

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia

2.1.1 Definisi Lansia

Menurut Ratna Suhartini dari UNAIR lansia atau lanjut usia adalah tahap terakhir dari proses penuaan. Pada tahap ini biasanya individu tersebut sudah mengalami kemunduran fungsi fisiologis organ tubuhnya (Wina Dwi W, 2010).

Menurut Undang-Undang RI nomor 13 tahun 1998, Depkes (2001) yang dimaksud usia lanjut atau lansia adalah seorang laki-laki atau perempuan yang berusia 60 tahun atau lebih, baik yang secara fisik masih berkemampuan (potensial) maupun karena sesuatu hal tidak lagi mampu berperan aktif dalam pembangunan (tidak potensial) (Arita, 2011).

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih, baik pria maupun wanita. Secara biologis, lansia mempunyai ciri-ciri yang dapat dilihat secara nyata pada perubahan-perubahan fisik dan mentalnya. Proses ini terjadi secara alami yang tidak dapat dihindari dan berjalan secara terus-menerus. Semakin seseorang bertambah usia, maka fungsi vital dalam tubuh ikut mengalami kemunduran, pendengaran mulai menurun, penglihatan kabur, dan kekuatan fisiknya pun mulai melemah (Nugroho, 2008) dalam (Daryani, 2014).

Jadi pengertian lansia adalah seorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas yang mengalami penurunan fungsi fisiologis seperti penglihatan dan pendengaran menurun, dan kekuatan fisik lansia pun mulai melemah.

2.1.2 Batasan Usia Lansia

Usia yang dijadikan patokan untuk lanjut usia berbeda-beda, umumnya berkisaran antara 60-65 tahun. Beberapa pendapat para ahli tentang batasan usia adalah sebagai berikut :

2.1.2.1 Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ada empat tahap yaitu :

- a. Usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun.
- b. Lanjut usia (*elderly*) usia 60-70 tahun.
- c. Lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun.
- d. Usia sangat tua (*very old*) usia > 90 tahun.

2.1.2.2 Menurut Prof. DR. Koesomanto Setyonegoro, Sp.Kj., batasan usia dewasa sampai lanjut usia dikelompokkan menjadi :

- a. Usia dewasa muda (*elderly adulthood*) usia 18/20-25 tahun.
- b. Usia dewasa penuh (*middle years*) atau maturitas usia 25-60/65 tahun.
- c. Lanjut usia (*geriatric age*) usia >65-70 tahun, berbagi atas :
 - 1) *Young old* (usia 70-75 tahun).
 - 2) *Old* (usia 75-80 tahun).
 - 3) *Very old* (usia >80 tahun).

(Kushariyadi, 2010 : 1-2)

2.1.2.3 Santrock (2011) membagi masa Tua menjadi tiga tahapan yaitu masa tua awal, masa tua menengah dan masa tua akhir. Menurut batasan usia kronologis, tua awal terletak antara usia 60 hingga 74 tahun, tua menengah adalah 75 tahun ke atas, sementara tua akhir adalah 85 tahun ke atas.

2.1.3 Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia

Seseorang yang mengalami usia lanjut akan mengalami perubahan-perubahan, baik perubahan fisik maupun perubahan mental dan psikososial. Dimana perubahan ini sifatnya adalah normal dan dapat dihindari.

Perubahan fisik yang biasanya terjadi pada proses penuaan mencakup semua sistem tubuh, diantaranya adalah kulit, pernafasan, sistem pencernaan, sistem endokrin, dan kardiovaskular.

Adapun beberapa faktor yang dihadapi para lansia yang sangat mempengaruhi kesehatan jiwa mereka adalah sebagai berikut :

2.1.3.1 Perubahan Penurunan Fisik.

a. Perubahan Otot

- 1) Berukurnya masa otot.
- 2) Kekuatan otot menurun.
- 3) Osteoporosis.
- 4) Penurunan jumlah dan ukuran serabu otot.
- 5) Mudah jatuh / fraktur.

b. Kulit

- 1) Kelembaban kulit menurun.
- 2) Dermis / kulit menipis.
- 3) Kelenjar keringat berkurang yang ditandai dengan :
 - a) Kulit kering.
 - b) Kuku menjadi keras dan rapuh.
 - c) Kulit berkeriput akibat kehilangan jaringan lemak, elastisitas berkurang.

c. Pola Tidur

- 1) Butuh waktu lebih lama untuk jatuh tidur.
- 2) Sering terbangun.

- 3) Lebih lama berada ditempat tidur.
- d. Fungsi Kognitif
- 1) Beberapa lansia menunjukkan penurunan keterampilan intelektual, tapi masih mampu mengembangkan kemampuan kognitif.
 - 2) Penurunan kemampuan mengingat / mengenali memori.
 - 3) Tidak ada / jarang penurunan intelegensi.
- e. Perubahan Penglihatan
- 1) Kornea kuning / keruh.
 - 2) Ukuran pupil mengecil.
 - 3) Penurunan suplai darah dan neuron ke retina.
 - 4) Pekarapan lensa.
 - 5) Konsekuensi :
 - a) Meningkatnya sensitivitas terhadap cahaya silau.
 - b) Respon lambat terhadap perubahan cahaya.
 - c) Lapang pandang menyempit, perubahan persepsi warna.
 - d) Lambat dalam memproses informasi visual.
 - e) Sulit berkendara pada malam hari.
- f. Fungsi Kardiovaskuler
- 1) Perubahan mekanisme konduksi.
 - 2) Vena tebal, kurang elastik.
 - 3) Peningkatan resistensi perifer.
 - 4) Konsekuensi :
 - a) Tekanan darah meningkat.
 - b) Berkurangnya aliran darah ke otak.
- g. Perubahan Fungsi Respirasi
- 1) Otot-otot reseptor melemah.
 - 2) Kapasitas vital berkurang.
 - 3) Alveoli melebar.

- 4) Konsekuensi :
 - a) Meningkatnya energi yang dikeluarkan untuk respirasi.
 - b) Menurunnya efisiensi pertukran gas.
 - c) Menurunnya tekanan oksigen arterial.
- h. Perubahan Fungsi Saraf
 - 1) Sukar berbicara.
 - 2) Gangguan pengenalan seseorang.
 - 3) Sukar tidur (insomnia).
 - 4) Daya ingat lemah (demensia).
 - 5) Parkinson (otot-otot kaku, menggeletar).

