

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Lansia

Lansia atau lanjut usia adalah suatu proses kehidupan ditandai dengan penurunan kemampuan berbagai fungsi, organ, dan sistem tubuh secara fisiologis atau alamiah agar mampu beradaptasi dengan lingkungan (Zein, 2019). Pada lansia mengalami proses kehidupan yang tidak dapat dihindari dan akan berjalan secara terus menerus serta berkesinambungan, lanjut usia yakni seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kemenkes RI, 2017). Lansia merupakan kelompok penduduk berusia 60 tahun atau lebih, serta mengalami penurunan kekebalan fisik dan mengalami penurunan system organ tubuh. Lansia adalah kelompok masyarakat yang rentan terhadap suatu penyakit, kelompok dibagi menjadi 3 yaitu *middle age* dengan batasan usia (45-49 tahun), Lanjut usia (60 -69 tahun) dan Lanjut usia tua (70 tahun keatas) (Statistik, 2018).

Peningkatan usia harapan hidup yang signifikan telah menyebabkan lonjakan jumlah populasi lansia di seluruh dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2011), diperkirakan bahwa pada tahun 2030, satu dari enam orang di seluruh dunia akan berusia 60 tahun atau lebih. Fenomena ini menandai transformasi dramatis dalam struktur demografis masyarakat di berbagai negara. Di Indonesia, situasinya tidak berbeda. Data sensus penduduk menunjukkan bahwa proporsi penduduk lansia terus meningkat, mencapai

10,48% dari total populasi sekitar 273 juta jiwa. Peningkatan jumlah populasi lansia memberikan tantangan serta peluang bagi negara tersebut.

## 2.2 Kecemasan Pada Lansia

Penuaan adalah terjadinya akumulasi perubahan pada manusia dari waktu ke waktu yang meliputi perubahan biologis, psikologis dan sosial yang berkorelasi terhadap penurunan daya tahan tubuh dan terjadinya penyakit (Kar, 2019 dalam Rindayati et al., 2020). Pada lansia, proses neurodegeneratif dapat menyebabkan peningkatan kecemasan dengan memengaruhi struktur otak yang terlibat dalam regulasi emosi dan respons terhadap stres. Gangguan dalam fungsi otak ini mengakibatkan perubahan pada jalur saraf dan aktivitas neurotransmitter, yang dapat mengurangi kemampuan individu untuk mengatasi stresor dan mengatur emosi secara efektif. Neurodegenerasi ini menyebabkan ketidakseimbangan neurokimia yang merugikan, yang memperburuk gejala kecemasan. Selanjutnya, penyingkatan telomer pada lansia juga dapat berkontribusi pada peningkatan kecemasan. Telomer yang pendek dapat mengganggu sumsum tulang belakang hipotalamus dan fungsi imun, meningkatkan stres oksidatif, dan menyebabkan kerusakan telomer. Akibatnya, lingkungan biokimia yang tidak seimbang ini dapat memicu peradangan sistemik, stres oksidatif, dan *senescence* sel, yang semuanya terkait dengan kecemasan dan gangguan stres. Dengan demikian, kombinasi antara proses neurodegeneratif dan penyingkatan telomer pada lansia memperburuk gejala kecemasan pada populasi lansia (Mutz et al., 2022).

Kemampuan adaptasi yang kurang dalam menghadapi perubahan, dapat menyebabkan masalah psikososial, salah satunya adalah ansietas. Kecemasan sendiri dapat berpotensi buruk terhadap fisik, psikologis, maupun perilaku pada lanjut usia. Namun, gambaran terjadinya kecemasan dan tingkatannya belum diketahui dengan jelas sampai saat ini. Masalah pada perasaan diantaranya adalah ansietas atau kecemasan. Kecemasan adalah kondisi emosi yang ditandai dengan perasaan tegang, pikiran cemas dan perubahan fisik seperti peningkatan tekanan darah, gemetar, nyeri kepala dan lain-lain (American Psychological Association, 2019).

Kecemasan pada lansia dapat memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan sehari-hari mereka. Misalnya, lansia yang mengalami kecemasan cenderung mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari dengan optimal. Mereka mungkin merasa terhalang untuk melakukan hal-hal yang mereka nikmati atau yang sebelumnya mereka lakukan secara rutin karena ketakutan atau kekhawatiran yang berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan hal ini diperkuat dengan studi yang dilakukan Sani et al. (2022) menunjukkan bahwa seiring meningkatnya tingkat kecemasan, kualitas hidup mengalami penurunan, karena mereka merasa terisolasi atau tidak mampu menikmati aktivitas sosial dan rekreasi seperti yang mereka lakukan sebelumnya. Kecemasan juga dapat mengganggu tidur, menyebabkan insomnia atau gangguan tidur lainnya, yang pada gilirannya dapat mengurangi energi dan konsentrasi mereka selama hari-hari mereka. Gangguan kesehatan fisik yang terkait dengan kecemasan, seperti

peningkatan tekanan darah atau gangguan pencernaan, juga dapat membuat lansia merasa tidak nyaman atau tidak sehat secara umum, membatasi kemampuan mereka untuk menjalani kehidupan sehari-hari dengan kenyamanan dan kebebasan. Selain itu, kecemasan yang kronis juga dapat mempengaruhi interaksi sosial, karena lansia mungkin menjadi lebih tertutup atau cenderung menghindari situasi sosial karena takut atau khawatir. Ini semua menyebabkan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan sehingga memengaruhi berbagai aspek kesejahteraan seperti kesehatan mental, fisik, interaksi sosial, fungsi kognitif, dan keseluruhan kualitas perawatan yang diterima.

