

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stres pada Lansia

a. Pengertian Stres

Amin dan Al-fandi (2007) menyatakan bahwa stres adalah kondisi seseorang dengan rasa tegang dan cemas, takut dan khawatir yang disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan manusia yang disertai dengan ketegangan emosional dan mempunyai pengaruh terhadap kondisi fisik maupun psikis (mental) seseorang. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Ibung, 2008) kondisi stres terjadi bila terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Tuntutan merupakan tekanan-tekanan yang tidak dapat diabaikan karena jika tidak dipenuhi mengakibatkan konsekuensi yang tidak menyenangkan bagi individu.

Stres juga didefinisikan oleh Smith (2012) sebagai kondisi yang disebabkan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu

kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor) yaitu berupa tuntutan atau beban hidup, beban mental, sistem biologis dimana individu tidak memiliki keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sehingga dapat menimbulkan tekanan, cemas, takut, khawatir, perubahan nonspesifik baik positif maupun negatif, tegangan emosi yang dapat mengancam kesejahteraan individu. Jadi stres pada lansia dapat disimpulkan yaitu suatu kondisi ketidakseimbangan antara kondisi biologis, psikologis, dan sosial yang erat kaitannya dengan respons terhadap ancaman dan bahaya yang dihadapi pada lanjut usia. Adanya tekanan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang biasanya tercipta ketika lansia tersebut melihat ketidaksepadanan antara keadaan dan sumber daya yang dimiliki (Azizah, 2011).

b. Faktor Penyebab Stres pada Lansia

(Azizah, 2011) mengatakan, Faktor penyebab terjadinya stres (stressor) pada lansia terdiri dari lima faktor yaitu :

1) Jasmani (Fisik)

Proses penuaan mengakibatkan perubahan (penurunan) struktur dan fisiologis pada lanjut usia seperti : penglihatan, pendengaran, sistem paru, persendian tulang. Seiring dengan

penurunan fungsi fisiologis tersebut, ketahanan tubuh lansia pun semakin menurun sehingga terjangkau berbagai penyakit. Penurunan kemampuan fisik ini dapat menyebabkan lansia menjadi stres, yang dulunya semua pekerjaan bisa dilakukan sendirian, kini terkadang harus dibantu orang lain. Perasaan membebani orang lain inilah yang dapat menyebabkan stres.

Lansia yang menderita penyakit dapat mengakibatkan perubahan fungsi fisiologis pada orang yang menderitanya. Perubahan fungsi tersebut dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dapat menyebabkan stres pada kaum lansia yang mengalaminya. Macam perubahan fungsi fisiologis yang dialami seseorang tergantung pada penyakit yang dideritanya. Semakin sehat jasmani lansia semakin jarang ia terkena stres, dan sebaliknya, semakin mundur kesehatannya, maka semakin mudah lansia itu terkena stres. Para lansia yang rentan terhadap stress misalnya lansia dengan penyakit degeneratif, lansia yang menjalani perawatan lama di rumah sakit, lansia dengan keluhan somatis kronis, lansia dengan imobilisasi berkepanjangan serta lansia dengan isolasi sosial.

2) Mental (Psikologi)

Kondisi psikologis lansia, misalnya pengalaman, sifat, jenis kepribadian dan cara pandang, dapat berpengaruh dalam menghadapi stres. Cara pandang lansia yang positif dalam menghadapi masalah dapat menyelesaikan masalah tersebut melalui proses mekanisme penyelesaian yang positif pula. Berorientasi pada masalah, selalu mencari jalan tengah, berdasarkan pertimbangan pengalaman yang baik maupun kurang baik. Orang yang selalu menyikapi positif segala tekanan hidup akan kecil resiko terkena stres. Semakin luas dan semakin tinggi harapan seseorang tentang hidup (optimis), berdampak pada sikap yang bijaksana, menerima apa yang telah diberikan Allah SWT. kepadanya (pasrah), menunjukkan kasih sayang kepada sesama, dengan demikian lansia mampu menentramkan hati dan menjernihkan pikiran sehingga akan semakin jauh dari stres.

3) Keluarga

Lansia sangat membutuhkan peran besar keluarga dalam menjauhkan atau menghindari stres. Kurangnya perhatian pada lansia dipersepsikan sebagai sikap mengabaikan. Acuh tak acuh pada lansia yang disebabkan karna lansia merepotkan, bawel, dan temperamen. Keluarga juga menyatakan bahwa faktor kurang perhatian pada lansia karena kesibukan pekerjaan.

Jika terdapat masalah dalam keluarga, hal ini dapat menjadi pemicu stres bagi lansia, misalnya kematian pasangan, konflik dalam keluarga karena perebutan harta warisan, hubungan antara anak dan pasangannya tidak harmonis, keluarga enggan merawat lansia yang sakit sehingga lansia merasa menjadi beban keluarga dan takut ditelantarkan, dan sebagainya. Peran keluarga sangat besar dalam menjauhkan stres pada lansia. Keluarga memberikan dukungan (informasi, finansial, emosional, fisik, sosial) yang ditunjukkan melalui penghargaan, rasa hormat, rasa peduli, perhatian dan pendengar yang baik, sangat besar pengaruhnya dalam menjauhkan atau menghindarkan lansia dari stres.

4) Lingkungan

Stres juga dapat dipicu oleh hubungan sosial dengan orang lain di sekitarnya atau akibat situasi sosial lainnya. Contohnya seperti stres adaptasi lingkungan baru, beberapa teman yang sudah tidak ada lagi (meninggal dunia), penurunan fungsi indera pengelihatan menyebabkan sulit mengenal tempat, penurunan muskuloskeletal sehingga sulit berjalan dan sebagainya. Lansia juga bisa terkena stres karena lingkungan tempat tinggalnya. Lingkungan yang padat, macet, dan bising bisa menjadi sumber stres. Selain itu, lingkungan yang kotor, buruk, penuh dengan pencemaran juga dapat membuat merasa tidak nyaman dan pikiran selalu was-was akan dampak buruk pencemaran pada

kesehatannya, sehingga lama-kelamaan dapat membuat lansia stres.

