Jurnal Penelitian Perawat Profesional
Volume 7 Nomor 3, Juni 2025
e-ISSN 2715-6885; p-ISSN 2714-9757
http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

Cika Fathunnisa[1], Dinasti Pudang Binoriang[1]*, Muh Fathoni Rohman[2]
[1]Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183, Indonesia
[2]Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso, JL. Kaliurang, Km. 17, 5, Area Sawah, Pakembinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta 55582, Indonesia
*dinasti.binoriang@umy.ac.id

ABSTRACT

World Health Organization (WHO) telah mengidentifikasi lansia sebagai kelompok masyarakat yang mudah terserang kemunduran fisik dan mental. Salah satu gangguan mental yang sering dialami lansia adalah depresi. Salah satu cara untuk mengatasi depresi lansia adalah dengan relaksasi. Salah satu jenis terapi relaksasi yang dikembangkan oleh Benson adalah terapi relaksasi religius. Terapi relaksasi Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan, lantunan Al-Quran dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat depresi pada lansia. Metode: Pendekatan studi kasus melalui proses asuhan keperawatan seperti pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Intervensi dilakukan selama 5 hari dengan menggunakan pre-test dan post-test kuesioner GDS. Sampel dalam penelitian ini 1 responden. Data dianalisis dengan menggunakan skoring dari setiap jawaban pertanyaan yang terdiri dari 15 pertanyaan pendek dengan masing-masing pertanyaan di setiap jawaban "Ya" pada pertanyaan yang mengarah pada gejala depresi, dan jawaban "Tidak" pada pertanyaan yang tidak mengarah pada gejala depresi, diberi skor 1. Jumlah skor tersebut dikelompokkan sebagai berikut: 0-4 normal, 5-8 depresi ringan, 9-11 depresi sedang dan 12-15 depresi berat. Hasil: Setelah dilakukan implementasi selama 5 kali pasien mengalami penurunan Tingkat depresi dengan bobot skor 1-2. Pada hari pertama score GDS awal tercatat score 9 setelah dilakukan implementasi 5 kali tingkat depresi pasien mengalami penurunan dengan score GDS 7 pada hari kelima. Simpulan: Terapi murottal Al- Qur'an efektif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kata kunci: depresi; lansia; murottal al-qur'an

THE EFFECT OF MUROTTAL AL-QUR'AN THERAPY ON DEPRESSION LEVELS IN THE ELDERLY

ABSTRACT

The World Health Organization (WHO) has identified the elderly as a group of people who are susceptible to physical and mental decline. One of the mental disorders often experienced by the elderly is depression. One way to overcome depression in the elderly is through relaxation. One type of relaxation therapy developed by Benson is religious relaxation therapy. Al-Quran relaxation therapy can accelerate healing, Al-Quran recitation can reduce stress hormones, activate natural endorphin hormones, increase feelings of relaxation, create calm, emotional control, deeper thinking and better metabolism. The purpose of this study was to determine the effect of Al-Quran murottal therapy on the level of depression in the elderly. Method: Case study approach through the nursing care process such as assessment, diagnosis, intervention, implementation and evaluation. The intervention was carried out for 5 days using the pre-test and post-test GDS questionnaire. The sample in this study was 1 respondent. The data were analyzed using scoring from each answer to the question consisting of 15 short questions with each question in each answer "Yes" to questions that lead to symptoms of depression, and answers "No" to questions that do not lead to symptoms of

depression, given a score of 1. The total score is grouped as follows: 0-4 normal, 5-8 mild depression, 9-11 moderate depression and 12-15 severe depression. Results: After implementation for 5 times the patient experienced a decrease in the level of depression with a score weight of 1-2. On the first day the initial GDS score was recorded at 9 after implementation 5 times the patient's depression level decreased with a GDS score of 7 on the fifth day. Conclusion: Al-Qur'an murottal therapy is effective in reducing the level of depression in the elderly.

Keywords: al-qur'an murottal; depression; elderly

PENDAHULUAN

Lansia sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, masa dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Kenyataannya yang terjadi tidak semua lansia mendapatkan kesempatan yang sama untuk memperoleh kondisi hidup idaman ini. Berbagai persoalan hidup yang menimpa lansia sepanjang hidup, seperti: kemiskinan, kegagalan yang beruntun, stress yang berkepanjangan, ataupun konflik dengan keluarga atau anak, atau kondisi lain seperti tidak memiliki keturunan yang bisa merawatnya dan lain sebagainya. Kondisi hidup seperti ini dapat memicu terjadinya depresi (Padaunan & Najoan, 2022).Word Healt Organization (WHO) menunjukan jumlah penduduk lansia dunia pada 2024. Kelompok usia 60-64 tahun mencatat jumlah tertinggi dengan 351,5 juta jiwa, sementara usia 100 tahun ke atas mencapai 0,6 juta jiwa (Badan Pusat Statistil, 2024). Presentase pendudukan lansia di Indonesia semakin meningkat, berdasarkan data Badan Pusat Statistik persentase penduduk lansia di Indonesia mencapai 11,75% pada 2023. Angka tersebut tercatat naik 1,27% dibandingkan dengan data penduduk lansia tahun sebelumnya yang sebesar 10,48%. (Badan Pusat Statisik, 2023). Berdasarkan hasil sensus penduduk pada tahun 2020 oleh Badan Pusat Statistik, persentase penduduk lanjut usia di Daerah Istimewa Yogyakarta meningkat menjadi 15.75% pada tahun 2020, pada tahun 2021 meningkat menjadi 17.33% dengan total 6.37.353 jiwa lansia yang sebelumnya adalah 13.08% pada tahun 2010. Kondisi ini menunjukkan bahwa Provinsi Yogyakarta berada pada era ageing population. Era ini terjadi ketika persentase penduduk lanjut usia telah mencapai > 10% (Analisis Statistik BPS Provinsi D.I. Yogyakarta, 2021).

Fenomena ini akan berdampak pada semakin tingginya masalah yang akan dihadapi baik secara biologis, psikologis dan sosiokultural. Organisasi Kesehatan Dunia World Health Organization (WHO) telah mengidentifikasi lansia sebagai kelompok masyarakat yang mudah terserang kemunduran fisik dan mental. Salah satu gangguan mental yang sering dialami lansia adalah depresi. World Health Organization (WHO) (2020), prevalensi depresi pada lansia di dunia berkisar 8-15% dan hasil penelitian dari laporan negara-negara di dunia mendapatkan prevalensi rata-rata depresi pada lansia adalah 13,5% (WHO, 2020). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Yogyakarta (2017) jumlah penderita Depresi di Kabupaten Sleman sebanyak 978 lansia dari 106.127 lansia (Setyarini et al, 2022). Dampak gangguan depresi pada lansia berasal dari faktor fisik, psikologis dan sosial yang saling berinteraksi secara merugikan dan memperburuk kualitas hidup serta produktifitas kerja pada lansia, faktor fisik yang dimaksud adalah penyakit fisik yang diderita oleh lansia. Faktor psikologis meliputi kondisi sosial ekonomi dan keperibadian premorbid, sedangkan faktor sosial yang ebrpengaruh adalah berkurangnya interaksi sosial atau dukungan sosial dan kesepian yang dialami lansia (Antara et al, 2022).

Salah satu cara untuk mengatasi depresi lansia adalah dengan relaksasi. Prinsip teknik relaksasi adalah mengembalikan keseimbangan dari kedua sistem saraf autonom, yaitu sistem saraf simpatis dan sisitem saraf parasimpatis. Salah satu jenis terapi relaksasi yang dikembangkan oleh Benson adalah terapi relaksasi religius. Relaksasi ini menggunakan faktor