## **2.3 Konsep Kecemasan**

### **2.3.1 Definisi kecemasan**

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik (Dariah & Elis, 2015). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, cemas mengandung makna tidak tenteram hati (karena khawatir, takut), atau hati merasa sangat gelisah. Kecemasan terkait dengan rasa takut dan muncul sebagai keadaan perasaan yang berorientasi pada masa depan yang terdiri dari sistem respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang kompleks yang terkait dengan persiapan untuk peristiwa yang diantisipasi atau situasi yang dirasakan sebagai ancaman (Chand & Marwaha 2023).

*American Psychological Association* menyebutkan Kecemasan tidak sama dengan ketakutan, tetapi sering digunakan secara bergantian. Kecemasan dianggap sebagai respons masa depan yang berfokus luas pada ancaman yang tidak jelas, sedangkan ketakutan merupakan respons yang tepat untuk saat ini, berorientasi pada saat sekarang, dan berumur pendek terhadap ancaman yang jelas dan spesifik.

Rasa cemas dapat membuat individu tidak nyaman dan merasa takut dengan lingkungan sekitarnya. Keadaan fisik seseorang dapat menunjukkan tingkat kecemasan yang dirasakannya. Tubuh seringkali melakukan adaptasi untuk menghadapi ancaman yang dirasakan: Otot menjadi tegang, pernapasan menjadi lebih cepat, dan detak jantung berdenyut lebih cepat (Tiawati, 2021).

Kecemasan yang terjadi pada manusia terutama lansia di panti jompo sering kali dipicu oleh perasaan terasing dan tidak dihargai, ketakutan akan kehilangan orang-orang terdekat atau trauma terkait perpisahan, serta rasa kesepian karena kurangnya interaksi sosial. Mereka mungkin merasa terbuang atau diabaikan oleh lingkungan sekitar, yang dapat meningkatkan kekhawatiran mereka akan masa depan dan menyebabkan ketidaknyamanan emosional. Selain itu, pikiran tentang kematian yang akan datang dan kehilangan pasangan hidup juga dapat memperparah tingkat kecemasan mereka.

### **2.3.2 Patofisiologi kecemasan**

Mekanisme yang pasti mengenai kecemasan belum sepenuhnya diketahui. Gejala kecemasan dan gangguan yang ditimbulkan diduga karena

terganggu modulasi dalam sistem saraf pusat. Beberapa sistem neurotransmitter telah terlibat untuk memiliki peran dalam satu atau beberapa dari langkah-langkah modulasi yang terlibat. Sistem neurotransmitter noradrenergik, serotonergik, dan sistem neurotransmitter lainnya tampaknya memainkan peran dalam respons tubuh terhadap stres. Sistem serotonin dan sistem noradrenergik adalah jalur umum yang terlibat dalam kecemasan. Banyak yang percaya bahwa aktivitas sistem serotonin yang rendah dan aktivitas sistem noradrenergik yang tinggi bertanggung jawab atas perkembangan kecemasan (Munir et al.,2019).

Amigdala turut memainkan peran penting dalam mengendalikan rasa takut dan kecemasan. Pasien dengan gangguan kecemasan diketahui menunjukkan respons amigdala yang meningkat terhadap sinyal kecemasan. Mediator penting kecemasan dalam sistem saraf pusat, seperti norepinefrin, serotonin, dopamine, dan GABA, mengatur suasana hati, respons stres, dan fungsi kognitif, sementara sistem saraf otonom, terutama sistem saraf simpatis, memediasi gejala fisik. Amigdala secara maladaptif mengaktifkan respon takut sehingga mengaktifkan aksis korteks hipotalamus – pituitari – adrenal yang menyebabkan peningkatan pelepasan hormon kortisol dan di lain sisi juga mengaktifkan sisi syaraf otonom dari medula adrenal yang menyebabkan peningkatan pelepasan hormon epinefrin, sehingga bisa berakibat pada reaksi berlebihan terhadap situasi yang sebenarnya tidak berbahaya. Hal ini berkontribusi pada respons tubuh yang cepat terhadap situasi stres, meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, dan

mempersiapkan tubuh untuk bertindak dalam menghadapi ancaman yang dirasakan. Koneksi amigdala dengan korteks prefrontal memungkinkan regulasi emosi, tetapi kelainan dalam aktivasi prefrontal-limbik bisa menghasilkan ketidakmampuan dalam mengatur respons emosional yang tepat terhadap stres (Chand & Marwaha, 2023).

### 2.3.3 Jenis kecemasan

Menurut Spilberger (dalam Saviola et al., 2020) kecemasan adalah konstruksi unidimensional yang terbagi menjadi dua yakni, kecemasan sementara (*state anxiety*) dan kecemasan sebagai ciri kepribadian (*trait anxiety*).

#### 1. *Trait anxiety*

*Trait anxiety* adalah keadaan konstan dalam diri seseorang yang ditandai oleh adanya rasa khawatir dan terancam terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini disebabkan oleh karakteristik kepribadian individu yang memiliki potensi cemas yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu lainnya. Hal ini mencerminkan perbedaan individu dalam kecenderungan untuk merespons dengan kekhawatiran, masalah, dan kegelisahan terhadap berbagai situasi, dan merupakan salah satu dari berbagai sifat khas kepribadian individu. Dalam penelitian neuroimaging, *trait anxiety* telah dikaitkan dengan perubahan struktural dan fungsional dalam berbagai wilayah otak, seperti amigdala dan korteks anterior cingulate, yang dapat menyebabkan aktivitas otak yang tidak normal selama tugas-tugas

kognitif dan pengambilan keputusan, serta respons kompensasi selama situasi yang menuntut secara kognitif. Trait anxiety mencerminkan adanya rasa khawatir dan terancam yang terus-menerus ada dalam diri seseorang, disebabkan oleh karakteristik kepribadian individu yang mempengaruhi potensi cemas dibandingkan dengan individu lainnya

## 2. *State anxiety*

*State anxiety* adalah kondisi emosional yang bersifat sementara dan intens, yang muncul sebagai tanggapan terhadap situasi yang dianggap berpotensi berbahaya atau mengancam secara emosional. Individu yang mengalami *state anxiety* biasanya merasakan perasaan tegang dan khawatir yang sangat sadar dan subjektif. Kondisi ini bisa timbul karena berbagai faktor, seperti tekanan sosial, tuntutan pekerjaan, atau ketidakpastian akan suatu situasi. Perubahan fungsional dalam tubuh yang terjadi pada *state anxiety* sering kali disebabkan oleh perasaan cemas yang dipicu oleh stimulus lingkungan yang dianggap mengancam. Meskipun tidak ada ancaman fisik yang nyata, respons fisiologis dan psikologis tetap terjadi.

Sedangkan menurut Freud (dalam Rindayati et al., 2020) membedakan kecemasan dalam tiga jenis, yaitu.

### 1. Kecemasan Neurosis

Kecemasan neurosis adalah ketegangan emosional yang timbul akibat ancaman yang tidak diketahui, dimana perasaan tersebut terlokalisasi pada ego tetapi berasal dari dorongan-dorongan tidak sadar.



Kecemasan ini bukanlah ketakutan terhadap insting-insting itu sendiri, melainkan ketakutan terhadap konsekuensi yang mungkin timbul jika dorongan-dorongan tersebut dipuaskan. Akar dari kecemasan neurosis terletak pada konflik psikologis antara dorongan instingtual dan tuntutan realitas. Freud menekankan bahwa kecemasan neurotik sering kali muncul dari pengalaman masa kanak-kanak, dimana anak sering kali mengalami hukuman atau penolakan karena mengekspresikan dorongan-dorongan instingtual yang dianggap tidak dapat diterima oleh orang tua atau masyarakat. Konflik ini tidak hanya berpusat pada ketakutan akan dorongan itu sendiri, tetapi juga pada ketakutan akan konsekuensi sosial atau internal yang mungkin terjadi jika dorongan tersebut dipuaskan.

## 2. Kecemasan Moral

Kecemasan moral berakar dari konflik antara ego dan superego, yang muncul ketika individu tidak dapat bertindak secara konsisten sesuai dengan nilai-nilai moral yang mereka pegang. Ini dapat terjadi karena ketidaksesuaian antara perilaku yang dianggap benar secara moral dengan tindakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Kecemasan moral menunjukkan rasa takut terhadap suara hati dan perasaan bersalah, yang dapat berasal dari pengalaman masa lalu di mana individu telah mengalami hukuman atau penolakan karena melanggar norma moral. Konflik ini terjadi antara dorongan instingtual dan standar moral internal, yang memicu ketakutan akan konsekuensi sosial atau internal yang tidak diinginkan. Individu dengan superego yang kuat dan

rigid mungkin lebih rentan terhadap konflik moral yang signifikan, sementara individu dengan toleransi moral yang lebih besar mungkin lebih mampu mengelola kecemasan moral dengan lebih efektif.

### 3. Kecemasan Realistik

Kecemasan realitas merupakan respons alami terhadap ancaman yang nyata di lingkungan sekitar. Ini melibatkan ketakutan terhadap potensi bahaya seperti kebakaran, gempa bumi, atau serangan binatang buas. Kecemasan ini mendorong individu untuk mengambil tindakan yang sesuai untuk melindungi diri mereka. Misalnya, seseorang mungkin merasa takut untuk keluar rumah karena khawatir akan terjadi kecelakaan, atau merasa takut untuk menyalakan korek api karena takut akan kebakaran. Kecemasan realitas mencerminkan rasa tidak nyaman yang terkait dengan kemungkinan bahaya yang ada di lingkungan sekitar, yang mendorong individu untuk waspada dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang diperlukan.

#### 2.3.4 Tingkat kecemasan

Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan Menurut Stuart dalam (Mirani et al., 2020) mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya.

##### 1. Ansietas Ringan

Ansietas jenis ini membuat individu lebih waspada dan memperluas cara mereka memandang situasi. Rasa cemas yang muncul tidak hanya sekadar reaksi negatif, tetapi juga dapat berfungsi sebagai pendorong positif. Dengan meningkatkan kewaspadaan, ansietas ini membantu individu

untuk lebih fokus dan terbuka terhadap berbagai informasi dan pengalaman baru. Hal ini, pada gilirannya, dapat memotivasi proses belajar yang lebih mendalam, mendorong perkembangan pribadi, serta merangsang kreativitas yang mungkin tidak muncul tanpa adanya tekanan tersebut.

## 2. Ansietas Sedang

Ansietas ini memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada hal-hal yang dianggap penting, sementara hal-hal lain dikesampingkan. Dengan kata lain, ansietas tersebut mempersempit persepsi seseorang, membuat mereka lebih fokus pada aspek-aspek tertentu yang mendesak. Meski begitu, meskipun persepsi individu menjadi lebih terbatas dan selektif, mereka masih dapat memperluas fokus mereka ke area lain jika diberi arahan yang tepat.

Secara lebih luas, ini berarti bahwa dalam situasi tertentu, ansietas dapat menjadi mekanisme adaptif yang membantu seseorang untuk memprioritaskan informasi atau tugas yang paling relevan, mengabaikan gangguan yang tidak penting. Namun, karena persepsi yang menyempit, individu mungkin melewatkan peluang atau informasi lain yang juga penting, kecuali mereka dibimbing untuk mempertimbangkan aspek-aspek tersebut.

