

**PENGARUH TERAPI MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT PENURUNAN
NYERI SENDI PADA LANSIA DI DESA PUCAKWANGI**

Laela Rizqi Umama¹, M. Fahrurrozi², Fifi Alviana³

^{1,2,3} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sains Al Qur'an

Email Correspondence: lailariski3566@gmail.com

ABSTRACT

Objective: This research is to determine the effect of Al-Qur'an reading therapy on reducing joint pain in the elderly in Pucakwangi Village.

Method: his research uses Pre-Experimental Design and uses a one group pretest – post-test design approach. The research population was 50 elderly people with a sampling technique using total sampling, data collection using an observation sheet in the form of a numerical rating scale.

Results: data analysis using the Wilcoxon test to determine the effect of Al-Qur'an reading therapy on the elderly in Pucakwangi Village. The results of this research obtained a p-value of $0.000 < 0.05$.

The conclusion is that there is a significant influence between Al-Qur'an reading therapy and the level of reduction in joint pain in the elderly in Pucakwangi Village

Key words: Al-Qur'an Reading Therapy, Elderly, Joint Pain

ABSTRAK

Tujuan: dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi membaca al-qur'an untuk penurunan nyeri sendi pada lansia di Desa Pucakwangi.

Metode: penelitian ini menggunakan Pre-Experimental Design serta menggunakan pendekatan one group pretest – post-test design. Populasi penelitian 50 lansia dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, pengumpulan data dengan lembar obsevasi berupa numeric rating scale.

Hasil: analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui pengaruh terapi membaca al-qur'an terhadap lansia di Desa Pucakwangi. Hasil penelitian ini didapatkan p-value $0,000 < 0,05$.

Kesimpulannya: Terdapat pengaruh yang signifikan antara terapi membaca al-qur'an dengan tingkat penurunan nyeri sendi pada lansia di Desa Pucakwangi.

Kata kunci: Lansia, Nyeri Sendi, Terapi Membaca Al-Qur'an

Latar Belakang

Seiring bertambahnya usia, potensi peningkatan harapan hidup, seharusnya di optimalkan. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2022 selama sepuluh tahun terakhir, persentase penduduk lansia di Indonesia meningkat dari 7,57% pada tahun 2012 dan menjadi 10,48% pada tahun 2022. Angka yang di proyeksikan tersebut akan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045. Selain itu persentase penduduk lansia di Jawa Tengah 13,07% memasuki menu struktur kependudukan persentase lanjut usia lebih besar dari 10%. Terkait dengan kesehatan lansia sebanyak 42,09% lansia mengeluh kesehatan dalam sebulan terakhir, setengah di antaranya 20,71% terganggunya aktivitas sehari-hari (Astuti, 2023). Menurut World Health organization (WHO) (2022) menyebutkan bahwa penyakit sendi pada lansia di dunia menempati urutan tertinggi yaitu urutan kedua dengan persentasi 14,5%, setelah penyakit kardiovaskuler pada lansia.

Nyeri sendi terjadi ketika masa klimakterik memiliki frekuensi yang berbeda dan tidak simetris yang paling banyak di jumpai pada lansia yaitu pada sendi penahan berat badan tubuh (pinggul, lutut dan kaki) (Safari, 2018). Nyeri pada pergerakan sendi terdapat beberapa sebab, di antara salah satu sebabnya berhubungan dengan bertambahnya usia. Saat lansia menderita nyeri sendi, sangat mempengaruhi perubahan fisiologis dan psikologis pada lansia tersebut. Dampak perubahan tersebut diantaranya lansia mudah marah, denyut nadi cepat, cemas,

dan gangguan pola tidur, bahkan aktifitas sehari-hari dapat terganggu. Nyeri dapat di atasi, dengan mengontrol rasa nyeri yaitu dengan suatu tindakan atau strategi untuk mengalihkan nyeri antara lain dengan tindakan farmakologi yaitu dengan obat-obatan dan non farmakologi dengan stimulasi, distreksi, teknik relaksasi, imajinasi terbimbing, therapies, terapi murottal al-quran, terapi membaca al-quran (Niken & Tolla, 2021).

