

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua atau biasa disebut dengan *aging process* yaitu penurunan yang terjadi secara bertahap serta teratur yang ditandai dengan beberapa hal seperti penurunan mental, psikososial, serta fisik seperti organ maupun sistem organ hingga menurunnya tingkat kendali homeostatis (Nirmala dan Nurrohmah, 2022). Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes (2019) Indonesia telah memasuki periode *aging population*, dimana telah terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia.

Menurut *World Health Organization* (WHO) lansia adalah seorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Sebanyak 625 juta jiwa diperkirakan sebagai jumlah populasi lansia di seluruh dunia saat ini sedangkan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 11,34% atau 28,8 juta jiwa. Jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah mencapai 4.672.430 dengan persentase 12,71% (Badan Pusat Statistik, 2021), Kabupaten Wonogiri sendiri memiliki total lansia sebanyak 219.916 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Wonogiri, 2023). Data yang didapatkan dari Kelurahan Bulusari bahwa jumlah lansia di Dusun Ngendak yaitu 328 jiwa.

Permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia berupa gangguan immobilitas, instabilitas dan jatuh, inkontinensia, gangguan intelektual, infeksi, gangguan penglihatan dan pendengaran, depresi, malnutrisi, gangguan tidur, hingga menurunnya kekebalan tubuh (Antari *et al.*, 2023). Gangguan tidur yaitu suatu kondisi yang mengganggu beberapa hal seperti jumlah, waktu atau kualitas tidur seseorang. Lanjut usia membutuhkan waktu yang lama untuk masuk tidur, lansia mempunyai waktu tidur nyenyak yang pendek dibandingkan dengan waktu berbaring (Hasibuan dan Hasna, 2021).

Angka kejadian masalah gangguan tidur pada lansia sangat tinggi, berdasarkan informasi diketahui bahwa terdapat 50% dari lansia pada usia 65 tahun lebih yang mengalami masalah istirahat. Di Indonesia sendiri kejadian masalah tidur pada usia 60 tahun lebih terdapat angka kejadian sekitar 67%, angka ini diperoleh dari jumlah penduduk yang berumur 65 tahun lebih. Berdasarkan data ditemukan bahwa insomnia dapat terjadi pada lansia yang berusia 60-74 tahun sebanyak 78,1% (Ariana *et al*, 2020).

Tidur merupakan kebutuhan fundamental manusia yang harus dipenuhi. Perubahan pola istirahat yang terjadi pada lansia bersamaan dengan perubahan fisiologis pada tubuh lansia. Perubahan istirahat yang terjadi seperti mempersingkat adegan *Rapid Eye Movement* (REM), mengurangi istirahat di NREM tahap 3 dan 4, dan juga tidak mengalami tahap NREM 4 dapat menyebabkan yang lebih tua terbangun secara efektif di malam hari karena mereka tidak mendapatkan tahap istirahat yang mendalam (Muhaningsyah *et al.*, 2022).

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kondisi tidur yang mampu dilakukan oleh seseorang untuk mewujudkan kebugaran saat digerakkan, kebutuhan tidur juga akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Pada usia muda syarat tidur bisa mencapai 8-9 jam setiap harinya, sedangkan pada usia 40 tahun kebutuhan istirahat yaitu sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia di atas 80 tahun (Senja, 2019).

Kualitas tidur lansia yang buruk diakibatkan karena adanya peningkatan latensi tidur, efisien tidur yang kurang, sering terbangun dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan fungsi neurotransmitter menurun yang ditandai dengan penurunan distribusi norepinefrin. Hal ini dapat mengakibatkan adanya perubahan irama sirkadian, sehingga terjadi NREM 3 dan 4 yang menyebabkan lansia tidak mempunyai fase tidur malam. Dengan ini lansia memerlukan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan pemeliharaan derajat kesehatan (Ernawati *et al.*, 2022).

Dampak kualitas tidur yang buruk bagi lansia yaitu ketidakmampuan memperbaiki fisiknya seperti semula, sehingga mengakibatkan lemas, sakit kepala, ngantuk dan lelah. Berdasarkan *National Sleep Foundation* (NSF) pada tahun 2019, gangguan tidur bisa menyebabkan pengaruh pada manusia khususnya lansia. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan keterlambatan dalam proses berpikir dan beraktivitas, kurang fokus dan konsentrasi, dan terganggunya memori jangka pendek (Antari *et al.*, 2023).

