

Peran Media Murottal Qur'an terhadap Stres pada Lansia di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Tahun 2019

Siti Rahmawati Pebruari^{1*}, Nida Amalia²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email : sitipebruari@gmail.com

Diterima: 23/07/19

Revisi: 18/08/19

Diterbitkan: 19/12/19

Abstrak

Tujuan studi: Seiring bertambahnya waktu jumlah populasi lansia dunia diperkirakan akan meningkat sebanyak 80 % di tahun 2050. Semakin meningkatnya populasi lansia maka resiko mengalami stres juga akan meningkat. Lansia biasanya sulit untuk melakukan aktifitas seperti biasanya dikarenakan kemampuan tubuh yang semakin menurun. Pengertian stress sendiri adalah keadaan cemas berlebihan dimana seseorang sudah merasa tidak mampu untuk menanggung beban atau masalah yang dihadapi. Salah satu terapi farmakologi yang dapat mengatasi stres adalah mendengarkan murottal qur'an yang menimbulkan efek rileks dan menurunkan hormon stres.

Metodologi: Metode yang dilakukan pada penelitian ini adalah metode kualitatif dengan desain studi kasus. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Dimana peneliti menggunakan sampel sebanyak sembilan informan. Untuk memperoleh informasi peneliti menggunakan metode wawancara mendalam (*Guidline Indepth Interview*).

Hasil: Hasil penelitian berdasarkan kajian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa informan mengerti dan memahami stres. Beberapa informan memaparkan beberapa faktor penyebab terjadinya stres pada lansia dan mengatakan mengalami dampak yang sangat positif setelah mendengarkan murottal qur'an. Kesimpulan penelitiannya yaitu terdapat dua faktor penyebab terjadinya stres pada lansia. Dua faktor tersebut adalah faktor yang berasal dari individu lansia (faktor internal) dan faktor yang bersumber dari lingkungan, komunitas atau masyarakat sekitar. Kemudian Murottal qur'an terbukti memiliki peran dan dampak yang sangat positif dalam menurunkan stres pada lansia.

Manfaat: Manfaat dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana peran media murottal qur'an terhadap stres pada lansia di UPTD Panti Sosial Trena Werdha Nirwana Puri Samarinda.

Abstract

Purpose of study: As time increases the number of the world's elderly population is expected to increase by 80% in 2050. The increasing population of the elderly, the risk of experiencing stress will also increase. Elderly people are usually difficult to carry out activities as usual due to the ability of the body which decreases with age. Understanding stress itself is an excessive anxiety state where a person already feels unable to bear the burden or problems faced. One of the pharmacological therapies that can deal with stress is listening to murottal quran which causes a relaxing effect and lowers stress hormones.

Methodology: The Purpose this is to find out the role of murottal quran media on reducing stress in the elderly at the Tresna Werdha Nirwana Social Home Puri Samarinda. The research method what was done in this study was a qualitative method with a case study design. Sampling uses purposive sampling technique. Where the researcher used a sample of nine informants. To obtain information the researcher uses the method of in-depth interviews (*Guidline Indepth Interview*)

Results: The result of the research based on the studies conducted by the researcher, the informants understood and understood the meaning of stress. Some informants explained some of the causes of stress in the elderly and said they had a very positive impact after listening to murottal quran. The conclusion that is, there are two factors causing stress in the elderly. These two factors are factors that come from elderly individuals (internal factors) and factors that come from the environment, the community or the surrounding community. Then Murottal quran is proven to have a very positive role and impact in reducing stress in the elderly.

Applications: The benefit of this study are to find out how the role of murottal qur'an media on stress in the elderly at the UPTD Socia Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Orphanage.

Kata kunci: Murottal qur'an, Stres, Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

1. PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*) yang telah menyepakatinya bersama dengan PBB (Perserikatan Bangsa-Bangsa) atau UN (*United Nations*) lansia adalah seseorang yang memilikibatas usia berkisar lebih dari 60 tahun ke atas.