5) Pekerjaan

Pekerjaan dapat menjadi pemicu stres bagi lansia. Penurunan kondisi fisik dan psikis berpengaruh pada turunnya produktifitas para lansia. Jika pada waktu mudanya ia telah mempersiapkan cukup "bekal" untuk masa tua, maka bisa menikmati masa pensiunnya. Beban kerja yang tidak didukung oleh kondisi fisik dan psikis dapat memicu lansia stres. Apalagi adanya tuntutan untuk pemenuhan nafkah keluarga. Jika lansia memilih bekerja, maka pilihan pekerjaan yang tidak terlalu berat, tidak bertarget, tidak bersaing, dan tidak ada *deadline*. Misalnya memelihara itik, kambing atau ternak lain, atau merawat kebun bunga, membuat kolam ikan di belakang rumah. Beberapa kegiatan tersebut sangat baik bagi lansia, selain sehat berolahraga karena kegiatan dalam bekerja, juga menambah pendapatan bagi keluarga apabila hobi tersebut menghasilkan finansial.

c. Unsur-Unsur Stres

Sebagai bagian dari pengalaman hidup, stres merupakan hal yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu stres dapat dilihat dari berbagai sudut pandang yang berbeda. Dalam peristiwa stres, ada tiga hal yang saling berkaitan yaitu :

- 1) Hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres (*stressor*)

Hal yang menjadi sumber stres bisa berupa bencana alam, lingkungan kerja yang berat, tempat tinggal yang tidak sehat ataupun suatu peristiwa dalam kehidupan yang berhubungan dengan diri sendiri maupun orang lain.

- 2) Orang yang mengalami stres (*the stressed*)

Dari segi orang yang mengalami stres, pemusatan perhatian tergantung pada tanggapan (*response*) seseorang terhadap hal-hal yang dinilai mendatangkan stres. Tanggapan itu disebut *strain*, yaitu tekanan atau ketegangan dan hal tersebut dapat menimbulkan gejala secara psikologis dan fisiologis.

- 3) Hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres (*transactions*)

Hubungan antara orang yang mengalami stres dan keadaan yang penuh stres merupakan suatu proses. Dalam proses tersebut, hal yang mendatangkan stres dan pengalaman orang yang terkena stres saling berkaitan. Stres yang dialami setiap orang berbeda-beda dan cara menghadapinya juga berbeda-beda sesuai dengan kemampuan orang tersebut (Hardjana, 2011).

d. Tingkatan Stres

1) Stres Normal

Stres normal yang merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Misalnya merasakan detak jantung yang lebih keras setelah beraktivitas, kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian (Crowford & Henry, 2012).

2) Stres Ringan

Stres ringan stresor yang dihadapi yang bisa berlangsung beberapa menit atau jam. Contohnya adalah dimarahi dosen, kemacetan. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain kesulitan bernafas, bibir kering, lemas, keringat berlebihan ketika temperatur tidak panas, takut tanpa ada alasan yang jelas, merasa lega jika situasi berakhir.

3) Stres Sedang

Stres sedang stres yang berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Misalnya perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan seseorang. Stressor ini dapat menimbulkan gejala yaitu, mudah merasa letih, mudah marah, sulit untuk beristirahat, mudah tersinggung, gelisah.

4) Stres Berat

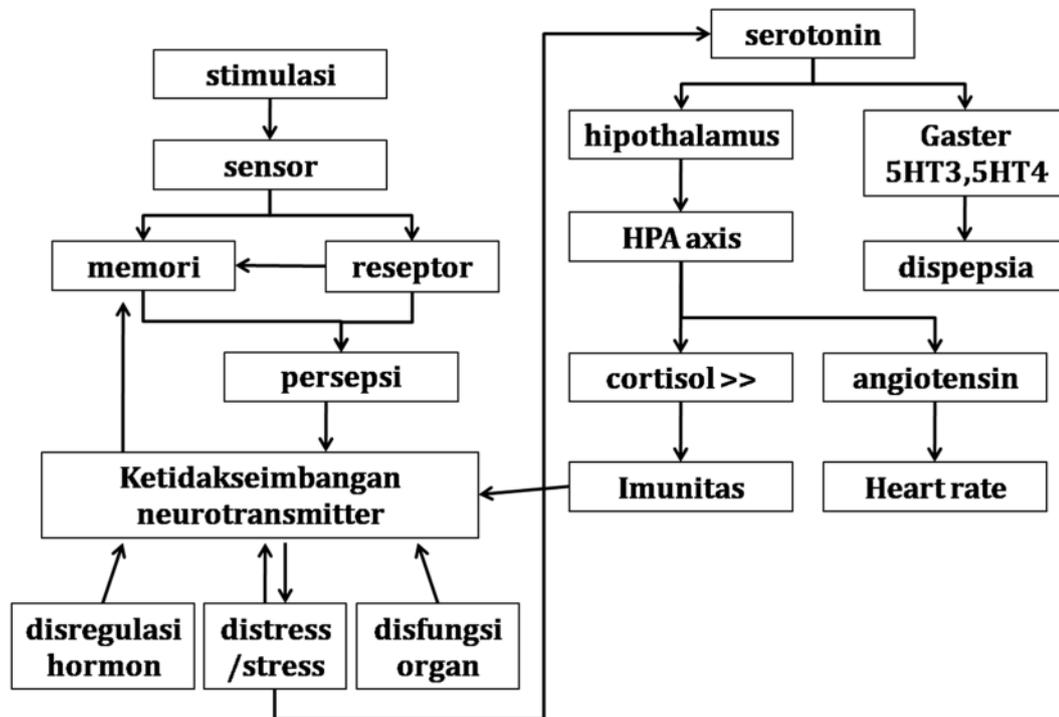
Stres berat situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa minggu, seperti perselisihan dengan dosen atau teman secara terus menerus, penyakit fisik jangka panjang dan kesulitan finansial.

Stressor ini dapat menimbulkan gejala yaitu, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan kegiatan, mudah putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak dihargai, merasa tidak ada hal yang bisa diharapkan di masa depan.

5) Stres Sangat Berat

Situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam kurun waktu yang tidak dapat ditentukan. Biasanya seseorang untuk hidup cenderung pasrah dan tidak memiliki motivasi untuk hidup. Seseorang dalam tingkatan stres ini biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat kedepannya (*Psychology Foundation of Australia, 2010*).

e. Pathway



Sumber : (Yuan's. 2014)

2. Lansia

a. Pengertian

Penuaan (proses terjadinya tua) adalah proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Seiring dengan proses menua tersebut, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan atau yang biasa disebut sebagai penyakit degeneratif. Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia.

Penuaan merupakan proses normal perubahan yang berhubungan dengan waktu, sudah dimulai sejak lahir dan berlanjut sepanjang hidup. Usia tua adalah fase akhir dari rentang kehidupan (Hurlock, 2011).

(Azizah, 2011) mengatakan bahwa usia lanjut adalah kelompok orang yang sedang mengalami suatu proses perubahan yang bertahap dalam jangka waktu beberapa dekade.

Menurut *World Health Organisation* (WHO), Lanjut usia meliputi “usia pertengahan (*middel age*) ialah kelompok usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun”.

Lansia adalah seorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan.

Lansia bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun negara berkembang, hal ini disebabkan oleh penurunan angka fertilitas (kelahiran) dan mortalitas (kematian), serta peningkatan angka harapan hidup (*life expectancy*), yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. Proses terjadinya penuaan penduduk dipengaruhi oleh beberapa faktor, misalnya : peningkatan gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, hingga kemajuan tingkat pendidikan dan sosial ekonomi yang semakin baik (Kemenkes RI, 2017).

b. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia

Nugrogo (2015) mengatakan, beberapa perubahan yang akan terjadi pada lansia diantaranya adalah perubahan fisik, intelektual, dan keagamaan.

1) Perubahan fisik

- a) Sel, saat seseorang memasuki usia lanjut keadaan sel dalam tubuh akan berubah, seperti jumlahnya yang menurun, ukuran lebih besar sehingga mekanisme perbaikan sel akan

terganggu dan proposi protein di otak, otot, ginjal, darah dan hati berkurang.

- b) Sistem persyarafan, keadaan system persyarafan pada lansia akan mengalami perubahan, seperti mengecilnya syaraf panca indra. Pada indra pendengaran akan terjadi gangguan pendengaran seperti hilangnya kemampuan pendengaran pada telinga. Pada indra penglihatan akan terjadi seperti kekeruhan pada kornea, hilangnya daya akomodasi dan menurunnya lapang pandang. Pada indra peraba akan terjadi seperti respon terhadap nyeri menurun dan kelenjar keringat berkurang. Pada indra pembau akan terjadinya seperti menurunnya kekuatan otot pernafasan, sehingga kemampuan membau juga berkurang.
- c) Sistem gastrointestinal, pada lansia akan terjadi menurunnya selera makan, seringnya terjadi konstipasi, menurunnya produksi air liur (Saliva) dan gerak peristaltic usus juga menurun.
- d) Sistem genitourinaria, pada lansia ginjal akan mengalami pengecilan sehingga aliran darah ke ginjal menurun.
- e) Sistem musculoskeletal, pada lansia tulang akan kehilangan cairan dan makin rapuh, keadaan tubuh akan lebih pendek, persendian kaku dan tendon mengerut.

f) Sistem Kardiovaskuler, pada lansia jantung akan mengalami pompa darah yang menurun, ukuran jantung secara keseluruhan menurun dengan tidaknya penyakit klinis, denyut jantung menurun, katup jantung pada lansia akan lebih tebal dan kaku akibat dari akumulasi lipid. Tekanan darah sistolik meningkat pada lansia karena hilangnya distensibility arteri. Tekanan darah diastolic tetap sama atau meningkat.

2) Perubahan intelektual

Mujahidullah (2012) mengatakan, akibat proses penuaan juga akan terjadi kemunduran pada kemampuan otak seperti perubahan *intelegenita Quantion* (IQ) yaitu fungsi otak kanan mengalami penurunan sehingga lansia akan mengalami kesulitan dalam berkomunikasi nonverbal, pemecahan masalah, konsentrasi dan kesulitan mengenal wajah seseorang. Perubahan yang lain adalah perubahan ingatan, karena penurunan kemampuan otak maka seorang lansia akan kesulitan untuk menerima rangsangan yang diberikan kepadanya sehingga kemampuan untuk mengingat pada lansia juga menurun.

3) Perubahan Spiritual

Mujahidin (2012) mengatakan, pada umumnya lansia akan semakin teratur dalam kehidupan keagamaannya, hal tersebut

bersangkutan dengan keadaan lansia yang akan meninggalkan kehidupan dunia.

c. Tugas dan perkembangan pada lanjut usia

Menurut Stanley (2016), tugas perkembangan adalah tugas yang muncul pada periode tertentu dalam kehidupan suatu individu. Ada beberapa tahapan perkembangan yang terjadi pada lansia, yaitu:

- 1) Penyesuaian diri kepada penurunan kesehatan dan kekuatan fisik.
- 2) Penyesuaian diri kepada masa pensiun dan hilangnya pendapatan.
- 3) Penyesuaian diri kepada kematian pasangan dan orang terdekat lainnya.
- 4) Pembentukan gabungan (pengelompokan) yang sesuai dengannya.
- 5) Pemenuhan kewajiban social dan kewarganegaraan.
Pembentukan kepuasan pengaturan kehidupan

3. Peran Perawat Terhadap Lansia

a. Asuhan keperawatan pada lansia

Asuhan keperawatan pada lansia berfokus pada peningkatan kesehatan (*Health promotion*), pencegahan penyakit, (*Preventif*), mengoptimalkan fungsi mental, serta mengatasi gangguan kesehatan

yang umum. Sasaran asuhan keperawatan pada lansia adalah klien lansia yang berada di keluarga, panti (sebagai individu atau kelompok), maupun kelompok masyarakat seperti posyandu lansia.

Tujuan asuhan keperawatan pada lansia meliputi :

- 1) Mempertahankan kesehatan serta kemampuan lansia melalui perawatan dan pencegahan.
- 2) Membantu mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidup atau semangat hidup lansia (*life support*).
- 3) Menolong dan merawat lansia yang menderita penyakit atau gangguan baik akut maupun kronis.
- 4) Memberikan simulasi kepada para petugas kesehatan untuk dapat mengenal dan menegakkan diagnosa dini yang tepat, apabila menjumpai kelainan tertentu.
- 5) Mencari upaya semaksimal mungkin, agar lansia yang sakit masih dapat mandiri.

