

**PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN DENGAN METODE TAHSIN
TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA UNIT ABIYOSO PAKEM YOGYAKARTA**

Naskah Publikasi

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Keperawatan Pada
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



ERITA

(20100320156)

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

2014

LEMBAR PENGESAHAN

Naskah Publikasi

**PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN DENGAN METODE TAHSIN
TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA UNIT ABIYOSO PAKEM YOGYAKARTA**

Telah disetujui pada tanggal:

2014

Oleh:

Erita

20100320164

Pembimbing

Suharsono, M.N

(.....)

Penguji

Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS

(.....)

Mengetahui

**Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**

(Sri Sumaryani, S.Kep., Ns, M.Kep., Sp.Mat., HNC)

Pernyataan

Dengan ini Kami selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta :

Nama : Erita

No Mahasiswa : 20100320156

Judul : Pengaruh Membaca Al-Qur'an Dengan Metode Tahsin Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Yogyakarta.

Setuju/tidak setuju*) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh yang bersangkutan dipublikasikan dengan/tanpa*) mencantumkan nama pembimbing sebagai co – author.

Demikian harap maklum.

Yogyakarta, 21 juli 2014

Pembimbing

Mahasiswa

Suharsono, M.N

Erita

*) coret yang tidak perlu

Pengaruh Membaca Al-Qur'an Dengan metode Tahsin Terhadap Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Yogyakarta

Erita¹, Suharsono², Erfin Firmawati³
Karya Tulis Ilmiah, Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 2014

INTISARI

Jumlah lansia dunia termasuk Indonesia setiap tahun semakin bertambah. Bertambahnya jumlah ini diiringi dengan bertambahnya masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis pada lansia. Depresi adalah masalah psikologis utama yang terjadi pada lansia. depresi merupakan suatu jenis gangguan alam perasaan emosi yang disertai komponen psikologis, rasa susah, murung, sedih, putus asa, dan tidak bahagia, serta komponen somatik: anoreksia, konstipasi, kulit lembab (rasa dingin) tekanan darah dan denyut nadi menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Tahsin Al-Qur'an terhadap depresi pada lansia di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta.

Desain penelitian ini menggunakan metode *Eksperimen* dengan rancangan *Pra Eksperimen One Group Pre-Post Test Design*. Subjek penelitiannya adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso Pakem Yogyakarta. Total sampel berjumlah 11 orang dengan teknik pengambilannya menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan *Uji Paired t-test*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2014.

Hasil penelitian diketahui 7 orang (63,64%) depresi ringan, 3 orang (27,27%) depresi sedang dan 1 orang (9,09%) depresi berat sebelum diberikan Tahsin Al-Qur'an, sedangkan setelah diberikan Tahsin Al-Qur'an diketahui 11 orang (100%) tidak ada depresi (normal). Hasil *uji Paired t-test* diperoleh p value sebesar 0,000 < 0,05, berarti ada pengaruh Tahsin Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah Tahsin Al-Qur'an berpengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta.

Kata Kunci: Tahsin Al-Qur'an, Lansia, Depresi.

- 1 Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- 2 Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang
- 3 Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

The Effect Of Reading The Al-Quran With Tahsin Method to the Level Of Depression In The Elderly In Social Institution Tresna Werdha unit Abiyoso, Pakem, Yogyakarta.

Erita¹, Suharsono², Erfin Firmawati³

*Student Research Project, School of Nursing Faculty of Medicine,
Muhammadiyah University of Yogyakarta 2014*

ABSTRACT

Changes that occurred throughout old age life makes the elderly people become extremely vulnerable to depression. Depression is major mental illness which commonly occurred within old age. Depression is a type of mood disorder that is accompanied by emotional and psychological components of the somatic components. Nursing actions to overcome depression in the elderly people are by pharmacological and non pharmacological. One of the non pharmacological actions is by reading the Holy Quran. Purpose of this research is to determine the effect of reading the Holy Quran with Tahsin method into elderly depression's level in Social Institution Tresna Werdha unit Abiyoso, Pakem, Yogyakarta.

