

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Lansia

##### 1. Pengertian

.. Berdasarkan pengertian lanjut usia secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun keatas (Effendi dan Makhfudli, 2012). Menurut organisasi kesehatan dunia, WHO seseorang disebut lanjut usia (*elderly*) jika berumur 60-74 tahun. Menurut Maryam (2011) mengtaakan bahwa usia 65 tahun keatas disebut masa lanjut usia atau senium.

Menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No.13 Tahun 1998 tentang Kesehatan dikatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Menurut Masdani dalam Nugroho (2010) mengatakan bahwa lanjut usia merupakan kelanjutan usia dewasa antara usia 65 tahun hingga tutup usia. Menurut Prof. DR. Koesoemanto Setyonegoro, lanjut usia dikelompokkan menjadi tiga yaitu usia 70-75 tahun (*young old*); usia 75-80 tahun (*old*); usia lebih dari 80 tahun (*very old*). Kesimpulan dari pembagian umur menurut beberapa ahli, bahwa yang disebut lanjut usia adalah orang yang telah berumur 65 tahun keatas.

Usia lanjut adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang di mulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Sebagai mana di ketahui, ketika manusia mencapai usia dewasa, ia mempunyai kemampuan

reproduksi dan melahirkan anak. Ketika kondisi hidup berubah, seseorang akan kehilangan tugas dan fungsi ini, dan memasuki selanjutnya, yaitu usia lanjut, kemudian mati. Bagi manusia yang normal, siapa orangnya, tentu telah siap menerima keadaan baru dalam setiap fase hidupnya dan mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungannya (Darmojo, 2011).

#### 1. Batasan Umur lansia

Batasan umur lansia menurut organisasi kesehatan dunia (WHO, 2010) lanjut usia meliputi:

- a. Usia pertengahan (*middle age*), ialah kelompok usia 45 sampai 59 tahun.
- b. Lanjut usia (*elderly*) = antara 60 sampai 74 tahun.
- c. Lanjut usia tua (*old*) = antara 75 sampai 90 tahun.
- d. Sangat tua (*very old*) = diatas 90 tahun.

Sedangkan batasan umur lansia menurut Menurut Setyonegoro

- a. Usia dewasa muda (*elderly adulthood*) usia 18/20-25 tahun
- b. Usia dewasa penuh (*medlle years*) atau maturitas usia 25-60/65 tahun
- c. Lanjut usia (*geriatric age*) usia > 65/70 tahun, terbagi atas :
  - 1) *Young old* (usia 70-75)
  - 2) *Old* (usia 75-80)
  - 3) *Very old* (usia >80 tahun)

Kemudian Menurut Bee (1996) bahwa tahapan masa dewasa adalah sebagai berikut :

- a. Masa dewasa muda (usia 18-25 tahun)
- b. Masa dewasa awal (usia 26-40 tahun)

- c. Masa dewasa tengah (usia 41-65 tahun)
  - d. Masa dewasa lanjut (usia 66-75 tahun)
  - e. Masa dewasa sangat lanjut (usia > 75 tahun)
2. Pola Tidur pada lansia

Bertambahnya usia terdapat penurunan dalam periode tidur. Kebutuhan tidur akan berkurang dengan berlanjutnya usia. Pada usia 12 tahun kebutuhan tidur sampai 8,5 jam, berkurang menjadi 8 jam pada usia 20 tahun, 7 jam pada usia 40 tahun, 6 jam pada usia 60 tahun atau lebih (Alimul, 2012). Selain itu perubahan juga terjadi pada ritme circadian yang menghasilkan peningkatan tidur lebih awal, terbangun lebih awal, disertai dengan peningkatan bangun yang sering di malam hari.

Alasan-alasan yang juga menyertai terbangunnya lanjut usia pada malam hari meliputi jalan ke kamar mandi, susah bernapas, kram kaki, dan suara gaduh. Dengan bertambahnya usia, frekuensi terbangun meningkat dari 1 atau 2 sampai 6 kali dalam semalam. Semakin bertambah usia efisiensi tidur semakin berkurang. Efisiensi tidur diartikan sebagai jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring ditempat tidur. Kebutuhan tidur pun semakin menurun karena dorongan homeostatik untuk tidur pun berkurang. Hal ini dialami oleh para lansia (Alimul, 2012).

