

BAB 1

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir dari kehidupan manusia yang dianggap sebagai seorang yang mengalami berbagai macam penurunan fungsi tubuh. Secara alamiah, seorang lansia mencapai usia 60 tahun keatas ditandai dengan penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi. Usia pertengahan, lanjut usia, lanjut usia tua dan usia sangat tua termasuk batasan-batasan pada tahap lansia Mahlufi (2016). Lansia di Indonesia mengalami peningkatan derajat kesehatan yang membawa dampak positif pada jumlah lansia (Ernawati, *et al.*, 2017).

Lansia yang sehat dapat memiliki usia harapan hidup yang tinggi sampai umur 70 tahun keatas, sehingga Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah lansia terbanyak di dunia Mahlufi (2016). Lansia jumlahnya sekitar 25,64 juta jiwa atau 9,60%, dengan jumlah lansia laki-laki 9,10% dan lansia perempuan 10,10% di Indonesia. Lansia akan mengalami peningkatan kurang lebih dua kali lipat hampir selama lima dekade (tahun 1971-2019) di Indonesia. Lansia di Jawa Tengah pada tahun 2019 mengalami peningkatan sebesar 4,6 juta jiwa penduduk lanjut usia (Badan Pusat Statistik, 2019).

Lanjut usia akan mengalami proses penuaan sehingga dapat terjadi perubahan pola tidur dan istirahat, juga mengalami kualitas tidur yang buruk. Lansia mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu susah dalam memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, terkadang sering terbangun awal, sulit untuk memulai tidur kembali, dan frekuensi tidur lansia rata-rata 4-5 jam. Normalnya frekuensi tidur pada lansia adalah 6 jam per hari. Kualitas tidur yang buruk menyebabkan tidur menjadi terganggu, maka kualitas tidur perlu diperhatikan (Ikhsan& Hastuti, 2020).

Lansia akan mengalami perubahan fisik/ biologis seperti: perubahan sistem kardiovaskuler, sistem gastrointestinal, sistem respiratori, sistem muskuloskeletal Nasrullah (2016). Lansia dapat mengalami penurunan kualitas tidur yang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain penyakit, usia, stress

psikologis, obat, lingkungan, dukungan atau perhatian keluarga, gaya hidup dan latihan Permady (2015). Prevalensi lansia yang mengalami kualitas tidur buruk yaitu usia 60-68 tahun sebanyak 70%, sehingga kesehatan lansia menjadi turun dan berdampak negatif bagi kesehatan lansia (Ikhsan & Hastuti, 2020).

Pada tahun 2019 prevalensi gangguan tidur di Indonesia dilaporkan mencapai angka 28 juta jiwa atau sekitar 10% dari jumlah populasi, angka ini masih tertinggi di Asia. Sekitar 76% pemenuhan kebutuhan tidur lansia cukup meningkat. Kelompok lansia mengeluh sulit untuk memulai tidur sebanyak 40%, sering terbangun di malam hari sebanyak 30% dan sisanya sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain pada lansia (Wulandari, 2019).

Lansia akan mengalami dampak negatif dari kualitas tidur yang buruk seperti cenderung lebih rentan terhadap penyakit, pelupa, merusak suasana hati lansia, merasa lemas, lesu ketika melakukan aktivitas, dan risiko jatuh tinggi karena tingkat konsentrasi pada lansia berkurang Oktora, *et al.*, (2016). Lansia dapat mengatasi kualitas tidur yang buruk dengan upaya farmakologi atau non farmakologi. Lansia yang menggunakan terapi farmakologi biasanya menggunakan obat-obatan, maka akan menyebabkan masalah yang lebih serius apabila dikonsumsi dalam jangka panjang Marlina (2019). Lansia bisa mendapatkan pengobatan non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur lansia seperti terapi relaksasi yang termasuk adalah napas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik dan aromaterapi. Murottal al-qur'an merupakan salah satu terapi musik yang efektif dan dapat memberikan pengaruh positif bagi yang mendengarkan (Ikhsan & Hastuti, 2020).

Lansia dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi baik, hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan dengan terapi murottal. Lansia menggunakan obat tidur 60%, terapi non farmakologi 40% dan belum pernah ada pemberian terapi murottal. Lansia sebelum diberikan terapi murottal frekuensi bangun sebanyak 7x, lama tidur hanya 3 jam. Setelah dilakukan terapi murottal frekuensi bangun sebanyak 3x, lama tidur menjadi 5 jam 10 menit Ikhsan & Hastuti (2020). Terapi murottal Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan dalam tubuh seseorang saat mendengarkan dalam beberapa menit atau jam (Nurani, 2019).

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang efektif tentang terapi murottal al-qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Pada era modern saat ini banyak keluarga yang mengikuti terapi farmakologi untuk mengatasi penurunan kualitas tidur lansia yaitu dengan obat-obatan untuk merangsang tidur, padahal ada obat yang mengganggu tidur misalnya: obat golongan amfetamin akan menurunkan tidur REM. Menurut Aspiani (2014), mengatakan bahwa obat-obatan jika dikonsumsi dalam jangka panjang akan ada efek samping pada kesehatan lansia dan dapat menyebabkan kecanduan obat. Berdasarkan uraian tersebut perlu adanya upaya dalam meningkatkan pendidikan kesehatan pada keluarga sebagai peningkatan pengetahuan keluarga dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia agar dapat memotivasi keluarga dan lansia untuk dapat menjaga kesehatan dengan baik dan benar, sehingga dapat menurunkan dan mencegah terjadinya masalah kesehatan pada lansia. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan keluarga dalam peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan metode pemberian KIE (Komunikasi, Informasi, Edukasi,) menggunakan media video.

Terdapat banyak media yang dapat digunakan untuk menyampaikan pendidikan kesehatan pada keluarga tentang upaya peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan metode murottal al-qur'an. Penulis memilih menggunakan media video karena lebih menarik dan mudah dipahami oleh keluarga lansia. Menurut Arsyad (2014), Media video merupakan media audiovisual yang saat ini banyak digunakan untuk memberikan edukasi karena merupakan alat peraga yang dapat didengar dan dilihat, sehingga dapat membantu keluarga lansia dalam mempermudah memahami pengetahuan yang dipelajari. Penggunaan media yang melibatkan banyak indera akan semakin meningkatkan pemahaman terhadap suatu informasi, sehingga penggunaan media video berupa gambar atau video bergerak melibatkan indera penglihatan dan pendengaran dapat membantu memperjelas dan mempermudah memahami informasi yang didapatkan (Haryadi, 2012).

Tujuan penulis memilih luaran video yaitu untuk meningkatkan pengetahuan keluarga tentang upaya peningkatan kualitas tidur pada lansia

dengan metode murottal al-qur'an menggunakan media video. Luaran ini diharapkan memberikan manfaat bagi lansia untuk meningkatkan kualitas tidur. Manfaat bagi keluarga dapat menggunakan video ini sebagai acuan untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan tentang upaya peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan metode murottal al-qur'an dengan mudah dan dapat dilakukan secara mandiri.