(Murwani, 2011 : 23).

2.1.3.2 Perubahan Spiritual

Agama atau kepercayaan lansia makin berintegrasi dalam kehidupannya. Lansia makin teratur dalam kehidupan keagamaannya. Hal ini dapat dilihat dalam berfikir dan bertindak sehari-hari. Spiritualitas pada lansia bersifat universal, intrinsik dan merupakan proses individual yang berkembang sepanjang rentang kehidupan. Karena aliran siklus kehilangan terdapat pada kehidupan lansia, keseimbangan hidup tersebut dipertahankan sebagai oleh efek positif harapan dari kehilangan tersebut. Lansia yang telah mempelajari cara menghadapi perubahan hidup melalui mekanisme keimanan akhirnya dihadapkan pada tantangan akhir yaitu kematian. Harapan kemungkinan individu dengan keimanan spiritual atau religius untuk bersiap menghadapi krisis kehilangan dalam hidup sampai kematian.

2.1.3.3 Perubahan Psikososial

Perubahan psikososial yang dialaminya oleh lansia antara lain :

Perubahan Dalam Peran Sosial di Masyarakat

Akibat berkurangnya fungsi indera pendengaran, penglihatan, gerak fisik dan sebagainya maka muncul gangguan fungsional atau kecacatan pada lansia, misalnya badanya menjadi bungkuk, pendengaran sangat berkurang, penglihatan kabur dan sebagainya sehingga menimbulkan keterasingan. Hal itu sebaliknya dicegah dengan selalu mengajak mereka melakukan aktivitas selama yang bersangkutan masih sanggup, agar merasa tidak terasing atau diasingkan. Kerena jika keterasingan terjadi akan semakin menolak untuk berkomunikasi dengan orang lain dan kadang-kadang muncul perilaku regresi seperti mudah menangis, mengurung diri, dan bila ketemu orang lain menangis sehingga perilakunya seperti anak kecil.

2.1.3.4 Penurunan Fungsi dan Potensi Seksual

Penurunan fungsi dan potensi seksual pada lanjut usia sering kali berhubungan dengan berbagai gangguan fisik. Seperti gangguan jantung, gangguan metabolisme (misal diabetes melitus). Pada wanita mungkin ada kaitannya dengan masa menopause, yang berarti fungsi seksual mengalami penurunan karena sudah tidak produktif walaupun sebenarnya tidak harus begitu, karena kebutuhan biologis selama orang masih sehat dan masih memerlukan tidak salahnya bila dijalankan terus secara wajar dan teratur tanpa mengganggu kesehatannya.

Menurut Kunrjoro (2002) faktor psikologis yang menyertai lansia berkaitan dengan seksualitas, antara lain seperti rasa tabu atau malu bila mempertahankan kehidupan seksual pada lansia. Sikap keluarga dan masyarakat yang berkurang menunjang serta diperkuat oleh tradisi dan budaya. Adanya kelelahan atau kebosanan kurang variasi dalam kehidupannya, pasangan hidup telah meninggal, dan disfungsi seksual karena perubahan hormonal atau masalah kesehatan jiwa lainnya seperti cemas, depresi, pikun, dan lainnya yang mengakibatkan fungsi dan potensi seksual pada lansia mengalami perubahan (Azizah, 2011 : 16-18).

Berdasarkan uraian diatas perubahan yang terjadi pada lansia diantaranya yaitu : perubahan fisik seperti perubahan fungsi otot, kulit menjadi kendur, pola tidur, penglihatan dan pendengaran menurun, kardiovaskuler, perubahan fungsi respirasi, perubahan spiritual, psikososial, dan penurunan potensial seksual.

2.2 Konsep Kecemasan

2.2.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan dan kekhawatiran yang mendalam dan berlanjut, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal (Kusnadi, 2015).

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Perasaan takut atau tidak menentu sebagai sinyal yang

menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman (AH. Yusuf, 2015).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti, dan tidak berdaya dengan keadaan emosi yang tidak memiliki objek (Stuart, 2012).

Jadi pengertian kecemasan dapat disimpulkan yaitu perasaan seseorang yang ketakutan dan khawatir yang mendalam yang bersifat tidak jelas dan tidak pasti.

2.2.2 Tanda dan Gejala Kecemasan

Kecemasan ditandai oleh rasa ketakutan yang difusi, tidak menyenangkan dan samar-samar. Seringkali disertai oleh gejala otonomi seperti nyeri kepala, berkeringat, hipertensi, gelisah, tremor, gangguan lambung, diare, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung, merasa tegang, tidak tenang, gangguan pola tidur, dan gangguan konsentrasi.

Seseorang yang cemas mungkin juga merasa gelisah seperti yang dinyatakan oleh ketidakmampuan untuk duduk atau berdiri lama. Kumpulan gejala tersebut yang ditemukan selama kecemasan cenderung bervariasi dari orang ke orang (Kusnadi, 2015 : 94).

2.2.3 Tingkat Kecemasan

2.2.3.1 Kecemasan (ansietas) Ringan

Ansietas ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lapangan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada akan terjadi, mampu mengatasi situasi yang

bermasalah. Individu terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

- a. Respon Fisiologis :
 - 1) Sesekali nafas pendek
 - 2) Nadi dan tekanan darah naik
 - 3) Muka berkerut dan bibir gemetar
- b. Respon Kognitif :
 - 1) Lapangan persepsi melebar.
 - 2) Terlihat tenang, percaya diri.
 - 3) Waspada dan memperhatikan banyak hal.
 - 4) Menjelaskan masalah secara efektif.
- c. Respon Perilaku dan Emosi :
 - 1) Tidak dapat duduk tenang.
 - 2) Tremor halus pada tangan .
 - 3) Suara kadang-kadang meninggi.
 - 4) Aktivitas menyendiri.

2.2.3.2 Kecemasan (ansietas) Sedang

Kecemasan sedang merupakan perasaan yang terganggu bahwa ada sesuatu yang benar-benar berbeda, individu menjadi gugup.