This research's design use Experimental Methods with one group pre-post test design. Subject of this research is elderly people who live in Social Institution Tresna Werdha unit Abiyoso Pakem Yogyakarta. Taking sample technique of this research is by purposive sampling and gets 11 samples who fulfill inclusion's criteria. The research was conducted from May to June 2014.

The effect of reading Holy Qur'an into elderly people's depression level is tested by paired t-test. The test result is very significant, with $p=0,00$ or $p< 0,05$. The conclusion of this research is found the effects of reading Holy Qur'an with Tahsin Method into the reduction of elderly people's depression level in Social Institution Tresna Werdha unit Abiyoso Pakem Yogyakarta.

Keywords : *Reading Al-Qur'an, Tahsin, Elderly, Depression*

¹ *Nursing Student, School of Nursing Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Yogyakarta*

² *Lecturer at Nursing, Health Polytechnic Kemenkes Semarang*

³ *Lecturer at Nursing, School of Nursing Muhammadiyah University of Yogyakarta.*

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses alamiah setelah melalui tiga tahap kehidupan yaitu masa anak, masa dewasa dan masa tua yang tidak dapat dihindari oleh individu. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun¹. Lansia akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikis². Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pembangunan Nasional telah terwujud berbagai hasil positif diberbagai bidang, khususnya dibidang medis dan keperawatan yang secara tidak langsung meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan usia harapan hidup².

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (Aging Structured Population) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%³. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan provinsi nomor satu penyumbang tingginya jumlah lansia. Hal ini dikarenakan Yogyakarta memiliki angka harapan hidup tertinggi dibandingkan dengan provinsi lain di Indonesia, yaitu 75 tahun³.

Tingginya angka harapan hidup akan berpengaruh terhadap angka masalah kesehatan pada lansia karena orang yang berusia lanjut sangat rentan terhadap masalah kesehatan. Masalah kesehatan yang terjadi pada lansia dapat berupa masalah fisik maupun psikologis. Masalah psikologis yang sering menyertai lansia adalah depresi^{4,5}. Depresi juga merupakan suatu jenis gangguan alam perasaan emosi yang disertai komponen psikologis, rasa susah, murung, sedih, putus asa, dan tidak bahagia, serta komponen somatik: anoreksia, konstipasi, kulit lembab (rasa dingin) tekanan darah dan denyut nadi menurun⁶. Ada beberapa faktor yang menyebabkan lansia mengalami depresi seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup seperti faktor fisik yang berhubungan dengan adanya penyakit fisik, faktor psikologi ditandai dengan adanya konflik yang tidak terselesaikan dan faktor sosial pada usia lanjut yang disebabkan kehilangan kerabat dekat dan kehilangan pekerjaan⁹.

Menurut data yang dikeluarkan oleh Kementerian Sosial Republik Indonesia pada tahun 2011 lansia mencapai 19,5 juta jiwa dan yang mengalami depresi sekitar 32%. Prevalensi Jawa Tengah 10,2% artinya dari setiap 1000 penduduk

ditemukan masalah depresi 102 orang⁷. Penelitian Sumarni dalam Aprilianita (2013), menunjukkan bahwa prevalensi gangguan depresi pada lansia di kota Yogyakarta mencapai 46,1%⁸. Depresi pada lansia yang ada di panti jompo dari 6% menjadi 26% dan prevalensi gejala depresi berkisar antara 11% sampai 50%⁵.

Penatalaksanaan untuk menurunkan depresi dapat dilakukan dengan dua tindakan yaitu farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan farmakologi yaitu penggunaan anti depresan, namun dalam kenyataannya lansia memiliki keengganan untuk berobat dengan anti depresan, karena menurut lansia pengobatan tersebut merupakan sesuatu yang tidak menyenangkan, disamping itu juga obat semacam ini mempunyai berbagai efek samping yang dapat mengancam jiwa lansia jika dikonsumsi terus-menerus⁹.

Pengobatan nonfarmakologi untuk depresi adalah psikoterapi suportif, terapi kognitif-perilaku, terapi keluarga dan terapi relaksasi, terapi interpersonal, serta konseling dan dukungan sosial¹⁰. Terapi saat ini yang mulai berkembang didunia adalah terapi psikoreligius, salah satu contoh terapi ini adalah terapi Al-Qur'an¹¹. Ilmu kedokteran telah banyak mengungkap manfaat dari metode Al-Qur'an untuk pengobatan kuratif¹¹. Selain itu hal ini juga telah diungkap dalam kitab suci yang menyatakan bahwa Al-Qur'an diturunkan sebagai penyembuh (Asy Syifaa) dan petunjuk (al-huda) bagi orang-orang yang beriman.

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur`an suatu yang menjadi penyembuh dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur`an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzalim selain kerugian.” (Al-Isra` : 82).

Mendengarkan ayat-ayat suci dan mulia dari Al-Qur'an, getaran neuron akan kembali stabil bahkan melakukan fungsi prensipilnya secara baik¹³. Selain itu mendengarkan Al-Quran juga ternyata berpengaruh terhadap penurunan skor depresi pada lansia¹⁴. Membaca Al-Qur'an (Tahsin Al-Qur'an) dengan tajwid yang benar maka akan mendatangkan manfaat bagi yang membaca maupun yang mendengarnya, adapun manfaat dari tahsin Al-Qur'an adalah membaca Al-Qur'an yang baik akan mendatangkan cinta kepada Allah SWT, mempermudah orang yang membaca maupun mendengarkannya, lebih menghayati makna yang terkandung dalam Al-Qur'an dan akan mengangkat kemuliaan seseorang¹⁵. Untuk

itu peneliti tertarik untuk meneliti ada tidaknya pengaruh membaca Al-Quran yaitu dengan metode Tahsin Al-Qur'an terhadap depresi pada lansia.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Eksperimen*, dengan Rancangan penelitian *Pra Eksperimen One Group Pre-Post Test Design* (pra-pascatest dalam suatu kelompok). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Tahsin Al-Qur'an terhadap depresi pada lansia di PSTW Unit Abiyoso Pakem Yogyakarta.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang beragama Islam di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pada awalnya sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang, setelah penelitian berlangsung jumlah sampel menjadi 11 orang.

Variable dalam penelitian ini adalah Tahsin Al-Qur'an dan depresi pada lansia di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Geriatric Depression Scale* (Skala Depresi Geriatri/GDS) untuk mengukur tingkat depresi dan kumpulan surah Al-Qur'an yang telah dipilih untuk Tahsin Al-Qur'an. Uji statistik yang digunakan adalah *Uji Paired t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian yang dianggap memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebanyak 11 orang. Berikut ini adalah data tentang lansia yang menjadi responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta , Juni 2014 (n=11)

No	Karakteristik Responden	f	%
-----------	--------------------------------	----------	----------

1	Jenis kelamin		
	Laki-laki	1	9,09
	Perempuan	10	90,91
2	Status pernikahan		
	Tidak menikah	0	0
	Duda	1	9,09
	Janda	9	90,91
3	Berpasangan	1	9,09
	Lama Tinggal		
	<1 tahun	1	9,09
	1-5 tahun	5	45,45
	6-10 tahun	2	18,18
	11-15 tahun	1	9,09
4	>15 tahun	2	18,18
	Adanya penyakit		
	Ada	6	54,55
	Tidak ada	5	45,45

Sumber: Data Primer 2014

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan, dengan jumlah 10 responden (90,91%). Status pernikahan paling banyak berstatus janda yaitu 9 responden (81,82). Berdasarkan lama tinggal, paling banyak yaitu selama 1-5 tahun sebanyak 5 responden (45,45%) sedangkan yang paling sedikit yaitu 0-5 bulan sebanyak 1 responden (9,09%). Berdasarkan adanya penyakit, responden terbanyak adalah yang memiliki penyakit sakit pinggang (akibat jatuh) yaitu sebanyak 4 responden (36,36%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah membaca Al-Qur'an dengan metode Tahsin di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta, juni 2014 (n=11)