Wanita lebih banyak mengalami insomnia dibandingkan pria yang lebih banyak menderita sleep apnea atau kondisi medis lainnya yang dapat mengganggu tidur. Tidur lansia kurang dalam, lebih sering terbangun, tidur delta berkurang, dan tidurnya tidak efektif. Mengantuk disiang hari sering

terjadi pada lansia. Keadaan ini dapat mempengaruhi jadwal tidur bangunnya di malam hari. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4 gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena sering terbangun (Narto, 2011).

Gangguan juga terjadi dalam tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan. Ritmik circadian tidur-bangun lansia juga sering terganggu. Jam biologik lansia lebih pendek dan fase tidurnya lebih maju. Seringnya terbangun malam hari menyebabkan kelelahan, mengantuk, dan mudah jatuh tidur pada siang hari (Narto, 2011).

Perubahan pola tidur pada lansia banyak disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun terkait oleh kemampuan organ dalam tubuh yang menurun juga seperti jantung, paru-paru dan ginjal. Penurunan tersebut mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan turut berpengaruh. Pada lansia biasanya insomnia lebih sering menyerang. Hal ini terjadi sebagai efek samping (sekunder) dari penyakit seperti nyeri sendi, osteoporosis, payah jantung, parkinson, dan depresi. Jika penyebab utamanya tidak diatasi, dengan sendirinya gangguan tidur tidak akan pernah teratasi. Pada kondisi seperti ini obat tidur bukanlah solusi yang tepat. Lansia amat mudah lelah sehingga tertidur pada siang hari (Narto, 2011).

## **B. Murrotal Quran**

### **1. Pengertian**

... Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya penuh ketenangan tanpa kegiatan tetapi lebih merupakan suatu rutan siklus yang bervariasi (Hidayat, 2010).

Menurut Mubarak (2010) tidur didefinisikan sebagai status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan sebagai aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologi tubuh dan penurunan responden terhadap stimulus eksternal.

Tidur merupakan keadaan hilangnya kesadaran secara normal dan periodik, dengan tidur akan dapat diperoleh kesempatan untuk beristirahat dan memulihkan kondisi tubuh baik secara fisiologis maupun psikis, dan tidur merupakan aktivitas sehari-hari yang menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia (Lannywati, 2010)

Tidur yang berkualitas sama dengan tidur yang efektif dan optimal yaitu tidur yang tanpa mementingkan berapa lama waktu tidur tetapi tahap berapa yang sudah dilalui selama waktu tidur. Tidur merupakan sumber kesegaran, tenaga, dan vitalitas yang dibutuhkan untuk mengoptimalkan produktivitas keesokan harinya. Tidur yang berkualitas adalah kebutuhan mutlak yang sama pentingnya dengan makanan bergizi dan olah raga (Mubarak, 2010).

Terkadang tidur setengah jam akan lebih bermanfaat bagi tubuh dibandingkan selama 2 jam, dengan catatan pada tidur yang hanya setengah jam tersebut fase tidur rapid eye movement (REM) dan nonrapid eye movement (NREM) seimbang. Tidur sebaiknya tidak terpotong atau terganggu. Dikatakan tidur berkualitas atau tidur cukup jika pada saat bangun, badan akan terasa segar dan tidak lelah, sega dalam hal ini tidak hanya tubuh melainkan juga otak. Jika masih merasa mengantuk pada saat bangun dan beraktivitas, maka tidur yang dilakukan tidak berkualitas (Sugiarto, 2010).

## 2. Tahapan tidur

Jam tidur manusia tidak hanya sebatas lama waktu yang digunakan untuk tidur, tetapi juga berbeda dalam kualitas. Kelompok yang mendapatkan tidur jenis Non-REM-dalam paling banyak ditemui di kelompok yang merasa cukup dengan jam tidur pendek (3-4 jam). elompok dengan jam tidur pendek, juga memiliki efisiensi tidur yang tinggi. Kelompok dengan jam tidur panjang kebanyakan mengalami tidur jenis Non-REM-dangkal dan REM, sehingga akhirnya tidur yang tidak berkualitas menjadi berkesinambungan.

