

Durasi Membaca Al-Qur'an dengan Fungsi Kognitif pada Lansia

The Duration of Reading Al-Qur'an with Cognitive Function in Elderly

Kellyana Irawati^{1*}, Ferika Madani²

¹Mental Health Department, School of Nursing, Faculty of Medicine and Health Science, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

²School of Nursing, Faculty of Medicine and Health Science, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

DATA OF ARTICLE:

Received: 24 Feb 2018

Reviewed: 2 Mar 2018

Revised: 27 Jun 2018

Accepted: 9 Jul 2018

***CORRESPONDENCE:**

kellyana@umy.ac.id

DOI:

10.18196/mm.190123

TYPE OF ARTICLE:

Research

Abstrak: Penurunan fungsi kognitif pada lansia merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan pada system syaraf pusat seperti berkurangnya masa otak dan berkurangnya aliran darah ke otak yang menyebabkan perubahan jumlah neurotransmitter di otak. Berkurangnya fungsi kognitif pada lansia dapat diatasi dengan rutin membaca Al-Qur'an. Kitab suci Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan bagi pembacanya, selain itu Al-Qur'an memiliki tiga trema dengan nama Islam, Kesetiaan, dan Ketaqwaan yang dapat digunakan untuk mengontrol emosi, dan memberikan ketenangan jiwa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan hubungan durasi membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Lansia. Penelitian ini menggunakan metode korelasi *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel *purposive sampling*, dengan jumlah responden 96 lansia. Pengambilan data menggunakan kuesioner *mini mental state examination*. Analisis data menggunakan *spearman rank test* dengan nilai signifikansi $p < 0.005$. Test bivariate menunjukkan hasil adanya hubungan antara durasi membaca Al-Qur'an dengan penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan $p \text{ value} = 0.001$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara durasi membaca Al-Qur'an dengan penurunan fungsi kognitif pada lansia.

Kata kunci: Durasi Membaca Al-Qur'an; Lansia; Fungsi Kognitif

Abstract: Decreased cognitive function in the elderly is one of the causes of the occurrence of interference in the central nervous system such as reduced brain mass and reduced blood flow to the brain that can cause changes in the number of neurotransmitters in the brain. Decreased cognitive function in the elderly can be overcome one of them with routine reading Al-Quran. The holy book of the Al-Qur'an besides can give peace to its readers, Al-Qur'an has three trema namely Islam, Faith and Taqwa where can petrified to control emotion and give peace of soul. The purpose of this study to determine the relationship of duration reading Al-Qur'an with cognitive function in elderly in Posyandu Elderly. This research use correlational with cross sectional method. This research used purposive random sampling with 96 elderly as the responden. The data was taken with mini mental state examination questioner. Data analyze used spearman rank test with significant value $p < 0.005$. Bivariate test showed that there is correlation between the duration of reading Al-Qur'an with the decreased of cognitive function in elderly with $p \text{ value} = 0.001$. The conclusion of this research is, there is a correlation between duration of reading Al-Qur'an with decreasing of cognitive function in elderly.

Keywords: Duration of Reading Al-Qur'an; Elderly; Cognitive Function

PENDAHULUAN

Usia Harapan Hidup (UHH) di Daerah Istimewa Yogyakarta yang mencapai angka 74,50 pada tahun 2014 merupakan angka tertinggi dibanding dengan provinsi-provinsi lain di Indonesia. Tingginya UHH tersebut berbanding lurus dengan peningkatan jumlah kelompok lanjut usia (lansia) di Yogyakarta yang mencapai angka 9,8% per tahun.¹ Peningkatan jumlah angka kelompok lansia berpengaruh terhadap peningkatan jumlah lansia di kabupaten maupun kota. Kabupaten Bantul adalah salah satu kabupaten di Daerah Istimewa Yogyakarta yang mengalami peningkatan jumlah lansia tiap tahunnya dengan UHH mencapai 73,44 di tahun 2015.¹