## 3. Ansietas berat

Ansietas yang berat secara signifikan mempersempit persepsi seseorang, membuat mereka terfokus pada detail yang sangat spesifik

dan mengabaikan hal-hal lain di sekitarnya. Dalam kondisi ini, semua tindakan individu diarahkan untuk meredakan ketegangan yang dirasakan. Namun, karena fokus mereka sangat sempit, individu tersebut seringkali membutuhkan banyak bimbingan untuk dapat memperhatikan atau mengalihkan perhatian mereka ke area lain yang mungkin juga penting.

Secara lebih luas, hal ini menunjukkan bahwa ansietas berat bisa membuat seseorang terjebak dalam pola pikir yang sangat terbatas, di mana mereka hanya mampu memikirkan hal-hal yang berada dalam fokus langsung mereka. Ini dapat menyebabkan ketidakmampuan untuk melihat gambaran yang lebih besar atau mempertimbangkan solusi alternatif, sehingga memerlukan bantuan eksternal untuk mengarahkan perhatian mereka ke aspek-aspek lain yang relevan dan mungkin lebih konstruktif.

#### 4. Tingkat Panik

Panik adalah respons ekstrem terhadap ancaman yang dirasakan, di mana individu merasa benar-benar kewalahan oleh situasi. Dalam kondisi ini, individu kehilangan kendali atas diri mereka, sehingga hal-hal yang biasanya dianggap kecil menjadi tampak sangat besar dan tidak proporsional. Ketika seseorang mengalami kepanikan, mereka menjadi tidak mampu melakukan apa pun, bahkan ketika diberikan petunjuk atau arahan yang jelas. Kepanikan ini menyebabkan gangguan pada kepribadian, yang ditandai dengan peningkatan gerakan fisik yang tidak

terkendali, kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain, distorsi persepsi, serta hilangnya kemampuan untuk berpikir secara rasional.

### 2.3.5 Gejala kecemasan

Gejala yang biasanya muncul dari kecemasan dan gangguan psikiatri lainnya meliputi nyeri perut, gangguan pencernaan, nyeri dada, kelelahan, pusing, insomnia, dan sakit kepala. Gejala seperti itu, baik terjadi sendiri atau dalam berbagai kombinasi, adalah alasan paling umum untuk hampir setengah dari semua kunjungan ke dokter primer di kalangan populasi umum. Sebuah studi pada 1000 pasien perawatan primer menemukan bahwa setidaknya 1 dari gejala tersebut dilaporkan oleh 38% dari pasien, tetapi hanya pada 16% di antaranya gejala tersebut berkorelasi dengan penyakit organik selama periode 3 tahun. Data lain, juga berasal dari populasi perawatan primer, menunjukkan hubungan yang kuat antara jumlah gejala medis yang tidak dapat dijelaskan secara medis yang dialami oleh pasien dan kemungkinan terjadinya gangguan kecemasan atau depresi bersamaan (Gelenberg, 2000).

Menurut Chand & Marwaha (2023) membagi gejala kecemasan dalam beberapa bentuk:

#### 1. Gejala fisik

Peningkatan detak jantung, palpitasi; sesak napas, pernafasan cepat; nyeri atau tekanan dada; sensasi tersedak; pusing, pingsan; berkeringat, demam, kedinginan; mual, sakit perut, diare; gemetar, gemetar; kesemutan atau kebas di lengan dan kaki; kelemahan, ketidakstabilan, pingsan; otot tegang, kaku; dan mulut kering.

## 2. Gejala behavioral

Menghindari tanda-tanda atau situasi ancaman; melarikan diri; mencari keamanan, jaminan; gelisah, gelisah, berjalan-jalan; hiperventilasi; membeku, tak bergerak; dan kesulitan berbicara.

## 3. Gejala kognitif

Takut kehilangan kendali; takut akan cedera fisik atau kematian; takut "gila"; takut akan penilaian negatif oleh orang lain; pikiran menakutkan, gambar mental, atau kenangan yang menakutkan; persepsi ketidaknyamanan atau perasaan terlepas; konsentrasi buruk, kebingungan, mudah teralihkan; penyempitan perhatian, hipervigilans terhadap ancaman; ingatan buruk; dan kesulitan berbicara.

## 4. Gejala Afektif

Gugup, tegang, terlilit; takut, ketakutan, teror; cemas, mudah tersinggung, cemas; dan tidak sabar, frustrasi.

### **2.3.6 Faktor yang mempengaruhi kecemasan**

Menurut Lu et al., (2023) menyimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang signifikan memengaruhi prevalensi kecemasan pada lanjut usia

#### 1. Jenis Kelamin

Wanita memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan pria dalam populasi lansia karena sejumlah faktor kompleks yang meliputi perbedaan biologis dalam respons terhadap stres dan regulasi emosi, peran sosial tradisional yang menempatkan beban tambahan pada wanita dalam hal tanggung jawab keluarga dan merawat,

pola pikir dan perilaku yang cenderung lebih rumit serta strategi coping yang berorientasi pada emosi, serta pengaruh faktor sosial dan budaya yang mengharapkan wanita untuk menjadi lebih emosional dan sensitif, serta stigma terhadap gangguan mental yang mungkin lebih kuat bagi wanita. Hal ini mengakibatkan wanita lebih rentan terhadap pengalaman kecemasan dalam konteks lansia.

## 2. Status Pekerjaan

Jenis pekerjaan sebelum pensiun berhubungan dengan tingkat kecemasan pada populasi lansia. Baik pekerjaan mental maupun fisik memiliki efek protektif terhadap kecemasan. Hal ini mungkin karena keterlibatan dalam pekerjaan memberikan lansia kesempatan untuk berkontribusi dalam keluarga dan masyarakat, serta memegang peran sosial yang penting. Selain itu, lansia yang bekerja dalam jenis pekerjaan tertentu mungkin memiliki status sosial dan ekonomi yang lebih baik, yang dapat berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Secara umum, lansia yang bekerja dalam jenis pekerjaan tertentu mungkin termasuk dalam kelas sosial yang lebih tinggi dan memiliki pendapatan yang lebih tinggi, sehingga mereka mungkin dihargai dan diperlakukan dengan lebih baik.