Tidur yang normal melibatkan dua fase, menurut Mubarak (2010) terdapat dua tahapan tidur yaitu pergerakan mata yang tidak cepat (nonrapid eye movement, NREM), dan pergerakan mata yang cepat (*rapid eye moement*, REM).

### a. Tahap 1: NREM

Tahap ini merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur. Individu cenderung rileks, masih sadar dengan lingkungannya dan mudah dibangunkan. Normalnya, tahap ini berlangsung beberapa menit

b. Tahap 2: NREM

Individu masuk pada tahap tidur, namun masih dapat bangun dengan mudah. Normalnya tahap ini berlangsung selama 10 hingga 20 menit

c. Tahap 3: NREM

Tahap ketiga ini merupakan tahap tidur nyenyak. Tidur dalam, relaksasi otot menyeluruh dan individu cenderung sulit dibangunkan. Tahap ini berlangsung 15 hingga 30 menit.

d. Tahap 4: NREM

Tahap keempat merupakan tahap tidur terdalam, individu sangat sulit dibangunkan sehingga membutuhkan stimulus. Tanda-tanda vital menurun secara bermakna dibanding selama jam terjaga, tahap ini berakhir kurang lebih 15 hingga 30 menit

e. Tidur REM

Tahap ini biasanya dimulai sekitar 90 menit setelah mulai tidur, sangat sulit sekali membangunkan orang yang tidur sehingga membutuhkan stimulus. Durasi tidur REM meningkat pada tiap siklus rata-rata 5-30 menit.

3. Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Banyak faktor yang mempengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur, menurut Mubarak (2010) faktor yang mempengaruhi tidur diantaranya

adalah : penyakit, dimana individu yang sakit membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dari biasanya. Disamping itu siklus bangun tidur selama sakit juga dapat mengalami gangguan. Faktor lingkungan, dapat membantu sekaligus menghambat proses tidur. Kelelahan, kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur seseorang. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Gaya hidup, individu yang sering berganti hjam kerja harus mengatur aktivitasnya agar bisa tidur pada waktu yang tepat. Stress emosional, ansies dan depresi sering kali mengganggu tidur, kondisi ini dapat meningkatkan kadar non epinefrin darah melalui stimulus sistem sarasf simpatis.

#### 4. Penilaian Kualitas tidur

Penilaian kualitas menurut Saryono (2011) tidur dilakukan dengan menggunakan sebuah metode yang bernama PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*). PSQI sendiri ialah suatu metode penilaian yang berbentuk kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan gangguan tidur orang dewasa dalam interval satu bulan. Dari penilaian kualitas tidur dengan menggunakan metode PSQI ini akan didapatkan outputan berupa *Sleeping Index*. *Sleeping Index* merupakan suatu skor atau nilai yang didapatkan dari pengukuran kualitas tidur seseorang yang pengukurannya dicari dengan cara mengisi kuesioner PSQI dengan pembobotan tertentu. Index atau nilai tersebut yang nantinya akan menggambarkan seberapa baikkah kualitas dari tidur seseorang.



Kuesioner ini mengklasifikasikan kualitas tidur melalui pengukuran tujuh domain seperti :

- b. Kualitas tidur
- c. Latensi tidur (durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur)
- d. Durasi tidur (dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari)
- e. Kebiasaan tidur
- f. Gangguan tidur
- g. Penggunaan obat tidur (yang berlebihan)
- h. Disfungsi aktifitas di siang hari

Item-item yang terdapat pada PSQI tersebut diperoleh dari tiga sumber yaitu : institusi kesehatan/klinik, pengalaman pasien yang memiliki gangguan tidur, hasil dari penelitian sebelumnya mengenai kuesioner kualitas tidur serta pengalaman medis dengan instrumen yang berkepentingan. PSQI ini melakukan penilaian dengan asumsi penilaian dilakukan hanya untuk aktivitas tidur yang dilakukan di malam hari.

Penilaian terhadap gangguan tidur yaitu :

Nilai 0 jika : tidak ada keluhan/ sangat baik

Nilai 1 jika : keluhan sedang/baik

Nilai 2 jika : keluhan berat/buruk

Nilai 3 jika : keluhan sangat berat/ sangat buruk

### C. Murotal Al-Qur'an

#### 3. Pengertian

Kata al-Qur'an secara etimologi berarti bacaan. Secara terminologi, Shubhi al-Salih menyebutkan bahwa al-Qur'an adalah firman Allah SWT yang mengandung mukjizat, diturunkan kepada Rasulullah SAW., tertulis dalam mushaf-mushaf, diriwayatkan secara mutawattir, dan membacanya bernilai ibadah (Mudin, 2016).

