

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Lanjut usia merupakan tahap terakhir dari siklus hidup manusia, yang pastinya akan mengalami perubahan baik fisik maupun mental. Lanjut usia atau lansia rentan terhadap penyakit karena proses penuaan disertai dengan menurunnya daya tahan tubuh dan metabolisme sehingga rawan terhadap penyakit. Dengan bertambahnya usia, akan besar kemungkinan seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial.

Prevalensi insomnia pada lansia di dunia diperkirakan sebesar 13 – 47 % dengan proporsi sekitar 50 – 70 % terjadi pada usia diatas 65 tahun (Hartono, *et.al* ., 2019). Jumlah masyarakat di Indonesia mencapai 24,39 juta jiwa, dengan struktur umur penduduk Indonesia tahun 0-4 tahun (8,68%), 5-15 tahun (20,82%), 16-30 tahun (24,07%), 31-44 tahun (21,37%), 45-59 tahun (16,37%), 60 tahun ke atas 8,69%). Dimana presentase lansia terbesar terdapat di Yogyakarta (13,69%), Jawa Tengah (12,05%) dan Jawa Timur (11,80%), dan presentase terendah adalah Kepulauan Riau (4,11%). Papua Barat (4,11%) dan Papua (2,91%) (BPS, 2019). Masalah kesehatan lansia di Indonesia cukup tinggi yaitu sebesar 60% lansia mengalami insomnia (Kurniawan dalam Danirmala dan Putri, 2019). Sedangkan di kabupaten Magelang jumlah lansia yang mengalami insomnia yaitu sebanyak 63 % (Hindriyastuti & Irma, 2019).

Menurut El – Gilanny, *et.al* (dalam Hartono, *et.al.*, 2019), Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur, ketidakmampuan atau ditandai dengan kesulitan tidur di malam hari lebih dari satu bulan. Kebutuhan tidur yang cukup ditentukan oleh jumlah jam tidur (kuantitas tidur) dan menurunkan kualitas hidup lansia, misalnya kedalaman tidur, perubahan suasana hati seperti ketika bangun tidur badan merasa segar dan suasana hati menjadi lebih baik, performa motorik, memori, dan keseimbangan menurut Wahyuni, *et.al* (dalam wulansari, 2019).

Dampak insomnia tersebut dapat diatasi dengan cara mengatasi gangguan insomnia yang mendasarinya, baik secara farmakologi atau non farmakologi. Untuk terapi farmakologis yaitu dengan penggunaan obat-obatan, terapi farmakologis ini

memiliki efek yang cepat namun jika digunakan dalam jangka panjang dapat berbahaya bagi kesehatan lansia. Penggunaan obat tidur secara terus-menerus dapat menimbulkan penurunan fungsi ginjal. Sedangkan Penanganan non farmakologis lebih bermanfaat bagi lansia karena tidak menimbulkan efek samping yaitu salah satunya dengan terapi murottal Al-Qur'an (Oktora, *et.al.*, 2016).

Menurut Anwar (dalam Fatimah & Noor, 2016), Mendengarkan Al-Qur'an memberikan efek relaksasi pada ketegangan saraf dan memberikan efek positif pada penderita stres hingga 65%. Terapi murottal Al-Qur'an dapat dilakukan dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormone-hormon stress, mengaktifkan hormone endorphin alami (*serotonin*). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan insomnia, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, aktivitas gelombang otak menurut Heru (dalam Oktora, *et.al.*, 2016). Berdasarkan Hasil penelitian Iksan dan Eni (2020), membuktikan bahwa terapi murottal dapat meningkatkan kualitas tidur, dari frekuensi terbangun sebelum dilakukan terapi murottal Al – Qur'an subyek terbangun di malam hari sebanyak 7 kali, setelah dilakukan terapi murottal Al – Qur'an frekuensi terbangun di malam hari hanya 3 kali terbangun.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis terdapat 2 dari 3 lansia yang mengalami insomnia, dua diantaranya lansia dengan *bedrest* karena stroke dan *dipsnea*, semua aktifitas harus dibantu, dan sisanya dapat melakukan aktifitas dengan sendiri. Lansia sulit untuk tidur karena mengalami sesak nafas, dan terkadang sulit untuk memulai tidur, tidur tidak tenang, sering terbangun saat tidur, bangun terlalu cepat sulit untuk tidur kembali. Jika lansia mengalami insomnia, untuk mengatasinya lansia hanya menggunakan teknik relaksasi musik atau mendengarkan radio.

Berdasarkan uraian diatas dan pentingnya masalah kesehatan insomnia pada lansia, maka peneliti tertarik untuk membuat media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) dalam bentuk video. Video tersebut memuat cara mengatasi insomnia dengan terapi murottal Al-Qur'an dan disajikan dengan suara Al-Qur'an yang merdu. Video memuat isi yang mudah dilakukan oleh lansia karena lansia

langsung dapat melihat bagaimana caranya, dapat diputar kapan saja, praktis dan menarik.

Tujuan dari luaran ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan melalui informasi dan edukasi menggunakan media pembelajaran video, diharapkan bisa meningkatkan wawasan dan pengetahuan, untuk masyarakat terutama pada lansia agar dapat menerapkan perilaku hidup sehat. Dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang terapi murottal Al – Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya insomnia pada lansia. Manfaat bagi masyarakat terutama lansia adalah untuk meningkatkan pengetahuan bahwa menjaga kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia bisa diatasi dengan terapi murottal Al – Qur'an. Terapi ini mudah diaplikasikan dan salah satu pilihan agar bisa meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. Sedangkan manfaat bagi institusi diharapkan dapat menambah referensi bagi mahasiswa tentang pengembangan media vidio sebagai edukasi tentang terapi murottal Al – Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia.