

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia akan mengalami tahapan hidup yang dimulai dari bayi sampai dengan tua. Pada tahapan tua disebut juga dengan lansia, dimana lansia akan mengalami proses penuaan. Proses penuaan adalah proses biologis dan alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia dan proses tersebut setiap manusia akan mengalaminya. Dalam proses penuaan akan mengakibatkan permasalahan kesehatan pada lansia. Salah satunya adalah perubahan anatomi sehingga memberikan pengaruh terhadap fungsi dan kapasitas tubuh salah satunya adalah perubahan pada pola tidur lansia (insomnia) (Salam, 2021).

Proses penuaan menyebabkan seseorang mengalami berbagai masalah kesehatan seperti mengalami kemunduran fisik, mental, sosial dan secara bertahap gangguan pemenuhan kebutuhan tidur (D. E. Putri, 2021). Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak dapat tidur seperti yang diharapkan atau suatu ketidakmampuan patologik untuk tidur. Dampak dari insomnia mengakibatkan perasaan tidak segar pada siang hari dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari dikarenakan tidak tercukupinya kebutuhan tidur yang baik (Hidayat *et al.*, 2023).

Berdasarkan data dari WHO (*World Health Organisation*) (WHO, 2020) kurang lebih penduduk dunia yang mengalami insomnia dengan keluhan sedemikian rupa sekitar 19,1%, selain itu diperkirakan tiap tahun sekitar 25%-57% orang dewasa dan lansia mengalami kesukaran tidur dan 19% diantaranya mengalami insomnia. Prevalensi angka insomnia di dunia pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 13-47 % dengan proporsi sekitar 50-70% yang terjadi pada usia diatas 65 tahun.

Berdasarkan data dari RISKESDAS di Indonesia sendiri prevalensi gangguan tidur cukup tinggi pada tahun 2018 sekitar 67% Prevelensi insomnia di Indonesia sekitar 50% orang berusia 65 tahun setiap tahun diperkirakan 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Data terakhir yang didapatkan, jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu 63% (Kemenkes, 2019). Persentase lansia insomnia di Jawa Tengah cukup tinggi, berkisar antara 10% sampai 67%. Prevalensi insomnia pada lansia di Surakarta tergolong tinggi, yaitu sekitar 67% dari populasi lansia di atas 65 tahun (RISKESDAS, 2018).

Hasil pendataan penduduk tahun 2023 diketahui bahwa jumlah penduduk lansia di Jawa Tengah pada tahun 2020-2035 akan terus mengalami peningkatan, pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai 4.86 juta jiwa atau 13.07% dari seluruh penduduk Provinsi Jawa Tengah kemudian naik menjadi 5.70 jiwa atau sebesar 13.50% pada tahun 2023 (Badan Pusat Statistik Jawa Tengah, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara dari petugas Dinas Kesehatan Kota Surakarta didapatkan data jumlah lansia dari masing-masing puskesmas di Surakarta sebanyak:

Tabel 1.1 Data Prevalensi Jumlah Lansia di Puskesmas Surakarta

No	Puskesmas	Jumlah lansia
1.	Banyuanyar	3900 jiwa
2.	Pajang	2700 jiwa
3.	Kratonan	2447 jiwa
4.	Gajahan	2403 jiwa
5.	Purwodiningratan	2332 jiwa
6.	Manahan	2203 jiwa
7.	Sangkras	2089 jiwa
8.	Ngoresan	2077 jiwa
9.	Jayengan	2001 jiwa
10.	Nusukan	1980 jiwa
11.	Gilingan	1977 jiwa
12.	Setabelan	1870 jiwa
13.	Gambirsari	1866 jiwa
14.	Sibela	1798 jiwa
15.	Pucangsawit	1788 jiwa
16.	Penumping	1777 jiwa
17.	Purwosari	1767 jiwa

Sumber : *Dinkes Kota Surakarta (2025)*

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah lansia tertinggi dari bulan Januari-Maret yaitu lansia yang berada di Puskesmas Banyu anyar dengan jumlah lansia 3900 jiwa. Dari data tersebut peneliti akan melakukan penelitian di wilayah kerja Puskesmas Banyuanyar dengan jumlah lansia tertinggi.

Gangguan kualitas tidur pada lansia atau yang biasa disebut dengan insomnia, insomnia merupakan kondisi dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam kualitas hidupnya dan kualitas pola istirahatnya yang mengakibatkan rasa tidak nyaman atau mengganggu kehidupan yang dijalannya. gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis, Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan

kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Safitri & Supriyanti, 2021). Faktor-faktor yang menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur, meliputi faktor usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, dan terjadinya perubahan fisiologis pada lansia yang dapat menyebabkan terjadi keterbatasan fisik tertentu dan mempengaruhi kuantitas tidur lansia sehingga dapat mengganggu aktifitas sehari-hari efek jangka panjangnya berdampak langsung terhadap kesehatan serta meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti diabetes mellitus type 2, obesitas, stroke serta penyakit jantung (Irsan & Khanah, 2022).