Al-Qur'an adalah kalam Allah SWT yang merupakan mu'jizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW al-Qur'an adalah kitab suci yang diyakini kebenarannya, dan menjadi suatu ibadah jika membacanya. Seni baca al-Qur'an atau Tilawatil Qur'an ialah bacaan kitab suci al-Qur'an yang bertajwid diperindah oleh irama. Orang yang membacanya disebut Qori' (pembaca al-qur'an) (Nirwana, 2014).

Mahmud Syaltut menegaskan, tidak pernah ada satu kitab suci sebuah agama apa pun yang mendapat perhatian begitu besar melebihi al-Qur'an, baik dari kalangan umat Islam sendiri maupun di luar mereka. (Mudin, 2016)

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa al-Qur'an adalah kalam Allah SWT yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW sebagai pedoman hidup seluruh umat manusia. Membaca al-Qur'an adalah suatu ibadah dalam agama Islam. Membaca al-Qur'an terdapat suatu seni khusus yang disebut Tilawatil Qur'an yang membahas tentang cara membaca huruf dan diperindah oleh irama.

## 1. Murrotal Al-Qur'an

Anwar dalam Nirwana (2014) mendefinisikan Al-Murrotal berasal dari kata Ratlu As-syaghiri (tumbuhan yang bagus dengan masaknyanya dan merekah) sedangkan menurut istilah adalah bacaan yang tenang, keluarnya huruf dari makhroj sesuai dengan semestinya yang disertai dengan renungan makna. Jadi Al-Murrotal yaitu pelestarian al-Qur'an dengan cara merekam dalam pita suara dengan memperhatikan hukum-hukum bacaan, menjaga keluarnya huruf-huruf serta memperhatikan waqaf-waqaf (tanda berhenti).

Al-Murrotal yang dimaksud adalah pengumpulan bacaan ayat-ayat al-Qur'an lewat rekaman bacaan al-Qur'an yang bertujuan untuk melestarikan al-Qur'an dengan cara merekam bacaan al-Qur'an. Sudah diketahui bahwa terdapat hukum-hukum bacaan (tajwid) yang harus diperhatikan dalam pembacaan al-Qur'an. Oleh karena itu untuk menguatkan (tahqiq) kelestarian al-Qur'an maka digunakanlah media rekaman (Nirwana, 2014).

Siswantinah dalam Risnawati (2017) menjelaskan murrotal adalah rekaman suara al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori' atau pembaca al-Qur'an. Bacaan al-Qur'an secara Murrotal mempunyai irama yang konstan, teratur dan tidak ada perubahan yang mendadak. Tempo Murrotal al-Qur'an juga berada antara 60-70/menit, serta nadanya rendah sehingga mempunyai efek relaksasi yang dapat menurunkan stress dan kecemasan.

Pada masa sekarang, media dan alat perekam suara telah ditemukan sehingga media tersebut bisa di manfaatkan untuk merekam baca'an al-Qur'an dan rekaman baca'an tersebut bisa di ulang kembali. Hal ini juga sangat berguna dalam rangka menyebarkan al-Qur'an dan mengembangkannya di dunia Islam terutama di negeri-negeri yang kekurangan pakar (Uprianingsih, 2015).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa Murrotal al-Qur'an adalah sebuah seni membaca al-Qur'an dengan memperhatikan hukum-hukum bacaan, menjaga keluarnya huruf-huruf, dan memperhatikan tempat waqaf atau berhentinya ayat. Tempo Murrotal yang bernada rendah dan konstan mempunyai efek relaksasi yang dapat menurunkan stress dan kecemasan. Pada masa sekarang sudah banyak terdapat perekam suara yang dapat digunakan untuk merekam suara qori' atau pembaca al-Qur'an sehingga dapat di dengarkan berulang-ulang dan disebarluaskan.

