

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi kombinasi *deep breathing exercise* dan murottal Al-Qur'an yang dilakukan sebanyak 8 kali selama 8 hari dengan durasi 15 menit pada setiap sesi terhadap 24 responden lansia yang mengalami kecemasan. Sebelum dilakukan intervensi, Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi sebesar $24,67 \pm 4,52$ dan setelah intervensi menurun menjadi $13,54 \pm 2,50$. Penurunan rata-rata skor sebesar 11,13. Hasil analisis uji statistik dengan *wilcoxon test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai tersebut lebih kecil dari tingkat signifikansi ($\alpha < 0,05$), maka H1 diterima dan H0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh pemberian terapi kombinasi *deep breathing exercise* dan Murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan pada lansia.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Lansia

Lansia disarankan untuk melakukan terapi *deep breathing exercise* dan mendengarkan murottal Al-Qur'an secara rutin dan berkelanjutan sebagai terapi non-farmakologis untuk membantu menurunkan kecemasan. Lansia juga diharapkan dapat menerapkan latihan pernapasan secara mandiri ketika merasa gelisah, sulit tidur, atau mengalami pikiran yang berlebihan agar tubuh menjadi lebih rileks dan tenang

7.2.2 Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan emosional, perhatian, dan motivasi kepada lansia agar tetap merasa diperhatikan dan tidak merasa sendiri. Dukungan keluarga dapat berupa menemani lansia saat melakukan latihan *deep breathing exercise*, membantu memutarakan murottal Al-Qur'an, mengingatkan jadwal terapi, serta meningkatkan komunikasi dan kunjungan kepada lansia sehingga dapat membantu mengurangi kecemasan yang dialami lansia.

7.2.3 Bagi Perawat dan petugas Panti

Perawat dan petugas panti diharapkan dapat menerapkan terapi kombinasi *deep breathing exercise* dan murottal Al-Qur'an sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis dalam mengatasi kecemasan pada lansia. Terapi ini dapat dilakukan secara rutin dalam kegiatan harian di panti karena mudah dilakukan, aman, sederhana, serta tidak membutuhkan biaya yang besar. Selain itu, perawat juga diharapkan dapat memberikan edukasi dan pendampingan kepada lansia dalam melakukan teknik pernapasan yang benar dan membantu menciptakan lingkungan yang nyaman dan tenang selama terapi berlangsung.

7.2.4 Bagi Studi Ilmu Keperawatan

Institusi pendidikan keperawatan diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi dan bahan pembelajaran terkait intervensi non-farmakologis pada lansia, khususnya terapi kombinasi *deep breathing exercise* dan murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kecemasan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan mahasiswa keperawatan mengenai terapi komplementer dalam praktik keperawatan *gerontic*.

