

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Meningkatnya usia harapan hidup, mencerminkan makin meningkatnya jumlah lansia. *World Health Organization* (WHO) mencatat bahwa terdapat 600 juta jiwa lansia pada tahun 2018 diseluruh dunia. Terdapat 142 juta jiwa lansia di wilayah regional Asia Tenggara. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2017), di Indonesia terdapat lansia sebanyak 20,24 juta jiwa atau 8,03% dari total jumlah penduduk di tahun 2014. Indonesia memasuki periode lansia (*ageing*), dimana pada tahun 2020 penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun meningkat menjadi 10%. Rumah tangga lansia adalah yang minimal salah satu anggota rumah tangganya berumur 60 tahun ke atas. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia.

Sebagian besar lansia tinggal bersama dengan keluarga besarnya. Sebanyak 42,32 persen lansia tinggal bersama tiga generasi dalam satu rumah tangga, yaitu tinggal bersama anak atau menantu dan cucunya, atau bersama anak/menantu dan orangtua atau mertuanya. Sebanyak 26,80 persen lansia tinggal bersama keluarga inti, sementara yang tinggal hanya bersama pasangannya sebesar 17,48 persen. Hal yang patut mendapat perhatian adalah mereka yang tinggal sendirian dalam satu rumah, atau rumah tangga tunggal

lansia. Sebanyak 9,66 persen lansia tinggal sendirian dan harus memenuhi kebutuhan makan, kesehatan, dan sosialnya secara mandiri (Kemenkes, 2015).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Tasikmalaya bahwa dalam kurun waktu dua tahun terjadi peningkatan jumlah lansia sebesar 77.403 jiwa, dimana jumlah penduduk lansia pada tahun 2015 sebanyak 333.049 jiwa dan pada tahun 2017 berjumlah 410.452 jiwa (BPS. Kabupaten Tasikmalaya, 2018).

Masa lansia atau orang yang berusia lebih dari 60 tahun mengalami perubahan fisik. Dimana tanda-tanda menua secara fisik seperti tumbuhnya uban, kulit yang mulai keriput, penurunan berat badan, tanggalnya gigi geligi sehingga mengalami kesulitan makan. Selain itu muncul juga perubahan yang menyangkut kehidupan psikologis lanjut usia, seperti perasaan tersisih, tidak dibutuhkan lagi. Berbagai masalah yang dihadapi lansia, diantaranya adalah gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan keadaan kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu (Asmadi, 2012).

Gangguan tidur pada lansia sebagai masalah yang umumnya dihadapi oleh lansia, artinya gangguan tidur tersebut membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi *neurontransmitter* yang ditandai dengan menurunnya distribusi *norepinefrin*. Hal itu menyebabkan perubahan irama sirkadian, dimana terjadi perubahan

tidur lansia pada fase *nonrapid eye movement* (NREM) 3 dan 4. Sehingga lansia hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam (Stanley, 2016; Khasanah dan Hidayati, 2012).

Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi dari sakit. 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 (Potter & Perry, 2010).

Sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan non farmakologis. Penggunaan metode farmakologis pada umumnya memiliki efek yang cepat. Namun demikian, penggunaan obat-obatan dalam metode farmakologis memiliki efek samping atau dampak jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan. Demikian adanya, diperlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia (Stanley, 2016).

Adapun terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia berupa relaksasi, terapi pijat, terapi musik, aroma terapi dan lainnya. Salah satu terapi yang dapat diterapkan adalah terapi dengan memberikan audio atau suara, dimana semua bunyi atau bila bunyi

tersebut dalam suatu rangkaian yang teratur yang kita kenal sebagai musik, dapat mempengaruhi sistem limbik di otak yang merupakan pusat kendali emosi pada manusia (Wulandari, 2010).

Terapi audio yang efektif untuk penderita insomnia ialah terapi audiomurrotal al-Qur'an. Murrotal merupakan rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang Qori'. Lantunan Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Heru, dalam Sodikin 2012).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat dijelaskan bahwa al-Qur'an untuk pengobatan, penenang jiwa, penangkal sihir, pengembangan sains, dan lain sebagainya. al-Qur'an sangat banyak mengandung keberkahan bagi manusia, khususnya sebagai ayat asy-syifa' (penyembuhan) berbagai jenis penyakit. Hal-Hal tersebut terdapat pada surah Yunus ayat 57 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Qs. Yunus (10): 57).