- a. Respon Fisiologi :
 - 1) Nafas pendek.
 - 2) Nadi dan tekanan darah naik.
 - 3) Mulut kering.
 - 4) Anorexia.
 - 5) Suara berubah : bergetar, nada suara tinggi.
 - 6) Gelisah.
 - 7) Sering berkemih, sakit kepala, pola tidur berubah.
- b. Respon Kognitif :
 - 1) Lapangan persepsi menyempit.
 - 2) Rangsang luar tidak mampu menerima.

- 3) Berfokus pada apa yang menjadi perhatian.
 - 4) Penyelesaian masalah menurun.
- c. Respon Perilaku dan Emosi :
- 1) Gerakan tersentak-sentak (meremas tangan).
 - 2) Bicara banyak dan lebih cepat.
 - 3) Susah tidur.
 - 4) Perasaan tidak nyaman.
 - 5) Mudah tersinggung.

2.2.3.3 Kecemasan (ansietas) Berat

Pada ansietas berat lapangan persepsi menjadi sangat sempit, individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal lain. Individu tidak mampu lagi berpikir realitas dan membutuhkan banyak pengarahan untuk memutuskan perhatian pada area lain.

- a. Respon Fisiologi :
- 1) Nafas pendek.
 - 2) Nadi dan tekanan darah naik.
 - 3) Berkeringan dan sakit kepala.
 - 4) Penglihatan kabur.
 - 5) Ketegangan.
 - 6) Bicara cepat, nada suara tinggi.
 - 7) Mondar-mandir, berteriak.
- b. Respon Kognitif :
- 1) Lapangan persepsi sangat sempit.
 - 2) Tidak mampu menyelesaikan masalah.
 - 3) Proses berpikir terpecah-pecah.
 - 4) Sulit berpikir.
- c. Respon Perilaku dan Emosi :
- 1) Perasaan ancaman meningkat.
 - 2) Bingung.

- 3) Takut.
- 4) Menarik diri.

2.2.3.4 Panik

Pada tingkat ini lapangan persepsi individu sudah sangat menyempit dan sudah terganggu sehingga tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun telah diberikan pengarahan.

- a. Respon Fisiologi :
 - 1) Nafas pendek.
 - 2) Tidak dapat tidur.
 - 3) Agitasi.
 - 4) Pucat.
 - 5) Hipotensi.
 - 6) Koordinasi motorik rendah.
- b. Respon Kognitif :
 - 1) Lapangan persepsi sangat sempit
 - 2) Tidak dapat berpikir logis.
 - 3) Pikiran tidak logis, terganggu.
 - 4) Kepribadian kacau.
 - 5) Tidak dapat menyelesaikan masalah.
- c. Respon Perilaku dan Emosi :
 - 1) Agitas, mengamuk dan marah.
 - 2) Mengamuk, putus asa.
 - 3) Ketakutan, berteriak-teriak.
 - 4) Kehilangan kendali atau kontrol diri.
 - 5) Merasa tidak mampu, tidak berdaya.

(Dalami, 2014 :66-69) dan (Prabowa, 2014 : 119).

2.2.4 Faktor Penyebab Kecemasan

Faktor penyebab kecemasan multiktorial antara lain :

2.2.4.1 Biologi

Kecemasan terjadi akibat dari reaksi saraf otonom yang berlebihan dengan naiknya sistem tonus saraf simpatis, terjadi peningkatan pelepasan ketekolamin dan naiknya norepinefrin.

2.2.4.2 Psikologis

Ditinjau dari aspek psikoanalisis, kecemasan dapat muncul akibat implus bawah sadar (misalnya seks, agresi dan ancaman yang masuk ke alam sadar). Mekanisme pembelaan ego yang tidak sepenuhnya berhasil juga dapat menimbulkan kecemasan yang mengambang. Reaksi pergeseran (*displacement*) dapat mengakibatkan reaksi fobia. Kecemasan merupakan peringatan yang bersifat subjektif atas adanya bahaya yang tidak dikenali sumbernya.

2.2.4.3 Sosial

Menurut teori belajar, cemas dapat terjadi oleh karena frustrasi, tekanan, konflik atau krisis. Kecemasan timbul akibat hubungan interpersonal dimana individu menerima suatu keadaan yang menurutnya tidak disukai oleh orang lain yang berusaha memberikan penilaian atas opininya (Kusnadi, 2015 : 93).

2.2.5 Respon Terhadap Kecemasan

2.2.5.1 Respon Kognitif :

a. Sistem Kardiovaskular

1) Palpitasi.

- 2) Jantung berdebar.
 - 3) Tekanan darah meningkat.
 - 4) Denyut nadi menurun.
 - 5) Rasa mau pingsan.
- b. Sistem Respirasi
- 1) Nafas cepat.
 - 2) Pernafasan dangkal.
 - 3) Rasa tertekan pada dada.
 - 4) Rasa tercekik.
 - 5) Terengah-engah.
- c. Sistem Neorumuskuler
- 1) Peningkatan refleks.
 - 2) Ketakutan.
 - 3) Gelisah.
 - 4) Wajah tegang.
 - 5) Gerakan lambat.
- d. Sistem Gastrointestinal
- 1) Kehilangan nafsu makan.
 - 2) Perasaan dangkal.
 - 3) Rasa tidak nyaman pada abdominal.
 - 4) Nause.
 - 5) Diare.
- e. Sistem Perkemihan
- 1) Tidak dapat menahan kencing.
 - 2) Sering berkemih.
- f. Sistem Integumen
- 1) Berkeringat banyak pada telapak tangan.
 - 2) Gatal-gatal.
 - 3) Perasaan panas atau dingin pada telapak tangan.
 - 4) Muka pucat.
 - 5) Berkeringat seluruh tubuh.

2.2.5.2 Respon Perilaku Kognitif :

a. Perilaku

- 1) Gelisah.
- 2) Ketegangan fisik.
- 3) Tremor.
- 4) Gugup bicara cepat.
- 5) Menari diri.
- 6) Menghindar.
- 7) Terlambat melakukan aktivitas.

b. Kognitif

- 1) Gangguan perhatian.
- 2) Konsentrasi hilang.
- 3) Pelupa.
- 4) Bingung.
- 5) Rasa khawatir yang berlebihan.
- 6) Takut akan kehilangan kembali.

