BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut WHO (2025), lansia adalah seseorang yang umurnya mencapai 60 tahun atau lebih. Definisi lain menyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas yang menghadapi perubahan dalam aspek psikologi dan biologi yang bisa diartikan sebagai bagian dari proses penuaan (Putri et al., 2025). Lansia rentan terhadap stres yang lebih tinggi akibat dari kehilangan atau penurunan harga diri, berkurangnya aktivitas dan stimulasi, kehilangan teman serta keluarga, hilangnya kemandirian fisik dan menderita penyakit kronis, perubahan dalam rutinitas harian atau kondisi tempat tinggal, serta ketakutan dan dapat mempengaruhi kesehatan lansia (Setyarini et al., 2022). Penatalaksanaan untuk menurunkan tingkat stres pada lansia salah satunya menggunakan terapi non- farmakologis yaitu terapi murottal Al-Qur'an. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, di mana suara dari seseorang merupakan sarana penyembuhan yang luar biasa dan mudah dijangkau. Suara mampu menurunkan tingkat hormon stres, merangsang produksi hormon endorfin alami, serta meningkatkan perasaan tenang (Anisa et al., 2024).

Populasi lansia diproyeksikan meningkat dua kali lipat dari 1,06 miliar (13,5%) pada tahun 2020 menjadi 2,13 miliar (22,0%) pada tahun 2050, sehingga meningkatkan kekhawatiran yang signifikan mengenai dampak penuaan. Di Asia Tenggara, jumlah lansia diperkirakan akan meningkat dari 77,4 juta pada tahun 2020 menjadi 173,3 juta (22,0%) pada tahun 2050 (WHO, 2025). Proporsi penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat.

Berdasarkan Sensus penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. jumlah lansia di Indonesia akan terus meningkat hingga 2045. Diperkirakan, Indonesia akan memiliki 20 persen atau sekitar 50 juta jiwa lansia(kemenkes Ri, 2024). Persentase lansia di Jawa Timur pada tahun 2024 mencapai 14,92% dari keseluruhan penduduk, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 14,44% (BPS Jawa Timur, 2024). Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian sebelumnya lansia yang mengalami yaitu lansia mengalami stres ringan (25,9%), stres sedang (40,7%), stres berat (22,2%), dan tidak stres 11,1%. Lansia di luar panti asuhan mengalami stres ringan 19,0%, stres sedang 23,8%, stres berat 9,5%, dan lansia tanpa stres 47,6%., hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia di panti asuhan dapat mengalami stres (Meliyana et al., 2023). Data yang diperoleh dari Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan pada tahun 2025 didapatkan jumlah lansia laki-laki 64 dan perempuan 81orang.

Memasuki usia lanjut pada seseorang yang membuat perubahan hidup dan situasi yang tidak bisa di atasi secara emosional. Tekanan emosional yang berat disebabkan akibat kehilangan pasangan hidup, ditelantarkan keluarga, kesepian dan perubahan kondisi lingkungan seperti pindah di panti sosial. Beberapa penyebab tersebut mengakibatkan lansia mengalami tekanan psikologis yang membuatnya sulit beradaptasi dengan lingkungan baru di panti. Berdasarkan tekanan psikologis yang terjadi pada lansia menunjukkan tanda-tanda adanya stres emosional berupa kecemasan, kesedihan, ketakutan beradaptasi, dan depresi (Esprensa et al., 2022). Stres dapat dikenali melalui

tanda-tanda fisik, emosional, dan sosial, tanda-tanda fisik meliputi keluhan seperti pusing, denyut jantung yang cepat, berkeringat dingin, masalah tidur, dan hilangnya selera makan. Dari sisi emosional, stres ditunjukkan oleh ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, kesulitan dalam membuat keputusan, perasaan cemas, dan peningkatan emosi marah (Putri et al., 2025). Selain itu, lansia yang mengalami stres dapat mengakibatkan penurunan kondisi tubuh dan imun pada lansia sehingga lansia mudah terserang penyakit (Nurhayati et al., 2024).