keyakinan yang disebut sebagai faith faktor. Benson mengungkapkan, teknik relaksasi yang dikombinasikan dengan faktor keyakinan dapat menciptakan kekuatan dari dalam yang membantu seseorang mencapaikeadaan rileks (Nazmi & Al Amin, 2021). Mendengar bacaan Al-Qur'an merupakan salah satu jenis terapi religius, diharapkan dengan mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat menimbulkan respon relaksasi yang dapat berpengaruh dalam penurunan tingkat depresi pada lansia (Bahir & Komariah, 2020).Terapi relaksasi Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan, hal ini telah dibuktikan oleh berbagai ahli seperti yang telah dilakukan Al-Qodi', direktur utama Islamic Medicine Institute for Education and Research di Florida, Amerika Serikat. Konferensi tahunan ke XVII Ikatan Dokter Amerika, melakukan presentasi tentang hasil penelitianya dengan tema pengaruh Al-Quran pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi. Hasil penelitian tersebut menunjukan hasil positif bahwa mendengarkan ayat suci Al-Quran memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dan hasil ini tercatat dan terukur secara kuantitatif dan kualitatif oleh sebuah alat berbasis komputer. Al-Qadhi dalam Zakiyah (2023) menyebutkan bahwa Al-Qur'an terbukti mampu mendatangkan ketenangan sampai 97% bagi mereka yang mendengarkannya.Hasil studi yang telah dilakukan sebelumnya didapatkan hasil terapi murottal Al-Qur'an dapat menenangkan lansia dan menurunkan tingkat depresi lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat depresi pada lansia.