Metode penatalaksanaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur terhadap lansia dibagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis memiliki efek yang cepat dengan penggunaan obat-obatan dapat menimbulkan dampak dalam jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan lansia, terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Teknik non farmakologi pada kualitas tidur yakni dengan terapi pengaturan tidur, terapi psikologi dan terapi relaksasi seperti napas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik dan aromaterapi. Murottal Al-Qur'an merupakan suatu rekaman suara yang dilantunkan oleh seorang qori' atau qori'ah, murottal dapat menghasilkan suara manusia sehingga mampu mengurangi tingkat stres dan mengaktifkan hormon relaksasi seperti endorfin yang dapat meningkatkan perasaan relaksasi dan menjadi alat penyembuhan yang sangat baik (Nihla dan Sukraeny, 2023).

Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa didengarkan oleh umat Islam untuk memberikan sebuah ketenangan dalam diri (Antari *et al.*, 2023). Terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (*serotonin*). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi rasa takut, cemas dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak, oleh karena itu terapi murottal

Al-Qur'an memiliki potensi guna meningkatkan kualitas tidur, dimana terapi ini bekerja pada otak ketika didorong dengan rangsangan dari luar (terapi al-qur'an) maka otak memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide* (Khamid dan Rachimah, 2022).

Menjaga kualitas tidur agar tetap baik termasuk bagian dari pola hidup yang sehat bagi lansia, kelebihan dari kualitas tidur yang baik yaitu tidur memberi manfaat dalam menjaga kekebalan tubuh lansia yang mulai melemah, tidur yang cukup dapat membantu metabolisme tubuh berjalan dengan baik, tidur juga membantu dan mencegah penurunan fungsi otak lansia (Puji, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Antari *et al*, (2023) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh kualitas tidur lansia dengan hasil nilai *p* value 0.000 setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an Surat ar-Rahman selama 7 hari dengan durasi 15 menit saat menjelang tidur malam karena terapi bacaan Al-Qur'an dapat mengaktifkan sel-sel tubuh yang rusak dengan mengubah getaran suara menjadi gelombang yang ditangkap oleh tubuh untuk mengembalikan keseimbangannya.

Penelitian oleh Nadhifatus (2018) menyatakan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia yang dipengaruhi dari beberapa kelebihan terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis, lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak.

Penelitian oleh Shabillah dan Hadi (2022), menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal, didapatkan nilai *p* value 0,000 ($p < 0,005$) dengan nilai upper 10,028 dan nilai lower 8,306. Hal ini menunjukkan berarti terapi murottal efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Studi pendahuluan berdasarkan survei dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Dusun Ngendak didapatkan hasil bahwa dari 5

lansia yang di wawancarai didapatkan 3 diantaranya mengalami gangguan tidur dengan skala 7 yaitu dikategorikan sebagai kualitas tidur yang ringan, skala 14 yaitu kualitas tidur sedang, dan juga skor nilai 15 yaitu kategori kualitas tidur buruk. Lansia tersebut mengatakan tidak mengetahui bahwa terapi murottal Al-Qur'an mampu meningkatkan kualitas tidur, lansia tersebut mengatasinya yaitu dengan cara meminum obat dan ada juga yang dibiarkan saja.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Ngendak" sebagai penerapan intervensi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis dapat merumuskan masalah "Bagaimanakah kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an?"

C. Tujuan Penerapan

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hasil implementasi terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan hasil pengamatan terhadap kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukannya terapi murottal Al-Qur'an
- b. Mendeskripsikan hasil pengamatan terhadap kualitas tidur pada lansia sesudah dilakukannya terapi murottal Al-Qur'an
- c. Mendeskripsikan perkembangan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya terapi murottal Al-Qur'an
- d. Mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan kepada masyarakat khususnya lansia dalam mengatasi gangguan tidur secara mandiri serta meningkatkan kesehatan lansia dalam meningkatkan kualitas tidur untuk memulihkan fungsi tubuh secara normal.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

a. Dapat digunakan sebagai penelitian pendahuluan untuk mengawali penelitian lebih lanjut tentang tindakan terapi murottal Al-Qur'an secara tepat dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia yang mempunyai gangguan tidur.

b. Sebagai salah satu sumber informasi bagi pelaksanaan penelitian bidang keperawatan tentang tindakan terapi murottal Al-Qur'an pada lansia yang mempunyai gangguan tidur pada masa yang akan datang dalam rangka peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan.

3. Bagi Penulis

Penelitian ini untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman serta melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan, khususnya penelitian tentang pelaksanaan tindakan terapi murottal Al-Qur'an pada lansia yang mempunyai gangguan tidur.