No	Tingkat Depresi	<i>Pre test</i>		<i>Post test</i>	
		f	%	f	%
1	Tidak ada depresi	0	0	11	100
2	Depresi ringan	7	63,64	0	0
3	Depresi	3	27,27	0	0

4	sedang Depresi berat	1	9,09	0	0
	Total	11	100	11	11

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat dilihat bahwa tingkat depresi sebelum Tahsin Al-Qur'an (*Pre-test*) yaitu tidak ada depresi sebanyak 0 responden (0%), depresi ringan sebanyak 7 responden (63,64%), depresi sedang sebanyak 3 responden (27,27%) sedangkan depresi berat sebanyak 1 responden (9,09%). Setelah pelaksanaan Tahsin Al-Qur'an kemudian dilakukan pengukuran akhir (*Post-test*) dan hasilnya adalah tidak ada depresi (normal) sebanyak 11 responden (100%), dan depresi ringan sampai berat sebanyak 0 responden (0%).

2. Pengaruh Membaca Al-Qur'an dengan metode Tahsin Terhadap Depresi pada Lansia di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta

Tabel 5. Hasil Analisis Data Skor Depresi Sebelum dan Sesudah Tahsin Al-Qur'an

Sampel	Keterangan	M	SD	t	p Value
Intervensi	Pre test Depresi	7,81	2,75	6,79	0,00
	Post test Depresi	2,54	0,82		
<i>M= Mean</i>		<i>SD= Standart Devation</i>		<i>p<0,05</i>	

Berdasarkan Tabel 5 diatas, menunjukkan bahwa melalui *Uji Paired t-test* diperoleh nilai t 6,79 dengan nilai signifikansi p-value 0,00 ($p < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada

pengaruh membaca Al-Qur'an dengan metode Tahsin terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh membaca Al-Qur'an dengan metode Tahsin terhadap depresi pada lansia di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta.

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan jenis kelamin, responden terbanyak adalah perempuan, yaitu lansia perempuan ada 10 responden (90,91%). Hal ini terjadi karena sebagian besar lansia yang tinggal di panti adalah perempuan. Kaplan dan Shaddock (2007) menyatakan bahwa terdapat kecenderungan prevalensi gangguan depresi berat dua kali lebih besar pada wanita dibandingkan pada laki-laki. Alasan adanya perbedaan hormonal antara keduanya, efek kehamilan pada perempuan, perbedaan stressor psikososial bagi perempuan dan laki-laki dan model perilaku keputusan yang dipelajari. Demikian juga menurut Stuart dan Laraira (2005), resiko terjadinya depresi mayor adalah 7%-12% pada pria dan 20%-30% pada wanita.

Berdasarkan status pernikahan, responden yang berstatus Janda 9 responden (81.82%). Menurut Tamher dan Noorkasiani (2009) bahwa salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan depresi pada lansia adalah kehilangan orang (objek) yang dicintai. Perubahan dalam kehidupan seperti kehilangan pasangan merupakan masalah umum pada masa dewasa tua. Sebagian besar wanita menjadi janda usia 60 tahunan

karena suami mereka biasanya lebih tua dan juga memiliki harapan hidup lebih pendek 7 tahun daripada wanita. Masa janda tersebut dapat memperberat depresi bagi wanita lansia (Maryam dkk, 2008).

