

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menurut WHO (2013), lansia adalah seseorang yang umumnya telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Definisi lain menyatakan bahwa lanjut usia merupakan seseorang yang berusia dimulai dari 60 tahun ke atas (Amanta, 2018). Lansia rentan mengalami masalah tidur dimana jika tidak segera diobati, menyebabkan gangguan tidur malam diantaranya insomnia, gerakan atau sensasi abnormal di kala tidur atau ketika terjaga di tengah malam, atau rasa mengantuk yang berlebihan di siang hari (Ferdian et al., 2015). Kualitas tidur yang buruk memiliki efek negatif yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental, dan kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (Hu et al., 2020). Penatalaksanaan dalam rangka meningkatkan kualitas tidur pada lansia salah satunya menggunakan terapi non-farmakologis yaitu terapi murottal Al-Qur'an (Mudzakiroh, 2020). Lantunan Al-qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia sebagai instrument penyembuhan yang menakjubkan dan terjangkau. Suara dapat menurunkan hormone stres, mengaktifkan hormon endofrin alami, meningkatkan rasa rileks, mengalihkan rasa takut, cemas dan tegang (Uprianingsih, 2013).

Populasi lansia di wilayah Asia Tenggara sebesar 142 juta jiwa (8%) dimana diperkirakan pada tahun 2050 akan mengalami peningkatan 3 kali lipat dari tahun ini (WHO, 2019). Berdasarkan kelompok usia, jumlah penduduk lansia dikelompokkan menjadi lansia muda (60-69 tahun) sebanyak

201.531 orang, lansia menengah (70-79 tahun) sebanyak 90.138 orang, lansia tua (80 tahun ke atas) sebanyak 33.700 orang (WHO, 2019). Dalam hal ini jumlah lansia di Indonesia akan mengalami peningkatan yang cukup signifikan jika dibandingkan dengan Negara yang ada dikawasan asia tenggara (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi lansia di Jawa Timur pada tahun 2022 mengalami peningkatan hingga 13,57% dari seluruh penduduk di Jawa Timur dibandingkan tahun 2021 (Dinas Kominfo Provinsi Jawa Timur, 2022). Data yang diperoleh dari Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan pada tahun 2022 didapatkan jumlah lansia laki-laki 58 dan perempuan 62 orang.

Durasi tidur adalah salah satu dari banyak faktor yang berpotensi mempengaruhi kesehatan lansia, orang tua berusia 65 menderita berbagai masalah tidur termasuk durasi tidur pendek dan panjang (Štefan et al., 2018). Sekitar 56,7% lansia mengalami kekambuhan hipertensi dengan komplikasi dikarenakan sebanyak 43% lansia dalam satu bulan terakhir sering mengalami sakit kepala akibat kurang tidur, dan sekitar 37% lansia mengalami gangguan tidur seperti depresi (Handayani et al., 2021).

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 (Oktora et al., 2016). Salah satu penyebab gangguan tidur pada lansia adalah keadaan dimana seseorang mengalami perubahan dalam pola istirahatnya (Iksan & Hastuti, 2020). Kualitas tidur lansia yang buruk diakibatkan oleh adanya peningkatan latensi tidur, efisien tidur yang kurang, sering terbangun dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan penurunan distribusi neopinefrin. Hal tersebut mengakibatkan adanya perubahan irama sirkadian, sehingga terjadi NREM 3 dan 4 yang menyebabkan lansia tidak memiliki fase tidur dalam (Hastuti, 2020).

Gangguan tidur secara umum merupakan keadaan dimana terjadi perubahan kuantitas dan kualitas tidur yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan berdampak pada kualitas dan gaya hidup. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang banyak dikeluhkan masyarakat. Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stress psikologis, asupan nutrisi/diet dan pola hidup (Iqbal, 2017).

Penanganan masalah gangguan kualitas tidur pada lansia dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologis. Untuk terapi farmakologis memiliki efek yang lebih cepat akan tetapi kurang baik untuk kesehatan fisik lansia karena dapat mengakibatkan dampak jangka panjang

bagi kesehatan lansia. Hal ini didukung dengan hasil penelitian bahwa terjadi peningkatan angka kematian pada lansia yang mengkonsumsi obat tidur yang berkepanjangan. Penggunaan obat tidur yang terus menerus juga dapat mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi ginjal pada lansia. Berdasarkan hal tersebut diperlukan adanya terapi non farmakolgi yang aman untuk menangani masalah kualitas tidur pada lansia seperti terapi murotal Al-Qur'an (Ernawati et al., 2022).

Tindakan distraksi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi murottal Al Qur'an dengan terjemahan. Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu metode pengobatan yang memiliki semua jenis program dan data yang diperlukan untuk mengobati berbagai macam gangguan pada sel tubuh. Mendengarkan murottal akan menimbulkan efek tenang dan rileks pada diri seseorang (Mudzakiroh, 2020). Gangguan insomnia biasanya dikaitkan dengan gangguan emosi. Terapi musik menjadi salah satu intervensi yang diterapkan pada pengaturan emosi dimana hal itu berpengaruh pada penurunan tingkat depresi. Mekanisme yang mendasarinya mungkin berasal dari efek musik pada sistem otak seperti sitem limbik. Kemampuan musik untuk menyesuaikan keadaan emosi dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Musik terkait erat dengan respon fisiologis dan psikologis dan memiliki efek pada aktivitas sistem saraf endokrin dan otonom (Ohira dan Marumu, 2017), meningkatkan aktivitas efek parasipatis dengan mengurangi kadar sitokin dan katekolamin plasma (Okada et al, 2009) dan mengurangi kadar kortisol (Nilsson, 2009) serta detak

jantung dan laju pernapasan (Chlan, 1998). Keadaan ini membuat lansia tetap tenang dan membantu mereka mulai tidur.