(Dalami, 2014 : 70-72)

2.2.6 Pengukuran Kecemasan

Kecemasan dapat diukur dengan alat ukur kecemasan yang disebut *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*. Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya simptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 simptom yang nampak pada individu yang mengalami kecemasan. Setiap item yang diobservasi diberi 5 tingkatan skor antara 0 sampai dengan 4. Skala HARS pertama kali digunakan pada tahun 1959 yang diperkenalkan oleh Max Hamilton. Skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* dalam penilaian kecemasan terdiri dari 14 item, meliputi :

- ##### 2.2.6.1 Perasaan cemas : cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung.

- 2.2.6.2 Ketegangan : merasa tegang, gelisah, gemetar, mudah terganggu, dan lesu.
- 2.2.6.3 Ketakutan : takut terhadap gelap, terhadap orang asing, bila tinggal sendiri, dan takut pada binatang besar.
- 2.2.6.4 Gangguan tidur : sukar memulai tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak pulas, dan mimpi buruk.
- 2.2.6.5 Gangguan kecerdasan : penurunan daya ingat, mudah lupa, dan sulit berkonsentrasi.
- 2.2.6.6 Perasaan depresi (murung) : hilangnya minat, berkurangnya kesenangan pada hobi, sedih, perasaan tidak menyenangkan sepanjang hari.
- 2.2.6.7 Gejala somatik : nyeri pada otot-otot dan kaku, gertakan gigi, suara tidak stabil, dan kedutaan otot.
- 2.2.6.8 Gejala sensorik : perasaan ditusuk-tusuk, penglihatan kabur, muka merah dan pucat serta merasa lemah.
- 2.2.6.9 Gejala kardiovaskuler : takikardi, nyeri di dada, berdebar-debar, rasa lesu atau lemas seperti mau pingsan, detak jantung menghilang / berhenti sekejap.
- 2.2.6.10 Gejala pernafasan : rasa tertekan di dada, perasaan tercekik, sering menarik nafas panjang, dan merasa nafas pendek.
- 2.2.6.11 Gejala gastrointestinal : sulit menelan, obstipasi, berat badan menurun, mual dan muntah, nyeri lambung sebelum dan sesudah makan, dan perasaan panas di perut.
- 2.2.6.12 Gejala urogenital : sering kencing, tidak dapat menahan kencing, aminore, ereksi lemah atau impotensi.

2.2.6.13 Gejala vegetatif : mulut kering, mudah berkeringat, muka merah, bulu roma berdiri, pusing atau sakit kepala.

2.2.6.14 Perilaku sewaktu wawancara : gelisah, jari-jari gemetar, mengkerutuk dahi atau kening, muka tegang, tonus otot meningkat, dan napas pendek dan cepat (Titik, 2015 : 40)

Cara penilaian kecemasan adalah dengan memberi nilai dengan kategori :

0 = tidak ada gejala sama sekali.

1 = Ringan.

2 = Sedang.

3 = Berat.

4 = Sangat berat.

Penilaian derajat kecemasan dengan cara menjumlah nilai skor dan item 1-14 dengan hasil :

a. Skor < 14 = tidak ada kecemasan.

b. Skor 14 - 20 = kecemasan ringan.

c. Skor 21 – 27 = kecemasan sedang.

d. Skor 28 – 41 = kecemasan berat.

e. Skor 42 – 56 = panik / kecemasan sangat berat.

(Lestari, 2015 : 42)

2.3 Konsep Murottal Al-Qur'an

2.3.1 Definisi Murottal Al-Qur'an

Berdasarkan fungsi dan sifatnya, nama lain dari Al-Qur'an diantaranya *Asy-Syifa* yang artinya penyembuh/obat. Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah yang artinya “*dan Kami turunkan Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu*

tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian “ (QS. Al-Isra : 82). Ayat ini yang menjelaskan tentang hal tersebut adalah *“Hai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran dari Rabb-mu dan penyembuh dari penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang beriman”* (QS. Yunus : 57). Rasulullah SAW. bersabda *“bagi kalian diberi dua obat (penawar), yaitu madu dan Al-Qur’an sebaik-baik obat adalah Al-Qur’an”* (HR.Ibnu Majah).

Menurut Widayarti (2011) dalam Handayani et al., (2016) murottal dapat didefinisikan sebagai rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori' (pembaca Al-Qur'an). Bacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang dilagukan tersebut dapat menimbulkan ketenangan dan memiliki efek terhadap proses penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Ahmad Al Khadi direktur utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, Amerika Serikat.

Kata murottal dalam Al-Qur'an berasal dari kata *“rattala-yurattitu-rartilan”*, artinya membaca, dan para ‘alim menambahkan maksudnya membaca dengan lagu yang bagus. Tetapi Al-Qur'an mengartikan tartilan itu dengan arti perlahan-lahan, sebagaimana yang tertuang dalam firman-Nya yang artinya *“Atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan”* (QS. Al-Muzammil : 4) dalam Puspitasari (2016).

Terapi murottal Al-Qur'an adalah terapi bacaan Al-Qur'an yang merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat Al-Qur'an selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriyatun Iis, 2014) dan (Handayani dkk, 2014)

mengenai terapi murottal Al-Qur'an, diperoleh rentang waktu pemberian terapi murottal Al-Qur'an dilakukan selama 11-15 menit.

Berdasarkan uraian diatas pengertian terapi murottal Al-Qur'an yaitu terapi bacaan Al-Qur'an yang menggunakan rekaman suara seseorang yang dapat menimbulkan ketenangan dan memiliki efek penyembuhan.

2.3.2 Manfaat Terapi Murottal Al-Qur'an

Manfaat terapi murottal Al-Qur'an dibuktikan dalam berbagai penelitian. Manfaat tersebut di antaranya adalah sebagai berikut :

2.3.2.1 Menurunkan kecemasan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Zahrofi, dkk 2013) dan (Zanzabiela dan Alphianti, 2014) menunjukkan bahwa pemberian pengaruh terapi murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan responden. Pada penelitian tersebut responden yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah daripada pasien yang tidak diberikan terapi.

2.3.2.2 Menurunkan Perilaku Kekerasan

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Widhowati SS, 2010) ini menunjukkan bahwa penambahan terapi audio dengan murottal surah Ar-Rahman pada kelompok perlakuan lebih efektif dalam menurunkan perilaku kekerasan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan terapi audio tersebut.

2.3.2.3 Mengurangi Tingkat Nyeri

Terapi murottal Al-Qur'an terbukti dapat menurunkan tingkat nyeri. Hal ini berdasarkan penelitian yang

dilakukan oleh (Hidayah,2013) dan (Handayani dkk, 2014) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat nyeri. Pada kedua penelitian tersebut kelompok yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an memiliki tingkat nyeri yang lebih rendah dibandingkan kelompok yang tidak diberikan terapi murottal Al-Qur'an.

2.2.3.4 Meningkatkan Kualitas Hidup

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mulyadi,dkk. 2012) menunjukkan perbedaan yang bermakna antara kualitas hidup responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi bacaan Al-Qur'an secara murottal pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pada kelompok intervensi, kualitas hidup responden meningkat setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an.

2.2.3.5 Efek Dalam Perkembangan Kognitif Anak Autis

Penelitian yang dilakkan oleh (Hady dkk, 2012) menyebutkan bahwa terapi murottal mempunyai pengaruh yang jauh lebih baik daripada terapi musik klasik terhadap perkembangan kognitif anak autis.

Heru (2008) dalam Dwi Muliawati (2015) mengemukakan bahwa lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, sedangkan suara merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon endofrin alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhartian, rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.

2.3.3 Murottal Al-Qur'an Alternatif Terapi Suara Baru Selain Terapi Musik Klasik

2.3.3.1 Sudut Pandang Kesehatan

Efek musik memang sangat signifikan dalam upaya penyembuhan, menyetatkan, dan mencerdaskan manusia. Dan meningkatkan inteligensi dan kerja otak manusia. Oleh karena itu, manfaat musik dalam kehidupan begitu simultan dengan aspek kesehatan fisik, psikologis, dan kecerdasan manusia, terutama dikembangkan melalui terapi musik. Selain terapi musik klasik terapi alternatif yang paling efektif untuk didengarkan lain antara lain murottal Al-Qur'an atau ayat-ayat Al-Qur'an. Dengan mendengarkan ayat-ayat al-qur'an hati akan menjadi tenang dan pikiran menjadi jernih (Rizem dalam Marlina, 2016).

Menurut Rizem ada beberapa fungsi dari terapi mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai berikut :

- a. Untuk menjaga kesehatan dan kekebalan tubuh manusia, karena bersifat terapeutik dan dapat menyembuhkan.
- b. Dapat meningkatkan intelegensi, karena rangsangan ritme mampu meningkatkan kerja otak manusia, membuat syaraf-syaraf otak bekerja serta menciptakan rasa nyaman dan tenang.

Dapat menimbulkan reaksi psikologis yang dapat mengubah suasana hati dan kondisi emosi, sehingga bermanfaat juga sebagai relaksasi yang dapat menghilangkan stress, mengatasi kecemasan, dan menumbuhkan kesadaran spiritual (Marlina, 2016).

2.3.3.2 Sudut Pandangan Agama

Sebagai salah satu agama di atas bumi ini dengan jumlah penganut yang lebih besar, maka agama Islam dalam kehidupan sehari-hari sangat berpengaruh terhadap kehidupannya. Seperti agama lain yang mempunyai kitab suci, maka dalam Islam Al-Qur'an-lah sebagai panutan umat untuk beraktivitas, baik secara hubungan dengan Tuhannya, maupun dalam hubungan dengan sesama makhluk. Dalam Al-Qur'an terdapat berbagai macam aturan, larangan, cerita serta hal-hal lainnya yang dijadikan pedoman umat.

Beberapa ayat dalam Al-Qur'an menjelaskan keutamaan Al-Qur'an dalam hubungan dengan kesehatan, antara lain :

a. Surah Al-Israa ayat 82

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman, sedangkan bagi yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian” (Anomia,2008).

b. Surah Yunus ayat 57

“Hai seluruh manusia, sesungguhnya telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhanmu, dan menyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.

c. Surah Fushsilat ayat 44

“Dan jika seandainya Kami menjadikannya (Al-Qur'an) suatu bacaan dalam bahasa lain selain bahasa Arab tentulah mereka mengatakan, “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?”, apakah dalam bahasa asing sedangkan (Rasul) adalah orang

Arab?. Katakanlah, Ia (Al-Qur'an) adalah pentunjuk dan obat bagi orang-orang yang beriman, dan orang-orang yang tidak beriman, pada telinga mereka ada sumbatan, sedangkan ia bagi mereka suatu kebutuhan, mereka itu orang-orang dari tempat yang jauh”.

2.3.3.3 Sudut Pandangan Sejarah dan Keilmuan

Teknik distraksi dengan suara (tertantu) digunakan sebagai salah satu terapi dalam penanganan keluhan klien, baik berupa cemas, nyeri, penyakit kejiwaan serta banyak hal yang lainnya yang sama hal ini termasuk intervensi keperawatan yang bersifat non farmakologis dan independen.

Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman digunakan karena tidak menimbulkan efek samping yang seperti obat-obatan karena terapi non farmakologis menggunakan proses fisiologis. Oleh karena itu, untuk mengatasi nyeri tingkat ringan atau sedang lebih baik menggunakan manajemen nyeri non farmakologis.

Menurut Siswantinah (2011) dalam Widyastuti (2015) lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut

nadi dan aktivitas gelombang otak. Terapi murotal bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi Al-Qur'an), maka otak maka memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menangkutkan kedalam reseptor-reseptor mereka yang ada di dalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan.

2.3.4 Fisiologi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Fabien mengemukakan bahwa “Suara manusia mengandung resonansi spiritual khusus dan yang menjadikan suara ini sebagai cara penyembuhan yang paling kuat”. Dijelaskan lebih lanjut, suara berpengaruh pada sel-sel manusia yang kemudian mentransfer ke seluruh tubuh manusia melalui sistem peredaran darah.