WHO (*World Health Organization*) juga mengklasifikasikan batasan usia dari waktu ke waktu yakni, usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) antara usia 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara usia 75 sampai 90 tahun, usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

Sedangkan menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun. Pada usia ini biasanya sudah sulit untuk melakukan aktifitas seperti biasanya dikarenakan kemampuan tubuh yang semakin menurun seiring bertambahnya usia. Ini bisa menjadi salah satu faktor pemicu timbulnya stress diusia tua. Mereka berfikir bahwa dengan adanya mereka maka akan menyulitkan keluarga ataupun orang banyak. Dampak dari stress pada lansia sendiri yakni insomnia, sulit makan, sulit berkomunikasi dan membuat mereka enggan untuk menjalani hidup mereka. Tidak jarang lansia memilih untuk mengakhiri hidupnya agar tidak menyusahkan keluarga dan orang-orang disekitarnya. Namun, ini sudah jelas merupakan tindakan yang salah. Pada umumnya banyak faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami stress di antaranya karena sosial ekonomi dan budaya, penyakit degeneratif, lingkungan, faktor kepribadian, keluarga dan lain-lain.

Pengertian stress sendiri adalah keadaan cemas berlebihan dimana seseorang sudah merasa tidak mampu untuk menanggung beban atau masalah yang dihadapi. Menurut para ahli stress juga dapat didefinisikan sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan fisik dan psikis dan kemampuan memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial (Weinberg & Gould, 2003).

Didunia populasi lansia usia 60 tahun lebih di tahun 2015 mencapai 900 juta. Saat ini lansia dengan usia 80 tahun atau lebih mencapai 125 juta. WHO (*world health organization*) memperkirakan pada tahun 2050 populasi lansia dunia akan meningkat sebanyak 80 % saat ini. Indonesia termasuk lima besar negara yang memiliki jumlah populasi lansia terbanyak di dunia yakni mencapai 7,5 % di tahun 2015. Berdasarkan data proyeksi didapatkan jumlah lansia di Indonesia sebanyak 9,03 % ditahun 2017. Badan Pusat Statistik memperkirakan populasi lansia didunia akan mencapai 15,8 % di tahun 2035. Di Kalimantan Timur jumlah lansia mencapai angka 5,75 %.(Pusat Data dan Informasi, 2015). Di Samarinda jumlah lansia di tahun 2015 mencapai 30.720 jiwa. (Proyeksi Penduduk Indonesia 2010–2035) Dengan meningkatnya jumlah lansia dari waktu ke waktu menunjukkan usia harapan hidup manusia di Indonesia dan tingkat stres yang akan dialami disebabkan berbagai faktor akan semakin tinggi.

Metode yang dapat digunakan dalam menurunkan stres diantaranya adalah melalui sistem pendukung, meditasi, musik klasik dan religi. (Potter dan Perry, 2009). Pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian menggunakan metode religi yakni dengan media murottal qur'an. Bacaan Al-qur'an secara umum mempunyai irama yang berarti membaca dengan lagu yang bagus (Al-Qusyairi, 2009). Menurut Widayati (2011) menyatakan bahwa murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya. Karena musik berpengaruh secara fisik maupun psikologis. Al-Qur'an juga dapat menyembuhkan hati dari kesempitan, kegelisahan, kelelahan, kepedihan dan stres, bahkan Al-qur'an juga dapat menyembuhkan jasad manusia dari berbagai penyakit sesuai dengan kehendak dan izin Allah SWT (Al-laham dalam Elzaky, 2011). Al-qur'an sendiri terdapat ayat yang menegaskan bahwa Al-qur'an merupakan penyembuh atau obat (Elzaky, 2011). Diantaranya firman Allah SWT yang artinya: "Dan telah kami turunkan dari Al-qur'an sesuatu yang menjadi obat dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sementara bagi orang-orang zalim, ia hanyalah menambah keraguan" (QS. Al-Isra':82). Atas dasar inilah peneliti tertarik untuk meneliti terkait peran media murottal qur'an terhadap penurunan stres pada lansia di panti sosial tresna werdha nirwana puri samarinda.

2. METODOLOGI

Penelitian dilaksanakan di panti sosial tresna werdha nirwana puri samarinda. Pemilihan lokasi penelitian dikarenakan panti werdha tersebut adalah satu-satunya panti jompo yang ada di samarinda. Lansia yang berada di panti werdha juga memiliki resiko tinggi mengalami stres. Karena berbagai faktor yang mereka alami. Baik faktor dari luar panti maupun faktor dari dalam panti itu sendiri. Sebelum melakukan penelitian peneliti secara langsung mengobservasi keadaan di dalam panti. Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah kualitatif dengan desain studi kasus. Studi kasus adalah studi yang mengeksplorasi suatu masalah dengan batasan terperinci, data yang mendalam, dan menyertakan berbagai sumber informasi. Penelitian ini dibatasi waktu dan tempat, serta individu (Saryono, 2011). Penelitian ini dilakukan untuk menggali dan memahami tentang peran media murottal qur'an terhadap penurunan stres pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. Penentuan sumber data pada orang yang diwawancarai dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu informan dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu (Sugiyono, 2010).