Agar jiwa tenang, agama Islam menganjurkan (QS ar-Ra'du [13]: 28) agar seseorang lebih sering mengingat Allah (*dzikrullah*). Termasuk perbuatan *dzikrullah* adalah membaca Alquran. Orang yang membacanya akan dianugerahi ketenangan jiwa, serta lebih taat kepada Allah SWT. Bahkan, orang yang belajar dan mengajarkan Al-Quran termasuk ke dalam orang pilihan yang terbaik kualitas Islamnya (Najmudin, 2020). Hubungan membaca ayat suci Al-Quran dengan ketenangan adalah terbentuknya keadaan relaksasi pada tubuh. Sama dengan mendengarkan musik, membaca ayat suci Al-Quran juga dapat menurunkan hormon stres dan menstimulasi pelepasan hormon kebahagiaan seperti endorfin dengan merangsang gelombang alfa otak (Yunus et al., 2021).

Berdasarkan pemaparan fenomena tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian secara mendalam terkait pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu: “Bagaimana pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Magetan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an di PSTW Magetan.
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia setelah di berikan terapi murottal Al- Qur'an di PSTW Magetan.
3. Menganalisis pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, wawasan, dan pengetahuan kepada lansia khususnya anggota keluarga dengan lansia terkait upaya peningkatan kualitas tidur lansia dengan terapi murottal Al-Qur'an.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi institusi

Diharapkan dengan adanya penelitian terapi murottal Al-Qur'an ini dapat memberikan tambahan informasi dan bahan masukan bagi institusi kesehatan dalam perbaikan kualitas tidur terutama pada lansia

2. Bagi profesi keperawatan

Hasil penelitian ini bisa dijadikan data tambahan mengenai bagaimana pengaruh terapi murottal Al-Qur'an dan, dapat meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat.

3. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat diterapkan pada lansia yang memiliki masalah tentang kualitas tidur maupun saat ditemukan kejadian di lingkungan masyarakat.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil dari penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dengan menambah variable lainnya.

1.5 Keaslian Tulisan

Penelitian yang sudah dilakukan terkait dengan hubungan terapi murottal Al-Quran dengan kualitas tidur lansia antara lain sebagai berikut:

1. Penelitian yang berjudul "*Effects of music intervention on sleep quality of older adults: A systematic review and meta-analysis*" yang dilakukan pada tahun 2021 oleh (Wang et al., 2021). Penelitian ini menggunakan instrument dengan jenis kuisisioner dan dilakukan di China dengan sampel yang digunakan 489 peserta. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi musik mungkin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, terutama pada latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur dan disfungsi tidur siang hari pada individu lanjut usia. Persamaan dalam penelitian ini sama

sama menggunakan sampel lansia. Sedangkan perbedaan dari saya yaitu menggunakan murotal sebagai jenis terapi yang digunakan yaitu terapi music.

2. Penelitian dengan judul “*Association between poor sleep quality and depression symptoms among the elderly in nursing homes in Hunan province, China: a cross-sectional study*” oleh (Hu et al., 2020) menggunakan penelitian jenis kuisioner. Penelitian ini dilakukan di China dengan sampel yang digunakan 817 orang lanjut usia dari 24 panti jompo di provinsi Hunan, China. Hasil dari penelitian ini prevalensi kualitas tidur yang buruk adalah relatif tinggi, dan ini terkait dengan peningkatan gejala depresi. Oleh karena itu, kualitas tidur yang buruk bisa berspekulasi sebagai penanda depresi saat ini gejala pada lansia. Persamaan dalam penelitian ini sama sama membahas kualitas tidur. Sedangkan perbedaannya masalah tentang gangguan tidur karena depresi.
3. Penelitian dengan judul “*Sleep Duration and Sleep Quality Are Associated with Physical Activity in Elderly People Living in Nursing Homes*” oleh (Štefan et al., 2018) dimana penelitian ini dilakukan di Croatia. Sampel yang digunakan 894 lansia individu (rata-rata usia 80 ± 3 tahun; 56,0% wanita) yang tinggal di panti jompo. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa orang tua yang melaporkan durasi tidur pendek lebih kecil kemungkinannya untuk memenuhi Rekomendasi PA untuk kelompok usia mereka, namun mereka yang melaporkan durasi tidur panjang dan tidur nyenyak kualitas lebih cenderung memenuhi

rekomendasi yang sama. Hasil ini menyajikan beberapa bukti baru dari asosiasi independen antara durasi tidur dan kualitas tidur dengan PA dalam populasi ini. Persamaan dalam penelitian ini membahas kualitas tidur lansia di panti jompo. Perbedaan dalam penelitian ini menggunakan terapi.