Berdasarkan lama tinggal, paling banyak responden tinggal dipanti yaitu 1-5 tahun sebanyak 5 responden (45,45%). Hal ini sesuai dengan pendapat Stanley dan Bear (2007) bahwa depresi menyerang 10-15% lansia 65 tahun keatas yang tinggal di keluarga dan angka depresi meningkat secara drastis pada lansia yang tinggal di Institusi, dengan sekitar 50-75% penghuni perawatan jangka panjang memiliki gejala depresi ringan sampai sedang. Kaplan dan Sadock (2007) juga mengatakan bahwa salah satu faktor risiko terjadinya depresi adalah adanya status fungsional baru, yaitu adanya perubahan seperti pindah ke lingkungan baru (tinggal di panti). Menurut Nevid dkk (2005) menyatakan bahwa tingkat depresi tetap lebih tinggi diantara lanjut usia penghuni rumah perawatan atau Panti Werdha. Hidup jauh dengan keluarga atau sanak saudara tentunya dapat menimbulkan perasaan kesepian, karena tidak ada lagi orang-orang yang selama ini hidup bersama dan berbagi segala sesuatu. Pendapat tersebut diperkuat oleh Dharmono (2007), yang menyebutkan depresi pada lanjut usia di dunia berkisar 15% dan hasil meta analisis dari laporan negara-negara di dunia mendapatkan rata-rata depresi pada lanjut usia adalah 13,5%. Adapun depresi pada lanjut usia yang menjalani perawatan di rumah sakit dan panti perawatan sebesar 45%.

Berdasarkan adanya penyakit, responden terbanyak adalah yang memiliki penyakit sakit pinggang (akibat jatuh) yaitu sebanyak 4 responden (36,36%). Menurut Peltzer dan Mafuza (2013) faktor yang menyebabkan depresi pada lansia adalah ketidak mampuan fungsional, kualitas hidup yang buruk dan kondisi penyakit kronik. Stuart dan Laraia (2005) juga mengemukakan berbagai persoalan hidup yang mendera lansia seperti kemiskinan, kegagalan yang beruntun, stres yang berkepanjangan, masalah kesehatan (perubahan kondisi fisik), bencana alam dan berbagai perubahan yang terjadi dapat memicu terjadinya depresi pada lansia.

2. Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum Membaca Al-Qur'an Dengan Metode Tahsin

Tingkat depresi lansia sebelum intervensi, pada hasil *pre-test* sesuai tabel 2 diatas menggambarkan bahwa mayoritas lansia mengalami depresi ringan, yaitu 7 responden (63,64%). Hal ini bisa disebabkan karena para lansia di PSTW unit Abiyoso mempunyai teman-teman di Panti yang selalu menemani dan mereka mendapat dukungan sosial, adapun program-program sosial yang ada di PSTW unit Abiyoso, diantaranya adalah dukungan sosial yang berupa dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Menurut teori dari Sarason dalam Aprilianita (2013) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesedihan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Dukungan sosial sangat diperlukan oleh lansia karena

adanya dukungan sosial yang baik maka lansia dapat merasakan kasih sayang.

Dukungan sosial pada lansia bisa berupa dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan Emosional (Cohen dalam Friedman 2010). Dukungan informasi adalah dukungan dalam bentuk penyediaan informasi untuk memecahkan suatu permasalahan. Pemberi dukungan harus mengumpulkan informasi sebanyak-banyaknya. Dalam hal ini sesuai dengan program sosial yang ada di PSTW unit Abiyoso yaitu adanya bimbingan sosial, bimbingan Psikologis dan bimbingan rohani. Dukungan instrumental merupakan dukungan berupa bantuan finansial pemberian makanan dan pelayanan kesehatan. Dukungan ini merupakan dukungan sosial yang sangat efektif untuk lansia karena langsung dapat menyelesaikan masalahnya. Contohnya pemenuhan kebutuhan makanan harian, makan bersama keluar panti (Restoran) dan makan bersama di Aula Panti serta Pelayanan Kesehatan yang bekerjasama dengan Rumah Sakit Grasia Pakem. Dukungan emosional merupakan dukungan untuk memberikan rasa nyaman, perasaan dicintai dalam bentuk empati dan semangat. Dukungan emosional ini juga sangat dibutuhkan oleh para lansia karena dukungan emosional yang kurang dapat menyebabkan lansia merasa kesepian dan merasa tidak diperhatikan, contohnya didalam program yang ada di PSTW unit Abiyoso adalah kegiatan senam bugar dan bimbingan keterampilan yaitu pembuatan sapu, keset, sulak,

menyulam, menjahit dan membuat anyaman bambu, dan bimbingan rohani serta psikologis.