## 3. Kurangnya Aktivitas Fisik

Olahraga teratur telah terbukti mengurangi gejala depresi dan kecemasan pada lansia, serta meningkatkan status kesehatan subjektif dan kepuasan hidup. Olahraga tidak hanya secara langsung mengurangi emosi

negatif seperti stres, tetapi juga meningkatkan kebugaran fisik dan fungsi motorik, terutama pada populasi lansia. Fungsi motorik yang baik membantu lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari dengan lebih baik, memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis mereka, seperti kebutuhan akan kontak sosial dan hiburan. Selain itu, keterkaitan antara fungsi kognitif, kecemasan, dan depresi pada lansia telah terbukti, dan lansia yang berolahraga secara teratur umumnya memiliki fungsi kognitif yang lebih baik.

#### 4. Nyeri Fisik

Nyeri fisik dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, terutama pada populasi lansia. Hal ini dapat disebabkan oleh pengalaman yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan langsung oleh nyeri fisik itu sendiri, serta konsekuensi yang terkait dengan nyeri kronis, seperti pembatasan aktivitas fisik dan peningkatan kekhawatiran tentang penggunaan obat penghilang rasa sakit. Selain itu, emosi negatif juga dapat memperburuk persepsi individu terhadap rasa sakit, membentuk siklus negatif antara masalah kesehatan mental dan nyeri fisik.

#### 5. Komorbiditas

Penyakit penyerta atau kondisi kesehatan lainnya yang hadir bersamaan dengan kondisi utama dapat memiliki dampak signifikan pada kesehatan mental seseorang, terutama pada populasi lansia. Terdapat korelasi antara kehadiran penyakit penyerta dengan tingkat kecemasan dan



depresi. Lansia yang memiliki beberapa penyakit atau kondisi kesehatan sering kali memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk keterbatasan fisik yang mungkin terjadi akibat penyakit-penyakit tersebut, serta stigma sosial yang terkadang melekat pada kondisi kesehatan tertentu. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus terhadap manajemen penyakit penyerta dalam upaya menjaga kesehatan mental lansia.

#### 6. Dukungan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat sangat penting bagi kesejahteraan mental lansia. Ketika lansia merasa didukung dan terhubung dengan orang lain, mereka cenderung memiliki lebih sedikit gejala kecemasan dan depresi. Namun, tidak hanya dukungan sosial yang secara langsung membantu. Yang terpenting adalah bagaimana lansia memanfaatkannya. Misalnya, menghabiskan waktu bersama keluarga, berbicara dengan teman, atau menerima bantuan dari orang lain dapat membuat mereka merasa lebih baik secara emosional.

### 2.4 Konsep Membaca Al-Qur'an

#### 2.4.1 Intensitas Membaca Al-Qur'an

Intensitas adalah penggunaan kata dari bahasa Inggris "*intensity*" Ini merujuk pada tingkat atau derajat kekuatan atau kegagahan suatu fenomena atau pengalaman, berasal dari bahasa Latin "*intention*" yang mengukur kekuatan atau tingkat suatu hal, seperti tingkat atau kekuatan semangat

seseorang dalam melakukan aktivitas tertentu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas merujuk keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Intens bisa menunjukkan sebuah kekuatan. Intensitas berarti kuat, keras, atau hebat, dengan kata lain, melakukan sesuatu dengan sungguh-sungguh dan terus menerus hingga mencapai hasil yang optimal. Intensitas dapat diartikan sebagai kuat, hebat, atau penuh semangat, dan mencerminkan seberapa sering seseorang melakukan suatu aktivitas dengan rasa senang.

Membaca adalah tindakan melihat dan memahami isi dari tulisan, baik dengan melafalkan kata-kata tersebut secara keras atau hanya dalam hati (Ridho, 2022). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah melihat serta memahami isi dari apa yang tertulis (dengan melisankan atau hanya dalam hati). Proses membaca juga mencakup kegiatan mengeja atau melafalkan kata-kata yang tertulis. Dalam konteks ini, membaca bukan hanya sekadar melihat huruf-huruf dan kata-kata, tetapi juga mengerti maknanya. Membaca melibatkan beberapa proses kognitif kompleks, termasuk pengenalan huruf, pemahaman arti kata, penalaran, dan interpretasi. Proses membaca dimulai dari pengenalan huruf-huruf, pembentukan kata-kata, dan akhirnya memahami makna dari rangkaian kata-kata tersebut dalam konteks kalimat atau teks yang lebih luas.

Membaca Al-Qur'an adalah sebuah kegiatan yang tidak hanya melibatkan proses fisik membaca, tetapi juga proses berfikir untuk memahami makna yang tersembunyi di balik teks yang tersurat (Ridho, 2022). Ini melibatkan memahami dan merenungkan pikiran yang terkandung

dalam kata-kata yang tertulis dalam Al-Qur'an. Selain itu, membaca Al-Qur'an juga mencakup kemampuan membacanya dengan baik dan benar sesuai dengan aturan tajwid, yaitu aturan yang mengatur cara membaca Al-Qur'an dengan melahirkan bunyi yang benar dan tepat. Aktivitas membaca Al-Qur'an dianggap sebagai ibadah, yang berarti itu adalah tindakan yang mendatangkan pahala di mata Tuhan. Hal ini menunjukkan pentingnya membaca Al-Qur'an dalam praktek keagamaan umat Islam. Dalam Islam, membaca Al-Qur'an memiliki keutamaan yang sangat tinggi, bahkan jika seseorang membacanya tanpa memahami maknanya. Namun, tentu saja pemahaman terhadap isi Al-Qur'an dan kemampuan untuk mengamalkannya menjadi nilai tambah yang sangat penting.

#### **2.4.2 Fungsi Al-Quran**

Al-Qur'an adalah kitab suci terakhir yang diberikan Allah kepada Nabi Muhammad, yang dianggap sebagai penutup para nabi dan rasul. Sebelumnya, Allah telah menurunkan wahyu-Nya dalam bentuk kitab suci kepada beberapa nabi, seperti Taurat kepada Nabi Musa, Zabur kepada Nabi Daud, dan Injil kepada Nabi Isa. Selain dalam bentuk kitab, Allah juga memberikan wahyu-Nya dalam bentuk lembaran-lembaran (suhuf), seperti yang diberikan kepada Nabi Ibrahim dan Nabi Musa. Al-Qur'an dianggap sebagai sumber otoritatif yang memberikan petunjuk hidup bagi umat manusia, dan karena itu, harus dipelajari, dipahami, dan diikuti dengan penuh kepatuhan. Dengan demikian, Al-Qur'an tidak hanya menjadi panduan spiritual, tetapi juga sumber hukum dan etika bagi umat Islam di seluruh

dunia (Agus Salim Syukran, 2019). Di samping perannya sebagai wahyu terakhir dan panduan bagi umat manusia, Al-Qur'an juga memegang peran penting sebagai sarana ibadah yang memungkinkan manusia mendekatkan diri kepada Allah. Membaca Al-Qur'an dan memahami pesan-pesan yang terkandung di dalamnya merupakan bentuk ibadah yang sangat dianjurkan dalam agama Islam. Oleh karena itu, menurut syukran (2019) fungsi Al-Qur'an bagi manusia dapat dirinci sebagai berikut:

1. Petunjuk bagi Manusia

Al-Qur'an memiliki fungsi utama sebagai petunjuk bagi manusia. Sebagai kitab suci terakhir, Al-Qur'an bertindak sebagai pedoman spiritual dan moral bagi umat manusia, memberikan arahan yang jelas tentang bagaimana hidup yang benar menurut ajaran Islam. Meskipun Al-Qur'an diturunkan kepada Nabi Muhammad sebagai pembawa utama wahyu, pesan-pesannya bersifat universal dan ditujukan kepada seluruh umat manusia.

Dalam Al-Qur'an, terdapat dua versi penyebutan mengenai Al-Qur'an sebagai petunjuk. Pertama, Al-Qur'an adalah petunjuk bagi seluruh manusia, menekankan bahwa pesan-pesannya relevan untuk semua orang, tanpa memandang latar belakang atau keyakinan. Kedua, Al-Qur'an adalah petunjuk bagi orang-orang yang beriman atau bertakwa, menyiratkan bahwa hanya mereka yang membuka hati dan menerima kebenaran Al-Qur'an yang akan mendapat petunjuk yang sesungguhnya.

Perbedaan ini tidak mengindikasikan pertentangan dalam Al-Qur'an, melainkan memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang makna petunjuk. Petunjuk dalam pengertian umum mengacu pada pedoman atau bimbingan menuju jalan yang benar, sementara petunjuk dalam pengertian khusus merujuk pada taufik yang diberikan Allah kepada mereka yang telah menerima kebenaran. Ketika Al-Qur'an disebut sebagai petunjuk bagi manusia, itu menggambarkan sebuah harapan dan ide bahwa pesan-pesannya dapat diterima atau ditolak oleh yang menjadi sasarannya. Namun, ketika disebut sebagai petunjuk bagi orang-orang yang beriman atau bertakwa, itu menunjukkan bahwa petunjuk tersebut sudah menjadi kenyataan bagi mereka yang telah membuka hati untuk menerima kebenaran Al-Qur'an. Dalam beberapa ayat Al-Qur'an, kedua pengertian petunjuk ini kadang hadir bersamaan, menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah pedoman, penerangan, serta petunjuk bagi semua manusia, tetapi hanya mereka yang memiliki iman dan takwa yang akan benar-benar mendapatkan manfaat dari petunjuk tersebut.

## 2. Penyempurnaan Kitab – Kitab Suci Sebelumnya

Al-Qur'an, sebagai kitab suci terakhir yang diturunkan oleh Allah kepada Nabi Muhammad, memiliki fungsi yang sangat penting sebagai penyempurna kitab-kitab suci sebelumnya. Fungsi ini timbul karena Al-Qur'an datang setelah kitab-kitab suci sebelumnya dan memiliki misi untuk menyempurnakan serta mengoreksi hal-hal yang telah menyimpang dari ajaran-ajaran sebelumnya. Ada beberapa alasan yang

melandasi fungsi Al-Qur'an sebagai penyempurna kitab-kitab suci sebelumnya.

Pertama, kitab-kitab suci sebelumnya diturunkan untuk kaum tertentu dan pada zaman yang terbatas. Hal ini menyebabkan ajaran-ajaran dalam kitab-kitab tersebut tidak selalu relevan dengan zaman dan tempat yang berbeda.

Kedua, dalam perjalanan sejarah, kitab-kitab suci terdahulu mengalami perubahan dan penyimpangan. Oleh karena itu, Al-Qur'an hadir untuk mengoreksi hal-hal yang telah disalahartikan atau disimpangkan dari ajaran-ajaran sebelumnya. Fungsi Al-Qur'an sebagai penyempurna kitab-kitab suci sebelumnya dapat diuraikan menjadi tiga rincian tugas utama. Pertama, Al-Qur'an membenarkan adanya kitab-kitab suci terdahulu. Al-Qur'an mengakui keberadaan kitab-kitab suci sebelumnya dan mengarahkan umat manusia untuk mempercayai keberadaan serta kebenaran ajaran-ajaran dalam kitab-kitab tersebut. Al-Qur'an di sini melanjutkan dan memperkuat ajaran yang telah disampaikan oleh para nabi sebelumnya.

