

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berbagai kondisi kehidupan pada jaman modern ini sering menghadapi pada situasi yang sulit, seperti kenaikan harga bahan-bahan pokok, tidak mempunyai pekerjaan, persaingan kerja yang ketat akan menimbulkan *stress* tersendiri bagi orang yang mengalami permasalahan tersebut. Begitu pula dengan kejadian seperti kehilangan orang terdekat, kehilangan harta benda, serta bencana alam yang sering melanda. Stresor yang dramatis atau berkepanjangan akan berdampak pada kesehatan jasmani dan mental seseorang jika dia tidak mampu mengontrol dirinya sendiri. Akhirnya dapat timbul suatu gangguan yang disebut depresi.

Depresi merupakan salah satu gangguan suasana perasaan (*mood*) yang mengarah kepada perasaan kesedihan patologis. Pasien dengan *mood* depresi merasakan hilangnya energi dan minat, perasaan bersalah, kesulitan berkonsentrasi, hilangnya nafsu makan, dan pikiran tentang kematian atau bunuh diri (Kaplan, dkk., 1997).

Depresi bisa terjadi setelah kehilangan seseorang atau peristiwa menyedihkan lainnya, tetapi tidak sebanding dengan peristiwa tersebut dan terus menerus dirasakan melebihi waktu yang normal. Sekitar 10% orang yang mengunjungi dokter untuk keluhan psikisnya sesungguhnya menderita depresi (Medicastore, 2004).

Depresi merupakan penyakit mental yang paling sering pada pasien berusia di atas 60 tahun dan merupakan contoh penyakit yang paling umum dengan tampilan gejala yang tidak spesifik atau tidak khas pada populasi geriatri atau usia lanjut (Soejono, dkk., 2006). Jadi dengan kata lain prevalensi terbesar gangguan psikiatri pada geriatri adalah depresi. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Instalasi Rawat Inap (IRNA) B RSCM, telah terjadi peningkatan lama rawat pasien dari rata-rata 12 hari di tahun 2000 menjadi rata-rata 16 hari di tahun 2001, sejalan dengan meningkatnya prevalensi depresi dari 6,8% menjadi 8,9%. Dari penelitian tersebut didapatkan prevalensi depresi pada pasien geriatri yang dirawat di IRNA B lantai 4,5, dan 6 sebesar 76,3%; 44,1% mengalami depresi ringan, 18,3% depresi sedang, 10,7% depresi berat, dan 3,2% depresi berat sekali. Dan faktor resiko yang berperan terhadap terjadinya depresi tersebut adalah lama rawat, *stressor* psikososial, dan status perkawinan janda (Dewi, dkk., 2004).

Sejumlah faktor risiko psikososial yang juga menjadi predisposisi depresi pada lanjut usia (lansia) adalah hilangnya peran sosial, hilangnya otonomi, penyakit fisik kronik dengan medikasi yang digunakan, penurunan finansial, penurunan fungsi kognitif, kematian teman atau sanak saudara, dan peningkatan isolasi (Kaplan, dkk., 1997).

Terapi untuk depresi dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu secara farmakologi dan psikoterapi. Depresi pada lansia dapat lebih efektif diobati dengan kombinasi kedua cara tersebut (Soejono, dkk., 2006). Salah satu cara yang terdapat dalam psikoterapi adalah relaksasi.

Apabila seseorang berada dalam keadaan siaga, maka sistem saraf simpatis akan lebih dominan terpacu, hal ini akan mengakibatkan peningkatan jumlah epinefrin dalam tubuh. Peningkatan jumlah epinefrin dalam tubuh ini akan menimbulkan gejala seperti hipertensi, tangan dan kaki dingin, ketegangan otot, meningkatnya denyut jantung, dan meningkatnya pernafasan. Apabila sistem saraf simpatis lebih sering terpacu akan mengakibatkan seseorang sering berada dalam keadaan siaga dan jatuh dalam kondisi stres. Untuk itu diperlukan pacuan kerja dari sistem saraf parasimpatis yang bekerja secara berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Hal inilah yang menjadi prinsip teknik relaksasi, yaitu mengembalikan keseimbangan dari kedua sistem saraf tersebut (Taylor, dkk., 2005).

Relaksasi adalah kebalikan dari sikap siaga (*fight or flight respons*). Sikap siaga akan muncul pada saat tegang atau *stress*. Mendengarkan musik merupakan bentuk relaksasi yang sangat umum. Untuk tujuan relaksasi dapat digunakan jenis musik yang menenangkan, dan menyejukkan (Davis, dkk., 1995). Penelitian yang dilakukan oleh Vega (2005) tentang musik sebagai alternatif teknik relaksasi dengan manfaat pada kardiovaskuler menunjukkan hasil bahwa musik dengan tempo yang cepat berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, frekuensi pernafasan, dan denyut jantung, dari ferkuensi denyut jantung lambat menjadi cepat, serta memberikan sugesti untuk mengaktifkan sistem saraf simpatis. Sebaliknya musik dengan tempo yang lambat lebih cenderung menghasilkan respon kardiorespiratory yang lambat juga. Sepertinya

tempo dalam musik menjadi faktor yang signifikan dalam mempengaruhi perubahan tersebut.