Teknik distraksi dengan pendekatan sepritual dapat membantu mempercepat pemulihan dan penyembuhan. Pada umumnya masalah yang ditangani dalam dunia terapi barat yaitu menyangkut masalah dengan kriteria mental, psikologis dan sosial yang mengarah pada proses penyembuhan, menghilangkan persoalan serta gangguan. Akan tetapi dalam dunia terapi islam menjadi lebih luas jangkauannya, yaitu selain berfokus dengan penanganan secara mental atau psikologis yang juga memberi terapi pada gangguan fisik.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Desa Pucakwangi memperoleh data lansia yang ada di Desa Pucakwangi di tahun 2023 yaitu 50, Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti saat berkunjung di Posyandu lansia yang ada di Desa Pucakwangi terdapat 50 lansia yang mengalami nyeri sendi sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan terapi non-farmakologi.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di lapangan, sejauh ini penanganan nyeri yang sudah dilakukan

terhadap lansia di desa Pucakwangi hanya menggunakan obat anti nyeri dan teknik rileksasi, belum ada pengajaran cara manajemen nyeri pada lansia dengan metode terapi membaca al-quran. Oleh karena itu yang melatarbelakangi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Membaca Al- Qur’an Terhadap Tingkat Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Desa Pucakwangi”.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh terapi membaca al-quran terhadap tingkat penurunan nyeri sendi pada lansia di Desa Pucakwangi.

Metode Penelitian

Design penelitian menggunakan pendekatan one group pretest – post-test design. Skala nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale* (NRS) Populasi penelitian 50 lansia dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, pengumpulan data dengan lembar observasi berupa numeric rating scale. Analisa data menggunakan *Wilcoxon signed rank test*.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil karakteristik responden berdasarkan usia didapatkan sebagian besar responden masuk dalam katagori umur 60-65 tahun sebanyak 18 responden (45,0%), umur 66-70 tahun sebanyak 8 responden (20,0%). Umur 71-75 tahun sebanyak 5 responden (12,0%), umur 76-80 tahun sebanyak 9 responden (22,5%).

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar

responden masuk dalam katagori berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden (62,5%), dan laki-laki sebanyak 15 responden (37,5%).

Hasil uji normalitas data dengan kalmogorov-smirnov menunjukkan bahwa skor pre-test dan post-test tingkat nyeri sendi pada lansia di Desa Pucakwangi berdistribusi tidak normal, sehingga uji bivariate untuk mengetahui pengaruh adalah dengan uji Wilcoxon. Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi membaca al-qur’an terhadap tingkat penurunan nyeri sendi pada lansia di desa Pucakwangi kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal.

Berdasarkan data pada Tabel 4.3 karakteristik responden berdasarkan rata-rata tingkat nyeri sendi pada lansia sebelum (pre-test) pemberian terapi membaca al-qur’an menunjukkan rata-rata pre-test nyeri sendi pada lansia didapatkan 3,45, dengan standar deviasi 0,504. Rata-rata nyeri sendi pada lansia dihari kedua didapatkan 3,60, dengan standar deviasi 0,496. Karakteristik rata-rata responden berdasarkan tingkat nyeri sendi pada lansia sesudah (post-test) pemberian terapi membaca al-qur’an didapatkan rata-rata post-test nyeri sendi pada lansia didapatkan 2,73, dengan standar deviasi 0,452.

Nilai rata-rata nyeri sendi pada lansia dihari kedua adalah 2,00, dengan standar deviasi 0,000. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi membaca al-qur’an terhadap tingkat penurunan nyeri sendi di Desa Pucakwangi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi

Variabel	Rata-Rata	Min.	Maks.	SD	P-Value
Pre-test 1	3,45	3	4	0,504	0,000
Pre-test 2	3,60	3	4	0,496	
Post-test 1	2,73	2	3	0,452	
Post-test 2	2,00	2	2	0,000	

Hasil Wilcoxon pada pengaruh terapi membaca al-qur'an terhadap penurunan nyeri sendi di desa Pucakwangi menunjukkan bahwa Z hitung pada nyeri sendi pre-test dan pos-test pertemuan pertama sebesar -5.835 dan sig. sebesar 0,000 sedangkan Z pada pre-test dan pos-test pertemuan kedua sebesar -5.706 dan sig. sebesar 0.000. Nilai p-value yang didapat berdasarkan uji Wilcoxon adalah 0,000 (p-value < 0,05). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi membaca al-qur'an terhadap tingkat penurunan nyeri sendi di Desa Pucakwangi.