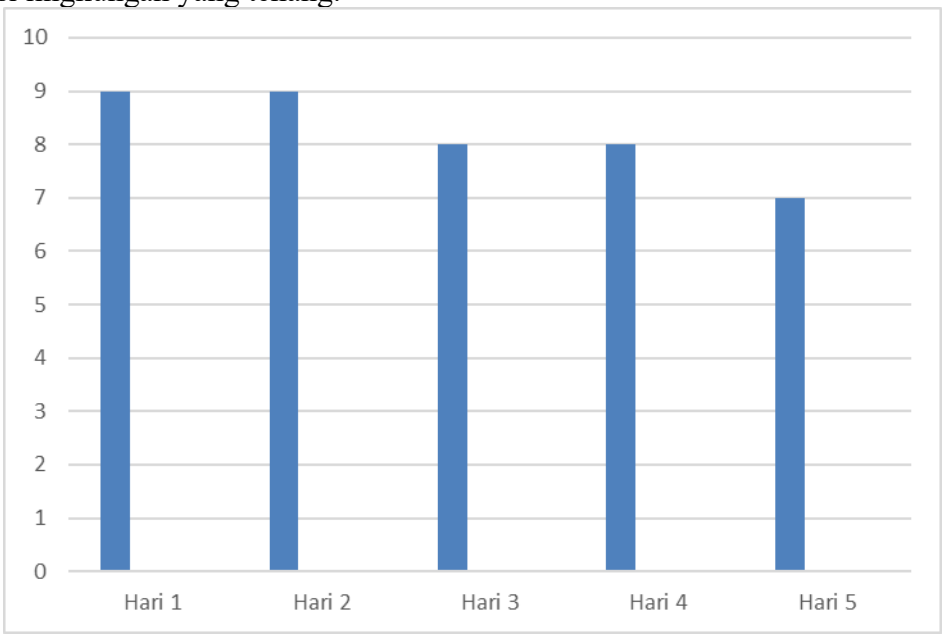
METODE

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan studi kasus melalui proses asuhan keperawatan seperti pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat depresi lansia di Wisma Pagombakan Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta. Studi kasus ini merupakan studi kasus yang memberikan asuhan keperawatan pada pasien dengan tingkat depresi sedang. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan Purposive Sampling. Sampel dalam penelitian ini lansia berjumlah 1 responden dengan keluhan tidak puas dengan hidupnya dan merasa hampa, dengan kriteria inklusi: lansia yang mengalami ketidakpuasan dalam hidupnya, lansia dengan umur 60-85 tahun, lansia yang mampu mendengar dan bersedia dijadikan responden. Kriteria eksklusi: lansia yang mengalami penurunan kesadaran dan lansia yang tidak kooperatif. Penelitian ini dilakukan di Wisma Pagombakan, Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Yogyakarta pada tanggal 5 Mei-10 Mei 2025. Intrervensi terapi Murrotal Al-Qur'an akan dilakukan 1x15 menit dalam 5 hari dengan surah Ar-Rahman. Intervensi ini menggunakan headphone yang volume suaranya disesuaikan dengan kebutuhan dan kenyamanan pasien. Sebelum melakukan intervensi, peneliti memastikan lingkungan sekitar yang akan digunakan kondusif dan tenang. Instrument yang digunakan pada studi ini yaitu kuesioner yang berisi pertanyaan tertutup (Closed Ended Question) dengan menggunakan skala Geriatric Depression Scale (GDS). Data dianalisis dengan menggunakan skoring dari setiap jawaban pertanyaan yang terdiri dari 15 pertanyaan pendek dengan masing-masing pertanyaan di setiap jawaban "Ya" pada pertanyaan yang mengarah pada gejala depresi, dan jawaban "Tidak" pada pertanyaan yang tidak mengarah pada gejala depresi, diberi skor 1. Jumlah skor tersebut dikelompokkan sebagai berikut: 0-4 normal, 5-8 depresi ringan, 9-11 depresi sedang dan 12-15 depresi berat (Yesavage, 1982).

HASIL

Pengkajian yang telah dilakukan peneliti didapatkan data fokus sebagai berikut:
Pasien Ny.S berusia 68 tahun mengatakan jika dulu hidupnya bahagia tetapi ketika tua menjadi susah, pasien juga mengatakan bahwa dirinya jarang mengikuti kegiatan di panti karena malas, pasien mengatakan hidupnya hampa dan membosankan. Pasien tampak sering

menyendiri dengan pandangan kosong dan jarang berkumpul dengan teman satu wisma, TD: 127/63 mmHg, S: 36,7ºC, N: 88x/menit, RR: 22x/menit, skor *GDS* = 9. Diagnosis keperawatan: Ketidakberdayaan (D.0092).Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 5 hari 1x15 menit diharapkan pasien dapat meningkatkan minat aktivitas dan aktivitas sehari-hari, keluhan perasaan tidak berharga, sedih dan putus asa dapat menurun. Intervensi yang penulis rumuskan berdasarkan SDKI SLKI SIKI: Manajemen Stres (I.09293): Mengidentifikasi Tingkat stress pasien, menggunakan metode untuk meningkatkan kenyamanan dan ketenangan spiritual, mengajarkan Teknik menurunkan stres (terapi murottal Al-Qur'an). Pelaksanaan terapi murottal Al-Qur'an dengan surat Ar-Rahman durasi 15 menit dan kondisi lingkungan yang tenang.



Gambar 1. Diagram *score GDS* hari pertama implementasi sampai hari kelima

Pada gambar 1, setelah dilakukan implementasi selama 5 kali pasien mengalami penurunan Tingkat depresi dengan bobot skor 1-2. Pada hari pertama *score GDS* awal tercatat *score* 9 setelah dilakukan imolementasi 5 kali Tingkat depresi pasien mengalami penurunan dengan *score GDS* 7 pada hari kelima. Dari hasil tersebut, terjadi penurunan Tingkat depresi pada pasien.

PEMBAHASAN

Lansia pada umur 60 tahun lebih akan mengalami penurunan berbagai fungsi seperti fisik, psikologi, psikososial dan spiritual. Penurunan fungsi tersebut dapat memunculkan berbagai permasalahan seperti cemas dan depresi (Elmaghfuroh et al, 2022). Depresi adalah perasaan sedih, ketidakberdayaan, dan pesimis, yang berhubungan dengan suatu penderitaan. Depresi dapat berupa serangan yang ditujukan kepada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam (Nugroho, 2018). Permasalahan depresi yang dialami para lansia menyebabkan gangguan kemampuan lansia untuk beraktivitas sehari-hari. Depresi pada lansia sering berhubungan dengan penyesuaian yang terlambat terhadap kehilangan dalam hidup dan berbagai stressor serta penyakit-penyakit fisik (Hadrianti et al, 2024). Lansia tidak merasa puas dengan kehidupannya dan bahkan lansia merasa kehidupannya kosong. Lansia yang mengalami depresi sering merasa takut sesuatu yang buruk akan terjadi bahkan tidak mempunyai semangat yang baik setiap saat. Lansia juga merasa tidak bahagia oleh karena telah meninggalkan banyak kegiatan, sering merasa bosan, tidak berdaya, merasa tidak berharga,

lansia merasa bahwa keadaan atau kondisi tidak ada harapan. Faktor diatas menjadi penyebab lansia mengalami depresi (Wisanti et al, 2024).