Tingkat stres yang dialami lansia mencerminkan banyaknya tantangan yang dirasakan akibat perubahan fisik, mental, dan sosial yang dialami setiap hari. Stres pada lansia dapat dipicu oleh penurunan fungsi tubuh yang terjadi seiring bertambahnya usia serta munculnya berbagai penyakit kronis (Adawiyah et al., 2023). Selain itu, stres yang dialami lansia dapat diperburuk oleh kurangnya perhatian, keterpisahan dari anggota keluarga, kesulitan beristirahat, dan ketidakmampuan lansia untuk mengungkapkan perasaan marah atau gelisah. Karena harus beradaptasi dengan orang baru dan latar belakang yang berbeda, lansia yang tinggal di panti juga rentan mengalami stress. Banyak lansia yang masih memiliki anggota keluarga merasa diasingkan, tidak dihargai, dan terasing, meskipun tinggal di panti memberikan peluang untuk berinteraksi dengan lansia lainnya. Hal ini memberi pengaruh buruk terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa lansia yang berada di panti mengalami tingkat stresa yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal di rumah bersama keluarganya. Ini terjadi karena mereka kurang merasakan kebahagiaan

dalam hidup mereka dan sering kali merasa merindukan keluarga, dan berharap dapat kembali tinggal bersama keluarga mereka. Di sisi lain, lansia yang tinggal di rumah bersama keluarga menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah karena kebutuhan fisik dan emosional mereka masih terpenuhi oleh keluarga (Wardani et al., 2025).

Penanganan masalah stres pada lansia dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi memiliki efek yang cepat, tetapi penggunaannya dalam jangka panjang bisa membahayakan kesehatan lansia. Tindakan farmakologi bisa menggunakan obat-obatan, namun hal ini memiliki banyak risiko karena pada lansia terjadi perubahan farmakodinamik, farmakokinetik serta metabolisme obat. Penggunaan obat jangka panjang juga dapat menyebabkan pendarahan pada saluran cerna dan gangguan ginjal dan dimana jika dikonsumsi secara terus menerus akan mengakibatkan ketergantungan. Berdasarkan hal tersebut diperlukan terapi non farmakologi yang aman untuk menangani stres pada lansia seperti terapi murottal Al-Qur'an. Terapi murottal Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (Humaira et al., 2025).

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan pendekatan spiritual yang melibatkan pembacaan ayat-ayat Al-Qur'an dalam durasi beberapa menit sampai berjam-jam. Aktivitas ini berkontribusi terhadap peningkatan relaksasi, fokus, dan ketenangan tubuh (Amrina & Asnindari, 2024). Stimulasi yang dihasilkan oleh Al-Qur'an menunjukkan dominasi gelombang delta di area frontal dan sentral otak, yang berperan dalam kecerdasan umum, pengelolaan

emosi, serta pengendalian gerakan. Mendengarkan murottal Al-Qur'an juga dapat memicu sekresi hormon endorfin, yang memberikan perasaan nyaman dan membantu dalam pengurangan tingkat stress. Mekanisme ini terjadi ketika otak memproses suara bacaan Al-Qur'an dan memengaruhi pusat emosi. Akibatnya, tubuh merespon dengan perasaan yang lebih tenang, santai, dan nyaman (Yunus et al., 2021).

Agar jiwa tenang, agama islam menganjurkan (QS Asy Syu'ara ayat 80) yang artinya, "Jika aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku", meyakini akan adanya kesehatan akan berdampak pada kesembuhan itu sendiri dengan mendengarkan bacaan Al- Qur'an akan menjadikan salah satu teknik terapi relaksasi spritual sehingga didapatkan dampak kesehatan mental. Orang yang membacanya akan memberikan ketenangan jiwa serta lebih taat kepada Allah. Hubungan antara membaca ayat suci Al-Quran dengan ketenangan adalah membuat tubuh menjadi rileks. Membaca Al-Qur'an sama seperti mendengarkan musik, membaca ayat suci Al-Quran juga bisa mengurangi hormon stres dan merangsang pelepasan hormon kebahagian seperti endorfin, serta memicu gelombang alfa pada otak (Yunus et al., 2021).

