

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Peningkatan usia harapan hidup yang signifikan telah menyebabkan lonjakan jumlah populasi lansia di seluruh dunia, pada tahun 2030 diperkirakan 1 dari 6 orang akan berusia 60 tahun (WHO, 2011). Di Indonesia, sensus penduduk mencatat bahwa penduduk lansia mencapai 10,48% dari total 273 juta jiwa. Kecemasan menjadi isu penting yang dihadapi oleh lansia, dengan prevalensi kecemasan pada lansia mencapai angka signifikan, berkisar antara 15 sampai dengan 52,3% di seluruh dunia. Di Indonesia, prevalensi kecemasan pada berbagai kelompok usia lansia juga menunjukkan angka yang signifikan, dengan 8% pada usia 55-64 tahun, 10% pada usia 65-74 tahun, dan 13% pada usia lebih dari 75 tahun dari jumlah seluruh penduduk. Gangguan kecemasan merupakan penyebab utama beban penyakit global, sangat umum terjadi di sepanjang rentang usia dan di seluruh negara, Individu lanjut usia dengan kecemasan cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih rendah. adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas hidup pada populasi lanjut usia, seiring meningkatnya tingkat kecemasan, kualitas hidup mengalami penurunan, memengaruhi berbagai aspek kesejahteraan seperti kesehatan mental, fisik, interaksi sosial, fungsi kognitif, dan keseluruhan kualitas perawatan yang diterima (Sani et al., 2022).

Wreksotamodjo (2013) menyatakan bahwa lansia di panti jompo sering merasa kesepian, sedih karena keterbatasan ekonomi, merindukan keluarga meskipun kebutuhan fisiknya tercukupi, merasa kurang bahagia, merasa terbatas dalam kebebasan, dan merasa kesulitan dalam mencari makna hidup. Meskipun kecemasan yang meningkat pada lansia dapat berasal dari faktor-faktor tersebut, penanganan yang komprehensif belum sepenuhnya tersedia. Banyak lansia yang mengalami kecemasan tidak mendapatkan akses yang memadai ke layanan kesehatan mental, dukungan sosial, atau intervensi psikologis yang diperlukan untuk mengatasi masalah mereka. Kurangnya perhatian terhadap aspek kesehatan mental lansia menciptakan kesenjangan dalam perawatan yang bisa memperburuk dampak kecemasan pada kesehatan fisik mereka secara keseluruhan.

Pengobatan dari kecemasan ini pun tidaklah mudah karena banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi dari penyebab kecemasan itu sendiri. Intervensi farmakologis seperti inhibitor reuptake serotonin selektif (SSRI) telah menjadi pilihan utama dalam pengobatan kecemasan. Namun, penggunaannya terbatas karena kemungkinan efek samping yang dapat terjadi atau interaksi dengan obat lain. Terlebih lagi, lansia adalah kelompok yang sangat rentan terhadap interaksi obat, karena mereka sering menderita berbagai penyakit yang membutuhkan pengobatan yang kompleks dan seringkali bersifat kronis. Oleh karena itu, penggunaan obat-obatan untuk mengatasi kecemasan pada lansia menjadi semakin tidak direkomendasikan. Baru-baru ini, berbagai metode non-farmakologis, seperti terapi musik telah diterapkan

untuk mengurangi kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh (Septadani et al.,2021) menemukan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an meningkatkan aktivitas gelombang otak alfa, dimana individu yang didiagnosis dengan gangguan ansietas menunjukkan aktivitas gelombang alfa yang lebih rendah dibandingkan dengan individu normal yang tidak memiliki gejala ansietas.

Membaca Al-Qur'an merupakan aspek yang tak terpisahkan dari kehidupan seorang Muslim, dianggap sebagai pedoman hidup bagi seluruh umat Islam, baik di dunia maupun di akhirat. Selain nilai spiritualnya, pembacaan Al-Qur'an juga terbukti memberikan manfaat kesehatan yang signifikan. Membaca Al-Qur'an diketahui dapat merangsang pelepasan endorfin dengan merangsang gelombang otak alfa. Ini dapat meningkatkan ambang stres, mengurangi emosi negatif, dan menciptakan rasa rileks. Di antara semua gangguan kesehatan mental pada lansia, kecemasan adalah yang paling sering terjadi. Oleh karena itu, mengingat pentingnya Al-Qur'an dalam kehidupan seorang Muslim, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara intensitas membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara intensitas membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada Lansia di Panti Jompo X Malang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan intensitas membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada Lansia di Panti Jompo Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat kecemasan pada lansia di Panti Jompo Malang.
2. Mengetahui intensitas membaca Al-Qur'an pada lansia di Panti Jompo Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memperlengkap dan memberikan pemahaman baru mengenai manfaat membaca Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan terutama pada lansia.

1.4.2 Manfaat Klinis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu usaha kuratif bagi pasien penderita kecemasan dengan terapi membaca Al-Qur'an.

1.4.3 Manfaat Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan oleh masyarakat sebagai terapi alternatif penanganan kecemasan yaitu dengan membaca Al-Qur'an.