## 2. Murrotal Al-Qur'an sebagai Terapi

Al-Qur'an dalam praktik kehidupan sehari-hari bukan hanya sebatas bacaan wajib bagi umat Islam, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan umat Islam itu sendiri. Sebagai contoh, al-Qur'an untuk pengobatan, penenang jiwa, penangkal sihir, pengembangan sains, dan lain sebagainya. Jadi, al-Qur'an sangat banyak mengandung keberkahan bagi manusia, khususnya sebagai ayat asy-syifa' (penyembuhan) berbagai jenis penyakit. Hal ini

dijelaskan dalam surah asy-Syu'ara ayat 80 yang menjelaskan bahwa “Dan apabila aku sakit, Dialah Yang menyembuhkan aku...”.

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).

Ayat di atas mengemukakan bahwa ayat tersebut menegaskan jika al-Qur'an adalah syifa'un lima ash-shudur. Ini artinya al-qur'an merupakan obat bagi apa yang terdapat dalam dada.

Menurut Quraish Shihab, penyebutan dada dalam surah Yunus ayat 57 diartikan dengan hati. Hal ini menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Illahi itu berfungsi mengobati berbagai penyakit seperti ragu, dengki, takabur, dan sebagainya. Memang, oleh al-Qur'an hati ditunjuknya sebagai wadah yang menampung rasa cinta dan benci, ia berkehendak dan menolak (Romadhon, 2016).

Efek terapi murotal al-Qur'an terhadap respon tubuh sudah banyak di teliti oleh para ilmuan dan menunjukkan bahwa musik dan murotal mempunyai efek yang positif pada rasa sakit dan kecemasan dan juga meningkatkan kualitas hidup individu (Yaqub, 2016).

Subandi dalam Lestari (2015) menyebutkan bahwa ketika seseorang terlibat secara mendalam dengan doa yang diulang-ulang (*repetitive prayer*)

ternyata akan membawa berbagai perubahan fisiologis, antara lain berkurangnya kecepatan detak jantung, menurunnya kecepatan napas, menurunnya tekanan darah, melambatnya gelombang otak dan pengurangan menyeluruh kecepatan metabolisme. Kondisi ini disebut sebagai respon relaksasi (*relaxation response*).

Setiap ayat al-Qur'an memiliki kekuatan penyembuh yang luar biasa (atas izin Allah) untuk penyakit-penyakit tertentu, di antara surat yang biasanya dilantunkan untuk meruqyah dan menenangkan jiwa adalah al-Fatihah, al-baqarah, (ayat Kursi ayat ke-255 di surat al-Baqarah, dua ayat terakhir surat al-Baqarah 285-286), dan tiga surat terakhir dalam al-Qur'an (al-Ikhlash, al-Falaq, an-Nas) sebagaimana yang diberitahukan oleh Nabi shalallahu'alaihi wa sallam. Pada dasarnya semua ayat al-Qur'an dapat menjadi terapi penyembuhan dan pencegahan dari berbagai penyakit. Dengan Terapi Murrotal al-Qur'an maka kualitas kesadaran terhadap Allah akan meningkat, baik orang tersebut tahu arti al-Qur'an atau tidak. Kesadaran ini akan menyebabkan totalitas kepasrahan kepada Allah SWT (Uprianingsih, 2013).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa terapi Murrotal al-Qur'an memberikan dampak besar untuk menurunkan kecemasan dan stress. Mendengarkan Murrotal dengan konsisten dan intensif dapat menyalurkan rasa nyaman. Selain itu, mendengarkan Murrotal al-Qur'an membawa perubahan fisiologis yang

baik sehingga merilekskan otot yang tegang, menurunkan detak jantung, memperlambat kecepatan bernafas, dan memperlancar metabolisme tubuh.

### 3. Durasi dan Volume

Mendengarkan Murrotal Quran dapat dilakukan di rumah, disaat santai dan dimana saja, jaraknya sekitar setengah meter (50 cm) dari tape dapat juga menggunakan walkman. Usahakan suara (volume) tidak terlalu keras atau lemah (Satidarma, 2014). Nilsson (2014) dan Chiang (2012) menyarankan menggunakan *earphone*, karena bantalan earphone bisa diganti untuk mencegah penularan bakteri dari telinga pasien yang satu ke pasien yang lainnya. Durasi pemberian terapi musik selama 10-15 menit dapat memberikan efek relaksasi, pemberian terapi musik selama 15-20 menit memberikan efek stimulasi sedangkan untuk memberikan efek terapi, musik dapat diberikan selama 30 menit. Musik harus didengarkan minimal 15-30 menit supaya mendapatkan efek terapeutik (Potter & Perry, 2012). Satuan volume untuk mendengarkan getaran suara adalah decibel (dB). Staum dan Broton (2000) meneliti bahwa volume yang bisa menimbulkan efek terapeutik adalah 40-60 dB.