7.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak agar hasil penelitian dapat lebih menggambarkan populasi secara luas dan meningkatkan kekuatan hasil penelitian. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding untuk mengetahui efektivitas terapi kombinasi *deep breathing exercise* dan murottal Al-Qur'an terhadap kecemasan pada lansia secara lebih objektif. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan pada lingkungan komunitas seperti posyandu lansia atau kelompok lansia di masyarakat agar penerapan intervensi dapat lebih luas dan manfaat terapi dapat diketahui pada lansia yang berada di luar lingkungan panti.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sari N. Dampak Sosial Ekonomi Terhadap Lansia Pekerja Informal. *J Abdidas*. 2020;2(2):392–7.
2. Arywibowo JD, Rozi HF. Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Pant Wreda Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhinya. *J Empatati*. 2024;13(2):129–42.
3. Maharani AP, Ranti RA. Analisis Dampak Kecemasan Terhadap Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Pant Sosial Tresna Werdha. *J Media Akad*. 2025;3(11).
4. Khairani W, Sepalanita W, Purwanti NS, Yogyakarta PK, Banten PK. The Correlation Between Spirituality And Anxiety Level Of Elderly In Elderly Tresna Werdha Social. *J Media Inf Kesehat*. 2023;10(1):69–84.
5. Yang J. The Mental Health Status and Influencing Factors of the Elderly in Nursing Homes. *Int J Educ Humanit*. 2023;7(3):88–91.
6. de González, B., Abt-Sacks, A., & Artiles FJ. Barriers and facilitating factors of adherence to antidepressant treatments. Barriers Facil factors adherence to antidepressant Treat *Int J Environ Res Public Heal* 19(24), 16788. 2022;
7. Organization WH. Ageing And Health. 2024.
8. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Direktorat. Jakarta; 2024. 5–145 p.
9. Triyono EA. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur [Internet]. Surabaya; 2024. Available from: <https://dinkes.jatimprov.go.id>
10. Yuniartika, W., Ismail, I., & Nurhidayah I. Gambaran tingkat kecemasan lansia di Posyandu Lansia Melati wilayah kerja Puskesmas Samata Kabupaten Gowa. *J Ilm Kesehat Diagnosis*. 2021;2(6):121–4.
11. Hanaz Reza, Dwi Ernawati SDA. Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Pant Werdha Hargodedali Surabaya. *Hosp Majapahit*. 2021;13(1):35–45.
12. Bestari BK, Wati DNK. Penyakit Kronis Lebih dari Satu Menimbulkan Peningkatan Perasaan Cemas Pada Lansia Di Kecamatan Cibinong. *J Keperawatan Indones*. 2016;19(1):49–55.
13. Ngadiran A. Hubungan Karakteristik (Umur , Pendidikan , dan Lama Tinggal Di Pant) dengan Tingkat Kecemasan Lansia di Pant Wreda

- Charitas Cimahi. *J Ilmu Kesehat*. 2025;13:104–8.
14. Wicaksana IGAT, Widiarta MBO. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi ansietas lansia. *J Keperawatan Jiwa*. 2021;9(2):349–58.
 15. Jannah KAM, Widiani E, Widodo D. Kecemasan Pada Lansia Yang Diberikan Terapi Relaksasi Nafas Dalam. *J Keperawatan Widya Gantari Indones*. 2024;8(1):31–44.
 16. Shafiee A, Mohammadi I, Rajai S, Jafarabady K, Abdollahi A. Global Prevalance Of Anxiety Symtoms And Its Associated Factors In Older Adults. *J Gen Fam Med*. 2025;(March 2024):116–27.
 17. Mutz J, Hoppen TH, Fabbri C, Lewis CM. Anxiety Disorders And Agerelated Changes In Physiology. *J Psychiatry*. 2023;221(3):528–37.
 18. Jaramillo S, Cruz C, Elizabeth. Pharmacological Management of Anxiety Disorders In The Elderly. *HHS Public Access*. 2018;4(1):33–46.
 19. Rizki A, Permatasari RE, Raniah N, Dahlan Z, Rafika N, Balgies S, et al. Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *J Psikol Malahayati*. 2023;5(2):292–9.
 20. Nofia Anggi Pratiwi, Rahajeng Win Martani SMY. Pengaruh Psychoreligious Therapy“Murottal Al-Qur’an” terhadap Kecemasan pada Lansia di Rumah Perlindungan Sosial Berbasis Masyarakat (RPSBM) Kota Pekalongan. *J Ilm Bid Keperawatan dan Kesehat*. 2024;7(2).
 21. Bentley TGK, Andrea-penna GD, Rakic M, Arce N, Lafaille M, Berman R, et al. brain sciences Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction : Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature. 2023;
 22. Helena M, Siswanto S, Rahayu E, Information A. Effectiveness Of Deep Breathing Exercise Relaxation To Reduce Anxiety Symptoms In The Elderly. *Indones J Guid Couns*. 2025;6.
 23. Hasniati H, Suardi YS, Zendrawati Z, Harbaeni H, Kada MKR. Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman Pantai. *J Kesehat Med Udayana*. 2022;8(02):170–83.
 24. Nur Hartiningsih S, Oktavianto E, Surya Global Yogyakarta Stik. Pengaruh terapi murottal terhadap kecemasan pada lansia penderita hipertensi The effect of murottal therapy on anxiety in elderly sufferers hypertension. *J Penelit Kesehat*. 2024;1(2):70–7.
 25. Nurlaelasari N. Pengaruh Terapi Murotal AL-Qur’an Terhadap Tingkat Kecemasan. *J Lentera*. 2023;6(2):18–22.

26. Shiddiq M, Muwanni M, Hasina N. Effect Of Murottal Al-Quran Letter Asy-Syu ' ara Therapy On Blood Pressure In Hypertension Patients. *J Qual Public Heal*. 2025;7(2):138–44.
27. Abdullahi A, Wong TWL, Ng SSM. Efficacy Of Diaphragmatic Breathing Exercise On Respiratory , Cognitive , And Motor Function Outcomes In Patients With Stroke. *J Front Neurol*. 2024;
28. Jamilah M, Mutarobin. Deep Breathing Exercise Terhadap Tingkat Dyspnea Pada Gagal Jantung di Rumah Sakit Wilayah Depok Mardhiyatul. *J Heal Cardiovasc Nurs*. 2023;3.
29. Destya Wenny Jelang, I Made Kariasa SY. Efektifitas Deep Breathing Exercise Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Paru. *J Telenursing*. 2024;6:1554–62.
30. Hamarno R, Diah M, H H. Deep Breathing Exercise (DBE) Dan Tingkat Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparotomi. *J Keperawatan Terap*. 2017;3(1):31–41.
31. Noorrahman Y, Pratikto H. Relaksasi Nafas Dalam Deep Breathing Exercise Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *J Psychol Res*. 2022;1(4):215–22.
32. Bissett B, Gosselink R, Haren FMP Van. Respiratory Muscle Rehabilitation in Patients with Prolonged Mechanical Ventilation : A Targeted Approach. *Crit Care*. 2024;(2020):1–9.
33. Septadina Indri Seta, Nurul Shafira ER. Terapi Murottal Al-Quran untuk Menurunkan Ansietas dan Memperbaiki Kualitas Tidur. 2021. 153–157 p.
34. Nurlela L, Asih F, Pindi K, Syamsuriati. Al-Quran Recitation Therapy with Surah Ar-Rahman on Students ' Sleep Quality : A Randomized Controlled Trial. *Divers Dis Prev Res Integr*. 2024;4(2):63–9.
35. Moulacé K, Dinari F. The effect of the holy Quran recitation and listening on anxiety , stress , and depression : A scoping review on outcomes. *J Heal Sci Reports*. 2023;(November).
36. Swarjana IK. Konsep Pengetahuan Sikap Perilaku Persepsi Setres Kecemasan Nyeri Dukungan Sosial Kepatuhan Motivasi Kepuasan Pandemi Covid-19 akses layanan kesehatan. Bali; 2022.
37. Widiarta, Made Bayu Oka IARR. Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. 2023.
38. Yudono DT. Analisa Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien CA Mamae Dengan Tindakan Kemoterapi. *J Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan*. 2019;11:53–63.

39. Hek K, Direk N, Newson RS, Hofman A, Hoogendijk WJG, Mulder CL, et al. Anxiety Disorders And Salivary Cortisol Levels In Older Adults. *Psychoneuroendocrinology* [Internet]. 2013;38(2):300–5. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2012.06.006>
40. Veronika M, Florensa A, Paula V, Sitanggang Y, Hasibuan SY, Anggraini MT, et al. Kesehatan Manajmen stres dan Ansietas warga di kelurahan bencongan indah tangerang. *Pros PKM-CSR*. 2019;2.
41. Syukri M. Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017. *J Ilm Univ Batanghari Jambi*. 2017;19(2):353–6.
42. Syukuriyah E, Alfiyanti D. Murrotal Al- Qur ' an Menurunkan Kecemasan Pasien Kanker Serviks dengan Kemoterapi. *J Ners Muda*. 2023;4(2):126–32.
43. Whitmore C, Neil S, Grenier S, Gough A. Factors Associated with Anxiety and Fear of Falling in Older Adults. *PLoS One* [Internet]. 2024;19(12):1–17. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0315185>
44. Morin CM, Landreville P, Colecchi C, Mcdonald K, Stone J, Ling W. The Beck Anxiety Inventory : Psychometric Properties with Older Adults. 1999;5(1):19–29.
45. Anggoro LS. Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lanjut Usia. *J Multidisiplin Ilmu*. 2025;3(1):892–7.
46. Yuniarsih SM, Nugroho ST, Hasanah N. Kajian Kecemasan Dan Kualitas Hidup Lansia. *J Keperawatan Jiwa*. 2021;9(4):887–92.
47. Amalia S, Prasetyo T. Perawatan lansia oleh Keluarga dan Care Giver [Internet]. 2019. Available from: https://books.google.co.id/books?id=t-c_EAAQBAJ&pg=PA29&hl=id&source=gbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
48. Rachmawaty M. Noer, Susan Susyanti, Koko Wahyu Tarnoto, DRBA, , Dwi Sulistyowati. REHP. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In 2022. Available from: https://books.google.co.id/books/about/BUKU_AJAR_KEPERAWATAN_GERONTIK.html?id=ZGBZEAAAQBAJ&redir_esc=y
49. Putri DE. Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *J Inov Penelit* [Internet]. 2021;2(4):1147–52. Available from: <https://media.neliti.com/media/publications/469792-none-1e3d3a53.pdf>
50. Yeni Yulistanti, Yanti Anggraini, Aria Panatha IMS. Keperawatan Gerontik. Menulis YK, editor. 2023.
51. Harni SY, Cv P, Aksara EM. Gangguan Sistem Kardiovaskuler pada Lansia.

In 2024.

52. Mizam Ari Kurniyanti, Miftakhul Ulfa WN. Buku Deteksi dini Kesehatan Lansia Pasca Bencana. In 2024. Available from: <https://perpuskita.perpustakaanandigital.com/read/83171?fr=desktop>
53. Widi W. Depresi Pada Lansia Di Masa Pandemi COVID-19. In 2021. Available from: www.mnccpublishing.com
54. Manurung A. Gambaran Ansietas Lansia Dalam Mengadapi Proses Menjelang Ajal. J Educ Public Heal. 2023;1(3).
55. Wardani DK. Pengujian Hipotesis (Deskriptif, Komparatif dan Asosiatif). Wulandari A, editor. 2020.
56. M. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis. 4th ed. Lestari PP, editor. Jakarta: Salemba Medika; 2015.
57. Syahza A. Metodologi Penelitian. In: Ur Press Pekanbaru. Pekanbaru; 2021.
58. Heryana A, St S KM. Populasi dan Sampel. Tangerang; 2024.
59. Amin NF. Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. Pilar. 2023;14(1):15–31.
60. Fauzy A. Buku Materi Pokok Metode Sampling. In Tangerang; 2019.
61. Mutu BP. Pedoman Pembuatan Standar Operasional Prosedur (SOP). 2019.
62. Yusup F, Studi P, Biologi T, Islam U, Antasari N. Uji Validitas Dan Reliabilitas. 2018;7(1):17–23.
63. Agung DAAP. Metode Penelitian Bisnis Kuantitatif Dan Kualitatif Edisi Ke-1. Vol. 1. Denpasar; 2017.
64. M Sidik Priadana DS. Metode Penelitian Kuantitatif. Pascal books; 2021.
65. Ahmad Sa'roni, Ayun Sriatmi SPA. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Masyarakat. J Kesehat Masy. 2018;6.
66. Heryana DA. Pengolahan Data Penelitian Desain Riset Kuantitatif dan Kualitatif. 2024;1–12.
67. Pusat Peneltian, Lembaga Penelitian PM. Buku Panduan Kode Etik Penelitian. Jakarta; 2025.
68. Soendoro T. Pedoman Dan Standar Etik Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Jakarta; 2017.
69. Julian LJ. Measures of Anxiety. J Natl Heal Institutes. 2014;63(0 11).

70. Ayu S, Candrawati K, Sukraandini NK, Sarjana KP. Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2022;11(September):348–55.
71. Wen H, Mao Q, Jiang Z, Liang H, Zhang Y, Yang S, et al. The Relationship Between Disability, Anxiety and Depression in Older Adults With Chronic Disease Comorbidities. *BMC Geriatr*. 2025;25:972.
72. Silvana H, Djafri D. Factors Related to Anxiety Levels of the Elderly with Chronic Diseases in Sijunjung Regency. *J Keperawatan*. 2020;15(2).
73. Aggarwal R, Kunik M, Asghar-ali A. Anxiety in Later Life. *J Qual Public Heal*. 2017;15(2):157–61.
74. Sami MB, Nilforooshan R. The Natural Course of Anxiety Disorders in the Elderly. *Int Psychogeriatrics* [Internet]. 2015;27(7):1061–9. Available from: <https://doi.org/10.1017/S1041610214001847>
75. Lin R, Guo T, Wei B, Yan Y, Li H. Association Between Social Relationship Profiles and Depressive Anxiety Symptoms Among Residents In Nursing Homes. *J Affect Disord* [Internet]. 2026;407(April):121–788. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2026.121788>
76. Lestar MM, Wirakhmi IN, Triana NY. Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *J Keperawatan dan Kesehat*. 2023;14(2):95–100.
77. Mamonto R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Pada Lansia Di Desa Bongkudai Induk. *J Keperawatan*. 2018;1(November).
78. Mclean CP, Hofmann SG. Gender Differences in Anxiety Disorders, Prevalance, Course of Illnes, Comorbidity and Burden of Illness. *J Psychiatr*. 2012;45(8):1027–35.
79. Ardiansyha R, Arjuna. Hubungan Dukungan Keluarga, Jenis Kelamin dan Status Perkawinan Terhadap Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Simpang Rimba. *J Kesehat Tambusai*. 2025;6(2):8534–41.
80. Jafar N, Wiarsih W, Permatasari H. Pengalaman Lanjut Usia Mendapatkan Dukungan Keluarga. 2003;
81. Mahaji R, Mazarina H. Dukungan Keluarga dan Mekanisme Koping Berhubungan dengan Kecemasan Lansia. *J Ilm Ilmu Kesehat*. 2022;10(2):227–37.
82. Teryanto R. Hubungan Antara Keluarga dan Frekuensi Kunjungan dengan Tingkat Kecemasan Lansia. 2026;3(February):9–17.
83. Wulandari I, Luthfa I, Aspian M. Hubungan Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Werdha. *J Ilm Sultan Agung*. 2023;000:402–10.

84. Darmada PD, Tadjudin NS. Hubungan Frekuensi Kunjungan Keluarga Terhadap Status Cemas Pada Lansia Di Panti Werdha Kristen Hana. *J Kesehat*. 2020;3(2).
85. Wati L, Nurhusna, Mawarti I. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkas Kecemasan. *J Ilm Ners Indones*. 2020;1(1):35–45.
86. Isnatun NL, Bazlina AR, Limasta IW, Khalel B, Muhayyaroh A. The Effectiveness of Murotal Al-Quran Therapy in Reducing Excessive Anxiety. 2024;3. Available from: <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.174>
87. Magnon V, Dutheil F, Vallet GT. Benefits From One Session of Deep And Slow Breathing On Vagal Tone and Anxiety In Young And Older Adults. *Sci Rep* [Internet]. 2021;11(19267):1–10. Available from: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9>
88. Praptomo AD, Winta MVI, Maria M, Pratiwi S. Pendekatan Terapi Psikologi Dan Non Farmakologi Kecemasan Pada Lansia. *J Kesehat Tambusai*. 2024;5(September):8297–306.
89. Ghiasi A, Keramat A. The Effect of Listening to Holy Quran Recitation on Anxiety. *J Nurs Midwifery*. 2018;23(6):411–20.
90. Dong Y, Zhang X, Zhao R, Cao L, Kuang X, Yao J. The Effects of Mind Body Exercise on Anxiety and Depression in Older Adults. *J Public Ment Heal*. 2024;15(February).
91. Ameerasari PA, Nu N, Ardian I, Azizah IR. Pengaruh Terapi Relaksasi Kombinasi Spiritual Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *J Ilmu Farm dan Kesehat*. 2025;3:112–21.