

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut UU No. 13 Tahun 1998, lanjut usia adalah orang yang telah berumur 60 tahun atau lebih. Dengan kemajuan bidang kesehatan, jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat, ditandai dengan meingkatnya usia harapan hidup (UHH) dan menurunnya angka kematian. Perkembangan penduduk tersebut dapat berdampak pada bidang kesehatan, ekonomi dan sosial. (Risksedes, 2013 dalam Melita). Penduduk lansia tersebar baik di perkotaan atau pedesaan, dimana lansia yang tinggal di perkotaan lebih tinggi dari pedesaan (52,80 % berbanding 47,20 %). Adapun persentase lansia di Indonesia didominasi oleh lansia muda (60-69 tahun) yang persentasenya mencapai 63,82%, sisanya adalah lansia madya (70-79 tahun) sebesar 27,68% dan lansia tua (80+ tahun) sebesar 8,50% (Badan Pusat Statistik, 2019) Populasi lansia di Indonesia diperkirakan akan meningkat mencapai 36 juta jiwa pada tahun 2030 (Kemenkes, 2016).

Usia adalah salah satu faktor risiko yang mempengaruhi fungsi kognitif. Lansia dengan gangguan kognitif yaitu 65-74 tahun (19,2%), 75-84 tahun (27,6%) dan 85 tahun (38%) mengalami gangguan kognitif ringan sampai terjadi demensia. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perubahan fungsi kognitif pada lansia antara lain jenis kelamin, pendidikan, obat sintetik, obat-obatan, depresi, gaya hidup dan penyakit penyerta terutama penyakit yang merusak sistem saraf pusat. Tingkat aktivitas lansia juga mempengaruhi penurunan fungsi kognitif. Faktor lain yang

menyebabkan penurunan fungsi kognitif adalah penurunan kualitas tidur (Indarsi, 2018 dalam satiti, 2016).

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seseorang dapat menghasilkan rasa segar dan bugar ketika terbangun. Kualitas tidur ini meliputi aspek kuantitatif tidur seperti durasi tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif, seperti tidur dan istirahat (Khasanah, 2012 dalam satiti, 2016). Perubahan usia dalam siklus tidur-bangun membuat lansia sulit untuk tertidur atau mengalami insomnia setelah bangun di malam hari (Indarsi, 2018 dalam satiti 2016). Insomnia dapat didefinisikan sebagai kesulitan untuk tertidur, tetap tertidur, bangun lebih awal, dan mengantuk di siang hari. Gangguan tidur dapat mempengaruhi semua kelompok umur, tetapi menjadi masalah psikologis yang umum terjadi pada lanjut usia. (Wulandari, 2018 dalam satiti, 2016). Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia relatif tinggi, yaitu 67% penduduk berusia di atas 65 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas penderita insomnia adalah wanita, 78,1 tahun, 60-74 tahun (Sulistyarini and Santosa, 2016 dalam irfan, 2016).

Ada dua terapi pada penderita insomnia, yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi non-farmakologi menjadi pilihan karena memiliki kelebihan dibandingkan terapi farmakologi karena lebih murah serta efektif. Pengobatan dengan terapi farmakologi dapat menimbulkan efek samping seperti penggunaan benzodiazepin dapat menimbulkan efek samping seperti pusing, tekanan darah rendah dan gangguan pernapasan kambuh setelah menghentikan terapi farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi insomnia pada lansia adalah wudhu (Ambarwati, 2018 dalam satiti, 2016). Berdasarkan hasil studi ditemukan bahwa spiritualitas memainkan peran penting dalam kehidupan orang tua. Terapi wudhu

berpengaruh positif dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia, karena wudhu merupakan kombinasi dari tiga terapi yaitu massage therapy, higienitas, dan hidrotherapy. Efek dari pijat aliran air dari wudhu dapat membantu mengurangi stres, kecemasan dan dapat mengendurkan otot-otot tubuh, sehingga perasaan tenang pikiran akan merasa tenang. Menggosok, membasuh, menekan, dan mengusap mampu merangsang 2000 titik akupunktur pada tubuh manusia (Hariawan & Saputro, 2015 dalam irfan, 2016).

Berbagai jurnal penelitian menemukan bahwa wudhu adalah terapi yang sederhana dan sering dilakukan oleh semua orang, dapat membawa manfaat besar bagi kesehatan, salah satunya mengatasi gangguan tidur. Terapi wudhu juga menjadi salah satu metode relaksasi bagi lansia dengan insomnia. Pada dasarnya, Wudhu tidak hanya sebagai sarana untuk membersihkan dan mensucikan diri saja, akan tetapi dapat dijadikan sebagai pengobatan luar biasa untuk relaksasi dan ketenangan jiwa. Membasuhkan air pada bagian tubuh tertentu akan membawa perasaan tenang dan tenang dengan itu pikiran akan merasa tenang sampai rileks. Saat seseorang dalam keadaan rilaks maka dapat memberikan rasa nyaman sehingga mudah untuk tidur (Rinawati, 2012).

Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa:

إِذْ يُعَثِّبِكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنزِلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رَجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُنَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ

Artinya:

“(Ingatlah), ketika Allah membuat kamu mengantuk untuk memberi ketenangan dari-Nya, dan Allah menurunkan air (hujan) dari langit kepadamu untuk menyucikan kamu dengan (hujan) itu dan menghilangkan gangguan-gangguan

setan dari dirimu dan untuk menguatkan hatimu serta memperteguh telapak kakimu (teguh pendirian) [598].” (QS Al-Anfal: 11)

Dalam Hadits disebutkan bahwa:

إِذَا تَيَّأْتِ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعِ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلْتُكَ
وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَى مِنْكَ
إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ امْنُتْ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

(رواه البخارى ومسلم)

Artinya:

“Apabila engkau hendak mendatangi pembaringanmu (hendak tidur) maka lakukanlah wudhu sebagaimana wudhu untuk sholat, kemudian baringkanlah dirimu pada lambung kananmu, lalu kamu berdo’a: “Ya Allah, aku serahkan diriku kepada-Mu, dan aku serahkan pula urusanku kepada-Mu, serta aku memohon perlindungan diri kepada-Mu dengan mengharapakan pahala-Mu. Tiada tempat untuk berlindung dan tiada jalan selamat dari-Mu kecuali hanya kembali kepada-Mu. Ya Allah, aku beriman kepadamu kepada kitab-Mu yang telah Engkau turunkan, dan kepada Nabi-Mu yang telah Engkau utus”. (HR. Bukhari dan Muslim)

Leopold Werner von Enrenfels (psikiater dan ahli saraf Austria) menemukan sesuatu yang mengejutkan tentang wudhu. Ia mengungkapkan fakta yang sangat mengejutkan, ternyata pusat saraf paling sensitif di tubuh manusia terletak di sebelah dahi, tangan, dan kaki. Pusat saraf ini sangat sensitif terhadap air segar. Ketika seseorang mencuci pusat saraf ini dengan air segar, berarti ia juga menjaga kesehatan dan keselarasan pusat saraf tersebut. Penemuan ini (keajaiban

wudhu bagi kesehatan) mendorong Leopold Werner von Ehrenfels akhirnya memeluk Islam dan mengubah namanya menjadi Baron Omar Rolf Ehrenfels (Hidayatullah, 2014).

Dalam hal ini peran perawat sangat penting dalam melakukan pemberian asuhan dan memberikan pendidikan agar pasien mengetahui adanya terapi yang paling mudah untuk dilakukan dalam mengatasi insomnia yaitu dengan melakukan wudhu. Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh wudhu terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia berdasarkan *literatur review*.

B. Rumusan Masalah

Penderita insomnia pada lansia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan serta berbagai macam pengobatan telah banyak di kembangkan baik pengobatan secara farmakologi, dan non farmakologi. Salah satu pengobatan non farmakologi yaitu dengan pemberian terapi wudhu. Dengan demikian rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruh wudhu terhadap lansia penderita insomnia berdasarkan *literature review*.

C. Tujuan

Diketuinya terapi wudhu berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia berdasarkan literature review.

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan untuk pelaksanaan catur dharma Perguruan Tinggi khususnya pengaruh terapi wudhu terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia.

2. Institusi pelayanan

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini dapat dijadikan suatu tolak ukur serta upaya institusi pelayanan dalam meningkatkan kualitas pelayanan dengan cara memperhatikan pengaruh dari terapi wudhu terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia.

3. Profesi keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk meningkatkan kualitas profesi selama penerapan terapi non-farmakologi khususnya mengenai pengaruh terapi wudhu terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia.

4. Peneliti

Sebagai penambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti untuk mengetahui pengaruh wudhu terhadap kualitas tidur lansia insomnia. Serta sebagai sarana aplikasi dalam menerapkan teori yang diperoleh selama mengikuti perkuliah.

5. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya tentang pengelolaan pasien insomnia dan untuk menambah pengetahuan.