### 4. Kualitas tidur dalam Al-Quran surat AlKahfi

Tidur disebut kematian kecil, karena orang tidur tidak hidup di alam waktu, kesadaran, dan persepsi, melainkan di alam yang kedap waktu, apabila tidak dibangunkan, orang tidur akan memasuki kematian besar. Seseorang yang tidur tidak merasakan perjalanan waktu, karena saat itu ruhnyanya sedang berada di alam arwah yang tidak ada perjalanan waktu di

dalamnya. Salah satu contohnya adalah para pemuda Ashabul Kahfi yang tidur selama 309 tahun dan ketika bangun mereka tidak tahu berapa lama mereka telah tidur, penyebabnya karena ketika tidur ruh mereka meninggalkan jasadnya sehingga mereka tidak tahu apapun yang terjadi di sekitar mereka. Keluarnya ruh dari jasad ini merupakan peristiwa kematian. Di saat seseorang sedang tidur berarti dia sedang mengalami kematian kecil, sebab ruhnya telah keluar dari jasadnya hanya saja ruh dan jasadnya masih berhubungan. Orang yang tidur bisa disebut sebagai orang mati tentu saja bukan dalam pengertiannya yang hakiki (Ibrahim, 2013).

Surat Al-Kahfi menceritakan tentang tidur Ashabul Kahfi. Ayat ini menyatakan bahwa Ashabul Kahfi terlelap tidur secara ajaib; mata mereka terbuka sementara sebenarnya mereka terlelap dan tertidur nyenyak. Siapa pun yang melihatnya akan menyangka bahwa mereka itu tidak tidur (bangun). Allah Swt berfirman, “Kami membalik-balikkan mereka ke kiri dan ke kanan.” orang ketika tertidur akan bergerak dan bolak-balik ke kiri dan ke kanan, dan Allah swt menggerakkan mereka ke kiri dan ke kanan hingga tetap terdapat tanda-tanda kehidupan karena apabila tidak ada gerak maka tentu badan mereka akan mengalami kelelahan. Sementara anjing mereka menjulurkan kedua lengannya di muka pintu goa dan tidur dalam kondisi seperti itu. Allah swt melakukan penampakan demikian sehingga orang-orang yang melihatnya akan merasa takut dan tidak berani untuk mendekat dan menyentuhnya (Mubarakfuri, 2015).



Beberapa sumber dalam penelitian Anggraini (2018) menyebutkan bahwa pemberian terapi Qur'an Surat Al-Kahfi menjadi terapi dalam menurunkan kecemasan dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Mendengarkan ayat-ayat suci Al-Qur'an, seorang muslim, baik mereka yang berbahasa arab maupun bukan, dapat merasakan perubahan fisiologis yang sangat besar. Secara umum dapat merasakan adanya penurunan depresi, kesedihan dan ketenangan jiwa (Siswantinah, 2011).

Al-Kahfi merupakan surat ke-18 dan terdiri dari 110 ayat. Di dalam surat ini termuat 4 kisah yang dengan merenunginya, mampu mengantar pembaca insya Allah kepada lima pelajaran penting dalam kehidupan.