Lansia yang mempunyai hubungan baik dengan orang dekat dengannya mempunyai kecenderungan lebih sedikit depresi dibanding yang tidak mempunyai. Pernyataan ini didukung oleh Azizah (2011) yang menyatakan aspek dalam hubungan sosial yaitu *friendship* dan *social support*. Dukungan sosial dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya secara efektif. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental pada lansia. Hal ini juga diungkapkan oleh Astuti (2013) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta, beliau mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial depresi pada lansia, dimana lansia yang mendapat dukungan sosial yang baik maka akan menurunkan tingkat depresi pada lansia.

3. Pengaruh Membaca Al-Qur'an dengan Metode Tahsin terhadap Tingkat Depresi pada Lansia

Tingkat depresi lansia setelah intervensi, pada hasil *post-test* sesuai tabel 4 diatas menggambarkan bahwa semua lansia tidak mengalami depresi (normal) dengan nilai mean (rata-rata) depresi mengalami penurunan yang sangat signifikan dimana sebelum intervensi sebesar 7,81 menjadi 2,54. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad dalam Al-Hafidz (2007), beliau menyimpulkan bahwa

mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Quran memiliki efek langsung dalam menurunkan perasaan gelisah (depresi), dan efek tidak langsung (atau langsung) dalam menguatkan sistem kekebalan tubuh serta membebaskan diri dari pikiran negatif, yang tentu saja hal ini memberikan andil cukup signifikan dalam proses penyembuhan.

Adapun program membaca Al-Qur'an dengan metode Tahsin yang dilakukan oleh peneliti untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia adalah yang pertama responden di tempatkan di lingkungan yang tenang dan membaca Al-Qur'an ini dilakukan secara individu. Kedua setiap responden membaca Al-Qur'an dengan diulang-ulang sebanyak 3-11 kali selama 15-20 menit dan dalam penelitian ini ada 5 kali pertemuan, peneliti dan responden bersama-sama membaca al-Qur'an. Hal ini sesuai dengan Firman Allah dalam Surah Ar-Ra'd: 28 yang artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”(QS.13:28). Jadi semakin sering seseorang membaca dan mendengarkan Al-Qur'an maka hatinya juga akan semakin tenang dan tentram. Ketiga, peneliti menjelaskan makna dari surah Al-Qur'an yang dibaca oleh responden. Menurut Ahmad dalam Al-Hafidz (2007) pengaruh Al-Qur'an untuk menurunkan tingkat depresi dan membebaskan diri dari pikiran negatif akan dirasakan dengan jalan mendengarkan untaian kata-kata dalam Al-Qur'an tanpa harus memahami maknanya sekalipun. Pengaruh ini akan semakin kuat jika disamping

mendengarkan, penderita juga bisa memahami ayat yang sedang ia dengar. Adapun Surah Al-Qur'an yang digunakan dalam penelitian ini adalah Surah Al-fatihah, Surah Al-ikhlas, surah Al-Falaq, surah An-nas, surah Al-Insyiroh, Surah Al-'Asr, Al-Fiil, Al-Kautsar, Al-Maun dan Ayat Kursi

Hal ini juga didukung oleh penelitian Dr. Al Qadhi di Klinik Besar Florida Amerika Serikat dalam Asy-Syahawi (2011) mengenai kekuatan pengobatan dengan Al-Qur'anul Kariim. Penelitian tersebut dibantu dengan alat-alat elektronik dan komputer untuk mendeteksi apakah Al-Qur'an mempunyai pengaruh terhadap kinerja anggota tubuh manusia atau tidak, serta mengukur kadar pengaruhnya jika didapati. Untuk melakukan penelitian tersebut, beberapa ayat Al-Qur'an telah dibacakan kepada sekelompok orang dengan mengukur kadar perubahan psikologis mereka. Pengukuran kadar perubahan psikologi tersebut dilakukan dengan menggunakan komputer dan alat-alat elektronik lainnya. Hasil yang dilakukan berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki pengaruh positif yang cukup signifikan dalam menurunkan ketegangan tanpa harus mengetahui makna kata-kata itu sendiri dan bisa dicatat dan diukur secara kuantitatif maupun kualitatif, dengan demikian penelitian tersebut membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Quran, seorang Muslim, baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar yaitu penurunan depresi, kesedihan, memperoleh ketenangan jiwa, menangkal berbagai macam penyakit merupakan pengaruh umum yang

