015). *Stres pada lansia*. <https://www.deherba.com/ihwal-stres-pada-lanjut-usia.html>. Diperoleh tanggal 15 Juni 2016
- Dewi, S.R. (2014). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta:Penebit Dee publish.
- Efendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan kesehatan komunitas: teori dan praktek dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Ernawati (2013). *Pengaruh mendengarkan murottal Q.S Ar Rahman terhadap pola tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit Nur Hidayah Yogyakarta*. <http://thesis.ummy.ac.id/datapublik/t37253.pdf>. Diperoleh tanggal 21 Mei 2016
- Fatimah. (2010). *Merawat manusia lanjut usia suatu pendekatan proses keperawatan gerontik*. Jakarta:CV Trans Info Media.
- Graha, C.K. (2010). *100 Question & answers: kolesterol*. Jakarta:Penerbit PT Elex media komputindo kelompok gramedia.
- Hamdi, A.S., & Bahruddin E. (2014). *Metode penelitian kuantitatif aplikasi dalam pendidikan*. Yogyakarta:Penerbit CV Budi Utama
- Handayani R., Fajarsari D., Asih D.R.T., & Rohmah D.N. (2014). *Pengaruh terapi murottal al-quran untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif*.<http://ojs.akbidylpp.ac.id/index.php/Prada/article/view/98>. Diperoleh tanggal 3 Desember 2015
- Hardjana. (2010). *Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres*.Yogyakarta.Penerbit Kanisius
- Hidayat, A.A.A. (2009). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Jakarta:Penerbit Salemba Medika.
- _____. (2010). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Jakarta:Penerbit Salemba Medika.
- Hungu. (2007). *Demografi kesehatan Indonesia*. Jakarta: Penerbit Grasindo
- Iman, O. (2015). *Keajaiban surat Ar Rahman*. <http://www.hidayatullah.com/kajian/oase-iman/read/2015/08/20/76270/keajaiban-surat-ar-rahman.html>. Diperoleh tanggal 22 Desember 2015
- Indriana Y. (2008). *Gerontologi: Memahami kehidupan usia lanjut*. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Indiana Y., Kristiana I.F., Sonda A.A., Intanirian A (2010). *Tingkat stres lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang*. <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/viewFile/2953/2639>. Diperoleh tanggal 14 Juni 2016
- Julianto V., Dzulqaidah R.P., Salsabila S.N (2016). *Pengaruh mendengarkan murottal Al Quran terhadap peningkatan kemampuan konsentrasi*. http://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/article/download/473/pdf_31. Diperoleh tanggal 14 Juni 2016

- Lestari M.W (2013). *Benarkah wanita lebih rentan stres dari pada pria*. <http://www.vemale.com/kesehatan/28994-benarkah-wanita-lebih-rentan-stress-daripada-pria.html>. Diperoleh tanggal 21 Mei 2016
- Maryam, R. S., Ekasari M. F., Rosidawati, Hartini T., Suryati E. S., & Noorkasiani. (2010). *Buku saku asuhan keperawatan pada lansia*. Jakarta:CV Trans Info Medika.
- Maryam, R. S., Ekasari M. F., Rosidawati, Jubaedi A., & Batubara I. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta:Penerbit Salemba Medika.
- Maulana H.D.J (2007). *Promosi kesehatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Nagata, D. (2015). *Waspada bagaimana stres bekerja sehingga membuat anda menjadi seorang pecandu*. <http://www.danzierg.com/2015/09/bagaimana-stres-bekerja-sehingga-membuat-anda-menjadi-seorang-pecandu.html>. Diperoleh tanggal 15 Januari 2016
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa: pengantar dan teori*. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho H., & Wahjudi. (2006). *Komunikasi dalam keperawatan gerontik*. Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Notoadmojo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta:Rineka cipta.
- _____. (2012) . *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta:Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: pedoman skripsi, tesis, dan instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika
- _____. (2014). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta:Penerbit Salemba Medika.
- Pujianto A (2013). *Pengaruh mendengarkan murottal Al Quran surat Ar Rahman terhadap kualitas tidur pada pasien dengan sindroma koronaria akut di ruang CICU RSUP Dr. Hasan Sadikin Bandung*. <http://pustaka.unpad.ac.id/archives/128755>. Diperoleh tanggal 21 Mei 2016
- Rasmun. (2008). *Stress, coping dan adaptasi teori dan pohn masalah keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Salim, A.H.A. (2006). *Menyembuhkan penyakit jiwa dan fisik*. Jakarta:Gema Insani.
- Setyoadi & Kushariyadi. (2011). *Terapi modalitas keperawatan pada klien psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika
- Sunaryo. (2010). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta:Penerbit EGC
- _____. (2007). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: Penerbit EGC
- Soekendro. (2013). *Jumlah lansia jateng capai 3 juta*. <http://www.suaramerdeka.com/v1/index.php/read/news/2013/05/30/158965/Jumlah-Lansia-Jateng-Capai-3-Juta>. Diperoleh tanggal 14 November 2015
- Swarjana, I .K. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit CV Andi Offset
- Swarjana, I.K. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit CV Andi Offset
- Tamher & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan lanjut usia dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika

- Trassie. (2016). *Keutamaan surat ar rahman*. <http://www.akhlakmuslim.com/2016/01/keutamaan-surat-ar-rahman-peringatan.html>. Diperoleh tanggal 12 Februsri 2016
- Tomb, D.A. (2007). *Buku saku psikiatri*. Alih bahasa: Wiwie S. Martina dan Nasrun. Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Wahida S., Nooryanto M., & Andarini S (2015). *Terapi murottal Al Quran Surat Ar Rahman meningkatkan kadar - Endorphin dan menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif*. <http://jkb.ub.ac.id/index.php/jkb/article/view/672>. Diperoleh tanggal 21 Mei 2016
- Wahyudin, A. (2013). *Surat Ar Rahman*. <http://www.jigoll.web.id/surat-ar-rahman/>. Diperoleh tanggal 30 Desember 2015
- Wardhana. (2014). *Mereka lansia, mereka berdaya*. <http://lifestyle.kompasiana.com/catatan/2014/05/29/mereka-lansia-mereka-berdaya-655403.html>. Diperoleh tanggal 1 Desember 2015.
- Yosep, I., & Sutini, T. (2014). *Buku ajar keperawatan jiwa dan advance mental health nursing*. Bandung: PT Refika Aditama
- Yosep, I. (2009). *Keperawatan jiwa*. Bandung: PT Rafika Aditama