Besar populasi yang ada di panti yakni sebanyak 105 orang. Peneliti membagi informan menjadi tiga kategori yakni informan kunci adalah lansia yang ada di panti, informan pendukung yakni orang terdekat lansia dan informan utama sebagai pengasuh yang merawat lansia setiap harinya. Pertimbangan pemilihan informan dalam penelitian ini berdasarkan kebutuhan informasi mengenai peranan media murottal qur'an terhadap penurunan stres pada lansia. Agar karakteristik

sampel tidak menyimpang dari populasinya, maka sebelumnya dilakukan pengambilan sampel perlu ditentukan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi adalah sebagai berikut: Lansia yang bersedia menjadi informan, lansia yang mengalami stress, lansia yang telah mengikuti terapi murottal qur'an, lansia yang memiliki keluarga atau orang terdekat di samarinda, lansia yang masih mampu berkomunikasi dengan baik

Kriteria eksklusi adalah sebagai berikut: Lansia yang tidak mengalami stress, lansia yang tidak mengikuti terapi murottal qur'an, lansia yang memiliki kesehatan fisik kurang baik, lansia yang tidak mampu berkomunikasi dengan baik, lansia dengan gangguan jiwa, lansia yang beragama nonmuslim.

Berdasarkan hasil dari kuesioner DASS yang telah diberikan maka jumlah lansia yang mengalami stres sebanyak 32 orang. Penelitian ini dilakukan kepada lansia yang telah mengikuti terapi murottal qur'an dimana lansia diperdengarkan surah Ar-Rahman atau Al-Insyiroh selama 10-15 menit sebanyak tiga kali dalam seminggu. Setelah diberikan terapi murottal qur'an peneliti menggali informasi dengan metode Guidline Indepth Interview yakni wawancara yang dilakukan secara mendalam sampai informasi yang didapatkan dapat dikatakan jenuh. Uji validitas yang dilakukan menggunakan metode triangulasi sumber dimana informasi yang didapatkan dari informan akan dikonfirmasi kebenarannya oleh informan yang lain sampai mendapatkan informasi yang jenuh.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Gambaran umum lokasi penelitian

Panti sosial ini sudah ada sejak tahun 1950 terletak di kelurahan Sidomulyo Samarinda dengan nama Panti Karya Dharma yang dikelola oleh Bapak M.S Satiman Mangun Sutomo dan hanya menampung 25 orang, kemudian panti ini di pindah ke samarinda seberang sejak tahun 1969 dan di pindah kembali ke samarinda pada tahun 1978 setelah pembangunan lokasi panti selesai dan diresmikan oleh Direktur Jendral Bantuan sosial RI yaitu Bapak Drs. Harun Al Rasyid yang pada waktu itu nama panti ini masih bernama Sasana Tresna Werdha Nirwana Puri dan dapat menampung 100 orang yang berada di jln. Remaja, berdasarkan ketetapan Menteri Sosial No.22 Tahun 1995 nama Sasana Tresna Werdha Nirwana Puri dirubah menjadi Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda dengan induk Kantor Wilayah Departemen Sosial Provinsi Kalimantan Timur.

UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda mempunyai luas area kurang lebih 20.850 m² serta di lengkapi dengan sarana dan prasarana yang memiliki jumlah bangunan 37 buah dan SDM sebanyak 49 orang, serta dapat melayani jumlah klien sebanyak 105 orang sesuai dengan daya tampung yang ada.

3.2 Identitas Informan

Karakteristik Informan dalam Studi Kasus Peran Media Murottal Qur'an terhadap Penurunan Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Tahun 2019 dibagi menjadi tiga jenis kategori yakni kunci, pengasuh, dan pendukung. Identitas informan meliputi usia 25-40 tahun informan pendukung dan pengasuh dan usia 65-75 tahun informan kunci. Dimana seluruh informan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan informan berjenis kelamin laki-laki mengundurkan diri sebagai informan karena merasa tidak nyaman untuk terlibat dalam penelitian ini.