Pembahasan

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Niken & Tola (2022) menunjukkan bahwa usia >60 tahun terdiagnosa nyeri sendi sebanyak 15 responden, usia 60-65 trdapat 3 responden (20%), usia 66-70 terdapat 5 responden (33,3%), usia 71-75 terdapat 7 responden (46,7%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Anjeli (2021), yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian nyeri sendi dikarenakan diusia > 60 tahun mengalami perubahan secara alamiah didalam tubuh, terdapat perubahan neurofisiologi dan mengalami

penurunan presepsi sensori stimulus. Sehingga semakin tua usia seseorang maka semakin beresiko untuk terjadinya penurunan motabolisme tubuh yaitu fungsi tubuh menurun dan fungsi otot berkurang sehingga mempengaruhi seseorang rentang terjadinya penyakit.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden memiliki jenis kelami perempuan yaitu sebanyak 25 responden (62,5%). Faktor gender berpengaruh pada terjadinya nyeri sendi terutama terjadi pada perempuan karena perempuan mengalami perubahan hormon selalu terjadi dalam hidupnya. Misalnya karena monopus dan setelah melahirkan. Oleh karena itu perempuan lebih banyak mengalami nyeri sendi dibandingkan dengan laki- laki (Bistanti, 2018). Hal ini sejalan dengan Riset Kesehatan Dasar (2018) dimana data menunjukkan nyeri sendi banyak dialami oleh perempuan dibandingkan dengan laki-laki karena menurunya hormon estrogen, dengan menurunya fungsi hormon estrogen dapat terjadi peradangan dan kerusakan pada sendi.

Hasil karakteristik responden berdasarkan rata-rata tingkat nyeri sendi sebelum (pre-test) pemberian terapi membaca al-qur'an menunjukkan rata-rata

pre-test hari pertama didapatkan 3,45, dengan standar deviasi 0,504. Rata-rata dihari kedua adalah 3,60, dengan standar deviasi 0,496. Dengan rata-rata nyeri sendi pada penelitian ini dihari pertama dan hari kedua didapatkan nilai skala nyeri terendah adalah 3 dalam artian nyeri sedang dan nilai skala nyeri tertinggi yaitu 4 dalam artian nyeri berat terkontrol.

Salah satu faktor terjadinya nyeri sendi pada usia lanjut adalah aktivitas fisik yang berat dan berulang. Seiring dengan proses menua, otot dapat mengecil sehingga mengakibatkan kekuatan otot menurun (Firmansyah, 2018). Pada penelitian ini lansia di desa pucakwangi mengalami nyeri sendi sedang dan nyeri berat dapat terkontrol karena lansia melakukan aktivitas yang sangat aktif dan jarang melakukan pemeriksaan kesehatan di Puskesmas dan tidak pernah melakukan pemeriksaan nyeri sendi dikarenakan sibuk melakukan pekerjaan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan hidupnya serta tidak adanya dukungan dari keluarga. Mereka hanya menggunakan obat-obatan farmakologi yang dibeli di apotek tanpa adanya resep dari dokter untuk mengurangi rasa nyeri yang sering dirasakan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafridahlia (2022) menunjukkan bahwa nilai rata-rata nyeri sendi sebelum dilakukan intervensi adalah 5,06, dengan standar deviasi 1,434. Sejalan juga dengan penelitian (Rizqi et al., 2017), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi responden mengalami nyeri sedang dengan

29 responden (61,7%) dan nyeri berat dapat terkontrol 13 responden (27,7).

Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik aktif dapat menyebabkan meningkatnya intensitas nyeri sendi yang dirasakan oleh lansia karena aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang berlebihan dapat memberikan beban yang berlebihan pada sendi dan meningkatkan risiko cedera. Namun, aktivitas fisik dengan intensitas ringan dan sedang justru dapat memperkuat dan menjaga kesehatan sendi. Sehingga pada lansia yang aktivitas fisiknya aktif dan mengalami nyeri sendi agar mengurangi sedikit aktivitasnya untuk menurunkan intensitas nyeri sendi yang dirasakan, meskipun diharapkan lansia tetap aktif dimasa tua tetapi harus disesuaikan dengan kemampuan fisiknya (Suryantini, 2022).