- a. Ashabul kahfi: penghuni gua. Kisah ini dimulai pada ayat ke-9 sampai ke-26. Akan tetapi inti kisah ini terdapat di ayat 13 dan 14. Pelajaran penting dari kisah ini adalah Pemuda dan Iman. Karena kepemudaan akan menjadi sia-sia, tak berarti, tanpa adanya iman yang membingkai dua kekuatan yang ada padanya.
- b. Shaahibul janatain: pemilik dua kebun. Kisahnya dimulai dari ayat ke-32 sampai ayat ke-44. Inti sarinya terdapat di ayat ke-35 dan ke-36. Maksudnya, pemilik dua kebun itu jatuh pada kekafiran karena keingkarannya akan nikmat Allah atasnya, dan tidak beriman kepada hari kiamat. Kisah ini mengajarkan kepada kita pentingnya Harta dan Iman. Betapa harta akan menjadi musibah, malapetaka yang menghinakan pemiliknya di dunia dan di akhirat bila iman tidak mewarnai visi dan misi mencari harta

- c. Musa alaiissalam menuntut ilmu kepada haidir alaihissalam. Perjalanannya nabi musa mencari hakikat ilmu dan berguru kepada haidir a.s yang dimulai dari ayat ke- 60 sampai ayat ke- 82. Inti dari kisah ini bahwa ilmu itu milik Allah. Dan Allah memberi ilmu dan memuliakan manusia dengan ilmu bagi siapa yang Ia kehendaki. Pelajaran dari rangkaian kisah ini adalah pentingnya Ilmu dan Iman. Betapa ilmu tanpa iman bagaikan memelekkkan mata dalam kegelapan tanpa sedikitpun cahaya. Bagai pisau yang berada di tangan orang yang tak berakal dan sangat berbahaya. Rakyat semakin miskin dan menderita, etika dan moral semakin terkikis, keamanan semakin menipis, bila dirunut akhirnya adalah ulah sebagian manusia yang pintar namun tidak beriman kepada Allah.
- d. Kisah dzul qarnain yang berarti pemilik dua tanduk. Kisahnya dimulai dari ayat ke- 83 sampai ayat ke- 98. Intisari kisahnya adalah di ayat 86 s.d. 88. Pelajaran yang bisa digali dari kisah Dzul Qarnain adalah pentingnya kekuasaan dipegang oleh orang yang bertauhid, yang memiliki kesadaran penuh bahwa kedudukan dan kekuasaan adalah amanah yang kelak akan dipertanggung jawabkan di hadapan Allah. Pelajaran pentingnya adalah Kekuasaan dan Iman. Tanpa iman kekuasaan akan melenceng dari sifat asalnya yaitu melindungi dan mengayomi, sebaliknya menjadi binatang buas yang siap menerkam siapa saja yang menghalangi kepentingan kekuasaan itu.

Kajian Pola tidur dalam Qur'an juga diteliti oleh Syamsinar (2016) menemukan bahwa begitubanyak dampak positif dan negatif yang ditimbulkan bagi tubuh dalam al-Qur'an. Allah memerintahkan hamba nya untuk istirahat (tidur) baik siang dan malam dalam waktu yang telah ditentukan. Pola tidur dalam al-Qur'an begitu banyak manfaat dan mudharatnya, tidur adalah hal yang sederhana akan tetapi mempunyai banyak manfaat yang terkadang manusia tidak mengetahui. Allah telah mengatakan dalam al-Qur'an tidur menjadi sarana untuk istirahat maka manusia hendaklah menjaga kesehatan yang telah Allah berikan kepada tubuh jangan sampai menyepelkannya karena kesehatan adalah segalanya.

Terapi murottal Al-qur'an mempunyai banyak manfaat dan sangat mudah dilakukan. Murottal Al-Qur'an ini juga bisa dilakukan secara rutin saat jam menjelang tidur sehingga meningkatkan kualitas tidur lansia, ketenangan yang ditimbulkan dari pemberian terapi murottal membuat lansia nyaman dan rileks sehingga terjadi peningkatan pada kualitas tidur lansia (Sodikin 2012).

Murottal Al-qur'an merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh. Sehingga terapi murottal Al-qur'an dapat mempengaruhi perubahan perubahan kualitas tidur pada lansia itu sendiri. dengan cara mendengarkan Al-quran ada pengaruh religius atau keimanan dengan penyembuhan religius terlibat dalam peningkatan kemungkinan tambahnya usia harapan hidup penurunan kecemasan, depresi dan kemarahan yang dialami lansia sehingga kualitas tidurnya menjadi baik.

Maka penting untuk memberika terapi murottal Al-qur'an sebelum tidur untuk meningkat kan kualitas tidur lansia sehingga apabila kualitas tidur lansia baik maka tidak mudah terserang penyakit dan dapat meningkat kan usia harapan hidup pada lansia (Uprianingsih, 2015).