3.3 Hasil Wawancara

a. Pemahaman stres menurut Informan

Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam yang dilakukan bersama informan mengenai pemahaman stres yakni mendapatkan hasil bahwa terdapat beberapa informan yang berpendapat bahwa stres adalah perasaan yang mudah marah, perasaan tidak stabil, sulit tidur dan merasa putus asa dalam menjalani kehidupan. Seperti yang diungkapkan informan utama yaitu sebagai berikut :

"Stres iku opo yo. Stres yo down. Yo seng koyok wong anu....."

(sambil meninggikan nada bicara)

(Artinya : Stres itu apa ya. Stres ya *down* seperti orang anu.

(SN : Juni 2019)

“Ya kayak saya ini stres. Stres itu yang tadinya biasa biasa saja begitu ada musibah ini anu stres bingung kan” (mata berkaca-kaca dan nada bicara lirih)

(TU : Mei 2019)

Berdasarkan pernyataan diatas dapat ditarik analisis makna yaitu beberapa informan memiliki pemahaman tentang stres dilihat berdasarkan perilaku manusia dan juga keadaan disekitarnya yang memungkinkan seseorang mengalami stres. Hal ini juga terungkap dalam penuturan informan kunci sebagai berikut :

“Stres tu ya mungkin karena pikiran juga bisa bukan berarti stres tu gila ya karna banyak pikiran terus ya itu sih larinya ke stres jadinya”

(ID : Juni 2019)

Pernyataan yang sama juga diungkapkan oleh informan pendukung yang merupakan keluarga dari Informan utama. Penuturan informan pendukung sebagai berikut :

“Stres itu apa ya mbak ya banyak fikiran mungkin mbak ya”

(AY : Juni 2019)

Pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas informan berpendapat stres merupakan perilaku seseorang yang mudah marah pada saat sedang bermasalah atau berebeda pendapat dengan teman lansianya, cemas dan tegang serta kesulitan tidur saat dirasa banyak masalah pribadi seperti keluarga yang tidak pernah atau jarang sekali menjenguk. Namun, informan tidak menjelaskan secara teori tetapi menjelaskan berdasarkan perilaku yang mereka lihat sehari-hari dan juga keadaan disekitarnya yang memungkinkan mereka mengalami stres.

b. Faktor penyebab stres pada lansia

Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam yang dilakukan bersama informan kunci mengenai faktor penyebab yang dapat menimbulkan stres maka informan berpendapat bahwa faktor penyebab stres disebabkan oleh sumber-sumber di dalam individu dan sumber-sumber didalam komunitas atau masyarakat. Seperti yang diungkapkan informan kunci yaitu sebagai berikut :

“Stres tu ya mungkin karena pikiran juga bisa bukan berarti stres tu gila ya karna banyak pikiran terus ya itu sih larinya ke stres jadinya”

(ID : Juni 2019)

Berdasarkan pernyataan diatas maka dapat ditarik makna analisis yakni informan menjelaskan faktor yang dapat menimbulkan stres disebabkan oleh sumber-sumber yang ada didalam individu tersebut. Seperti banyak pikiran. Banyak pikiran yang dimaksud adalah masalah-masalah pribadi yang dialami oleh lansia tersebut. Sehingga menyebabkan lansia terlalu memikirkan dan merasa sedih serta putus asa. Namun ada juga informan yang berpendapat sebagai berikut :

“Ya paling semangat terus jalani kehidupan. Mau sembuh nggak gitu kalo mau sembuh ya harus semangat gitu saya bilang”

(ID : Juni 2019)

Pernyataan diatas tidak menjelaskan secara jelas faktor penyebab terjadinya stres. Namun, jika dikaji lebih dalam maksud dari pernyataan yang diungkapkan oleh informan utama diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres tersebut disebabkan oleh penyakit yang dialami informan kunci yang berarti faktor penyebab stres ini juga timbul dari sumber-sumber didalam individu. Selain faktor penyakit informan berikut mengungkapkan hal berbeda yakni sebagai berikut :

“paling dia stres ngadepin teman-temannya itu pang ribut terus soalnya. iya kalo ada yang nggak cocok sama dia tu dia agak nggak suka gitu”

(ID : Juni 2019)

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada dua faktor penyebab stres yakni disebabkan oleh sumber-sumber yang ada didalam individu (faktor internal) seperti masalah pribadi keluarga dan juga penyakit yang dialami lansia. Sumber-sumber dari komunitas atau masyarakat (faktor eksternal) seperti masalah perbedaan karakter dan pendapat antara satu lansia dengan lansia yang lainnya. Sehingga timbul ketidak cocokan baik itu karakter ata pendapat dan menjadi pemicu timbulnya stres.