Pada penelitian ini rata-rata nyeri sendi pada lansia setelah dilakukan 2x intervensi membaca al-qur'an mengalami penurunan dari nyeri sedang dan nyeri berat terkontrol menjadi nyeri ringan. Melakukan aktivitas membaca al-qur'an sangat dianjurkan untuk lansia dengan umur 60 tahun keatas, tidak hanya untuk mendekatkan diri kepada Allah tetapi dapat juga sebagai salah satu media pengobatan non farmakologi yaitu distraksi dengan membaca al-quran dapat membantu mengalihkan perhatian nyeri sendi dengan baca ayat suci al-qur'an. Setelah membaca al-qur'an rangsangan suara bacaan al-qur'an akan diterima oleh daun telinga pembacanya, kemudian telinga melalui proses mendengarkan didalam telinga akan diteruskan ke bagian area wemicke. Oleh

karena itu bacaan surat al-qur'an dapat memberikan kesan dengan baik pada hipokampus dan amigdala. Sehingga dapat menimbulkan hati yang tenang. Selain membacanya kita juga dapat memperoleh manfaat dari mendengarkan bacaan al-qur'an (Pristiadi et al., 2022).

Hal ini menunjukkan adanya pengaruh antara terapi membaca al-qur'an terhadap tingkat penurunan nyeri sendi pada lansia. Dari analisis diambil kesimpulan terapi membaca al-qur'an menunjukkan hasil bahwa tingkat nyeri mengalami penurunan yang drastis dari nyeri berat ke nyeri ringan. Oleh karena itu terapi membaca al-qur'an memberikan nilai spiritual yang membuat jiwa menjadi tenang dan rileks.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil Wilcoxon pada pengaruh terapi membaca al-qur'an terhadap penurunan nyeri sendi di desa Pucakwangi menunjukkan bahwa Z hitung pada nyeri sendi pre-test dan pos-test pertemuan pertama sebesar -5.835 dan sig. sebesar 0,000 sedangkan Z pada pre-test dan pos-test pertemuan kedua sebesar -5.706 dan sig. Sebesar 0.000. Nilai p-value yang didapat berdasarkan uji Wilcoxon adalah 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terapi membaca al-qur'an terhadap tingkat penurunan nyeri sendi di Desa Pucakwangi.

Menurut peneliti nyeri sendi dapat menurun setelah dilakukan perlakuan terapi membaca al-quran selama 10 menit. Karena membaca al-qur'an sangat bermanfaat dari pada mendengarkan music lainnya. Ayat

yang terkandung didalam al-qur'an dapat menurunkan stress, meningkatkan rileksasi, kenyamanan dan intensitas nyeri dapat menurun. Disaat responden membaca al-qur'an dengan tertil dan baik, maka dapat menimbulkan rasa nyaman dan tenang bagi responden sehingga nyeri dapat berkurang dan ada penurunan nyeri sendi yang dirasakan oleh responden. Dengan membaca al-qur'an dapat juga meraskan perubahan secara fisiologis yaitu ketenangan jiwa, oleh karena itu membaca al-qur'an mempunyai pengaruh yang kuat pada dunia kesehatan salah satunya dapat menimbulkan rasa rileks dan nyaman. Hal ini dapat terjadi karena pengaruh membaca al-qur'an itu sendiri, dengan itu membaca al-qur'an dapat menstimulasi otak untuk memproduksi hormone endorphin alami yang dapat peran menurunkan intensitas nyeri, serta dapat menghambat produksi hormone kortisol yang menyebabkan nyeri semakin berat (Rochmawati, 2018).

Kesimpulan

Terdapat perbedaan pada data pre dan post pada nyeri sendi pada lansia dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ sehingga $p\text{-value} < 0,05$. Artinya, ada pengaruh terapi membaca al-qur'an terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di Desa Pucakwangi.

