

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Insomnia merupakan kondisi seseorang yang mengalami kesulitan akan memulai tidur. Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur ataupun mempertahankan tidur, ketidakmampuan tidur dengan ditandai kesulitan tidur di malam hari >1 bulan (Februanti et al., 2019). WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2021 mencatat bahwa kurang lebih 18% penduduk didunia mengalami gangguan sulit tidur (Dewi, 2022).

Prevalensi Insomnia pada lansia di dunia diperkirakan sebesar 13 – 47% dengan proporsi sekitar 50 – 70 % terjadi pada usia diatas 65 tahun (Februanti et al., 2019). Prevalensi gangguan tidur insomnia pada lanjut usia tahun 2018 di Indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita gangguan tidur, di pulau Jawa dan Bali prevalensi masalah gangguan tidur ini cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lanjut usia (Dewi, 2022). Di Indonesia, prevalensi masalah tidur pada lansia yang berusia 60 tahun ke atas mencapai angka yang sangat tinggi, sekitar 67%. Berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa insomnia dapat terjadi pada perempuan yang berusia 60-74 tahun sebanyak 78,1%. Sedangkan lansia umur 60 tahun ke atas ditemukan data 7% kasus yang mengeluh terkait dengan masalah tidur (Khairani et al., 2022).

Lansia di Jawa Tengah mengalami peningkatan secara terus-menerus, pada tahun 2021 jumlah lansia naik menjadi 12,71%. Kabupaten Sragen kelompok lansia dalam urutan no.14 sebesar 15,22 % (Badan Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2021). Kecamatan Kedawung menjadi urutan ke 4 dengan penduduk terbanyak di Sragen menurut data Badan Pusat Statistik Kabupaten Sragen. Sedangkan tingkat lansia di wilayah Puskesmas Kedawung 1 pada tahun 2023, diantaranya di desa Kedawung 42,79%, total seluruh lansia sebesar 5979 jiwa (Puskesmas Kedawung 1, 2023).

Insomnia dapat dipengaruhi beberapa faktor, seperti usia semakin menua, wanita lebih sering mengalami insomnia, kebiasaan merokok, konsumsi minum berkafein, pengobatan, tekanan psikologis dan kebisingan (Ariana et al., 2020). Insomnia pada lansia juga disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan sekitar, status nutrisi, stress psikologis, gaya hidup dan dapat meningkatkan resiko penyakit generative (Feralisa & Widiharti, 2021). Sejalan dengan penelitian Rulino dan Santi (2019) faktor – faktor terhadap terjadinya insomnia pada lansia seperti, lingkungan yang bising dan gejala akibat penyakit penyerta yang dapat mengganggu tidur antara lain poliuri dan polifagia pada penderita diabetes mellitus.

Bahaya insomnia pada lansia dapat membuat kesehatan tubuhnya terganggu, mudah terkena resiko penyakit jantung, stroke dikarenakan kualitas tidur yang tidak tertatur. Adapun dampak dari insomnia pada lansia akan membuat depresi, kualitas hidup menurun, kecemasan yang berlebihan, dan mudah mengalami gangguan memori atau dimensia (Februanti et al., 2019). Dampak yang sering terjadi pada lansia cemas atau depresi, insomnia juga memberi dampak pada saat melakukan pekerjaan rumah maupun sedang berkendara, dan aktivitas sehari-hari lain juga dapat terganggu yang berakibat kecelakaan seperti terjatuh (Khairani et al., 2022).

Insomnia dapat diatasi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Pada cara farmakologi dengan minum obat sesuai resep dokter, cara ini sebenarnya memiliki efek yang lebih cepat tetapi jika dikonsumsi dalam jangka panjang juga tidak baik untuk kesehatan tubuh lansia terutama pada ginjal mengakibatkan efek samping penurunan fungsi ginjal (Rulino & Santi, 2019). Penggunaan obat terus-menerus untuk membantu tidurnya tanpa dengan proses terapi untuk keluhan dasarnya, sehingga menjadi ketergantungan obat (Silalahi & Astarani, 2018). Sedangkan cara non farmakologi dengan membuat jadwal tidur, memberikan terapi murottal Al-Qur'an atau dengan terapi aroma, menjaga pola makan dengan menghindari makanan yang membuat insomnia, dan rutin melakukan rentang gerak. Sehingga diberikan cara non farmakologi

dengan terapi Murottal Al-Qur'an karena tidak menimbulkan efek samping pada kesehatan tubuh lansia (Salam, 2021). Sejalan dengan penelitian Safitri dan Supriyanti (2021) bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dapat memberi efek relaksasi dan ketenangan dalam tubuh yang berarti keadaan jiwa yang tenang secara tidak langsung mampu membuat dalam tubuh seimbang dan imunitas tubuh meningkat, sehingga keadaan yang seimbang dapat menurunkan tingkat insomnia dan semua gangguan psikologis.