dirasakan orang-orang yang menjadi objek penelitiannya. Pengaruh tersebut tampak dalam perubahan yang terjadi pada arus listrik otot, daya tangkap kulit terhadap perubahan konduksi listrik, perubahan pada sirkulasi darah, detak jantung, kadar darah yang mengalir pada kulit dan suhu kulit. Semua perubahan ini menunjukkan adanya perubahan fungsi dan kinerja sistem syaraf otomatis yang lebih lanjut berpengaruh terhadap organ-organ lain beserta fungsinya. Hasil uji cobanya beliau berkesimpulan, bacaan Al-Qur'an berpengaruh besar hingga 97% dalam melahirkan ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit.

Menurut Abdurrahman dkk (2007) dari hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa lantunan ayat suci Al-Qur'an mampu membangkitkan tanggapan relaksasi terhadap tekanan kehidupan yang kompleks yang mengakibatkan stress dan Al-Qur'an merupakan penyembuh sempurna dari semua bentuk penyakit jiwa. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Salamah dalam Asy-Syahawi (2011) juga menyebutkan bahwa beliau pernah menghadiri sebuah eksperimen untuk meneliti pengaruh Al-Qur'an dalam pengobatan. Eksperimen ini dilakukan disalah satu rumah sakit di Amerika. Eksperimen tersebut dilakukan dengan cara memperdengarkan bacaan Al-Qur'an kepada orang-orang yang sakit yang memiliki daya tahan tubuh lemah. Hasilnya adalah bahwa orang yang mendengarkan Al-Qur'an dan tidak mengerti isi kandungannya dan tidak mengerti bahasa Arab, kekuatan daya tahan tubuhnya meningkat sampai 70%. Adapun orang yang memahami Al-Qur'an, kekuatan daya

tahan tubuhnya dapat meningkat sampai 200%. Wahyuni (2010) juga mengungkapkan dari hasil penelitiannya tentang pengaruh mendengarkan Al-Qur'an terhadap skor depresi pada lansia di wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II Bantul Yogyakarta. Hasil penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi mendengarkan Al-Qur'an dengan penurunan skor depresi pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh Tahsin Al-Qur'an terhadap depresi pada lansia diatas dapat disimpulkan:

1. Terdapat pengaruh membaca Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta dengan nilai signifikansi 0,000 ($p > 0,05$).
2. Tingkat depresi pada lansia di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta sebelum dilakukan intervensi Tahsin Al-Qur'an sebagian besar adalah depresi ringan yaitu 7 responden (63,64%).
3. Tingkat depresi pada lansia di PSTW unit Abiyoso Pakem Yogyakarta setelah dilakukan intervensi Tahsin Al-Qur'an adalah semua responden Tidak mengalami depresi.

B. Saran

1. Untuk Profesi Keperawatan
 - a. Memberikan terapi yang mudah, murah dan aman kepada penderita depresi yaitu Tahsin Al-Qur'an.
 - b. Diharapkan untuk praktisi keperawatan agar dapat menerapkan tehnik distraksi dengan relaksasi membaca Al-Qur'an pada lansia. Membaca Al-Qur'an dapat dijadikan pilihan saat pelaksanaan intervensi

keperawatan dalam mengatasi depresi pada lansia khususnya untuk yang Muslim.