Lansia memiliki tiga kebutuhan hidup yaitu rasa aman, kebutuhan rasa memiliki dan dimiliki dan kebutuhan aktualisasi diri. Seseorang yang telah memasuki lansia bukan berarti terlepas dari tugas perkembangan. Tugas perkembangan lansia adalah melakukan penyesuaian diri atas berkurangnya kekuatan dan kesehatan, menatap kembali kehidupan, masa pensiun dan penyesuaian diri dengan peran-peran sosial. Lansia yang mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik, maka akan merasa berhasil dalami hidup dan timbul perasaan bahagia, sebaliknya apabila gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangan dapat menyebabkan rasa tidak bahagia, putus asa dan kesulitan menjalani tugas-tugas berikutnya (Nuryati, 2024).Kebahagiaan lansia telah ditemukan sebagai kebutuhan yang penting dan sebagai indikator successful aging yang mana lansia berada pada kondisi maksimum dan optimal, sehingga lansia bisa menikmati masa tua dengan penuh makna, membahagiakan, berguna dan berkualitas serta berperan aktif dalam kegiatan sosial. Seseorang yang masuk kedalam kategori lansia, dapat menjalani kehidupan dengan bahagia, namun tidak sedikit dari mereka yang mengalami hal sebaliknya. Masa tua dijalani dengan rasa ketidak bahagiaan, sehingga menyebabkan rasa ketidaknyamanan dikarenakan penurunan fungsi fisik pada lansia, yang mengakibatkan mereka tidak dapat melaksanakan aktifitas seperti biasanya.

Ketidakbahagiaan yang kronik memiliki efek pada kesehatan lansia seperti depresi sistem imun, peningkatan tekanan darah, dengan demikian dapat memperburuk kondisi yang ada pada lansia Jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi akan timbul masalah-masalah dalam kehidupan orang lanjut usia yang akan menurunkan kemandiriannya (Mare & Sukmawati, 2024). Periode kehidupan seseorang memiliki faktor-faktor tertentu yang dimanfaatkan individu untuk mencapai kebahagiaan (Maharani et al, 2024). Hermawan & Purbadharmaja (2024) menyatakan bahwa faktor-faktor yang berkaitan dengan kebahagiaan lansia meliputi psikologis (kepuasan hidup, depresi, fobia sosial dan status kognitif), sosial (pendapatan dan status pernikahan), dan fisik (tingkat kemandirian).Terbukti pada studi kasus ini pasien Ny.S berusia 68 tahun mengatakan jika dulu hidupnya Bahagia tetapi Ketika tua meenjadi susah, pasien juga mengatakan bahwa dirinya jarang mengikuti kegiatan di panti karena malas, pasien mengatakan hidupnya hampa dan membosankan. Pasien tampak sering menyendiri dengan pandangan kosong dan jarang berkumpul dengan teman satu wisma, TD: 127/63 mmHg, S: 36,7oC, N: 88x/menit, RR: 22x/menit, skor GDS = 9. Diagnosis keperawatan: Ketidakberdayaan (D.0092).

Pencegahan dan terapi yang dapat diberikan pada kondisi stress, cemas dan depresi memerlukan pendekatan secara non farmakologis yaitu mencakup perilaku, kognitif, meditasi hipnotis dan musik. Terapi murotal yang bisa dijadikan referensi dalam hal penurunan tingkat depresi pada lansia. Terapi murottal Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan dan menurunkan depresi pada lansia (Ariyati, 2020). Studi kasus ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nazmi & Amin (2021) menunjukan bahwa tingkat signifikansi $0{,}000 < \alpha = 0{,}05$ sehingga H0 ditolak dan H1 diterima dengan demikian Ada Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021. Membaca Al-Qur'an dan mendengarkan bacaan Al-Qur'an merupakan ibadah dan mendapat pahala serta meringankan beban dengan catatan mendengarkan dengan baik dan tenang. Surah Ar-Rahman yang berbunyi fa bi ayyi ala i Rabbikuma tukadziban terulang sebanyak 31 kali. Hikmah dari pengulangan ayat tersebut adalah Allah menginginkan supaya manusia bersyukur atas nikmat yang telah diberikan. Pengulangan ayat tersebut memberikan pemahaman yang mendalam berkaitan dengan aspek psikologis yang memiliki pengaruh terhadap pembacanya (Syawal, 2022). Listiani (2019),

mengungkapkan bahwa mendengarkan bacaan Al-Quran efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Selaras dengan penelitian Novela (2018), diketahui bahwa melalui terapi Murrotal Al-Qur'an dapat menurunkan depresi pada lansia.

Terbukti pada studi kasus ini setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 5 hari 1x15 menit pasien dapat meningkatkan minat aktivitas dan aktivitas sehari-hari, keluhan perasaan tidak berharga, sedih dan putus asa dapat menurun. Intervensi yang penulis rumuskan berdasarkan SDKI SLKI SIKI: Manajemen Stres (I.09293): Mengidentifikasi Tingkat stress pasien, menggunakan metode untuk meningkatkan kenyamanan dan ketenangan spiritual, mengajarkan Teknik menurunkan stress (terapi murottal Al-Qur'an). Pelaksanaan terapi murottal Al-Qur'an 15 menit dengan kondisi lingkungan yang kondusif dan tenang. Implementasi yang dilakukan selama 5 kali dengan durasi 15 menit, terbukti lansia mengalami penurunan Tingkat depresi dengan bobot skor 1-2. Pada hari pertama score GDS awal tercatat score 9 setelah dilakukan implementasi 5 kali Tingkat depresi pasien mengalami penurunan dengan score GDS 7 pada hari kelima. Dari hasil tersebut, terjadi penurunan Tingkat depresi pada pasien.Bacaan Al-Quran mampu memberikan ketenangan bagi para lansia yang mengalami depresi. Sebagaimana pendapat Tasliyah & Sari (2023) yang menjelaskan bahwa lantunan Al-Quran dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Mendengarkan bacaan Al-Qur'an yang merupakan salah satu kegiatan spiritual telah mampu mengatasi kondisi depresi yang dialami para lansia.

Para lansia yang mendengarkan bacaan Al-Quran telah mengalami perubahan pada kondisi kognitif maupun emosinya. Azmu (2021), menjelaskan bahwa kegiatan yang disertai dengan aktivitas bertema keagamaan dapat meningkatkan kesadaran spiritual individu, yang diasumsikan dapat mengubah keadaan emosi individu berupa kesenangan dan kepuasan, serta terjadi perubahan kognisi berupa meningkatnya keyakinan agama dan kesadaran individu akan diri, lingkungan sekitar dan Tuhan.Peneliti berasumsi bahwa terapi murottal Al- Qur'an efektif dalam menurunkan depresi pada lansia oleh karena dengan mendengarkan bacaan Al-Quran yang merupakan salah satu kegiatan spiritual telah mampu mengatasi kondisi depresi yang dialami para lansia. Lansia yang mendengarkan bacaan Al-Quran telah mengalami perubahan pada kondisi kognitif maupun emosinya. Terapi yang dapat diberikan pada lansia yang mengalami depresi memerlukan pendekatan secara non farmakologis yaitu mencakup perilaku, kognitif, meditasi hipnotis dan musik. Terapi murotal yang bisa dijadikan referensi dalam hal penurunan tingkat depresi pada lansia. Terapi murottal Al-Qur'an dapat mempercepat penyembuhan dan menurunkan depresi padalansia (Ariyati, 2020).

SIMPULAN

Implementasi terapi murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat depresi pada lansia terbukti bahwa terapi murottal berpengaruh pada penurunan Tingkat depresi pada lansia. Pengaruh lantunan Al-Quran dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik. Peneliti berasumsi bahwa terapi murottal Al- Qur'an efektif dalam menurunkan depresi pada lansia oleh karena dengan mendengarkan bacaan Al-Quran yang merupakan salah satu kegiatan spiritual telah mampu mengatasi kondisi depresi yang dialami para lansia.

DAFTAR PUSTAKA

Analisis Statistik BPS Provinsi D.I. Yogyakarta (2021) "BPS Provinsi D.I. Yogyakarta," Badan Pusat Statistik Provinsi D.I. Yogyakarta, (08).

Antara, I. M. Y., Putra, K. A. D., Yudhawati, N. S., & Putra, I. G. Y. (2022). Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Dengan Keluarga Di Desa Gumbrih. Bali Health Published Journal, 4(1).

Ariyati, E. M. 2020. Pengaruh Frekuensi Terapi Murottal Al-qur'an Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia di UPT Panti Werdha MojopahitMojokerto.

Azmi, R., Emilyani, D., Jafar, S. R., & Sumartini, N. P. (2021). Hubungan Religiusitas dengan Kejadian Depresi Pada Lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika. Bima Nursing Journal, 2(2), 119-126.

Badan Pusat Statistik (2024) Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Volume 21, 2024. Badan Pusat Statistik

Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023 Volume 20, 2023. Badan Pusat Statistik.

Bahrir, I. N., & Komariah, S. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Stres Pada Lansia. Jurnal Keperawatan Profesional, 8(1), 17-25.

Elmaghfuroh, D. R., Febriansyah, J. A., & Agustini, R. C. (2022). Spiritual Well-Being Pada Lansia Dengan Depresi: Studi Kasus. Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine, 1(1), 87-92.

Hadrianti, D., Saherna, J., Arji, A., Pratama, Z., Putri, A., & Khaliza, N. (2024). Geriatric Depression Scale (GDS) sebagai Pengkajian Status Psikologis pada Lansia. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 7(3), 1236-1246.

Hermawan, K., & Purbadharmaja, I. B. P. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Lansia Di Desa Melinggih, Kecamatan Payangan, Kabupaten Gianyar. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10(22), 685-700.

Listiani Amanah, Santi Esterlita Purnamasari, 2015. Efektivitas Mendengarkan Bacaan Al-Quran Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pada Lansia. InSight, Vol. 17 No. 1, Februari 2015 ISSN: 1693–2552.

Maharani, R. P., Azzahra, R. P., Aniqotunnajma, A. N., Julia, C., & Mahfud, A. (2024). Pengembangan Konseling Komunitas Dengan Teknik Art therapy Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia. Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial, 2(4), 229-232.

Mare, A. C. B., & Sukmawati, E. (2024). Tingkat kebahagiaan lansia di panti werdha. Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI), 9(1), 7-11.

Nazmi, A. N., & Al Amin, M. (2021). Pengaruh Terapi Murrotal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi Tahun 2021. Healthy, 10(1), 1-12.

Nugroho, W. 2018. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: ECG.

Padaunan, E., Pitoy, F. F., & Najoan, L. J. (2022). Hubungan Religiusitas Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. Nutrix Journal, 6(1), 9-13.

Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. Bulletin of Counseling and Psychotherapy, 4(1), 21-27.

Syawal, A., Awad, F. B., & Ikhsan, M. (2022, June). Makna Pengulangan Ayat dalam al-Qur'an Surah ar-Rahman: Tinjauan Literatur. In Gunung Djati Conference Series (Vol. 9, pp. 151-163).

Tasliyah, N. N., & Sari, I. M. (2023). Penerapan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi, 1(4), 209-224.

Wisanti, E., Putri, D. K., Wulandari, M. A., & Pradessetia, R. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Depresi Pada Lansia. Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences), 13(1), 156-166.

Zakiyah, N. (2023, May). Terapi Audio Murotal Al-Qur'an terhadap Kesehatan Mental. In Gunung Djati Conference Series (Vol. 23, pp. 842-853).