Daftar Pustaka

Alawiyah, Titi. (2022). Pengaruh Intensitas Membaca Al-Qur'an Terhadap Kesehatan Mental Di Kalangan Remaja Lingkungan I Gunung Tua Kabupaten Padang Lawas Utara Sumatera Utara,

- Skripsi. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Al-Ghazali, Imam. (2014). *Ihya Ulumuddin* buku ketiga terj. Purwanto. Bandung: penerbit MARJA.
- Aisyah, Siti & Dede Nasrullah. (2017). Efektifitas Terapi “MUROQUR” Murotal Al-Qur’an Upaya Mengurangi Nyeri Rheumatoid Di Posyandu Lansia Surya, Skripsi. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Anira, Pipit. (2020). Membaca Dan Mendengarkan Al-Qur’an Sebagai Terapi (Studi Pemikiran Mustamir Pedak Dalam Buku Qur’anic Super Healing). 2507(February), 1–9.
- Anjeli, Mega, et al. (2021). Hubungan Usia Terhadap Osteoarthritis Knee Di Puskesmas Tegal Rejo. Diss. Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta, 2021.
- Astuti, Tri Wulandari Henny. (2023). BKKBN, <https://www.bkkbn.go.id/berita-peringatan-hari-lanjut-usia-nasional-2023-bkkbn-dorong-pembentukanlansia-bermartabat>
- Badan Pengawasan Obat Dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI). (2014). Peraturan Kepala Badan Pengawasan Obat Dan Makanan Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Peraturan Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor HK.03.1.23.07.11.6662 Tahun 2011 Tentang Persyaratan Cemarkan Mikroba Dan Logam Dalam Komestika. Jakarta: Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia
- Bistanti, Riska Yunda. (2018). Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Nyeri Persendian Dan Fleksibilitas Sendi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Keniten Kecamatan Geneng Kabupaten Ngawi. Diss. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA, 2018.
- Brunner, & Suddarth. (2016). Keperawatan Bedah. EGC:Jakarta
- Dewi, N. M. I. M. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022. Poltekkes Denpasar Repository, 1–13.
- Irawan, Harto Andi. (2013). Pengaruh Membaca Al-Quraan Secara Tertil Terhadap Skala Nyeri Pasien Post Section Caesaria Di Rumah Sakit Nur Hidayah Imogiri, Skripsi. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Kementrian Kesehatan RI. (2015). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2015.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). riset Kesehatan Dasar. Jakarta: kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf (p.674)
- Kholifah, Siti Nur. (2016). Keperawatan Keluarga dan Komunitas. Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Makkasau, A., & Darwin, D. (2020). Pengaruh Terapi Musik Murottal Terhadap Tingkat Nyeri Penderita Arthritis Reumatoid Di Puskesmas Kapasa Kota Makassar (Doctoral dissertation, STIK Stella Maris).
- Malik, D. S. (2020). Pengembangan Standar Operasional Prosedur (Sop) Pengaruh Teknik Distraksi Murattal Qur’an Terhadap Masalah Keperawatan Nyeri Pada Pasien Fraktur Dengan Post Open Reduction Internal Fixation (Orif) Karya. Global Health, 167(1), 1–5. <https://www.E-Ir.info/2018/01/14/Securitisation-Theory-an-introduction/>
- Nasution, Muhammad Fahrulsyah. (2021). Pengaruh Intervensi “Murottal Al-Qur’an” Terhadap Penurunan Derajat Nyeri Pasien Low Back Pain Kronik, Skripsi. Makasar : Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makasar.
- Ningsih, & Lukman. (2013). Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan muskuloskeletal. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.
- Niken, & Sry Elvani Tandi Tolla. (2021). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi Pada Lansia Di Panti Werdha Theodora Makassar. 12(2), 22–26.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nufus, Farah Fitrothin. (2023). Religiopsikoneuroimunologi Dalam Al-Qur’an (Studi Analisa Ayat-Ayat Syifa’

- Dalam Al-Qur'an), Skripsi. Jember: Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember.
- Price, S. A., & Wilson, L.M. (2015). Patofisiologi: konsep klinis proses-proses penyakit, 6 ed. vol. 1. Alih bahasa : Pendit BU, et al. Editor :Hartanto, H., et al. Jakarta: EGC.
- Pristiadi, R., Chanif, C., & Hartiti, T. (2022). Penerapan Terapi Murottal Al Qur'an Untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Pada Pasien Post ORIF. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 48. <https://doi.org/10.26714/nca.V2i2.10380>
- Rahmawati, Amalia Yunia. (2020). Prevalensi Nyeri Sendi Lansia Dan Self-Care Management Mengatasi Nyeri Di Desa Semarapura Kauh Kecamatan Klungkung. July, 1–23.
- Rizqi, Rio Rendra, Hindyah Ike S, Ningtyas, & Rahayu, N. W. (2017). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Nyeri Pada Lansia Yang Mengalami Hiperurisemia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 15(9), 1689–1699.