Tingginya angka UHH di Kabupaten Bantul mempengaruhi kecukupan jumlah tenaga kesehatan yang dapat melayani masyarakat. Peningkatan UHH tersebut perlu diikuti dengan kelengkapan sarana pelayanan kesehatan, efektifitas dan efisiensi mekanisme sistem rujukan sesuai aturan medis, birokrasi yang sederhana dalam memberikan pelayanan kesehatan dan perilaku yang ada di dalam lingkungan pelayanan kesehatan.² Kabupaten Bantul memiliki pelayanan kesehatan yang cukup memadai yang tersebar di masing-masing kecamatan, pelayanan kesehatan tersebut salah satunya adalah Pusat kesehatan masyarakat (Puskesmas) yang berjumlah 27 unit di 17 kecamatan. Puskesmas mempunyai beberapa unit kerja, salah satunya adalah Posyandu lansia.

Posyandu lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kasihan II termasuk Posyandu yang aktif dan memiliki kegiatan setiap minggunya dan mempunyai agenda besar tiap bulan yang diikuti hampir seluruh lansia yang berada di wilayah Posyandu tersebut. Salah satu Posyandu lansia yang aktif di kabupaten Bantul adalah Posyandu Menur yang berada di desa Tirtonirmolo di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan II.

Pemeliharaan kesehatan bagi lansia ditujukan untuk menjaga agar lansia tetap hidup sehat dan produktif, baik secara sosial maupun ekonomi. Beberapa penyakit yang sering mengganggu kesehatan kelompok lansia ini antara lain hipertensi, gangguan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis dan sebagainya.³ Demensia merupakan salah satu penyakit yang disebabkan adanya fungsi kognitif yang nantinya dapat menyebabkan timbulnya gangguan pada sistem saraf pusat yaitu adanya pengurangan masa otak serta berkurangnya aliran darah ke otak yang menyebabkan atrosit berproliferasi sehingga neurotransmitter (dopamine dan serotonin) akan berubah dan berujung pada peningkatan aktifitas dari enzim monoaminoksidase.⁴

Salah satu penyakit yang sering dirasakan dan

mengganggu kesehatan kelompok lansia adalah penurunan fungsi kognitif.³ Faktor-faktor yang menyebabkan penurunan fungsi kognitif adalah usia dan tingkat pendidikan sehingga dapat dikatakan bahwa kelompok lansia lebih rentan terhadap gangguan fungsi kognitif. Gangguan kognitif inilah yang menyebabkan lansia mengalami ketidakmampuan dalam menjalani aktifitas sehari-hari. Ketidakmampuan tersebut juga menjadi alasan lansia untuk tergantung dengan orang lain.

Membaca dapat menjadi salah satu aktifitas yang mampu mempengaruhi fungsi kognitif seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Wreksoatmodjo (2015),⁵ menyebutkan bahwa lansia yang tidak pernah membaca baik koran, majalah dan buku serta mengerjakan hobi yang berpengaruh terhadap fungsi kognitifnya, akan 1,5 kali lebih berisiko mengalami penurunan fungsi kognitif dibandingkan dengan lansia yang melakukan lebih dari sekali seminggu. Al-Qur'an dapat dijadikan salah satu media membaca, selain itu Al-Qur'an mampu mempengaruhi fungsi kognitif.

Aktivitas spiritual yang berhubungan dengan fungsi kognitif yang dilakukan selama 2 bulan mendapatkan hasil bahwa jika manusia melakukan aktifitas yang memaksimalkan daya kerja otak seperti aktifitas spiritual membaca Al-Qur'an, kajian wisata rohani, shalat sunah, shalat wajib dan dzikir berjamaah secara rutin, mampu memberikan pengaruh terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia.⁶ Lansia berjenis kelamin wanita mengalami peningkatan fungsi kognitif sebesar 31,25% dan lansia laki-laki sebesar 60%. Sehingga aktifitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk memaksimalkan daya kerja otak.

