

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bertambahnya usia seseorang periode tidur juga akan mengalami penurunan. Dengan penambahan usia, setiap individu kebutuhan tidurnya akan menurun. Pada bayi serta anak perhari membutuhkan tidur kurang lebih 16-20 jam, untuk kebutuhan tidur remaja serta dewasa perhari kurang lebih 7-8 jam, sedangkan untuk kebutuhan tidur untuk usia 60 tahun keatas perhari berkurang menjadi 6,5 jam. Manfaat tidur yaitu untuk memperbaiki kinerja dan fungsi tubuh setelah seseorang melakukan aktivitas (Budyawati et al., 2019).

Buruknya kualitas tidur yang terjadi pada lansia dapat memberikan dampak seperti sering lupa dan stress yang meningkat. Pada penelitian Hindriyastuti & Zuliana (2018), mengatakan bahwa lansia mengalami stress ringan disebabkan karena kualitas tidurnya yang buruk sebanyak 89,5%. Lansia yang kualitas tidurnya buruk dapat beresiko mengalami gangguan kesehatan pada sistem tubuh. Beberapa sistem-sistem tubuh yang beresiko terjadi masalah kesehatan yaitu pada kekebalan tubuh, syaraf pusat, pernapasan, kardiovaskuler, pencernaan, dan endokrin (Weatherspoon, 2017).

Pada lansia gangguan tidur yang sering dialami yaitu lansia kesulitan untuk tertidur, tidak bisa tidur dengan nyenyak dan terbangun terlalu pagi (Karjono & Rahayu, 2015). Beberapa faktor eksternal dan internal yang menyebabkan gangguan kualitas tidur seorang individu. Faktor internal yaitu

berupa cemas, stress, dan penyakit. Faktor eksternalnya meliputi, gaya hidup, lingkungan, dan pengobatan. Menurut (Foerwanto et al., 2016) lansia yang memiliki masalah gangguan tidur di Indonesia mencapai 50% pada usia kurang lebih 65 tahun, dan untuk prevalensi lansia yang mengalami gangguan tidur cenderung tinggi yaitu mencapai 67%. Prevalensi lansia yang mengalami gangguan tidur di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan mencapai 25%. Kualitas tidur adalah salah satu hal penting dalam kualitas hidup seorang individu. Kualitas tidur yaitu kondisi tidur yang dialami seseorang agar memperoleh perasaan segar serta bugar setelah bangun dari tidur. Lingkungan, latihan fisik, gaya hidup, stress social serta makanan adalah hal-hal yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Perubahan pada system saraf pusat juga dapat berpengaruh terhadap pola tidur lansia.

Seorang lanjut usia yang memiliki masalah kualitas tidurnya buruk dapat ditangani dengan dua pengobatan, yang pertama yaitu farmakologi serta yang kedua yaitu non-farmakologi. Penanganan dengan farmakologi memberikan dampak cenderung lebih instan untuk menangani lansia dengan gangguan tidur, tetapi tidak di sarankan untuk di konsumsi dalam waktu yang lama. Untuk pengobatan nonfarmakologi seperti memberikan edukasi tidur, psikoterapi dan mengubah gaya hidup dapat dilakukan dalam waktu yang lama dan sangat aman walaupun harus dilakukan dengan teratur. Selain itu relaksasi juga termasuk dalam pengobatan non-farmakologi. Salah satunya yaitu meditasi. Meditasi adalah suatu teknik untuk membuat diri menjadi tenang saat akan tidur dengan cara melafalkan kalimat yang baik (berdzikir),

mendengarkan musik atau murottal (beroj, 2015). Berdzikir yaitu suatu cara untuk memusatkan konsentrasi pada satu titik kepada Sang Maha Pencipta. Zikir atau dzikir yaitu kegiatan beribadah umat islam dalam upaya agar selalu ingat kepada Yang Maha Kuasa dengan menyebut serta memuji-Nya (Basri, 2014).