Ketiga, Al-Qur'an menjadi kitab alternatif yang menggantikan kitab-kitab suci terdahulu yang telah mengalami penyimpangan atau perubahan. Dengan kemurnian dan kesempurnaannya, Al-Qur'an dianggap sebagai pedoman spiritual yang paling utama dan tidak perlu diragukan kebenarannya. Dalam menjalankan fungsi sebagai penyempurna kitab-kitab suci sebelumnya, Al-Qur'an menegaskan

bahwa Islam adalah agama yang benar dan membawa petunjuk sempurna bagi umat manusia. Al-Qur'an memperjelas ajaran tauhid (keyakinan kepada keesaan Allah) dan mengoreksi pemahaman yang keliru tentang ajaran-ajaran agama sebelumnya, seperti masalah Trinitas dalam agama Kristen.

### 3. Sumber Pokok Agama Islam

Al-Qur'an, Sunnah, dan Ijtihad merupakan tiga sumber utama agama Islam. Al-Qur'an adalah firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad, Sunnah adalah segala sabda, tindakan, dan ketetapan Rasulullah Muhammad, sedangkan Ijtihad adalah upaya para ulama mujtahid dalam menyimpulkan hukum agama dengan merujuk pada Al-Qur'an dan Sunnah. Fokus kita di sini adalah pada Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam.

Pertama, Al-Qur'an berperan sebagai sumber pokok aqidah dalam Islam. Al-Qur'an membahas konsep keimanan, menegaskan keberadaan Allah, hari kiamat, kenabian Muhammad sebagai penutup para nabi, dan mengabarkan kisah umat-umat terdahulu sebagai pelajaran bagi umat manusia. Dalam hal ini, Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk bagi mereka yang percaya maupun yang tidak percaya kepada ajaran Allah.

Kedua, Al-Qur'an menjadi sumber utama syariah Islam. Lebih dari 500 ayat dalam Al-Qur'an membahas hukum-hukum syariah yang mengatur aspek ibadah, hubungan dengan Allah, hubungan sosial, ekonomi, perdagangan, pidana, pemerintahan, dan lainnya. Al-Qur'an

memberikan petunjuk tentang cara menjalankan ibadah seperti salat, zakat, puasa, haji, dan umrah, serta mengatur masalah pribadi dan keluarga seperti pernikahan, talak, dan warisan.

Ketiga, Al-Qur'an berperan sebagai sumber utama ajaran akhlak dalam Islam. Al-Qur'an mengajarkan akhlak ketuhanan yang meliputi ikhlas, tawakal, takut kepada Allah, bersyukur, sabar, dan berusaha untuk mendekatkan diri kepada Allah. Selain itu, Al-Qur'an juga membahas akhlak kemanusiaan seperti kejujuran, amanah, keberanian, keadilan, kesabaran, dan kasih sayang terhadap sesama manusia.

Al-Qur'an secara konsisten mengapresiasi orang-orang yang berakhlak baik dan mencela orang-orang yang berakhlak buruk. Hal ini mencerminkan pentingnya ajaran akhlak dalam Islam sebagai landasan bagi kehidupan yang bermoral dan beretika.

#### **2.4.3 Keutamaan membaca al quran**

Al-Qur'an adalah firman Allah yang berbahasa Arab, diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW. Untuk dipahami isinya dan selalu diingat, yang disampaikan secara mutawatir, ditulis dalam mushaf, dimulai dengan surah al-Fatihah dan diakhiri dengan Surah an-Nas dan bernilai ibadah dalam membacanya (Ridho, 2022).

Terdapat hadis Nabi Saw., yang berkenaan dengan keutamaan membaca Al-Quran dalam kitab Shahih Bukhari Nomor 4637:



حَدَّثَنَا حَجَّاجُ بْنُ مِنْهَالٍ ، حَدَّثَنَا شُعْبَةُ ، قَالَ : أَخْبَرَنِي عَلْقَمَةُ بْنُ مَرْثَدٍ ، سَمِعْتُ سَعْدَ بْنَ عُبَيْدَةَ ،  
عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ السُّلَمِيِّ ، عَنْ عُمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : "خَيْرُكُمْ  
مَنْ تَعَلَّمَ الْقُرْآنَ وَعَلَّمَهُ". قَالَ : وَأَقْرَأَ أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ فِي إِمْرَةِ عُمَانَ حَتَّى كَانَ الْحَجَّاجُ قَالَ : وَذَلِكَ  
الَّذِي أَفْعَدَنِي مَفْعَدِي هَذَا

**Gambar 2.1**  
**H.R Nomor 4637**

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Hajjaj bin Minhal Telah menceritakan kepada kami Syu'bah ia berkata: Telah mengabarkan kepadaku 'Alqamah bin Martsad Aku mendengar Sa'd bin Ubaidah dari Abu Abdurrahman As Sulami dari 'Utsman radliyallahu 'anhu, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda: "Orang yang paling baik di antara kalian adalah seorang yang mempelajari Al-Qur'an dan mengajarkannya." Berkata: Dan Abu Abdurrahman membacakan (Al-Qur'an) pada masa 'Utsman hingga Hajjaj pun berkata: "Dan hal itulah yang menjadikanku duduk di tempat dudukku ini."