Asuhan keperawatan lansia merupakan suatu rangkaian kegiatan dari proses keperawatan yang di tujukan kepada lansia. Kegiatan tersebut meliputi pengkajian, analisa masalah dan membuat diagnosa, membuat perencanaan, implementasi, dan melakukan evaluasi (Faisalado Candra. 2014).

b. Pengkajian

Pengkajian pada lansia dilakukan untuk melakukan kemampuan klien dalam memelihara diri sendiri serta melengkapi data dasar untuk menentukan rencana keperawatan dengan memberikan waktu pada klien untuk berkomunikasi. Pengkajian yang dilakukan meliputi aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Pengkajian lansia yang ada di keluarga dilakukan dengan melibatkan keluarga sebagai orang terdekat. Sedangkan pengkajian lansia yang ada di panti atau di masyarakat dilakukan dengan melibatkan penanggung jawab lansia di panti, kader kesehatan, tokoh masyarakat, maupun petugas kesehatan.

Selama pengkajian, perawat memberikan lingkungan yang memberikan kesempatan kepada lansia untuk mendemonstrasikan kemampuan yang dimilikinya. Kesimpulan yang tidak tepat tentang kemampuan fungsi klien akan berpengaruh pada ketidaktepatan pemberian tindakan keperawatan. Untuk mengurangi resiko tersebut, menurut Kushariadi (2010), perawat perlu memperhatikan hal-hal berikut :

- 1) Kaji lebih dari satu kali pada waktu yang berbeda setiap hari
- 2) Ukur penampilan dalam kondisi yang paling menyenangkan
- 3) Ambil keuntungan dari kesempatan yang mendatangkan aset dan kemampuan

- 4) Yakinkan bahwa alat bantu sensori (kaca mata, alat bantu dengar) dan alat mobilitas (tongkat, *Walker*) tersedia serta berfungsi dengan tepat
- 5) Wawancara keluarga, teman, dan orang terdekat yang terlibat dengan perawatan klien untuk memvalidasi pengkajian
- 6) Gunakan bahasa tubuh, sentuh, dan kontak mata, dan berbicara dengan meningkatkan tingkat partisipasi optimal klien
- 7) Sadari keadaan dan perhatian emosional klien

Prose pengkajian terdiri atas pengumpulan data, analisa data, perumusan masalah, dan prioritas masalah. Format yang digunakan untuk melakukan pengkajian berfokus pada kebutuhan dan masalah klien lansia. Secara umum aspek yang dikaji meliputi data dasar identitas klien, data riwayat kesehata, aktivitas sehari-hari, lingkungan, status fungsional, fasilitas penunjang kesehtan, pemeriksaan fisik, status kognitif/afektif, serta status sosial (Faisalado Candra. 2014).

c. Pendekatan keperawatan lanjut usia

1) Pendekatan fisik

Perawatan yang memperhatikan kesehatan obyektif, kebutuhan, kejadian-kejadian yang dialami lansia semasa hidupnya, perubahan fisik pada organ tubuh, tingkat kesehatan

yang masih bisa di capai dan dikembangkan, dan penyakit yang dapat di cegah atau ditekan progresivitasnya. Perawat harus peranan penting untuk melakukan pendekatan edukatif pada klien lanjut usia, perawat dapat berperan sebagai *supporter*, *interpreter* terhadap segala sesuatu yang asing, sebagai penampung rahasia pribadi dan sebagai sahabat yang akrab. Perawat sebaiknya memiliki ketelitian dan kesabaran dalam memberikan kesempatan dan waktu yang cukup banyak untuk menerima berbagai bentuk keluhan agar para lansia merasa puas. Perawat harus memegang prinsip sabar, simpatik, dan service.

Bila perawat ingin merubah tingkah laku dan pandangan mereka terhadap kesehatan, perawat bisa melakukannya secara perlahan dan bertahap, perawat harus dapat mendukung mental mereka kearah pemuasan pribadi sehingga seluruh pengalaman yang diusahakan agar dimasa lanjut usia ini mereka dapat merasa puas dan bahagia.

2) Pendekatan Sosial

Mengadakan diskusi, tukar pikiran, dan bercerita merupakan salah satu upaya perawat dalam pendekatan sosial. Memberi kesempatan untuk berkumpul bersama dengan sesama lansia berarti menciptakan sosialisasi mereka. Pendekatan sosial ini merupakan suatu pegangan bagi perawat bahwa orang yang

dihadapinya adalah makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Dalam pelaksanaannya perawat dapat menciptakan hubungan sosial antara lanjut usia dan lanjut usia maupun lanjut usia dan perawat sendiri.

Perawat memberikan kesempatan yang luas kepada lansia untuk mengadakan komunikasi dan melakukan rekreasi, misal jalan pagi, menonton film, atau hiburan lain. Para lansia perlu dirangsang untuk mengetahui dunia luar, seperti menonton televisi, mendengarkan radio, atau membaca majalah atau surat kabar. Dapat disadari bahwa pendekatan komunikasi dalam perawatan tidak kalah pentingnya dengan upaya pengobatan medis dalam proses penyembuhan atau ketenangan para lansia.

Perawat harus bisa memberikan ketenangan dan kepuasan batin dalam hubungannya dengan tuhan atau agama yang dianutnya, terutama bila lansia dalam keadaan sakit atau mendekati kematian. Sehubungan dengan pendekatan spiritual bagi lansia yang menghadapi kematian, DR. Tony Setyabudhi mengemukakan bahwa maut sering menggugah rasa takut. Rasa takut semacam ini didasari oleh berbagai macam faktor, seperti ketidakpastian akan pengalaman selanjutnya, adanya rasa sakit atau penderitaan yang sering menyertainya, kegelisahan untuk tidak kumpul lagi dengan keluarga atau lingkungan sekitarnya (Siti Nur Kholifah. 2016).

4. Konsep Al-Qur'an

a. Pengertian

Al-Qur'an menurut bahasa ialah merupakan kata benda bentuk dasar (masdar) yang bersinonim dengan kata "al-Qira'ah" berarti bacaan. Sebagaimana firman Allah SWT :

فَإِذَا قَرَأْتَهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ ﴿١٨﴾
ثُمَّ إِنَّا عَلَيْنَا بَيَانَهُ ﴿١٩﴾

“ Apabila kami Telah selesai membacaknya Maka ikutilah bacaannya itu. Kemudian, Sesungguhnya atas tanggungan kamilah penjelasannya.”(QS. al-Qiyamah : 18-19).

Kata "Qur'anah" di sini berarti "Qira'atahu" (bacaannya).

Al-Qur'an menurut istilah ialah Firman Allah SWT. yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW., tertulis pada beberapa mushaf, disampaikan kepada kita secara mutawatir, membacanya mendapat pahala dan merupakan tantangan walaupun pada surat yang paling pendek (Salim Muhaisin, 2010).

Abdul Wahhab al-Khallaf mengatakan, al-Qur'an adalah firman Allah yang diturunkan melalui ruhul amin (Jibril) kepada nabi Muhammad SAW. dengan bahasa arab, isinya dijamin kebenarannya dan sebagai hujjah kerasulannya, undang-undang bagi seluruh manusia, petunjuk dalam beribadah, serta dipandang ibadah membacanya, terhimpun dalam mushaf yang dimulai surat al-

Fatihah dan diakhiri surat an-Nas dan diriwayatkan kepada kita dengan jalan mutawatir (Studi Islam IAIN Sunan Ampel, 2015).

b. Pandangan Al-Qur'an sebagai Shifa' (obat)

Shifa' secara etimologi berasal dari bahasa Arab yang berarti obat atau penawar. Dalam kamus *al-Munjid al-Lughah waal-A'la* yang telah dikutip oleh Aswadi antara lain diartikan sebagai obat dan kesembuhan. Sedangkan dalam kamus Al-Qur'an karya Husain bin Muhammad, *shifa'* diartikan dengan empat sisi, yaitu : senang sehat, penjelasan, dan pinggir, karna kata yang terstruktur dari huruf-huruf *syinfa'-alif* mengandung empat makna, yaitu : senang, *-al farah*, sebagaimana terdapat dalam QS. al-taubah: 14, penjelasan *al-Bayan* sebagaimana terdapat dalam QS. Yunus: 57 (Aswadi, 2012). Dalam al-Quran dikatakan bahwa ia berfungsi sebagai obat bagi penyakit dalam dada atau penyakit psikologis. Allah berfirman :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

"Hai manusia, Sesungguhnya Telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman." (QS. Yunus : 10 : 57)

Dalam kamus Al-Bisri *shifa'* terangkai dalam kalimat *Shifa'un min al-marad* yang berarti kesembuhan. Sedangkan dalam kamus Munawwir *shafa, Shifa'an* berarti menyembuhkan, *as-shifa u jama'* dari kata *ashfiyatu* yang berarti obat (Ahmad W, 2010). Begitupun dengan makna *shifa'* yang diungkapkan dalam kamus kontemporer Arab bahwa kata *shifa'* sejalan dengan kata *I'la jun* yang berarti kesembuhan, pengobatan (Atabik Ali, 2009). Seluruh pengertian tersebut di ringkas dalam kamus Al-Kautsar, yang menguraikan makna *shifa'* sebagai penghilang, kesembuhan, sembuh serta benda yang menyembuhkan, yaitu obat (Husin Al-Habsyi, 2012).

c. Konsep mendengarkan Al-Qur'an

Ada 4 dasar ilmiah pengobatan melalui Al-Qur'an yaitu: *Pertama*, Atom adalah struktur dasar alam semesta. Ketika kita melihat alam semesta maka akan ditemukan bahwa alam terdiri dari jutaan atom dan setiap atom berada dalam kondisi bergerak tiada henti. *Kedua*, Semuanya terdapat dalam otak. Di dalam otak terdapat lebih dari satu juta juta sel (kumpulan beberapa atom), setiap sel adalah komputer yang rumit bekerja dalam koordinasi dengan seluruh sel dan tanpa henti. *Ketiga*, Gelombang elektromagnetik bersumber dari otak. Para ilmuwan baru-baru ini menemukan bahwa sel-sel otak bergetar dan mengirimkan gelombang listrik dan magnet, yang mencerminkan aktivitas otak pada manusia. Jadi sel-sel otak selalu bergetar dan selalu dipengaruhi oleh getaran apapun

bentuknya. *Keempat*, Sel adalah konstruksi satuan tubuh. Seluruh sel-sel dalam tubuh tanpa terkecuali mengalami getaran, dan pada selanjutnya akan memberikan pengaruh pada segala jenis getaran; mekanik, listrik dan magnetik (Al-Kaheel, 2014).

Ada banyak ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang menjelaskan tentang bagaimana cara serta pengaruh yang ditimbulkan saat seseorang mendengarkan bacaan Al-Qur'an baik pada seseorang yang mengerti makna dari bacaan tersebut ataupun tidak mengerti sama sekali (As syuyuti, 2006).

d. Fisiologi pendengaran terhadap Al-Qur'an

Pedak (2009), menjabarkan tentang sistematis fisiologis pendengaran, pendengaran merupakan proses dimana telinga mendengarkan suara, membedakan frekuensi, dan mengirim informasi ke susunan saraf pusat. Setiap bunyi yang dihasilkan oleh setiap bunyi atau getaran udara akan diterima oleh telinga. Getaran tersebut diubah menjadi inplus mekanik (di telinga tengah) dan diubah menjadi implus elektrik (ditelinga dalam) yang diteruskan melalui saraf pendengaran menuju ke korteks pendengaran di otak. Getaran suara Al-Qur'an akan ditangkap oleh daun telinga yang akan dialihkan ke lubang telinga dan mengenai membran timpani (membran yang ada di dalam telinga) sehingga membuat bergetar. Getaran ini akan diteruskan ke tulang-tulang pendengaran yang bertautan yang satu dengan yang lain.

Rangsangan fisik tadi dirubah oleh adanya perbedaan ion kalium dan ion natrium menjadi aliran listrik yang diteruskan melalui saraf N. VII (*vestibulo cochlearis*) menuju ke otak, tepatnya diarea pendengaran. Area ini bertanggung jawab untuk menganalisis suara yang kompleks, ingatan jangka pendek, perbandingan nada, menghambat respon motorik yang tidak diinginkan, pendengaran serius, dan sebagainya.

Dari daerah pendengaran sekunder (*interpretasi auditorik*) sinyal bacaan Al-Qur'an akan diteruskan ke bagian posterotemporalis lobus temporalis otak yang dikenal dengan *wernicke*. Di area inilah, sinyal dari area asosiasi somatik, visual, dan auditorik bertemu satu sama lain. Area ini sering disebut dengan berbagai nama yang menyatakan ini mempunyai kepentingan menyeluruh, area interpretasi umum, area gnostik, area pengetahuan, area asosiasi tersier, dan sebagainya. Area *wernicke* adalah untuk interpretasi (menafsirkan atau memberi kesan) bahasa dan sangat erat hubungannya dengan area pendengaran primer dan sekunder. hubungan yang erat ini mungkin akibat peristiwa pengenalan bahasa yang diawali oleh pendengaran. Setelah diolah di area *wernicke* maka melalui berkas yang menghubungkannya dengan area asosiasi prefrontal (pemaknaan peristiwa), sinyal area *wernicke* dikirim ke area asosiasi prefrontal. Sementara itu, disamping diantarkan ke korteks

auditorik primer sinyal dari talamus, juga diantarkan ke amigdala (tempat penyimpanan memori emosi) yang merupakan bagian penting dari sistem limbik (sistem yang mempengaruhi emosi dan perilaku).