Terapi Murrotal Al Qur’andengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (*serotonin*).Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Heru, 2012).

Salah satu ayat Al Quran yang digunakan untuk terapi adalah surat Al Kahfi, selain mendengarkan terapi murottal dapat menangani kecemasan juga dapat meningkatkan kualitas tidur. Terapimurottal yang digunakan dalam penelitian ini adalah surat Al-Kahfi yang merupakan surat ke 18 dan terdiri dari 110 ayat. Didalam surat ini termuat 4 kisah yang dengan merenunginya, mampu mengantar pembaca insya Allah kepada lima pelajaran penting dalam kehidupan. Kelima hal itu adalah syarat bagi siapa pun yang mengimpikan menjadi manusia terbaik pengukir sejarah kebaikan di bumi(Ibrahim, 2013).

Penelitian Oktora (2016) menemukan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi *Murrotal Al Qur’an* (p value 0,000; $\alpha = 5\%$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pengamatan (p value 0,083 ; $\alpha = 5$). Kesimpulan penelitiannya ini adalah terdapat pengaruh terapi *Murrotal Al Qur’an* terhadap kualitas tidur lansia. Begitupun Mahlufi (2016) dalam penelitiannya mengenai pengaruhterapi

murotal terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lansia di Kecamatan Pontianak Tenggara dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara terapi Murrotal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia sesudah diberikan intervensi Murrotal.

Hal selaras juga dilakukan oleh Maulina (2017) menemukan bahwa ada pengaruh terapi Murrotal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi dengan $p\ value = 0,000$. Kemudian penelitian Juliana (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa sesudah diberikan terapi murottal, tingkat insomnia pada lansia dengan kategori tidak insomnia 7 lansia (41,2%), insomnia sedang sejumlah 10 lansia (58,8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan penurunan tingkat insomnia yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dikemukakan bahwa gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Peran perawat dalam hal ini dapat melakukan perannya dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia untuk meningkatkan kualitas tidur. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti literatur review mengenai pengaruh Murrotal Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.

B. Rumusan Masalah

Insomnia adalah persepsi tentang kuantitas atau kualitas tidur yang tidak memadai dengan konsekuensi siang hari yang terkait gangguan tidur yang dapat berupa susah memulai tidur, susah mempertahankan tidur atau terbangun lebih awal dari waktu bangun tidur seharusnya. Salah satu upaya untuk mengatasi gangguan tidur adalah metode terapi murrotal Quran. Terapi mendengarkan audio Murrotal al-Qur'an memiliki efek terapi pada penderita insomnia. Oleh karena itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh Murrotal Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia berdasarkan *literatur review*?"

C. Tujuan Penelitian

Mengetahui pengaruh Murrotal Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia berdasarkan *literatur review*.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai pengembangan pengetahuan dan wawasan bagi peneliti sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh dilapangan melalui melakukan asuhan keperawatan gerontik dengan gangguan tidur.

2. Profesi Perawat

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu cara pendekatan keislaman untuk Mahasiswa keperawatan dalam penanganan insomnia yang seringkali terjadi pada lansia di Panti Wreda.

3. FIKes Universitas Muhammadiyah

Bagi pendidikan keperawatan diharapkan hasil penelitian ini mampu memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan ruang lingkup keperawatan, terutama dikhususkan pada aspek penanganan masalah insomnia dengan pendekatan religius pada lansia. Diharapkan dapat menjadi bahan acuan dalam memberikan dan mengembangkan intervensi keperawatan muslim berdasarkan al-Qur'an dan Hadist dalam menangani masalah gangguan tidur terkhususnya insomnia yang terjadi pada lansia

4. Penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang penggunaan terapi mendengarkan Murrotal al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia sehingga dapat dikembangkan dalam penelitian-penelitian selanjutnya.