Relaksasi juga dapat dilakukan dengan teknik relaksasi religius, dimana relaksasi ini menggunakan faktor keyakinan agama yang dianut dalam menimbulkan respon relaksasi. Teknik ini pernah dilakukan oleh Purwanto dan Zulaekah (2007) dalam penelitian untuk menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dari penelitian tersebut memberikan hasil bahwa relaksasi religius dapat menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Relaksasi religius ini merupakan pengembangan dari respon relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, seorang *cardiologist* dan juga peneliti dari *Harvard Medical School*, yang pertamakali mengamati hubungan antara keyakinan dan respon relaksasi yang dapat mempengaruhi kesehatan, yang disebut sebagai *faith factor*, atau faktor keyakinan. Menurut Benson, teknik relaksasi yang dikombinasikan dengan faktor keyakinan dapat menciptakan kekuatan dari dalam yang membantu seseorang mencapai keadaan sehat dan sejahtera (Benson, 2005).

Alquran merupakan kitab suci umat islam, mereka mempercayai bahwa Alquran merupakan wahyu Allah yang terakhir, yang disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantaraan Malaikat Jibril dan diperuntukkan bagi manusia. Menurut Dr. Subhi Al Salih Alquran adalah kalam Allah SWT yang merupakan mukjizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW dan ditulis

di *mushaf* serta diriwayatkan dengan *mutawatir* dimana membacanya termasuk ibadah (Wikipedia, 2008).

Bagi umat islam yang beriman, membaca dan mendengarkan Alquran adalah suatu bentuk ibadah. Dengan membacanya merupakan suatu sarana mengingat Tuhan, yaitu Allah SWT. Orang yang senantiasa mengingat Allah SWT akan mendapatkan ketentraman dan ketenangan hati sehingga dapat terhindar dari stres. Dalam Alquran juga terdapat ayat yang menerangkan bahwa Alquran sebagai penawar atau obat dan rahmat bagi orang-orang yang beriman. Hal ini sesuai dengan firman Allah yang tercantum dalam Alquran surah Ar-Ra'd: 28 dan surah Al Isra': 82, yang artinya adalah sebagai berikut:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”(Ar-Ra'd: 28).

“Dan Kami turunkan dari Alquran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Alquran itu) hanya akan menambah kerugian”(Al Isra': 82).

Telah banyak penelitian yang membahas mengenai musik kaitannya dengan kesehatan jiwa. Berdasarkan penelitian yang telah disebutkan diatas, kemampuan musik dalam menimbulkan ketenangan berhubungan dengan tempo yang cenderung lambat, lembut, menenangkan dan disukai individu tersebut. Bacaan Alquran juga dapat dibaca dengan tempo lambat, teratur, dan lembut seperti alunan lagu. Selain itu terdapat juga faktor keyakinan bahwa mereka mempercayai Alquran sebagai firman Tuhan. Dengan menganalogikan bahwa musik dan bacaan Alquran sama-sama mempunyai tempo lambat, teratur, dan lembut, serta terdapatnya faktor keyakinan (agama Islam) maka diharapkan

b. Bagi institusi pendidikan:

Sebagai bahan referensi dan penambah wawasan mahasiswa tentang pengaruh mendengar bacaan Alquran terhadap penurunan skor depresi pada lansia

c. Bagi masyarakat:

Masyarakat akan memperoleh pengetahuan tentang pengaruh mendengar bacaan Alquran terhadap penurunan skor depresi pada lansia.

d. Bagi peneliti

Memperoleh pengalaman baru dan pembelajaran dalam melakukan penelitian, khususnya tentang pengaruh mendengar bacaan Alquran terhadap penurunan skor depresi pada lansia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan sehubungan dengan terapi yang berkaitan dengan stres adalah sebagai berikut:

- a. Lai (2004) melakukan penelitian tentang pemilihan musik dan relaksasi pada orang berusia lanjut (*elderly*) di Taiwan, dan menunjukkan hasil bahwa musik orkestra China menempati pilihan pertama, dilanjutkan harpa, piano, *synthesizer*, orkestra dan *slow jazz*. Tidak ada perbedaan antara jenis musik yang dipilih untuk menghasilkan respon relaksasi. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa denyut jantung dan jumlah pernafasan menurun, sedangkan suhu jari tangan meningkat dengan signifikan.

- b. Vega (2005) meneliti tentang musik sebagai alternatif teknik relaksasi dengan manfaat pada kardiovaskuler. Hasilnya menunjukkan bahwa musik dengan tempo yang cepat berhubungan dengan peningkatan tekanan darah, frekuensi pernafasan, dan denyut jantung, dari frekuensi denyut jantung lambat menjadi cepat, serta memberikan sugesti untuk mengaktifkan sistem saraf simpatis. Sebaliknya musik dengan tempo yang lambat lebih cenderung menghasilkan respon kardiorespiratory yang lambat juga. Sepertinya tempo dalam musik menjadi faktor yang signifikan dalam mempengaruhi perubahan tersebut.
- c. Purwanto dan Zulaekah (2007) melakukan penelitian tentang pengaruh relaksasi religius untuk mengurangi gangguan insomnia pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat penurunan tingkat insomnia pada mahasiswa yang diberikan eksperimen, yaitu relaksasi religius, dibandingkan dengan yang tidak (kontrol).

Perbedaan penelitian yang dilakukan kali ini dengan penelitian yang sudah dilakukan tersebut adalah dalam hal variable penelitian yaitu depresi pada usia lanjut, subjek, lokasi serta teknik yang digunakan yaitu dengan mendengarkan bacaan Alquran.