Ledoux menemukan suatu berkas neuron yang menghubungkan talamus dengan amigdala. Berbagai penelitian membuktikan bahwa pemuda yang amigdalnya dibuang demi mengendalikan penyakit epilepsi yang diderita, menjadi sama sekali tidak berminat kepada manusia dan menarik diri dari hubungan antar manusia. Ia menjadi pasif meskipun menghadapi kecemasan. Tanpa amigdala, ia telah kehilangan semua pemahaman tentang perasaan. Sebab, amigdala tersebut berfungsi sebagai semacam gudang ingatan emosional.

Disamping, menerima sinyal dari talamus (salah satu bagian otak yang berfungsi menerima pesan dari indra dan diteruskan ke bagian otak yang lain), amigdala juga menerima sinyal dari semua bagian korteks limbik (emosi/ perilaku) seperti juga neokorteks lobus temporal (korteks atau lobus yang hanya ada pada manusia), parietal (bagian otak yang berada di atas tengah), dan oksipital, (bagian otak paling belakang) terutama dari area asosiasi auditorik dan area asosiasi visual. Oleh karena hubungan yang multi kompleks itu, amigdala disebut “jendela” yang dipakai oleh sistem limbik untuk melihat kedudukan seseorang di dunia. Sebaliknya,

amigdala menjalankan sinyal-sinyal (1) kembali ke area korteks (lapisan terluar) yang sama, (2) hipokamus (pusat ingatan emosional), (3) septum (batas di antara dua tempat), (4) talamus, dan (5) hipotalamus (pusat penampungan, segala informasi yang datang dari arah dan akan dikirimkan ke berbagai sel sebagai suatu pesan atau informasi sehingga menghasilkan informasi gerak atau aktivis) pada khususnya.

Sementara itu, talamus juga menjalankan sinyal ke neokorteks (area otak yang berfungsi untuk berpikir atau mengelola data-data atau informasi yang masuk ke otak). Di neokorteks, sinyal disusun menjadi “benda” yang dipahami dan dipilih-pilih menurut maknanya sehingga otak mengenali masing-masing objek dan arti kehadirannya dan kemudian, amigdala menjalankan sinyal ke hipokamus.

Ahli neurologi berpendapat bahwa hipokamus yang sudah lama dianggap sebagai kunci struktural sistem limbik, ternyata lebih berkaitan dalam penekanan dan pemaknaan pola persepsi ketimbang reaksi emosional. Sumbangan utama hipokamus adalah dalam hal penyediaan detail ingatan akan konteks dan pemahaman emosional. Hipokamus sangat penting untuk membantu otak dalam menyimpan ingatan yang baru. Hal ini dimungkinkan karena hipokamus merupakan salah satu dari sekian banyak jalur keluar penting yang berasal dari area “ganjaran” dan “hukuman”. Diantara

motivasi-motivasi itu terdapat dorongan dalam otak untuk mengingat pengalaman-pengalaman, pikiran-pikiran yang menyenangkan, dan yang tidak menyenangkan.

Mendengarkan juga dapat menurunkan nyeri fisiologis, stress, dan kecemasan, menghilangkan nyeri, menurunkan tekanan darah, dan mengubah persepsi waktu. Perawat dapat menggunakan musik dengan kreatif di berbagai situasi klinik. Klien umumnya lebih menyukai menampilkan suatu kegiatan (memainkan alat musik, menyanyikan lagu atau mendengarkan musik).

e. Patofisiologi

Menurut Al-Kaheel (2014) terjadinya proses pengobatan melalui Al-Qur'an ada sembilan yaitu:

1) DNA juga merupakan informasi

Dalam setiap sel ada kaset informasi memiliki kode DNA dan setiap kaset berisi lebih dari 3.000 milyar informasi.

2) Virus adalah bagian dari informasi

Virus adalah bagian dari kumpulan informasi yang diciptakan Allah SWT. untuk melaksanakan tugas tertentu, dalam setiap program virus memiliki program yang memberikan pengaruh terhadap sel-sel tertentu.

3) Virus menyerang sel otak yang sehat

Ketika virus menyerang sel, maka akan masuk padanya program yang terletak di dalamnya, kemudian memberikan

program sel yang sehat lalu terjadilah ketidakseimbangan, dengan cara memanfaatkan sel-sel ini menyalin dari virus ini dalam jumlah besar.

- 4) Sel dapat meledak karena banyaknya virus yang terdapat di dalamnya

Setelah virus bertambah banyak di dalam sel, pasti sel akan menggunakan program dan perangkatnya untuk membuat salinan darinya, dan sel tersebut akan meledak melepas ribuan virus, yang pada gilirannya masuk ke dalam sel lain yang sehat dan melakukan pekerjaan yang sama.

- 5) Mekanisme kerja virus

Virus tidak memiliki senjata apapun, semua yang ada dalam kaset terhadap berbagai informasi saja, jadi pertempuran tersebut adalah "perang informasi" dan inilah ide terapi dengan Al-Qur'an karena Al-Quran memiliki informasi yang berlawanan kerusakan yang dialami oleh sel yang sehat.

- 6) Perangkat scan otak yang menggunakan suara magnetik fungsional

Perangkat ini digunakan untuk memantau operasi yang dilakukan dalam otak, para ilmuwan telah menemukan bahwa otak pada kondisi terbaiknya secara natural yaitu pada saat manusia memiliki kejujuran, dan tidak melakukan kesalahan, dan tidak melakukan perbuatan buruk, sehingga mereka

berkata: bahwa otak diprogram untuk melakukan perbuatan baik atau fitrah yang bersih, disinilah peranan Al-Qur'an yang sangat penting karena jika seseorang mendengarkan, membaca, dan juga mengamalkan Al-Qur'an maka perilaku dan sikapnya menjadi baik.