Penelitian tentang hubungan durasi membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif pada lansia sejauh pengetahuan peneliti belum pernah dilakukan, namun terdapat beberapa penelitian yang membahas fungsi kognitif pada lansia. Penelitian tentang efektifitas membaca Al-Qur'an terhadap kemampuan daya ingat jangka pendek pada lansia dengan merekam gelombang otaknya memberikan hasil bahwa secara signifikan terdapat perbedaan yang signifikan pada responden kelompok intervensi yang intens membaca Al-Qur'an dengan kelompok control.⁷ Penelitian tentang hubungan intensitas kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif pada lansia didapatkan hasil bahwa lansia yang selalu intens membaca Al-Quran tidak mengalami gangguan fungsi kognitif, sedangkan lansia yang membaca Al-Qur'an dengan intensitas jarang ternyata mengalami gangguan fungsi kognitif berat.⁸

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 lansia yang mempunyai kebiasaan membaca Al-Qur'an di Posyandu Lansia Menur Padokan Lor

Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta, 4 orang lansia masih dapat mengingat nama-nama anggota keluarganya, masih dapat berorientasi terhadap waktu dan tempat dan masih mampu berhitung dengan baik. Hal itu dikarenakan 4 orang lansia tersebut memiliki kebiasaan sering membaca Al-Qur'an setiap hari setelah shalat shubuh, setelah magrib dan setelah isya' dengan durasi membaca lebih dari 15 menit.

Kecamatan Tirtonirmolo memiliki 4 desa yaitu Tirtonirmolo, Tamantirto, Bangunjiwo dan Ngestiharjo. Desa Tirtonirmolo mempunyai jumlah penduduk lansia sebanyak 3.848 jiwa yang tersebar di 10 pedukuhan dengan total Posyandu lansia sebanyak 16 unit. Posyandu lansia Menur berada di pedukuhan Padokan Lor merupakan Posyandu pertama atau pelopor di desa Tirtonirmolo.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan latar belakan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan durasi membaca Al-Qur'an terhadap fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Lansia Menur Padokan Lor Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta.

BAHAN DAN CARA

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang bersifat deskriptif kuantitatif, metode kuantitatif ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian yang berupa kuesioner terkait kebiasaan membaca Al-Qur'an yang di dalamnya terdapat kuesioner terkait durasi membaca Al-Qur'an dan *Mini Mental State Examination* (MMSE).

Penelitian ini menggunakan alat ukur instrumen yang terdiri dari data demografi lansia, kuesioner durasi membaca Al-Qur'an dan MMSE yang digunakan untuk mengukur kemampuan kognitif lansia. Kuesioner data demografi responden berisi data diri responden meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan terakhir, status perkawinan, riwayat penyakit terdahulu, riwayat penyakit sekarang, kegiatan sehari-hari dan tinggal bersama keluarga, pasangan (suami/istri) atau sendiri.

Mini mental state examination merupakan suatu skala yang terstruktur terdiri dari domain kognitif dimana secara keseluruhan mencapai total angka 30 dan dikelompokkan menjadi 6 kategori yaitu: orientasi, registrasi, atensi dan perhitungan, mengingat kembali (*recall*), bahasa dan konstruksi visual. MMSE dalam penelitian ini digunakan dalam bentuk panduan wawancara.

Kuesioner ketiga yaitu kuesioner kebiasaan

membaca Al-Qur'an yang diadopsi dari Lestari (2012).⁸ Kuesioner ini digunakan untuk menilai karakteristik, intensitas dan durasi responden dalam membaca Al-Qur'an. Uji validitas dilakukan terhadap 30 responden sehingga pengambilan keputusan dianggap valid dengan nilai r hitung $> r$ tabel yaitu 0,361 dengan taraf signifikansi 5%. Uji validitas telah dilakukan pada semua pertanyaan yang ada dalam kuesioner pada penelitian ini. Pertanyaan-pertanyaan di dalam kuesioner kebiasaan membaca Al-Qur'an semuanya telah dinyatakan valid dengan nilai r 0,529-0,900. Instrumen MMSE tidak dilakukan uji validitas karena instrumen ini merupakan instrumen yang sudah baku dan diambil dari jurnal.

Pengujian reliabilitas instrumen menggunakan jenis uji *Alpha Cronbach* yang digunakan untuk menganalisis reliabilitas alat ukur dari satu kali pengukuran. Hasil uji reliabilitas dengan menggunakan uji *Alpha Cronbach* didapatkan nilai Alpha sebesar 0,724 sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini reliabel.

Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Menur Padokan Lor Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta pada bulan April-Juli 2017. Subyek yang digunakan adalah lansia yang aktif mengikuti Posyandu Lansia di Posyandu Lansia Menur, Padokan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta. Subyek dalam penelitian ini juga harus memenuhi beberapa kriteria inklusi antara lain lansia yang berusia lebih dari 60 tahun, beragama Islam, tidak ada gangguan jiwa dan tidak mengalami penyakit neurologi maupun cerebrovascular (*stroke*), bersedia menjadi responden dan kooperatif. Kriteria eksklusi yaitu tidak dapat membaca Al-Qur'an dan jika pada saat akan diambil data mengalami gangguan jiwa dan penyakit serebrovaskular. Pemilihan responden yang dapat membaca Al-Qur'an dilakukan secara manual yaitu dengan peneliti mengikuti kegiatan pengajian dan dengan mendatangi lansia secara langsung untuk menanyakan berapa jumlah lansia dan siapa saja yang dapat membaca Al-Qur'an.

Subyek yang memenuhi kriteria inklusi diminta untuk mengisikan lembar *informed consent* dan dilanjutkan untuk mengisi kuesioner data demografi dan durasi membaca Al-Qur'an, kemudian diukur fungsi kognitifnya dengan menggunakan MMSE. Setelah dilakukan pengumpulan data, pengolahan data primer diolah dengan menggunakan program SPSS dari hasil pengisian lembar kuesioner dan pemeriksaan fungsi kognitif dengan MMSE. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan *Spearman rank test* dengan derajat kepercayaan 90% yang digunakan untuk melihat variabel dependen dan variabel inde-

penden dengan dengan skala kategori (ordinal dan nominal). Kemaknaan dapat dilihat pada perhitungan statistik dengan nilai $p < (0,005)$ maka tidak ada hubungan yang bermakna antara variabel dependen dengan variabel independen dan menggunakan uji koefisien kontingensi dengan derajat kepercayaan 90% yang digunakan untuk melihat variabel dependen dan independen dengan skala kategori (ordinal dan nominal). Variabel yang diteliti adalah hubungan durasi membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif pada lansia.

HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di lingkungan Posyandu Lansia Menur yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berjumlah 96 lansia. Persebaran responden ini dapat dilihat dari distribusi frekuensi karakteristik responden yang menunjukkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, penghasilan, kegiatan yang diikuti, status perkawinan. Usia responden yang terlibat dalam penelitian ini mayoritas berusia 60-74 tahun dengan jumlah 70 orang (72,9%). Jenis kelamin responden mayoritas perempuan dengan jumlah 57 orang (59%). Tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini mayoritas Sekolah Dasar sebanyak 34 orang (35,4%). Mayoritas responden bekerja sebagai pedagang dengan jumlah 13 orang (13,5%).

Lansia pada penelitian ini mayoritas tidak memiliki penghasilan yaitu sebanyak 72 orang (75%). Lansia yang menjadi responden dalam penelitian ini mayoritas memiliki kegiatan mengikuti kajian Islam sebanyak 78 orang (81,3%). Status perkawinan responden dalam penelitian ini mayoritas menikah sebanyak 64 orang (66,7%).

Tabel 1. menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat Pendidikan, pekerjaan, penghasilan, kegiatan, status perkawinan, dan tempat tinggal lansia. Tabel 2. Menunjukkan hubungan antara durasi membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif pada lansia. Hasilnya menunjukkan responden yang membaca Al-Qur'an lebih dari 15 menit sebanyak 45 orang (97,8%) tidak mengalami gangguan kognitif (normal), sedangkan pada uji korelasi Spearman di-

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pekerjaan, Status Perkawinan, dan Tempat Tinggal pada Lansia

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Usia		
60-74 tahun	70	72,9
75-90 tahun	26	27,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	40,6
Perempuan	57	59,4
Tingkat Pendidikan		
Tidak sekolah	6	6,3
SD	34	35,4
SMP	33	34,4
SMA/SMK/MA	21	21,9
PT	2	2,1
Pekerjaan		
Petani	5	5,2
Pedagang	13	13,5
PNS	1	1,0
Wiraswasta	1	1,0
Wirusaha	4	4,2
Tidak Bekerja	72	75,0
Penghasilan		
Tidak Berpenghasilan	72	75,0
500.01-1000.001	10	10,4
1.000.000-2.000.000	5	5,2
>2.000.000	9	9,4
Kegiatan		
Kajian Islam	78	81,3
Tidak Melakukan Kegiatan	18	18,8
Status Perkawinan		
Menikah	64	66,7
Janda/Duda	32	33,3
Tempat Tinggal		
Sendiri	7	7,3
Pasangan	24	25,0
Keluarga	65	67,7
Total	96	100

dapatkan hasil nilai koefisien korelasi r sebesar $-0,725$ yang artinya kedua variabel dependen dan

Tabel 2. Hubungan Durasi Membaca Al Quran dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Posyandu

Durasi	MMSE				R	Nilai P
	N F (%)	R F (%)	S F (%)	B F (%)		
5 menit	0	1 (20,0)	3 (60,0)	1 (20,0)	-0,725	0,001
10 menit	0	10 (71,4)	4 (28,6)	0		
15 menit	27 (87,1)	4 (12,9)	0	0		
>15 menit	45 (97,8)	1 (2,2)	0	0		
Total	72 (75,0)	16 (16,7)	7 (7,3)	1 (1,0)		

independen tersebut menunjukkan korelasi negatif dengan kekuatan korelasi kuat. Kemudian juga diperoleh nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa korelasi antara kedua variabel dependen dan independen tersebut bermakna.

DISKUSI

Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara durasi atau lamanya waktu seorang lansia dalam membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitifnya. Membaca merupakan proses seseorang dalam berpikir yang melibatkan proses mengartikan, menafsirkan arti, menganalisis maksud dari kalimat, menerapkan ide-ide sehingga mendapatkan maksud atau pesan yang ada pada tulisan tersebut.⁹ Membaca tidak hanya sekedar membaca, namun ada proses pemahaman di dalamnya. Membaca pemahaman adalah membaca yang melibatkan fungsi secara kognitif (membaca untuk memahami), sehingga orang yang membaca tersebut dituntut untuk mampu dalam memahami isi bacaan.¹⁰

Fungsi kognitif adalah kemampuan seseorang dalam melakukan atensi, registrasi, memori, kalkulasi dan mengingat kembali, bahasa, dan suatu pertimbangan, membaca dan menulis serta kemampuan visuospasial.¹¹ Fungsi kognitif pada lansia akan mengalami perubahan seiring dengan perubahan fisik, psikis, status kesehatan, hereditas, tingkat pendidikan, lingkungan, nutrisi dan tingkat spiritual.¹² Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa fungsi kognitif manusia melibatkan kemampuan atensi, memori, kalkulasi, daya ingat dan bahasa dimana fungsi kognitif dapat berubah seiring perubahan tingkat spiritual lansia.

Salah satu aktifitas kognitif yang dapat dinilai adalah aktivitas membaca, terbukti lansia yang tidak pernah membaca buku ternyata 1,5 kali lebih berisiko mengalami gangguan kognitif dibandingkan dengan lansia yang melakukannya lebih dari sekali dalam seminggu.⁵ Kebiasaan membaca Al-Qur'an setiap hari dengan durasi 15 menit ternyata efektif dalam menurunkan tingkat demensia pada lansia.¹³ Dari dua penelitian tersebut dapat disimpulkan jika membaca Al-Qur'an dengan lama waktu minimal 15 menit dapat mempertahankan fungsi kognitif pada manusia terlebih pada lansia yang rentan mengalami penurunan fungsi kognitif dan penyakit yang berhubungan dengan fungsi kognitif seperti demensia dan depresi.

Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam dan pedoman hidup manusia yang di dalamnya terdapat mukjizat Rasulullah Muhammad SAW, diturunkan melalui malaikat Jibril dan disampaikan secara ber-

kesinambungan (*mutawatir*). Diturunkannya Al-Qur'an sebagai kitab suci umat Islam tentunya memiliki tujuan dan fungsi, antara lain sebagai petunjuk bagi umat manusia, sebagai sumber utama ajaran Islam, sebagai peringatan dan pelajaran bagi manusia.¹⁴ Pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa secara alami Allah SWT. telah membekali manusia dengan Al-Qur'an supaya dapat menerangi kehidupannya dan menjaga kesehatannya terutama kemampuannya secara kognitif.

Selain mempertahankan fungsi kognitif dari penyakit seperti demensia dan depresi, membaca Al-Qur'an dengan waktu minimal 15 menit dapat meningkatkan kemampuan daya ingat jangka pendek seseorang. Hal tersebut dibuktikan dengan sebuah penelitian eksperimen yang mengukur kemampuan *short-term memory*, dimana hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan memori yang didapatkan dari *free recall test* di kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan membaca Al-Qur'an selama 15 menit, berbeda dengan kelompok kontrol yang diberikan placebo berupa membaca cerita tentang dunia hewan tidak ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudahnya.⁷ Penelitian tersebut semakin memperkuat hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara durasi membaca Al-Qur'an dengan kemampuan kognitif manusia.

Kemampuan kognitif manusia terutama pada lansia dapat dipertahankan juga dengan cara intens membaca Al-Qur'an selain dilihat dari durasi atau lamanya membaca Al-Qur'an. Pernyataan tersebut didukung dengan penelitian yang menunjukkan hasil bahwa lansia yang mempunyai kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan intensitas selalu, tidak mengalami gangguan fungsi kognitif sebanyak (70,9%), lansia yang mempunyai kebiasaan membaca Al-Qur'an dengan intensitas jarang mengalami gangguan kognitif berat (60%).⁸ Sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas membaca Al-Qur'an juga mempengaruhi kemampuan kognitif lansia disamping waktu atau durasi dalam membaca Al-Qur'an.

Adanya hubungan yang signifikan antara durasi membaca Al-Qur'an dengan fungsi kognitif lansia juga didukung oleh kebiasaan lansia tersebut dalam membaca Al-Qur'an. Kebiasaan membaca Al-Qur'an yang dilakukan sehari-hari oleh lansia dapat mencerminkan sikap positif yang merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, baik dengan membaca Al-Qur'an secara langsung setelah shalat fardhu maupun membaca hafalan surat pendek dalam Al-Qur'an. Kebiasaan membaca Al-Qur'an dapat dilakukan dalam waktu-waktu terbaik antara lain yaitu saat shalat fardhu ataupun sunnah

yang dilakukan sendiri (munfarid), pada sebagian malam yang akhir, waktu di antara Magrib dan Isya, setelah shalat subuh.¹⁵ Jadi kebiasaan lansia membaca Al-Qur'an dengan durasi waktu tertentu dan dilakukan pada waktu-waktu terbaik dapat mempertahankan kemampuan kognitif lansia dan mencerminkan sikap positif lansia tersebut.

SIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara durasi membaca Al-Qur'an dengan penurunan fungsi kognitif pada lansia.

Implikasi penelitian ini untuk pendidikan keperawatan yaitu sebagai evident base dalam memberikan terapi spiritual (membaca Al-Qur'an) pada lansia. Sedangkan bagi posyandu lansia, penelitian ini memberikan implikasi sebagai salah satu alternatif kegiatan spiritual dalam upaya peningkatan kesehatan lansia khususnya secara kognitif. Implikasi bagi subyek penelitian (lansia) yaitu sebagai salah satu contoh aktivitas sederhana yang dapat dilakukan secara rutin sehingga mampu mempertahankan fungsi kognitif dan menghindari dari penyakit cerebrovaskuler pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik Daerah Istimewa Yogyakarta. *Penduduk Daerah Istimewa Yogyakarta Hasil Survey Penduduk Antarsensus 2015*. 2016. Diakses dari <https://yogyakarta.bps.go.id/Publikasi/view/id/158> diakses pada 6 Mei 2016.
2. Sekretariat Daerah Kabupaten Bantul. *Laporan Kinerja Pemerintah Kabupaten Bantul Tahun 2014*. 2015. Diakses dari <http://setda.bantulkab.go.id/documents/20150506121424-laporan-kinerja-bantul-2014.pdf> diakses pada 28 Februari 2017.
3. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Pelayanan dan Peningkatan Kesehatan Usia Lanjut*. 2015. Diakses dari <http://www.depkes.go.id/article/view/15052700010/pelayanan-dan-peningkatan-kesehatan-usia-lanjut.html> diakses pada 6 Mei 2016.
4. Pranarka K. *Penerapan Geriatrik Kedokteran menuju Usia Lanjut*. 2006. Diakses dari <http://www.univmed.org/wpcontent/uploads/2011/02/KRISPRANAKA.pdf>. diakses pada 10 Mei 2016.
5. Wreksoatmojo BR. Aktifitas Kognitif Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lansia di Jakarta. *CDK-224*, 2015; 42 (1): 7-13.
6. Handayani T, Mitsalina MHN, Nurullya RS. Pesantren Lansia sebagai Upaya Meminimalkan Risiko Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lansia Unit II Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 2013; 1 (1): 1-9.
7. Etssem MB, Julianto V. The Effect of Reciting Holly Qur'an toward Short-term Memory Ability Analyzed Trough the Changing Brain Wave. *Jurnal Psikologi*, 2011; 38 (1): 17-29.
8. Lestari N. *Hubungan Intensitas Membaca Al-Qur'an dengan Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Ciseeng Kabupaten Bogor 2012*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatulloh. 2012.
9. Purnamasari D. *Hubungan antara Kebiasaan Membaca dengan Pemahaman Bacaan Siswa Kelas VIII SMP di Kecamatan Kalasan Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta. 2013.
10. Dalman. *Ketrampilan Membaca*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. 2013.
11. Sauderajen. *Pengaruh Sindroma Metabolik terhadap Gangguan Fungsi Kognitif*. Tesis. Universitas Negeri Semarang. 2010.
12. Pieter H, Namora L. *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana. 2010.
13. Haeroni. *Pengaruh Terapi Membaca Al-Qur'an (Surah Ar-Rahman) terhadap Demensia pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang*. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran. 2014.
14. Kementerian Agama RI. *Buku Siswa: Al-Qur'an Hadist Pendekatan Saintifik Kurikulum 2013*. Jakarta: Kementerian Agama. 2014.
15. Amana FA. *Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Qur'an terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Kota Madiun*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. 2015.