SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES EMOSIONAL PADA LANSIA

DI UPT PSTW MAGETAN

Oleh:
Julia Nur Izzawati
22632152

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES EMOSIONAL PADA LANSIA DI UPT PSTW MAGETAN

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh:
Julia Nur Izzawati
22632152

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 27 Juli .2026

Yang menyatakan



Julia Nur Izzawati

NIM : 22632152

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT STRES EMOSIONAL PADA LANSIA DI UPT PSTW MAGETAN

Julia Nur Izzawati

Skripsi Ini Telah Disetujui Pada Tanggal : 27 Juli 2026

Oleh :

Pembimbing I

Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D.,FISQua.
NIDN. 0715127903

Pembimbing II

Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0704057002

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0714127901

SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada
Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada tanggal 27 Juli 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)

Anggota : 1. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D.,FISQua. (.....)

2. Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIK. 19791214 200302 12

MOTTO

"JANGAN TAKUT BERJALAN LAMBAT,
TAKUTLAH JIKA HANYA BERDIRI DIAM"

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur daya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas Rahmat, hidayah, dan kemudahan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada orang tua terimakasih atas doa yang selalu menggiringi penulis, seta semangat dan dukungan sehingga penulis bisa sampai di tahap ini.
2. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya penulis ucapkan terimakasih karena sudah selalu ada untuk penulis dengan menjadi support system dalam kondisi suka maupun duka, selalu mendengarkan keluh kesah penulis . Terimakasih sudah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, terimakasih telah menjadi bagian perjalanan penulis.
3. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2022 atas Kerjasama dan motivasinya.
4. Seluruh pihak yang telah terlibat, memberikan doa serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kepada Allah SWT. Berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Stres Emosional Pada Lansia Di UPT PSTW Magetan". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada progam studi S1 keperawatan Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan di progam studi S1 keperawatan.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam Menyusun dan menyelesaikan proposal skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.kep.,Ns.,M.Kep, selaku Kepala Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D.,FISQua, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.
5. Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi.
6. Kepala dan perawat di UPT PSTW Magetan yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian di wilayah kerjanya.

7. Kepada responden di UPT PSTW Magetan yang sudah bersedia meluangkan waktunya dalam kegiatan studi pendahuluan dan kegiatan penelitian.
8. Bapak dan ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tanpa bosan memberikan semangat dan dukungan.
9. Kepada orang tua terimakasih atas doa yang selalu menggiringi penulis, seta semangat dan dukungan sehingga penulis bisa sampai di tahap ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2022 atas Kerjasama dan motivasinya.
11. Seluruh pihak yang telah terlibat, memberikan doa serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekuarangan dan belum sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik serta saran guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata dan manfaat yang luas, khususnya bagi perkembangan ilmu keperawatan.

Ponorogo, 27 Juli 2026

Julia Nur Izzawati
NIM. 22632152

ABSTRAK

Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Stres Emosional Pada Lansia Di UPT PSTW Magetan

Oleh:
Julia Nur Izzawati

Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami stres emosional akibat berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual, seperti kehilangan pasangan hidup, penurunan kondisi kesehatan, serta keterbatasan dukungan keluarga. Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk menangani stress emosional pada lansia dilakukan terapi murottal Al-Qur'an. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat stres emosional pada lansia di UPT PSTW Magetan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dengan jumlah responden sebanyak 20 lansia. Tingkat stres emosional diukur menggunakan instrumen subskala stress *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21*) dan intervensi murottal Al-Qur'an diberikan sebanyak 1x pada pagi hari dalam waktu 7 hari selama 10-15 menit. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebelum di berikan intervensi terdapat 7 responden yang mengalami stres berat, 10 responden mengalami stres sedang, 3 responden mengalami stres ringan. Sedangkan hasil setelah di berikan intervensi terdapat perubahan tingkat stres yaitu 3 responden mengalami stres berat, 9 responden mengalami stres sedang dan 8 responden mengalami stres ringan. Berdasarkan uji statistika menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* di dapatkan nilai p value = 0,000 (< a 0,05) sehingga disimpulkan terdapat pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap perubahan skor tingkat stres emosional pada lansia di UPT PSTW Magetan.

Terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres emosional pada lansia. Terapi ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang mudah, aman, dan efektif untuk membantu meningkatkan kesehatan psikologis lansia di panti sosial maupun di masyarakat.

kata kunci : Terapi Murottal Al-Qur'an, Stres Emosional, Lansia

ABSTRACT

The Effect of Murottal Al-Qur'an Therapy on Changes in Emotional Stress Levels in the Elderly at UPT PSTW Magetan

By:
Julia Nur Izzawati

The elderly are a group that is vulnerable to emotional stress due to various physical, psychological, social, and spiritual changes, such as the loss of a life partner, declining health conditions, and limited family support. One of the non-pharmacological interventions The purpose of this study aimed at the elderly is to determine the effect of Qur'an murottal therapy on changes in emotional stress levels in the elderly at UPT PSTW Magetan.

The method used in this study is one group pretest-posttest design. The sampling technique used a total sampling with a total of 20 respondents. The level of emotional stress was measured using the modified instrument Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) and the Qur'anic murottal intervention was given 1x in the morning within 7 days for 10-15 minutes. Data analysis was carried out using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results of this study showed that before the intervention was given, there were 7 respondents who experienced severe stress, 10 respondents experienced moderate stress, and 3 respondents experienced mild stress. Meanwhile, the results after the intervention were given, there was a change in stress levels, namely 3 respondents experienced severe stress, 9 respondents experienced moderate stress and 8 respondents experienced mild stress. Based on a statistical test using the Wilcoxon Signed Rank Test, a p value = 0.000 (< a 0.05) was obtained, so it was concluded that there was an effect of murottal Al-Quran therapy on changes in score emotional stress levels in the elderly at UPT PSTW Magetan.