Setelah lisan kita membaca atau mendengarkan Al-qur'an impuls atau rangsangan suara akan diterima oleh daun telinga, kemudian telinga mulai mendengarkan. Secara fisiologi, telinga pendengaran merupakan proses dimana telinga menerima gelombang suara, membedakan frekuensi dan mengirim kesusunan saraf pusat. Setiap bunyi yang dihasilkan oleh sumber bunyi atau getaran udara akan diterima oleh telinga. Getara tersebut diubah menjadi impuls mekanik di telinga tengah dan diubah menjadi impuls elektrik di telinga dalam dan diteruskan melalui saraf pendengaran menuju ke korteks pendengaran di otak, ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi Al-Qur'an), maka otak maka memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide

Saat seseorang mendengarkan, gelombang suara diteruskan melalui telinga luar dan tengah kemudian diteruskan ke telinga

dalam (tulang rawan, stapes hingga koklea). Getaran membran basal menyebabkan sel rambut, reseptor sensori menghasilkan sinyal elektrik ke nervus auditori yang mentransmisikan ke otak. Gelombang yang dihasilkan akan dihantar masuk ke korteks auditori, korteks auditori primer yang menerima input dari telinga dan sistem pendengaran bagian bawah melalui talamus, ditekan didalam tahap awal persepsi musik seperti pitch (sebuah tone frekuensi) dan kontur (pola perubahan pitch) yang berbasis melodi (Weinberger,2004) dalam Jakariyat (2017).

Telinga manusia dapat menangkap fekuensi yang bervariasi dari sekitar 20 sampai 16.000 Hertz (Hz). Satu Hertz adalah satu siklus per detik. Bunyi berfrekuensi rendah memiliki “nada” rendah. Bunyi berfrekuensi tinggi memiliki “nada” tinggi. Suara manusia berkisar dari sekitar 65 Hz sampai sedikit di atas 1000 Hz. Mekanisme frekuensi manusia paling sensitive terhadap suara dengan frekuensi sekitar 1000 Hz.

Jangkauan pendengaran normal adalah 20 dB, sekitar 30 Db untuk suara berbisik, 50 dB untuk rata-rata rumah suara dan 60 dB untuk percakapan pidato, dan pabrik yang bising sekitar 100 dB (Chichi, 2012).

Dalam terapi suara, beberapa perangkat dan earphone yang dapat digunakan dan diketahui tidak ada perbedaan yang signifikan dalam penggunaannya. Pengaturan volume rendah merupakan pemilihan saran utama yang nyaman. (Breinbauer et al., 2012). Lantunan ayat-ayat Al-Qur'an merupakan do'a dan zikir (mengingat Allah) adalah sebagai obat, namun harus disertai ikhtiar terlebih dahulu berupa upaya untuk berobat (Jakariyati, 2017).

2.3.5 Pengobatan Dengan Mendengarkan Al-Qur'an

Menurut Ir. Abdel Daim Kaheel (dalam Anita, 2016) mengemukakan efek menakjubkan yang dihasilkan dari mendengarkan Al-Qur'an, diantaranya :

- 2.3.5.1 Meningkatkan kekebalan tubuh.
- 2.3.5.2 Meningkatkan kreativitas.
- 2.3.5.3 Meningkatkan kemampuan konsentrasi.
- 2.3.5.4 Menyembuhkan penyakit kronis dan penyakit belum ditemukan obatnya.
- 2.3.5.5 Menciptakan kedamaian dan mengendurkan ketegangan saraf.
- 2.3.5.6 Menyembuhkan iritasi.
- 2.3.5.7 Meningkatkan kemampuan mengambil keputusan yang tepat.
- 2.3.5.8 Mengurangi rasa takut dan ragu-ragu.
- 2.3.5.9 Meningkatkan kepercayaan diri dan memperkuat kepribadian.
- 2.3.5.10 Melenyapkan beberapa kebiasaan buruk, seperti makan berlebihan dan merokok.

Menurut Mirza dalam Anita (2016) bacaan Al-Qur'an memiliki efek yang sangat baik untuk tubuh, seperti memberikan efek ketenangan, meningkatkan kreativitas, kekebalan tubuh, meningkatkan kemampuan konsentrasi, meningkatkan kecerdasan seorang anak, menyembuhkan berbagai penyakit, menciptakan suasana damai dan meredakan ketenangan saraf otak, meredakan kegelisahan, mengatasi rasa takut, meningkatkan kepribadian, meningkatkan kemampuan bahasa, dan sebagainya. Hal ini dikarenakan frekuensi gelombang bacaan Al-Qur'an memiliki kemampuan untuk memprogram ulang sel-sel otak, meningkatkan kemampuan, serta menyeimbangkannya.

2.3.6 Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan

Murottal bekerja pada otak dimana ketika didorong dengan rangsangan terapi murottal maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut zat neuropeptide. Molekul ini akan menyangkut kedalam reseptor-reseptor dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan.

Mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an, seorang muslim baik mereka yang berbahasa Arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum mereka merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan dan ketenangan jiwa.

Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terdapat juga faktor keyakinan, yaitu agama islam. Umat islam mempercayai bahwa al-qur'an adalah kitab suci yang mengandung firman-firman-Nya dan merupakan pedoman hidup manusia. Sehingga denganmendengarkannya akan membawa subjek merasa lebih dekat dengan Tuhan sertamenuntun subjek untuk mengingat dan menyerahkan segala permasalahan yang dimiliki kepada Tuhan, hal ini akan menambah keadaan rileks.

Al-Qur'an mempunyai kekuatan spiritual yang luar biasa dan mempunyai pengaruh mendalam atas diri manusia. Di dalam Al-Qur'an banyak memuat ayat-ayat tuntunan menyembuhkan penyakit manusia, termasuk penurunan kecemasan. Khususnya surah Ar-Rahman, dimana surah tersebut mengandung nilai pendidikan serta kebersyukuran akan nikmat yang telah diberikan-Nya. Tingkat efektifitas kemanjuran Al-Qur'an tergantung pada seberapa pada seberapa jauh tingkat keyakinan seseorang. Keyakinan tersebut dapat diraih dengan membiasakan diri untuk tadabbur serta melaksanakan isi kandungan Al-Qur'an.

Masing-masing tahapan perlakuan terhadap Al-Qur'an akan membawa individu ke alam yang dapat menenangkan dan menyejukkan jiwa. Berubahnya kondisi cemas menjadi tenang dengan adanya Al-Qur'an akan dapat menurunkan kecemasan seseorang (Mulyadi, Hidayah & Mahfur, 2012).