- c. Diharapkan agar lebih mengenal, mempelajari dan melakukan penelitian berkaitan dengan spiritual dan keagamaan

2. Pihak Pengelola PSTW:

- a. Diharapkan pihak PSTW dapat lebih memperhatikan masalah psikologis dan spiritual pada lansia disamping masalah fisiknya
- b. Diharapkan Tahsin Al-Qur'an dijadikan Program rutin per pekan guna mengatasi masalah depresi pada lansia dan meningkatkan kualitas pelayanan dalam upaya promotif dan preventif kepada lansia mengenai pentingnya belajar Tahsin Al-Qur'an.
- c. Berkolaborasi dengan institusi kesehatan dan dinas sosial untuk memperkenalkan manfaat Tahsin Al-Qur'an ini secara luas di masyarakat, sehingga masyarakat dapat menjadikan Tahsin Al-Qur'an ini sebagai terapi hati dan jiwa agar semakin menambah keimanan masyarakat akan kebenaran Al-Qur'an sebagai obat dan rahmat bagi orang yang beriman.

3. Untuk Peneliti Lain:

- a. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi ujung tombak peneliti tentang Tahsin Al-Qur'an, dan peneliti lain bisa menggali lebih dalam lagi mengenai pengaruh Tahsin Al-Qur'an terhadap gangguan jiwa yang lain misalnya Demensia, Prilaku Kekerasan dan lain-lain, bisa juga pengaruhnya terhadap penyakit-penyakit fisik.
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

1. Efendi & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
2. Mubarak, I. M., Chayatin, N., & Santoso., BA. (2009). *Konsep Dan Aplikasi Ilmu Keperawatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
3. Dinas Kesehatan DIY. (2012). *Profil Kesehatan Penduduk Indonesia*. Departemen Kesehatan Provinsi DIY.

4. Maryam, R.S., Eka Sari, M.F., Batubara, Rosidawati, Jubaedi, (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
5. Rosidawati, Jubaedi, A., Maryam, R.S., Eka Sari, M.F., Batubara, I (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
6. Yosep, Iyus. (2009). *Keperawatan jiwa*. Bandung: PT Rafika Aditama.
7. Badan Pusat Statistik. (2011). *Penduduk Menurut Umur Dan Jenis Kelamin dalam Angka Yogyakarta*. Yogyakarta.
8. Aprilianita. (2009). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Hunian Tetap (Huntap) Dusun Pentung, Cangkringan Yogyakarta*. Skripsi Strata Satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
9. Ibrahim, A.S. (2011). *Gangguan Alam Perasaan*. Tangerang: Jelajah Nusa.
10. Lubis, N.L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta : Kencana
11. Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
12. Asy-Syahawi, M.M. (2011). *Ingin Sehat? Berobat Dengan Al-Qu'an & Madu*. Jakarta: Gema Insani.
13. Kahel, A. (2010). *Mukjizat Getaran Suara Tilawah Al-Qur'an. Tarbawi Menuju Keshalihan Pribadi dan Ummat*. Eds. 234. P 68-73.
14. Wahyuni E. (2010). *Pengaruh Mendengarkan Al-Qur'an Terhadap Skor Depresi Pada Lansia*. Yogyakarta: Skripsi Strata Satu, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta.
15. Sholihuddin M. (2009). *Quantum Tahsinul Qur'an: Pedoman Memperbaiki Bacaan Al-Qur'an*.
16. Kaplan HI, Shaddock BJ. (2007). *Synopsis Of Psichiatry Behavioral Sciens And Clinical Psichiatry*. Philadelphia: Lipincot Williams and Wilkins.
17. Tamher, S and Noorkasiani. (2012). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
18. Stanley, M and Bear, P.G. (2006). *Buku Ajar Gerontik, Edisi 2* (N.Juniarti & S. Kurnianingsih, penerjemah). Jakarta: EGC.
19. Peltzer. K and Mafuya. N.P. (2013). *Depression And Associated Factors In Older Adults In South Africa*. Global Health Action.
20. Maramis W.F and Maramis A.A. (2009). *Ilmu Kedokteran Jiwa. Ed. 2.Surabaya: Airlangga University Press*.
21. Al-hafidz, Ahsin W. (2007). *Fikih Kesehatan*. Jakarta : AMZAH.
22. Rauf, A. A .A (2010). *Pedoman Dauroh Al-Qur'an*. Jakarta : Markaz Al-Qur'an.