

## **Tujuh Dimensi Lansia Tangguh ; Spiritual**

### **“Terapi Psiko Religi ; Surah Ar-Rahman Sebagai Penguatan Lansia Tangguh pada Dimensi Spiritual ”**

Lansia merupakan kelompok rentan yang memerlukan perhatian khusus dikarenakan pada usia 60 tahun ke atas manusia sudah mengalami penurunan fungsi tubuh sehingga rentan terserang penyakit (sumber: Miller). Dari data yang di ambil oleh Badan Pusat Statistik (BPS) terdapat 10,48% lansia di Indonesia pada tahun 2022, tiap lansia memiliki tingkat ekonomi, pendidikan, keadaan lingkungan serta emosional yang berbeda sehingga berpengaruh terhadap Angka Harapan Hidup. Di Kota Pontianak sendiri Angka Harapan Hidup meningkat di setiap tahunnya sesuai data yang di peroleh pada tahun 2022, peningkatan Angka Harapan Hidup tersebut salah satunya di pengaruhi oleh faktor religius pada tiap individu.

Al-Qur'an merupakan salah satu mukjizat yang telah Allah SWT turunkan untuk mengingatkan kita akan keberadaan-Nya. Al-Qur'an juga sebagai penguat hati baginda Rasulullah SAW disaat banyaknya ujian yang beliau alami semasa memperjuangkan Islam. Dengan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an secara spontan jiwa dan fikiran kita menjadi tenang dan damai.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hariati dkk, (2022) lansia yang mendengarkan murottal Al-Qur'an Ar-Rahman mengatakan tidurnya lebih nyanyak dan lebih segar setelah bangun tidur dibandingkan dengan yang tidak mendengarkan murottal Al-Qur'an sebelum tidur. Adapun efek lain dari mendengarkan murottal A-Qur'an yaitu meningkatkan kreativitas, meminimalisir stress dan kecemasan, meningkatkan kinerja otak serta meningkatkan kekebalan tubuh sehingga efek negatif dari dalam maupun luar tidak dapat masuk ke dalam tubuh. Irama yang dihasilkan dari terapi lantunan murottal Al-Qur'an dipercaya mampu memperbaiki fisiologi syaraf sehingga membuat mekanisme tubuh menjadi lebih baik. Terutama pada surah Ar-Rahman yang berisikan lafadz “Maka nikmat Tuhan-mu yang manakah yang kamu dustakan?”, penggalan surah ini membuat manusia sadar akan nikmat yang telah Allah berikan.

Untuk menunjang tubuh yang sehat tidak selamanya berpacu pada keadaan fisik saja, jiwa yang sehat juga menunjang terbentuknya tubuh yang kebal terhadap penyakit dan efek negatif keadaan sekitar.