c. Peran media murottal qur'an dalam penurunan stres menurut informan

Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam yang dilakukan bersama informan kunci mengenai Peran media murottal qur'an dalam penurunan stres adalah sebagai berikut :

"Murottal qur'an itu ya bagus lah mbak, saya aja kalo lagi sedih , pasti dengerinnya itu hehe jadi agak adem gitu ati saya. Ya kalo untuk ngurangin stres ya bagus lah. Menurut saya sih apapun yang berkenaan dengan firman ALLAH SWT pasti ada lah mbak kebaikannya."

(AN : Juni 2019)

Pernyataan diatas tidak mengungkapkan secara jelas peran media murottal qur'an terhadap penurunan stres pada lansia. Namun jika dikaji lebih dalam pernyataan tersebut memberikan makna bahwa murottal qur'an cukup berperan bagi rohani setiap muslim khususnya lansia yang mengalami stres. Dimana dengan mendengarkan murottal qur'an informan dapat merasakan ketenangan dan juga rasa dekat dengan sang Khalik. Berikut adalah pernyataan informan utama sebelum dan sesudah diperdengarkan murottal qur'an :

"Anu enak bagus.Heem seakan-akan kita itu udah dekat dengan Sang kuasa.Sama aku ya,banyak tau.ya bagus tenang. Tapi lebih baik dengar sendiri. Daripada yang disetel di speaker besar. Suaranya agak rusak"

(SN : Juni 2019)

"Tenang."

(TU : Mei 2019)

Berdasarkan pernyataan diatas merupakan gambaran perasaan lansia sebelum dan sesudah diperdengarkan murottal qur'an. Rata-rata informan memberikan jawaban yang sama melalui ungkapan perasaan seperti indah dan tenang setelah mendengarkan murottal qur'an. Seperti merasakan ketenangan baik jasmani maupun rohani dan merasa dekat dengan sang pencipta.

Stress adalah reaksi alami tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis. Tubuh manusia dirancang khusus agar bisa merasakan dan merespon gangguan psikis ini. Tujuannya agar manusia tetap waspada dan siap untuk menghindari bahaya. Kondisi ini jika berlangsung lama akan menimbulkan perasaan cemas, takut dan tegang. (Wijono, 2006). Hal ini sesuai dengan pernyataan yang sudah ditampilkan pada bagian hasil penelitian. Namun, perbedaannya hanya dalam bentuk pendeskripsian saja. Sedangkan pada hasil penelitian informan mengungkapkan lebih cenderung kepada sikap atau perilaku orang yang mengalami stres.

Faktor-faktor stres pada lansia secara teori dapat disebabkan oleh dua hal yang pertama adalah faktor yang berasal dari sumber-sumber yang berasal dari individu itu sendiri(internal) dan faktor yang kedua berasal dari faktor yang bersumber dari lingkungan,komunitas atau masyarakat. Kemudian didalam jurnal keperawatan (Stevany, 2018) juga menjelaskan bahwa faktor penyebab stres juga disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya psikologis, sosial, dan biologis. Hal ini serupa dengan pernyataan didalam hasil penelitian yang menyatakan bahwa faktor penyebab stres memang terjadi karena faktor individu itu sendiri. Misalnya karena penyakit yang di derita, masalah-masalah pribadi yang membuat lansia jadi cemas dan sedih. Kemudian faktor lingkungan atau komunitas misalnya masalah yang terjadi karena perbedaan pendapat dengan sesama teman lansianya.

Kemudian jika mengenai peran media murottal qur'an terhadap penurunan stres menurut penelitian terdahulu (Mutia, 2018) bahwa murottal qur'an memiliki dampak positif bagi kesehatan jiwa. Banyak ayat Al-qur'an yang mengisyaratkan tentang pengobatan. Seperti yang dijelaskan dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya : "yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. Murottal qur'an berasal dari suara manusia yang membaca Al-qur'an dengan pelafalan yang bagus dan merdu. Menurut penelitian mengatakan bahwa mendengarkan murottal qur'an dapat membuat pendengarnya merasa rileks dan nyaman dengan meningkatkan kadar hormon *endorphin* sehingga dapat menekan hormon stres (Wahida dalam Wahyu, 2018).