Masa ini lansia akan mengalami banyak perubahan fisik maupun mentalnya, seperti halnya penurunan organ-organ tubuh, rentan terkena penyakit dikarenakan mengalami penurunan daya tahan tubuh dan metabolisme, dan akan mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan social (Badan Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2021). Bertambahnya umur pada lansia juga bertambah masalah yang akan dialami lansia, adapun masalah kesehatan jiwa yang terjadi seperti depresi, kecemasan, insomnia, demensia dan paranoid, jika lansia mengalami hal seperti itu pasti sangat mengganggu aktivitasnya dalam sehari-hari (Bahrir & Komariah, 2020). Sehingga pada masa lansia ini akan mengalami masalah pada tubuh dan kesehatannya akan menurun dan dapat mengganggu kegiatannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syukriana dkk (2021) Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap tingkat Insomnia pada Lansia di Puskesmas Wilayah Usuku Wakatobi, dengan responden 30 orang, dan hasil nilai $p\text{-value} = 0.000 < \alpha = 0.05$ artinya terjadi penurunan tingkat insomnia pada lansia setelah diberikan terapi Murottal Al-Qur'an. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Riskiana dan Endang (2021) Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an untuk mengatasi Insomnia pada Lansia, dengan menggunakan 2 pasien umur diatas 60 tahun, hasil dari penelitian klien 1 mengalami penurunan dari insomnia sedang score 18 turun menjadi insomnia ringan score 12. Sedangkan klien 2 mengalami penurunan dari insomnia sedang score 17 turun menjadi insomnia ringan score 13.

Permasalahan tidur yang dihadapi oleh lansia dapat dijadikan acuan untuk memberikan intervensi keperawatan yang tepat dalam mengatasi masalah terkait tidurnya. Pengaruh terapi murottal pada lansia telah teruji dan sudah dilakukan oleh peneliti sebelumnya (Salam, 2021). Kesimpulan yang diperoleh yaitu mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat Insomnia pada lansia. Ketenangan jiwa hingga 98% dapat timbul dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an (Salam, 2021).

Penelitian murottal Al-Qur'an dilakukan dalam bentuk *one group pretest-posttest*. Menggunakan kuesioner penderita insomnia terdiri dari 17 item pertanyaan dengan menggunakan skala likert, dengan teknik *accidental sampling*. Dengan kriteria usia 60 keatas, beragama islam, menderita insomnia sedang dan berat, mampu mengikuti seluruh kegiatan penelitian. Cara responden mendengarkan Al-Qur'an dengan frekuensi pemberian 3 x 10 menit (selama 2 minggu) setiap jam tidur malam (Salam, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara di Desa Kedawung didapatkan lansia 13 orang dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 7 orang, sedangkan jumlah perempuan 6 orang. Didapatkan informasi wawancara sebanyak 5 orang mengalami insomnia, 2 dari 5 orang mengalami insomnia berat, mengatakan sulit untuk memulai tidur, dan terbangun pada malam hari, sulit untuk tidur kembali. Salah satu lansia jika tidak dapat tidur kembali mengatasi dengan mendengarkan radio dan satunya kadang membaca surat al-fatihah atau surat yang masih hafal, dan jarang mendengarkan murottal.

Berdasarkan uraian diatas, pentingnya memahami perilaku kesehatan insomnia pada pasien lansia. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menerapkan penelitian penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap tingkat insomnia pada Lanjut Usia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana tingkat insomnia pada lansia sebelum dan setelah diberikan terapi Murottal Al-Qur’an ?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mendiskripsikan hasil implementasi Terapi Murottal Al-Qur’an pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kedawung 1.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan tingkat insomnia sebelum penerapan murottal Al-Qur’an pada lansia.
- b. Mendiskripsikan perkembangan penurunan tingkat insomnia pada lansia sesudah pemberian terapi murottal Al-Qur’an.
- c. Mendiskripsikan perkembangan penurunan tingkat insomnia pada lansia sebelum dan sesudah pemberian Terapi Murottal Al-Qur’an pada 2 responden.
- d. Mendiskripsikan perbandingan hasil akhir antara 2 responden

D. Manfaat

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat memberikan informasi dalam upaya preventif dan promotive terhadap pencapaian kualitas tidur pada lansia di keluarganya dan pada masyarakat untuk meminimalisir terjadinya gangguan tidur insomnia dengan terapi murottal Al-Qur’an.

2. Bagi Lansia

Diharapkan lansia dapat menerapkan pola hidup sehat dan menjaga kualitas tidur pada masalah insomnia dengan terapi murottal Al-Qur’an untuk meningkatkan kesehatan dan menjaga tidur untuk memulihkan fungsi tubuh dengan optimal.

3. Bagi Institusi

Diharapkan institusi dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan dapat dikembangkan sesuai dengan ilmu keperawatan untuk mengatasi insomnia dengan terapi murottal Al-Qur'an pada lansia.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan peneliti memperoleh pengetahuan dan wawasan mengenai kualitas tidur dan tingkat insomnia pada lansia dengan terapi murottal Al-Qur'an dan sebagai tugas akhir dalam jenjang DIII yang ditempuh.