7) Al-Qur'an melakukan repemrograman pada sel-sel otak

Bahwa Pencipta penyakit adalah pencipta manusia, oleh karena itu Allah menitipkan dalam ayat-ayat kitab-Nya akan informasi yang tersembunyi yang tidak sadari akan hal itu, namun memberikan pengaruh pada penyakit bagaimanapun bentuknya dan menghapusnya, insya Allah! Hal tersebut terjadi melalui pemulihan keseimbangan pada sel-sel yang melanda ketimpangan, seperti yang kami sampaikan bahwa setiap penyakit adalah suatu kelainan yang mempengaruhi program khusus dari sel, menurut jenis penyakit.

8) Al-Qur'an melakukan rekomposisi sistem kekebalan pada tubuh

Sistem kekebalan tubuh juga merupakan program, dan ketika virus masuk misalnya, maka mempengaruhi program ini dan menimbulkan suatu cacat, ketika kita membaca ayat-ayat tertentu maka suara yang masuk ke dalam sel-sel tubuh melakukan reprograming sel kekebalan dengan informasi yang dibawa oleh suara Al-Quran, dan menjadi lebih mampu

membedakan dan menghilangkan penyakit, Dengan demikian terjadilah penyembuhan dengan Al-Quran.

f. Bukti ilmiah Al-Qur'an

Suara terdiri dari getaran mekanik yang mencapai telinga kemudian sel-sel otak yang terhubung dengan getaran-getaran itu dan mengubah getaran-getarannya sendiri itulah mengapa suara dianggap sebuah kekuatan penyembuhan yang efektif, tergantung pada sifat suara dan frekuensinya. Ketika temukan kekuatan penyembuhan itu di dalam Al-Qur'an karena ini adalah kitab Allah SWT. Otak di dalamnya terdapat lebih dari satu triliun sel. Sel-sel ini seluruhnya bekerja dengan rangkaian yang cemerlang. Dan setiap selnya adalah sama seperti satu perangkat komputer. Dan mekanisme perangkat ini atau sel-sel ini bergantung pada getaran-getaran. Karena setiap sel dari sel-sel tubuh mempunyai frekuensi getaran tertentu, tidak ditemukan satu sel pun yang diam atau beku, berhubungan satu sama lain, dan memindahkan data-data melalui sel-sel otak menuju ke seluruh area-area tubuh. Setiap sel di dalam tubuh kita bergetar di dalam sebuah sistem yang seksama, dan perubahan kecil apapun dalam getaran ini bisa menimbulkan penyakit pada beberapa bagian tubuh. Itulah mengapa sel-sel yang rusak harus digetarkan untuk mengembalikan keseimbangannya. Kita tahu bahwa suara terbuat dari gelombang atau getaran yang bergerak di udara pada sekitar

340m/detik. Setiap suara memiliki frekuensinya sendiri, dan manusia bisa mendengar dari frekuensi 20 per detik hingga frekuensi 20.000 per detik. Gelombang-gelombang ini menyebar di udara dan kemudian ditangkap oleh telinga, kemudian berubah menjadi sinyal elektrik dan bergerak melalui saraf suara menuju kulit *accoustic bark* pada otak, sel-sel terkait dengan gelombang-gelombang tersebut dan bergerak ke dalam berbagai bagian otak, terutama di bagian depan, semua bagian ini bekerja sama sesuai dengan sinyal-sinyal tersebut dan menerjemahkan mereka ke dalam bahasa yang dipahami oleh manusia. Dengan demikian, otak menganalisa sinyal-sinyal tersebut dan memberikan perintah-perintahnya ke berbagai bagian tubuh untuk terhubung dengan sinyal-sinyal itu. Rahasia yang membuat otak kita berfikir adalah sebuah program akurat yang ada dalam sel-sel otak, program yang berada di dalam setiap sel ini mengerjakan tugasnya dengan teliti kerusakan sekecil apapun dalam pekerjaannya akan menyebabkan ketidakseimbangan dan penyakit di beberapa bagian tubuh, pengobatan terbaik untuk ketidakseimbangan ini adalah dengan mengembalikan keseimbangan pada tubuh. Para ilmuwan menemukan bahwa sel-sel tubuh dipengaruhi oleh berbagai getaran seperti gelombang cahaya, gelombang radio, gelombang suara, dll.

Eksperimen (percobaan) menunjukkan di dalam setiap sel di dalam otak ada sebuah komputer yang Allah SWT tanamkan padanya sebuah program akurat yang mengarahkan sel dan mengontrol kerjanya, juga menunjukkan bahwa suara mempengaruhi sel tersebut, dimana sel yang terkena pengaruh oleh sebuah suara dan medan elektromagnetik yang terbentuk di sekitarnya. Dengan begitu, kita bisa mengatakan bahwa sel-sel di setiap bagian tubuh bergetar dalam frekuensi tertentu, dan membentuk sebuah sistem yang rumit dan terkoordinasi yang terpengaruh oleh setiap suara di sekitarnya. Sehingga, setiap penyakit yang melanda semua bagian tubuh akan menyebabkan sebuah perubahan dalam getaran pada bagian sel ini dan oleh karena itu menyebabkannya menyimpang dari sistem tubuh yang umum yang mempengaruhi seluruh tubuh, inilah mengapa, suara ini mempengaruhi sistem getaran tubuh dan terutama pada bagian yang tidak beraturan bagian ini akan merespon suara tertentu untuk mengembalikan sistem getaran asli, atau dengan kata lain untuk mengembalikan kondisi kesehatannya.

Lantunan ayat suci Al-Qur'an menciptakan sekelompok frekuensi yang mencapai telinga kemudian bergetar ke sel-sel otak dan mempengaruhinya melalui medan-medan elektromagnetik frekuensi ini yang dihasilkan dalam sel-sel ini. Sel-sel itu akan merespon medan-medan tersebut dan memodifikasi getaran-

getarannya, perubahan pada getaran ini adalah apa yang kita rasakan dan pahami setelah mengalami dan mengulang.

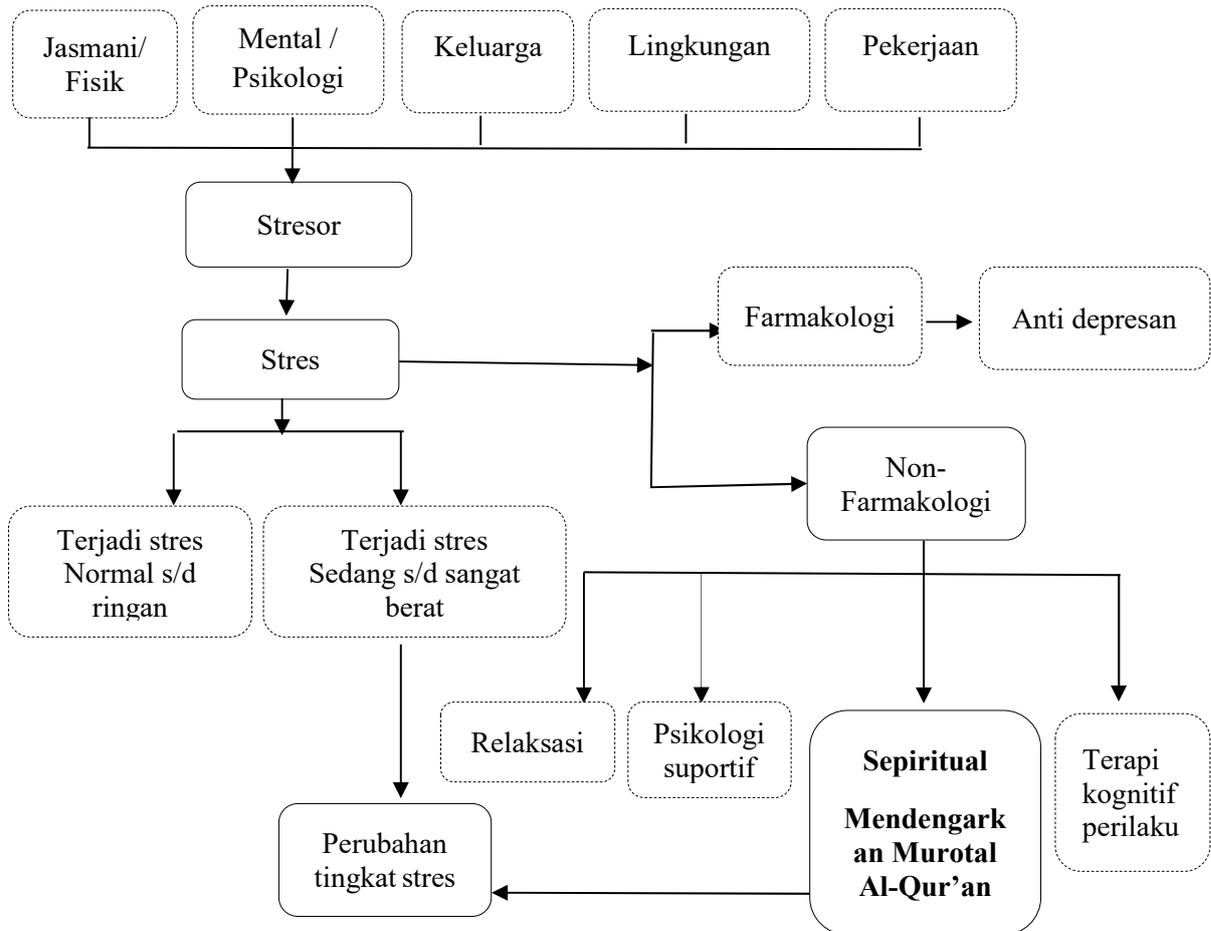
Gelombang yang disebarkan oleh otak adalah gelombang-gelombang yang berfrekuensi rendah. Dan juga yang dianggap sebagai metode pengobatan untuk tubuh, disebabkan pengaruhnya terhadap sel-sel tubuh dan sistem kekebalan tubuh, yang selanjutnya menjadikan meditasi dan dengan kata lain khusyuk dianggap sebagai metode yang efektif untuk menghasilkan gelombang-gelombang ini. Yang juga bisa memberikan pengaruh-pengaruh positif pada sel-sel otak, dan mengembalikan program sel-sel otak, dan memperbaiki gangguan-gangguan yang timbul dalam program kerja otak. Sesungguhnya mempraktikkan khusyuk dianggap seperti persiapan, pengaturan, dan penguatan untuk kerja otak.

Pakar telah menemukan bahwa otak manusia selalu mengeluarkan frekuensi-frekuensi elektromagnetik dengan terus-menerus, akan tetapi jumlah frekuensi-frekuensi tersebut berubah-ubah bergantung pada kegiatan manusia. Maka ketika dalam keadaan perhatian, giat, aktivitas, dan konsentrasi maka akan dipancarkan gelombang-gelombang yang bernama BETA. BETA adalah getaran-getaran yang berubah-ubah frekuensinya antara 15 sampai 40 getaran dalam satu detik (hertz). Dan ketika dalam keadaan santai dan berfikir yang normal maka otak akan

memancarkan gelombang ALPHA, dan berubah frekuensinya antara 9 sampai 14 getaran dalam satu detik. Adapun ketika dalam keadaan tidur dan bermimpi atau Meditasi yang dalam, maka otak akan memancarkan gelombang SITHA. Yaitu antara 8 – 5 hertz. Dan terakhir ketika dalam kondisi tidur lelap tanpa bermimpi maka otak akan memancarkan gelombang yang dinamakan DELTA. Dan ukurannya kurang dari 4 hertz (Pedak, 2009).

B. Kerangka Teori

Kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah modifikasi yang berdasar pada teori dalam buku Brunner dan Suddarth (2012), serta Perry dan Potter (2006), Purwanto (2006).

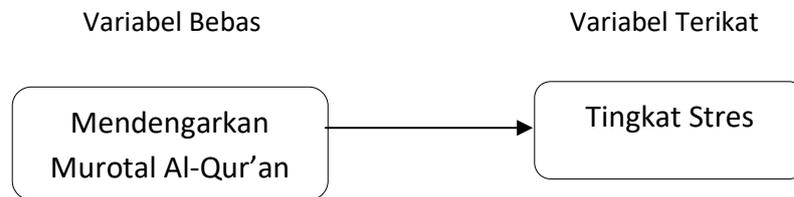


Keterangan :

----- : tidak di teliti

———— : di teliti

C. Kerangka Konsep



Berdasarkan kerangka konsep diatas, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an terhadap pola stres lansia di panti Aisyiah Surakarta.

D. Hipotesis

1. H_a (*alternative hypothesis*)

Ada pengaruh antara mendengarkan ayat Al-Qur'an terhadap tingkat stres lansia di panti Aisyiah Surakarta.

2. H_o (*null hypothesis*)

Mendengarkan ayat Al-Qur'an tidak berpengaruh terhadap tingkat stres lansia di panti Aisyiah Surakarta.