Berdasarkan pemaparan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam terkait judul penelitian pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat stres emosional pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu: "Bagaimana pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat stres emosional pada lansia di PSTW Magetan ?"

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat stres emosional pada lansia di PSTW Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres emosional lansia sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an di PSTW Magetan.
2. Mengidentifikasi perubahan tingkat stres emosional pada lansia setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an di PSTW Magetan.
3. Menganalisis pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap perubahan tingkat stres emosional pada lansia di PSTW Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, wawasan, dan pengetahuan bagi lansia, khususnya bagi tenaga kesehatan dan keluarga yang memiliki lansia, terkait upaya perubahan tingkat stres emosional melalui terapi murottal Al-Qur'an**.**

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Instiusi

   Diharapkan dengan adanya penelitian ini tentang terapi murottal Al-Qur'an dapat memberikan informasi tambahan dan masukan bagi institusi kesehatan, terutama dalam mengatasi dan

menurunkan tingkat stres emosional pada lansia. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi dalam merancang program terapi non-farmakologis berbasis spiritual untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia.

2. Bagi Profesi Keperawatan

   Hasil penelitia ini dapat dijadikan data tambahan mengenai bagaimana pengaruh terapi murottal AL-Qur'an dan dapat meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat.

3. Bagi Responden

   Hasil penelitian ini dapat diterapkan pada lansia yang memiliki masalah tentang stres emosional maupun saat ditemukan kejadian di lingkungan masyarakat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai refrensi untuk penelitian selanjutnya dengan menambahkan variabel lainnya.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitin yang sudah dilakukan terkait dengan pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat stres emosional pada lansia antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Stres Pada Lansia, oleh Bahrir & Komariah (2020) penelitian ini menggunakan jenis kuisioner. Penelitian ini dilakukan pada lansia (usia 60-90 tahun) yang mengalami stres dan tinggal di UPT Pelayanan Sosial

Lanjut Usia Bondowoso, dengan sampel 40 responden yang dipilih melalui purposive sampling. Hasil dari penelitian ini adalah pada responden dalam hasilnya stres menurun dari stres sedang dan stres berat menjadi stres sedang dari hasil itu sudah bisa di ketahui bahwa terapi murottal Al- Qur'an terdapat pengaruh pada responden yg mengalami stres ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap stres pada lansia. Persamaan dalam penelitian ini sama-sama menggunkan sampel lansia, kedua judul sama-sama menekankan pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap stres pada lansia, dengan intervensi murottal sebagai inti penelitian. Sedangkan perbedaan dari saya yaitu "tingkat stres emosional", sedangkan judul pada jurnal hanya "stres" secara umum.

2. Penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Musik Bahasa Inggris terhadap Tingkat Stres pada Lansia, oleh Batubara et al., (2024). penelitian dengan desain *pretest and posttest with control group*. Penelitian dilakukan pada lansia yang tinggal di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa, dengan jumlah sampel 28 responden yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan stres yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan terapi musik, di mana stres sedang menurun menjadi stres ringan atau normal, sementara kelompok kontrol tidak mengalami perubahan berarti. Hal ini menunjukkan bahwa terapi musik berpengaruh dalam mengurangi stres pada lansia. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian saya terletak pada penggunaan sampel lansia sebagai populasi utama, serta sama-sama berfokus pada penurunan tingkat stres melalui stimulus auditory.

Perbedaannya terletak pada beberapa aspek penting. Penelitian pembanding menggunakan terapi musik bahasa Inggris/klasik, sedangkan penelitian saya menggunakan terapi murottal Al-Qur'an.

3. Penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi *Guided Imagery* terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia, oleh Efendi & Meria (2022). Merupakan penelitian *pra-eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design.* Penelitian ini dilakukan pada lansia yang mengalami stres di wilayah kerja Puskesmas Padang, dengan jumlah sampel 30 orang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan, dari rata-rata skor 22 menjadi 12,58 dengan p-value 0,000, yang berarti terapi *Guided Imagery* berpengaruh menurunkan stres pada lansia. Persamaan penelitian ini dengan penelitian saya terletak pada penggunaan sampel lansia, serta fokus yang sama-sama meneliti penurunan tingkat stres. Sedangkan perbedaan dengan penelitian saya menggunakan terapi murottal Al- Qur'an.
4. Penelitian berjudul Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan, dan Depresi pada Usia Lanjut oleh Setyarini et al., (2022) pada penelitian ini dilakukan pada orang lanjut usia di Barat Bandung yang memiliki keluhan fisik ke Puskesmas DTP Gunung Halu. Intervensi dilakukan tanpa intervensi khusus seperti terapi atau pengobatan. Instrument DASS 42 versi Indonesia digunakan untuk mengukur prevalensi masalah emosional. Penelitian deskriptif ini tidak menggunakan kelompok perbandingan atau kontrol, jadi fokusnya hanya pada deskripsi tanpa melakukan analisis

komparatif. Hasil menunjukkan bahwa stres pada tingkat ringan 9,4%, sedang 19,8%, dan berat/sangat berat 49%, kecemasan pada tingkat sedang 35,8% dan berat 34,9% dan depresi pada tingkat sedang 32,1% dan berat 22,6%. Di antara responden yang lebih tua, prevalensi stres adalah pada tingkat sedang 9,4%, sedang 19,8%, dan berat/sangat berat 49%. Persamaan kedua penelitian menekankan stres, kecemasan, dan depresi pada populasi usia lanjut (lansia), dengan tujuan meningkatkan pemahaman kesehatan mental mereka., kecemasan, dan depresi. Keduanya menyoroti perlunya intervensi atau skrining kesehatan jiwa di tingkat primer untuk mencegah gangguan emosional pada lansia. Perbedaan penelitian deskriptif kuantitatif cross-sectional yang hanya mengukur prevalensi tanpa intervensi, sedangkan penelitian yang saya lakukan adalah penelitian intervensi yang menguji pengaruh terapi murottal Al Quran menjelaskan tingkat prevalensi stres, kecemasan, dan depresi tanpa perubahan, sedangkan penelitian saya fokus pada penurunan tingkat stres emosional sebagai outcome dari intervensi terapi.

5. Penelitian yang berjudul Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Perubahan Stres Pada Lansia oleh Rere (2024). Penelitian ini melibatkan 96 lansia yang mengalami stres di Kelurahan Jati Jajar, dengan mayoritas berada pada kategori stres sedang hingga berat sebelum intervensi. Lansia merupakan kelompok rentan terhadap stres akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Intervensi yang diberikan adalah Terapi Relaksasi Benson, yaitu metode nonfarmakologis yang mengombinasikan pernapasan dalam dan pengulangan doa untuk menimbulkan respon

relaksasi. Desain penelitian menggunakan quasi experiment dengan one group pre-test and post-test, di mana tingkat stres diukur menggunakan DASS-42 sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat stres yang signifikan setelah terapi, dengan p-value 0,000, sehingga terapi relaksasi Benson terbukti efektif menurunkan stres pada lansia. Terapi Relaksasi Benson dan penelitian terapi murottal Al-Qur'an terletak pada fokus populasi lansia, tujuan menurunkan tingkat stres, serta penggunaan intervensi nonfarmakologis yang bersifat relaksatif dan spiritual. Perbedaannya terdapat pada jenis intervensi dan pendekatan spiritual, di mana terapi Benson menggabungkan pernapasan dan doa umum, sedangkan terapi murottal menggunakan lantunan ayat Al-Qur'an yang menekankan aspek spiritual Islami. Selain itu, penelitian murottal lebih menitikberatkan pada stres emosional,.