Membaca Al-Qur'an adalah suatu kewajiban dan amalan yang memiliki banyak keutamaan dalam ajaran Islam. Pertama-tama, Al-Qur'an merupakan kalamullah, firman Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad selama 23 tahun. Sebagai kitab suci umat Islam, Al-Qur'an menjadi sumber petunjuk dan pembimbing dalam menjalani kehidupan, baik di dunia maupun di akhirat.

Salah satu keutamaan membaca Al-Qur'an adalah membantu seseorang menjadi manusia yang baik. Dalam Al-Qur'an terkandung nilai-nilai moral, etika, dan petunjuk hidup yang jika diamalkan akan membentuk karakter yang mulia dan terpuji. Selain itu, membaca Al-Qur'an juga memberikan kenikmatan yang tiada bandingnya. Ini adalah kenikmatan spiritual yang memenuhi hati dan jiwa seseorang, memberikan ketenangan dan kebahagiaan yang hakiki. Al-Qur'an juga memberi syafaat di hari kiamat. Membaca Al-Qur'an dengan penuh penghormatan dan keikhlasan akan membuatnya menjadi pembela dan penolong di akhirat nanti. Pahala membaca Al-Qur'an juga berlipat ganda. Setiap huruf yang dibaca dari Al-Qur'an memberikan pahala yang besar, sehingga semakin banyak membaca Al-Qur'an, semakin besar pula pahalanya. Selain itu, Al-Qur'an juga dikumpulkan bersama para malaikat. Membaca Al-Qur'an adalah suatu amalan yang disaksikan oleh malaikat, sehingga menjadi bukti kesungguhan dan kecintaan seseorang terhadap ajaran Allah. Penting untuk diingat bahwa membaca Al-Qur'an memberikan pahala bagi siapa pun yang melakukannya, meskipun tanpa memahami sepenuhnya makna dan tafsirnya. Namun, memahami makna Al-Qur'an akan memberikan pahala yang lebih besar dan mendalam karena memperkaya pemahaman dan hubungan spiritual seseorang dengan Allah SWT.

## **2.5 Aspek Membaca Al-Qur'an dalam Kecemasan**

Dalam Al-Qur'an, disebutkan bahwa Al-Qur'an memiliki kekuatan untuk menyembuhkan penyakit yang ada di dalam dada manusia. Penyakit ini

tidak hanya terbatas pada penyakit fisik, tetapi juga mencakup penyakit hati atau perasaan. Manusia seringkali merasa gelisah, marah, iri, cemas, dan berbagai perasaan negatif lainnya. Namun, orang yang membaca Al-Qur'an dan mengamalkannya dapat terhindar dari berbagai penyakit hati tersebut.

Sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat yunus ayat 57:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.

Dalam ayat diatas, disebutkan bahwa Al-Qur'an merupakan obat bagi penyakit yang ada di dalam dada manusia. Penyakit ini tidak hanya terbatas pada penyakit fisik, tetapi juga mencakup penyakit hati atau kondisi psikologis yang meliputi perasaan negatif seperti kemarahan, iri hati, dengki, dan kecemasan.

Al-Qur'an, meskipun hanya berupa tulisan, memiliki kekuatan yang luar biasa untuk memberikan pencerahan dan kedamaian bagi setiap orang yang beriman. Dengan membaca dan mengamalkan ajaran Al-Qur'an, seseorang dapat menemukan ketenangan batin dan kebahagiaan yang sejati. Al-Qur'an mengandung ajaran-ajaran yang membimbing manusia untuk menjalani kehidupan dengan penuh kesabaran, keberanian, dan ketenangan.

Khususnya dalam mengatasi kecemasan, membaca Al-Qur'an secara rutin dapat menjadi sarana untuk menenangkan pikiran dan hati. Pesan-pesan

kebijaksanaan dan penghiburan yang terkandung dalam Al-Qur'an dapat membantu seseorang meredakan ketegangan dan kegelisahan dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan terhubung secara spiritual melalui Al-Qur'an, seseorang dapat menemukan ketenangan dan kekuatan untuk mengatasi berbagai masalah dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Abdullah dan Omar (2011), Shekha, Hassan, dan Othman (2013), serta Al-Galal dan Alshaikhli (2017) (dalam Septadina et al. 2021) menegaskan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an meningkatkan aktivitas gelombang otak alfa. Individu yang didiagnosis memiliki gangguan ansietas memiliki aktivitas gelombang alfa yang lebih rendah dibandingkan individu normal yang tidak memiliki gejala ansietas. Sebuah studi biofeedback menemukan aktivitas gelombang alfa yang meningkat seiring dengan penurunan gejala ansietas pada individu yang mengalami gangguan ansietas (Septadani et al., 2021)., hal ini juga dibandingkan dalam penelitian lain dengan mendengarkan musik relaksasi dari genre Mozart, New Age, dan Jazz. Efek relaksasi yang signifikan dari mendengarkan murottal Al-Qur'an dipercaya terjadi karena beberapa faktor. Pertama, Al-Qur'an dianggap sebagai sumber spiritual dan kebijaksanaan yang dapat membangkitkan perasaan kedamaian batin. Kedua, bacaan Al-Qur'an sering diiringi dengan melodi yang merdu dan penuh emosi, memengaruhi emosi dan *mood* seseorang untuk menjadi lebih tenang. Ketiga, Manfaat dan efek terapi Al-Qur'an dapat meningkatkan endorfin pada otak, perubahan TTV dan fisiologi tubuh, memperbaiki gangguan autisme dan gangguan stroke,

perubahan memori, perubahan gelombang otak, perubahan respons fisiologis di ruang PICU dan ICU, menurunkan kecemasan (Rosyanti et al., 2022). Terakhir, mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus, membantu individu mengatasi kecemasan dan stres. Secara keseluruhan, mekanisme ini menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an memberikan manfaat yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan menciptakan perasaan relaksasi yang mendalam.