Qur'an murottal therapy has an effect on reducing the level of emotional stress in the elderly. This therapy can be used as one of the easy, safe, and effective nonpharmacological interventions to help improve the psychological health of the elderly in social institutions and in the community.

Keywords : *Murottal Al-Qur'an Therapy, Emotional Stress, Elderly*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL……ii
SURAT PERNYATAAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI v
KATA PENGANTAR..... vi
ABSTRAK..... x
ABSTRACT..... xi
DAFTAR ISI xii
DAFTAR TABEL xv
DAFTAR GAMBAR xvi
LAMPIRAN..... xvii
DAFTAR SINGKATAN xviii
BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang.....1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.3.1 Tujuan Umum 6
1.3.2 Tujuan Khusus 6
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Manfaat Teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 6
1.5 Keaslian Penelitian 7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA..... 12
2.1 Konsep Terapi Murottal 12
2.1.1 Definisi Murottal 12
2.1.2 Manfaat Murottal 13
2.1.3 Mekanisme Murottal Al-Qur'an sebagai terapi 16
2.1.4 Standar Operasional Prosedur 18
2.2 Konsep Stres 20
2.2.1 Pengertian Stres Emosional 20
2.2.2 Jenis-jenis Stres 22

2.2.3 F aktor Penyebab Stres 25
2.2.4 Tingkat Stres 28
2.2.5 Mengatasi Dampak Stres 30
2.2.6 Pengukuran Tingkat Stres 33
2.2.7 Stres Emosional Pada Lansia 34
2.3 Konsep Lansia 36
2.3.1 Definisi Lansia 36
2.3.2 Klasifikasi Lansia 37
2.3.3 Tugas Dan Perkembangan Lansia 37
2.3.4 Ciri-Ciri Lansia 39
2.3.5 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia 42
2.4 Kerangka Teori 46
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 47
3.1 Kerangka Konseptual 47
3.2 Hipotesis Penelitian 48
BAB 4 METODE PENELITIAN 50
4.1 Desain Penelitian 50
4.2 Kerangka Operasional 52
4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling 53
4.3.1 Populasi 53
4.3.2 Sampel 53
4.3.3 Sampling 54
4.4 Instrumen Penelitian 54
4.5 Variabel Penelitian 55
4.4.1 Variabel Independen 56
4.4.2 Variabel Dependen 56
4.6 Definisi Operasional 56
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian 57
4.7.1 Lokasi Penelitian 57
4.7.2 Waktu Penelitian 57
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data 58
4.8.1 Pengumpulan Data 58

4.8.2 Analisis Data....60
4.9 Etika Penelitian....62
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 65
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian....66
5.2 Keterbatasan Penelitian....66
5.3 Hasil Penelitian....67
5.3.1 Data Umum....67
5.3.2 Data Khusus....69
5.4 Pembahasan....72
5.4.1 Tingkat Stres Emosional Lansia Sebelum Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an....72
5.4.2 Tingkat Stres Emosional Lansia Setelah Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an....78
5.4.3 Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Stres Emosional Lansia....83
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN 88
6.1 Kesimpulan....88
6.2 Saran....89
LAMPIRAN.... 95

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional Variabel 56

Tabel 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di UPT Pelayanan Tresna Werdha Magetan 67

Tabel 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT Pelayanan Tresna Werdha Magetan..... 68

Tabel 5.3 Tingkat Stres Emosional Sebelum (Pretest) Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an di UPT PSTW Magetan 69

Tabel 5.4 Tingkat Stres Emosional Sesudah (Posttest) Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an di UPT PSTW Magetan 70

Tabel 5.5 Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap perubahan Tingkat Stres Emosional di UPT PSTW Magetan 71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Stres Emosional Pada Lansia 46

Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Stres Emosional Pada Lansia 47

Gambar 4. 1 Desain Penelitian Pre Experiment With One Group Pre-Posttest Design.....51

Gambar 4. 2 Kerangka Operasional Pengaruh Terapi Murottal Al-Qu'an Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia 52

LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal kegiatan 95

Lampiran 2 Surat Izin Permohonan Data Awal..... 96

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian UPT PSTW 97

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian Dinas Sosial Jawa Timur..... 98

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Dinas Sosial 99

Lampiran 6 Layak Etik 100

Lampiran 7 Penjelasan Penelitian 101

Lampiran 8 Informed Consent 102

Lampiran 9 Instrumen Penelitian..... 104

Lampiran 10 Kuesioner..... 105

Lampiran 11 Standar Operasional Prosedur 107

Lampiran 12 Hasil Uji Validitas Dan Realibilitas.....110

Lampiran 13 Tabulasi Data Demografi.....112

Lampiran 14 Tabulasi Data Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Stres Emosional Pada Lansia di UPT PSTW Magetan.....113

Lampiran 15 Tabulasi Data Hasil Penelitian.....114

Lampiran 16 Tabulasi Silang 117

Lampiran 17 Lembar Konsultasi 118

Lampiran 18 Dokumentasi..... 122

Lampiran 19 Hasil Plagiasi 124

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
DASS	: *Depression Anxiety Stress Scales*
Intervensi	: Tindakan yang diberikan dalam penelitian
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Lansia	: Lanjut usia
Murottal	: Bacaan Al-Qur'an dengan tartil dan berirama
Post-test	: Pengukuran setelah intervensi
Pre-test	: Pengukuran sebelum intervensi
PSTW	: Pelayanan Sosial Tresna Werdha
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: *Statistical Product and Service Solutions*
Stres	: Respon tubuh terhadap tekanan fisik/psikologis
UPT	: Unit Pelayanan Teknis
WHO	: *World Health Organization*