Berdasarkan permasalahan tersebut perlu dilakukannya penatalaksanaan untuk insomnia yang terjadi pada lansia, karena permasalahan pada kualitas tidur dapat berdampak pada fisik, psikis, dan kesehatan pada lansia. Permasalahan kualitas tidur atau insomnia berdampak pada lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, lansia menjadi kurang fit, dan merasa lelah karena istirahat yang kurang maksimal (Satyaningtyas & Hidayah, 2020). Sehingga dalam mempertahankan kualitas tidur lansia agar tidak mengalami insomnia salah satu yang dapat dilakukan adalah dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis, untuk terapi farmakologis yang dapat diberikan pada penderita insomnia adalah sedativehypnotic, quazepam, triazolam, estazolam, antidepresan, dan ramelton. Kemudian untuk terapi non-farmakologis yang bisa dilakukan salah satunya adalah terapi murottal Al-Qur'an. Berbagai terapi telah dikembangkan untuk mengatasi gangguan tidur, misalnya audio terapi dan dengan mendengarkan murottal sehingga timbul rasa nyaman. Seseorang yang diperdengarkan murottal dapat merasa rileks dengan dalam dan mendapatkan ketenangan jiwa (Khamid & Rachimah, 2022).

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Nurkhafipah *et al.*, (2024) didapatkan hasil bahwa terapi murottal mampu meningkatkan kualitas tidur pada klien dengan insomnia. Hasil pengukuran Insomnia Rating Scale diukur sebelum intervensi di hari pertama dan setelah intervensi setiap harinya selama 6 hari berturut-turut. Pada responden 1 mengalami penurunan skor dari 13 (insomnia sedang) menjadi 4 (tidak insomnia), sedangkan pada responden 2 mengalami penurunan dari skor 14 (insomnia sedang) menjadi 7 (tidak insomnia). Terapi murottal bisa mengurangi insomnia dan adanya perubahan penambahan durasi jam tidur pada kedua responden tersebut. Murottal Al-Qur'an merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh sehingga mempengaruhi perubahan-perubahan kualitas tidur pada lanjut usia. Setelah mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an, ada pengaruh religius atau peningkatan nilai

keimanan sehingga dengan nilai religius tersebut dapat meningkatkan usia harapan hidup dan penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan kemarahan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 03 Maret 2025 dengan metode wawancara pada kader dan lansia di Puskesmas Banyuanyar Surakarta, di wilayah ini merupakan lokasi dengan jumlah populasi lansia terbanyak didapatkan lansia sebanyak 3900 jiwa rata-rata berusia 60-75 tahun. Hasil wawancara dan pengkajian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur tingkat insomnia pada lansia dengan 2 responden, responden 1 yaitu lansia bernama Ny. J berusia 62 tahun mengalami gangguan tidur atau insomnia berat dengan tidur malam hanya 4-5 jam, sering terbangun pada malam hari dan saat terbangun sulit untuk tidur kembali serta bangun lebih awal di pagi hari. Kemudian untuk responden yang ke-2 yaitu Ny. M dengan usia 68 tahun mengatakan mengalami gangguan tidur ringan dengan jam tidur malam 6 jam, bisa tidur sekitar jam 11 malam, dan sering terbangun saat tidur. Kedua responden mengatakan dikarenakan kurang tidur sering mengalami pusing, mata berkunang-kunang dan juga sering mengantuk saat siang hari. Kemudian dari kedua responden tersebut saat ditanya mengenai apa itu insomnia lansia hanya menjawab bahwa insomnia adalah susah tidur, kemudian saat ditanya bagaimana mengatasi permasalahan gangguan tidur responden mengatakan tidak melakukan cara apapun, dan belum pernah menggunakan cara dengan mendengarkan murotal Al-Qur'an sebelum tidur. Berdasarkan dari hasil wawancara dengan kader posyandu lansia, didapatkan bahwa lansia perempuan lebih aktif daripada lansia laki-laki sehingga data kesehatan yang dimiliki lebih banyak data perempuan. Sehingga data yang didapatkan dari kader posyandu lansia yaitu data dari kedua lansia yang memiliki keluhan mengenai tidur, kedua lansia sering mengeluhkan sulit tidur saat malam hari dan merasa pusing serta sering mengantuk saat siang hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Terapi Murotal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Lansia”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, penulis ingin mengetahui apakah penerapan murotal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah penerapan terapi murotal Al-Qur'an pada lansia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan hasil pengamatan tingkat insomnia sebelum dilakukan penerapan terapi murotal Al-Qur'an pada lansia
- b. Mendiskripsikan hasil pengamatan tingkat insomnia sesudah dilakukan penerapan terapi murotal Al-Qur'an pada lansia.
- c. Mendiskripsikan perbandingan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi murotal Al-Qur'an pada lansia

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penderita Insomnia

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan informasi dan keterangan secara lengkap, jelas, dan benar tentang pengaruh murotal Al-Qur'an terhadap tingkat insomnia pada lansia.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penerapan pada metode ini sebagai masukan bagi masyarakat bahwa Terapi Murotal Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan terapi non-farmakologis yang tepat dijadikan terapi untuk menurunkan insomnia pada lansia

3. Bagi Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Hasil penerapan pada metode ini sebagai sumber informasi dan refrensi bagi mahasiswa keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

4. Bagi Penulis

Mendapatkan pengetahuan tentang metode menurunkan tingkat insomnia pada lansia dengan penerapan terapi murotal Al-Qur'an.