2.4 Konsep Surah Ar-Rahman

2.4.1 Ar-Rahman artinya “Zat Yang Maha Pemurah”. Surah ini terdiri atas 78 ayat termasuk dalam golongan surah Makkiyah dan diturunkan sesudah surah Ar-Ra'd. Ia dinamakan surah Ar-Rahman diambil dari lafaz Ar-Rahman yang terdapat pada ayat pertama.

Ar-Rahman adalah salah satu dari nama Allah (asmaul husna) sehingga sebagai besar surah ini menerangkan tentang kemurahan Allah kepada hamba-hamba-Nya, yaitu dengan memberikan berbagai nikmat yang tidak terhingga, baik di dunia maupun di akhirat (Malik, 2017 : 204).

Ciri khas surah ini adalah kalimat berulang 31 kali رَبُّكُمْا تُكذَّبَانِ (Fa-biayyi alaa'i Rabbi kuma tukadzdz ban) yang artinya : “Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?” yang terletak di akhir setiap ayat yang menjelaskan nikmat Allah yang diberikan kepada manusia.

Surah ini berakhir dengan kalimat "Mahaberkah" (tabaraka) تَبَارَكَ اسْمُ رَبِّكَ ذِي الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ yang artinya : “Maha Agung nama Tuhanmu Yang Mempunyai Kebesaran dan Karunia”. Mahaberkah adalah salah satu nama Allah. Jika manusia menyeru nama Allah, maka Allah akan menghampiri kediamannya.

Surah Ar-Rahman menjabarkan tentang banyaknya kenikmatan yang diberikan oleh Allah kepada kita. Diantaranya yang paling penting adalah yang terkandung di surat ke tiga, yaitu tentang penciptaan manusia.

Dan jika kita membacanya dengan sepenuh hati. Surat ini akan memperingati kita untuk selalu bersyukur atas nikmat Allah yang telah diberikan kepada kita. Jangan sampai lupa dan mengkhufuri nikmat karena setiap hal yang kita punya saat ini adalah miliknya dan bisa saja suatu saat nanti kembali kepada Allah. Kita adalah makhluk ciptaan Allah SWT dimana segalanya adalah pemberiannya. Dan saat mendengarkan murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman sebanyak 2 kali (Utami, 2016).

2.4.2 Arti Setiap Ayat Ar-Rahman

Ayat 1 : (Allah) Yang Maha Pengasih.

Ayat 2 : Yang telah mengajarkan Al-Qur'an.

Ayat 3 : Dia menciptakan manusia.

Ayat 4 : mengajarkan pandai berbicara.

Ayat 5 : matahari dan bulan beredar menurut perhitungan.

Ayat 6 : dan tetumbuhan dan pepohonan, keduanya tunduk kepada-Nya.

Ayat 7 : dan langit telah ditinggikan-Nya dan Dia ciptakan keseimbangan.

Ayat 8 : agar kamu jangan merusak keseimbangan itu.

Ayat 9 : dan tegakkanlah keseimbangan itu dengan adil dan janganlah kamu mengurangi keseimbangan itu.

Ayat 10 : dan bumi telah dibentangkan-Nya untuk makhluk(-Nya).

Ayat 11 : didalamnya ada buah-buahan dan pohon kurma yang mempunyai kelopak mayang.

- Ayat 12 : dan biji-bijian yang berkulit dan bunga-bunga yang harum baunya.
- Ayat 13 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 14 : Dia ciptakan manusia dari tanah kering seperti tembikar.
- Ayat 15 : dan Dia ciptakan jin dari nyala api tanpa asap.
- Ayat 16 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 17 : Tuhan (yang memelihara) dua Timur dan Tuhan (yang memelihara) dua Barat.
- Ayat 18 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 19 : Dia membiarkan dua laut mengalir yang (kemudian) keduanya bertemu.
- Ayat 20 : diantar keduanya ada batas yang tidak dilampaui oleh masing-masing.
- Ayat 21 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 22 : dari keduanya keluar mutiara dan marjan.
- Ayat 23 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 24 : milik-Nyalah kapal-kapal yang berlayar di lautan bagaikan gunung-gunung.
- Ayat 25 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 26 : semua yang ada di bumi itu binasa.
- Ayat 27 : tetapi wajah Tuhanmu yang memilik kebesaran dari kemuliaan tetap kekal.
- Ayat 28 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?

Ayat 29 : apa yang di langit dan di bumi selalu minta kepada-Nya. Setiap waktu Dia dalam kesibukan.

Ayat 30 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?

Ayat 31 : Kami akan memberi perhatian sepenuhnya kepada kamu wahai (golongan) manusia dan jin !.

Ayat 32 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?

Ayat 33 : Wahai golongan jin dan manusia ! Jika kamu sanggup menembus (lintasan) penjuru langit dan bumi, maka tembuslah. Kamu tidak akan mampu menembusnya kecuali dengan kekuatan (dar Allah).

Ayat 34 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?

Ayat 35 : Kepada kamu (jin dan manusia), akan dikirim nyala api dan cairan tembaga (panas) sehingga kamu tidak dapat menyelamatkan diri (darinya).

Ayat 36 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?

Ayat 37 : maka apabila langit telah terbelah dan majenjadi merah mawar seperti (kilau) minyak.

Ayat 38 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?

Ayat 39 : maka pada hari itu manusia dan jin tidak ditanya tentang dosanya.

Ayat 40 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?

Ayat 41 : orang-orang yang berdosa itu diketahi dengan tanda-tandanya, lalu direnggut ubun-ubun dan kakinya.

Ayat 42 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?

- Ayat 43 : inilah neraka Jahanam yang didustakan oleh orang-orang yang berdosa.
- Ayat 44 : mereka berkeliling di sana dan diantar air yang mendidih.
- Ayat 45 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 46 : dan bagi siapa yang takut akan saat menghadap Tuhannya ada dua surga.
- Ayat 47 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 48 : kedua surga itu mempunyai aneka pepohonan dan buah-buahan.
- Ayat 49 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 50 : di dalam kedua surga itu ada dua buah mata air yang memancar.
- Ayat 51 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 52 : di dalam kedua surga itu terdapat aneka buah-buahan yang berpasang-pasangan.
- Ayat 53 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 54 : mereka bersandar di atas permadani yang bagian dalamnya dari sutra tebal. Dan buah-buahan di kedua surga itu dapat (dipetik) dari dekat.
- Ayat 55 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 56 : di dalam surga itu ada bidadari-bidadari yang membatasi pandangan, yang tidak pernah disentuh oleh manusia maupu jin sebelumnya.
- Ayat 57 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?

- Ayat 58 : seakan-akan mereka itu permata yakut dan marjan.
- Ayat 59 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 60 : tidak ada balasan untuk kebaikan selain kebaikan (pula).
- Ayat 61 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 62 : dan selain dar dua surga itu ada dua surga lagi.
- Ayat 63 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 64 : kedua surga itu (kelihatan) hijau tua warnanya.
- Ayat 65 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 66 : di dalam keduanya (surga itu) ada dua buah mata air yang memancar.
- Ayat 67 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 68 : di dalam kedua surga itu ada buah-buahan, kurma, dan delima.
- Ayat 69 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 70 : di dalam surga-surga itu ada bidadari-bidadari yang baik-baik dan jelita.
- Ayat 71 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 72 : bidadari-bidadari yang dipelihara di dalam kemah-kemah.
- Ayat 73 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?
- Ayat 74 : mereka sebelumnya tidak pernah disentuh oleh manusia maupun oleh jin.

Ayat 75 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?

Ayat 76 : mereka bersandar pada bantal-bantal yang hijau dan permadani-permadani yang indah.

Ayat 77 : maka nikmat Tuhanmu yang manakah kamu dustakan ?

Ayat 78 : Maha Suci nama Tuhanmu Pemilik Keagungan dan Kemuliaan (Agus, 2012).

2.4.3 Kandungan Surah Ar-Rahman

2.4.3.1 Dari segi keimanan, surah Ar-Rahman mencatat beberapa aspek, diantaranya ; *pertama*, dalam surah ar-rahman Allah mengajarkan manusia pandai berbicara (ayat 3). *Kedua*, Allah juga mengisyaratkan kepada manusa dan jin bahwa semua jenis pohon-pohonan dan tumbuh-tumbuhan tunduk kepada hukum Allah (ayat 5-7). *Ketiga*, semua makhluk akan hancur kecuali Allah (ayat 26-27). *Keempat*, Allah selalu dalam kesibukan (ayat 29). *Kelima*, Seluruh alam merupakan nikmat Allah terhadap umat manusia manusia diciptakan dari tanah dan jin dari api (ayat 14-15).

2.4.3.2 Hukum-hukum : Kewajiban mengukur, menakar, menimbang dengan adil (ayat 9).

2.4.3.3 Dalam surah ar-rahman ini Allah juga mengatakan bahwamanusia dan jin tidak dapat melepaskan diri dari kekuasaan Allah swt. banyak dari umat manusia yang tidak mensyukuri nikmat Tuhan ayat 31).

2.4.4 Keutamaan Surah Ar-Rahman

2.4.4.1 Rasulullah bersabda : “Barang siapa yang membaca surah Ar-Rahman, Allah akan menyayangi kelemahannya dan meridhai nikmat yang dikaruniakan padanya.

2.4.4.2 Imam Ja’far Ash-shadiq (sa) berkata: “Barangsiapa yang membaca surah Ar-Rahman, dan ketika membaca kalimat *فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ* (*Fabiayyi alai Rabbikuma tukadzdziban*) ia mengucapkan: *La bisyay-in min alaika Rabbi akdzibu* (tidak ada satu pun nikmat-Mu, duhai Tuhanku, yang aku dustakan), jika saat membacanya itu pada malam hari kemudian ia mati, maka matinya seperti matinya orang yang syahid; jika membacanya di siang hari kemudian mati, maka matinya seperti matinya orang yang syahid.

2.4.4.3 Imam Ja’far Ash-Shadiq (sa) berkata: “Jangan tinggalkan membaca surah Ar-Rahman, bangunlah malam bersamanya, surat ini tidak menentramkan hati orang-orang munafik, kamu akan menjumpai Tuhannya bersamanya pada hari kiamat, wujudnya seperti wujud manusia yang paling indah, dan baunya paling harum. Pada hari kiamat tidak ada seorangpun yang berdiri di hadapan Allah yang lebih dekat dengan-Nya daripadanya.

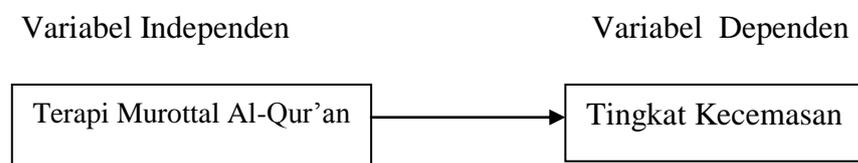
(<http://www.suratyasin.web.id/2016/05/keutamaan-dan-kandungan-surat-ar-rahman.html>).

Dalam penelitian yang dilakukan Sanyoto (2005) dalam Lestari (2015) menggunakan surat Ar-rahman dikarenakan pada surah tersebut terkandung hikmah yang amat luar biasa bagi umat manusia umumnya dan bagi kaum muslimin pada khususnya dan memberikan kenikmatan atau kenyamanan dan

ketenangan hati. Hal demikian terkait dengan derajat mensyukuri nikmat dalam makna seluas-luasnya tanpa mengingkari sang pemberi nikmat (Allah SWT). Dalam surah Ar-rahman Allah SWT berkali-kali bertanya “maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan ?” fiman tersebut menunjukkan betapa Allah sangat menyayangi manusia. Pada surah Ar-Rahman dikatakan bahwa Al-Quran adalah karunia Tuhan yang amat besar dan teramat mulia bagi umat manusia. Surah Ar-rahman didahului dengan pernyataan tentang sifat Allah yaitu Allah yang Maha Pemurah. Rasa pemurah-Nya laksana sumber dari semua karunia yang diberikan kepada seluruh umat manusia. Bahkan sifat pemurah Allah SWT telah ada sebelum manusia diciptakan. Hal ini mengartikan bahwa Allah SWT telah lebih dahulu menyediakan segala kenikmatan dan perangkat kehidupan manusia.

2.5 Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teori yang telah diuraikan diatas, maka kerangka konsep dapat dirumuskan sebagai berikut :



2.6 Hipotesis

Hipotesis penelitian “terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru Tahun 2018”.