Dengan penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa murottal qur'an memiliki peran dan dampak yang sangat positif dilihat dari segi psikis dan rohani lansia itu sendiri. Sehingga kedepannya murottal qur'an tidak lagi asing untuk dijadikan pengobatan alternatif bagi individu yang mengalami stres dalam kehidupan sehari-hari. Karena sejatinya Al-qur'an adalah pedoman bagi setiap umat muslim dan juga seluruh umat. Kemudian terapi murottal qur'an diharapkan bisa menjadi pengobatan alternatif yang bisa berperan sebagai pencegahan epidemiologi dalam memutus rantai penyakit. Karena stres dapat memicu berbagai penyakit.

Keterbatasan penelitian ini adalah pada saat reduksi atau pengambilan data berlangsung. Proses wawancara sedikit mengalami gangguan karena informan yang sibuk sehingga wawancara yang terkesan buru-buru karena informan sudah terlalu sering diwawancarai oleh peneliti-peneliti lain sehingga menjawab pertanyaan dengan seadanya. Pengetahuan yang kurang terhadap beberapa istilah seperti murottal qur'an yang tidak dimengerti oleh beberapa informan sehingga membuat peneliti menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh informan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Stevany, 2018) yakni ada dua faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres pada lansia yakni faktor yang berasal dari individu lansia (faktor internal) dan faktor yang bersumber dari lingkungan, komunitas atau masyarakat sekitar. Kemudian Murottal qur'an terbukti memiliki peran dan dampak yang sangat positif berupa perasaan tenang baik secara jasmani maupun rohani dan merasa dekat dengan sang pencipta sehingga terapi murottal qur'an dianggap mampu menurunkan stres pada lansia sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Wahyu, 2018) yang mengatakan bahwa ada pengaruh dari terapi yang dilakukan dengan cara mendengarkan murottal qur'an. Kemudian peneliti mengharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dalam penyelenggaraan program pendidikan ilmu kesehatan masyarakat khususnya dibidang epidemiologi. Menjadikan kegiatan penelitian ini sebagai upaya meningkatkan pengalaman, wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai peran media murottal qur'an terhadap penurunan stres pada lansia di panti sosial tresna werdha nirwana puri samarinda. Menjadikan informasi dan pengetahuan terkait peran media murottal qur'an terhadap penurunan stres pada lansia.

REFERENSI

- Al-Qusyairi, S (2009). *Kamus akbar-Arab-Indonesia*. Surabaya: Giri Utama.
- Elzaky. (2011). *Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Kairo: Syuruq.
- <https://samarindakota.bps.go.id/statictable/2016/10/18/11/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-samarinda-2015.html>. Populasi lansia di Samarinda tahun 2015. Diakses pada tanggal 15 Januari 2019 pada pukul 21.16.
- <https://translate.google.com/translate?hl=id&sl=en&u=https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health&prev=search>. Populasi lansia didunia tahun 2015. Diakses tanggal 15 Januari 2019 pada pukul 20.29.
- http://www.searo.who.int/entity/health_situation_trends/data/chi/elderly-population/en/. Pengertian Lansia menurut WHO. Diakses pada tanggal 14 Januari 2019 pada pukul 13.12 WIT.
- Mutia Putri Rahmawati (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres pada Pasien Abortus di RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Tahun 2018. (Skripsi). Surakarta. Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004 tentang Lansia.
- Potter dan Perry. (2005). *Keperawatan Fundamental Vol. 1 Edisi Terjemahan III*. Jakarta: EGC.
- Saryono. (2011). *Metodologi Keperawatan*. Purwokerto : UPT. Percetakan dan Penerbitan UNSOED
- Stevany, dkk. (2018). Hubungan Kemunduran Fisiologis dengan Tingkat Stres Pada Lanjut Usia Di Puskesmas Kakakkasen Kecamatan Tomohon Utara.
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : ALFABETA, cv.
- Wahida, dkk. (2015). Terapi Murottal Al-Qur'an dan Terapi Musik Keroncong Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Bengkuring Samarinda (Skripsi). Samarinda. Stikes Muhammadiyah Samarinda.

- Wahyu Rahman (2018). Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VII Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Tahun 2018 (Sripsi). Samarinda. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Weinberg,S; Gould Daniel.2003. Foundation of Sport and Exercise Psychology, 3d Edition. Campaign,II: Human Kinetics.
- Wijono, S. (2006). Managemen Potensi Diri. Jakarta : PT Grasindo.
- Yani, A. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif Dalam Riset Keperawatan*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA