

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Menua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan, yaitu anak, dewasa dan tua (Kholifah, 2016).

*World Health Organization* (WHO) memperkirakan jumlah lansia usia 60 tahun ke atas di dunia pada tahun 2025 sebanyak 1,2 miliar dan meningkat pada tahun 2050 menjadi 2 miliar (Fatimah dan Noor, 2015). Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa di Indonesia tercatat jumlah lansia mencapai jumlah 28 juta jiwa pada tahun 2012 meningkat cukup tinggi dari yang hanya 19 juta jiwa pada tahun 2006. (Oktora, *et.al.*, 2016). Pada tahun 2020-2025, Indonesia akan menduduki peringkat negara dengan struktur dan jumlah penduduk lanjut usia setelah RRC, India, dan Amerika Serikat, dengan umur harapan hidup diatas 70 tahun. Pertumbuhan penduduk lanjut usia (lansia) diprediksi akan meningkat cepat di masa yang akan datang terutama di negara-negara berkembang. Indonesia sebagai salah satu negara berkembang juga akan mengalami ledakan jumlah penduduk lansia, kelompok umur 0-14 tahun dan 15- 49 berdasarkan proyeksi 2010-2035 menurun. Sedangkan kelompok umur lansia (50-64 tahun dan 65 lebih) berdasarkan proyeksi 2010-2035 terus meningkat (Juliana, 2014).

Hasil rekapitulasi data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah mencatat 3 juta jiwa lansia terdapat di Jawa Tengah. Angka ini menunjukkan peningkatan jumlah lansia sebesar 22,5% dari 2.323.541 pada tahun 2010. Secara kuantitatif parameter tersebut lebih tinggi dari ukuran nasional (Oktora, *et.al.*, 2016).

Proses penuaan menyebabkan seseorang mengalami berbagai masalah kesehatan seperti, mengalami kemunduran fisik, mental, dan sosial secara bertahap. Salah satu bentuk permasalahan pada lansia adalah gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur adalah suatu keadaan dimana

seseorang tidak dapat tidur seperti yang diharapkan, atau suatu ketidakmampuan patologik untuk tidur (Wulandari dan Trimulyaningsih, 2015). Gangguan tidur dapat berpotensi memperburuk fungsi, status kesehatan, dan kualitas hidup orang. Dampak dari kurang tidur pada manusia dapat menurunkan fungsi kekebalan tubuh, meningkatkan berat badan, meningkatkan tekanan darah, menurunkan fungsi memori dan konsentrasi, serta gangguan emosional (Prasetyo, *et.al.*, 2016).

Gangguan tidur yang terjadi pada lansia berdampak menurunkan kualitas hidup lansia, misalnya perubahan suasana hati, performa motorik, memori, dan keseimbangan. Penurunan fungsi imun juga akan terjadi akibat kurang tidur tingkat ringan sampai berat. (Marlina, 2019). Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan-gangguan antara lain, seperti: kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, pelupa, konfusi, disorientasi serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan membuat keputusan. Selain itu kemandirian lansia juga berkurang yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian. Hal ini tentu berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia. Oleh karena itu masalah kualitas tidur pada lansia harus segera ditangani (Oktora, *et.al.*, 2016).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur adalah terapi secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan paling efektif adalah obat tidur, dimana jika digunakan terus menerus akan mengalami ketergantungan. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur dengan terapi nonfarmakologi diantaranya terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, aroma terapi dan terapi musik. Salah satu terapi musik yang bisa digunakan yaitu murottal (Marlina, 2019).

Hasil penelitian Wulandari dan Trimulyaningsih (2015), Fatimah dan Noor (2015) serta Oktora, *et.al.* (2016) membuktikan bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan gangguan tidur. Penyebab menurunkan tingkat gangguan tidur adalah karena Al-Qur'an yang berupa doa-doa lembut, berefek memberikan vibrasi yang kuat kepada perubahan mental dan mengandung kekuatan

penyembuhan, penghibur dikala perasaan sedih, menenangkan jiwa yang gelisah, membersihkan serta melunakkan hati yang keras dan mendatangkan petunjuk. Ketenangan dan kebahagiaan jiwa merupakan hal yang prinsipil dalam kesehatan mental dan manfaat tersebut menjadi landasan dalam psikoterapi (Wulandari dan Trimulyaningsih, 2015).

Terapi murottal dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an akan meningkatkan rileksasi pada tubuh. Surat Ar-Rahman merupakan ke 55 dalam mushaf Al-Qur'an, terdiri dari 78 ayat. Surat Ar-Rahman memiliki tempo yang lambat yang seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara. Bacaan murottal Al-Qur'an dengan tempo lambat, lembut dan harmonis akan menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan rileksasi pada tubuh serta mempengaruhi kendali sistem limbik sebagai pusat emosi pada manusia sehingga akan dapat mengendalikan alam perasaan. Keyakinan terhadap Al-Qur'an sebagai kitab suci sekaligus pedoman yang berasal dari Allah SWT dapat meningkatkan rileks pada pendengar (Har, 2018).

Kelebihan terapi murottal dibanding terapi musik lain adalah terapi murottal membantu otak dalam memproduksi zat kimia, yakni neuropeptide yang dapat menguatkan reseptor tubuh dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan. Manfaat dari murottal untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Lantunan Alquran secara fisik mengandung unsur suara manusia sebagai instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan terjangkau. Suara dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Medicalzon, 2019).

Mendengarkan Murottal Al-Qur'an tidak hanya dapat didengarkan secara audio saja, namun dapat secara audio visual. Media audio visual adalah salah satu jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, film, slide, suara (Marlina, 2019).

Manfaat media audio visual atau video merupakan media yang dapat digunakan secara efektif karena tidak hanya menampilkan gambar, namun juga terdapat suara. Selain itu, gambar yang ditampilkan pun berupa gambar bergerak, sehingga lebih mudah diikuti dan juga lebih menarik untuk dilakukan. Video akan membantu dalam melakukan penyuluhan, agar pesan-pesan kesehatan yang disampaikan lebih jelas dan masyarakat sasaran dapat menerima pesan orang tersebut dengan jelas dan tepat (Gorety, 2015).

Berdasarkan hal tersebut perlu diberikan pendidikan kesehatan dengan luaran media audio visual (video) dengan judul “Peningkatan Kesehatan Pada Lansia Dengan Terapi Murottal Al-Qur’an Surat Ar-Rahman untuk Insomnia” Tujuan luaran video adalah untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi murottal Al-Qur’an Surat Ar-Rahman untuk penanganan gangguan pola tidur pada lansia.