Menurut Noegroho (2018) terapi dzikir yaitu suatu pelafalan yang bisa menciptakan tidur menjadi aman serta tenang dan terhindar dari hal buruk ketika melafalkannya menjelang tidur. Penelitian Kuswandari dan Afsah (2016), dzikir memberikan beberapa dampak psikologis dan medis seperti kadar norepineprin serta serotonin pada tubuh seseorang menjadi seimbang. Hal ini termasuk morfin alami yang bekerja pada otak yang memberikan efek pada pikiran dan hati menjadi tenang setelah melafalkan dzikir (Hidayat, 2014) dalam (Imardiani et al., 2019). Allah berfirman “Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah SWT (dzikrullah). Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra’du: 29). Menurut Putra (2013) dalam (Hastuti et al., 2019) melafalkan dzikir memberikan dampak pada menstimulasi hipotalamus yang dapat berpengaruh terhadap kelenjar pineal yang dapat meningkatkan fungsi produksi melatonin serta kekebalan tubuh. Optimalnya sekresi melatonin diatur oleh respon relaksasi yang timbul saat berdzikir. Dalam keadaan ini organ-organ, sel-sel serta seluruh zat-zat pada tubuh bekerja, atau pada kondisi seimbang yang menimbulkan perasaan damai pada tubuh. Pada penelitian (Al-halaj, 2014) pengukuran kualitas tidur lansia menggunakan terapi dzikir sebelum tertidur. Penerapan ini

dilaksanakan dalam waktu tujuh hari secara berturut, pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Intervensi pada penelitian ini yaitu pembacaan surat pendek Al-Fatihah, Al-Ikhlas, Al-Falaq yang dibaca secara berulang sebanyak 3x. Pada penelitian ini didapatkan hasil adanya perbedaan nilai kualitas tidur dari kelompok intervensi (4,00) memiliki nilai rendah, sedangkan kelompok kontrol (8,40) memiliki nilai yang lebih tinggi. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah membaca dzikir istigfar dan tahmid sebanyak 33 kali, peneliti menggunakan kalimat dzikir yang pendek supaya mempermudah lansia untuk melafatkannya.

Berdasarkan pemaparan serta dari penelitian sebelumnya penulis tertarik meneliti “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT PSTW Magetan”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Magetan?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Magetan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi dzikir di PSTW Magetan..
2. Mengidentifikasi kualitas tidur lansia setelah dilakukan terapi dzikir di PSTW Magetan.

3. Mengidentifikasi perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi dzikir di PSTW Magetan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan pada bidang ilmu kesehatan khususnya perawat komunitas mengenai pengetahuan pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia.

1.4.1 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat

Dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengedukasi masyarakat khususnya para lansia mengenai pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia.

2. Bagi Institusi

Hasil penulisan penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi untuk meningkatkan pengembangan ilmu pengetahuan dan teori keperawatan khususnya perawat yang berada di komunitas tentang pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia.

3. Bagi Peneliti

Memperoleh pengetahuan dan wawasan tentang adanya pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia.

1.5 Keaslian Penelitian

- 1.5.1 Rini Purwanti, Ah.Yusuf , Hanik Endang, Siti Nur Qomariah, Abu Bakar (2020) “Pengaruh Terapi Relaksasi Religius Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik: Studi

Percontohan di Surabaya”. Metode penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan desain prepost test control group design. Subyek dari penelitian ini yaitu seluruh pasien gagal ginjal kronik dalam perawatan hemodialisa di Rumah Sakit Islam. Sampel diambil dari enam puluh pasien yang seleksi dengan teknik alokasi random sampling. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi religi terbukti memiliki kualitas tidur yang lebih baik (73,3%). Terapi religi terbukti ada pengaruh positif pada kualitas tidur dengan nilai $p = 0,000$ Kesimpulan: Terapi relaksasi religi memberi dampak positif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik dalam pengobatan hemodialisis.

Perbedaan penelitian di atas dan penelitian yang akan dilaksanakan:

Penelitian yang akan dilaksanakan yaitu menggunakan subjek lansia dengan gangguan kualitas tidur, sedangkan pada penelitian di atas menggunakan subjek pasien gagal ginjal kronik dalam perawatan hemodialisa.

Persamaan pada penelitian di atas dan penelitian yang akan dilakukan:

Intervensi yang digunakan yaitu terapi religius.

- 1.5.2 Yusfar, Hani (2021) “Hubungan Perilaku Dzikir Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Campakamulya”. Penelitian ini menggunakan metode analitik korelasional dengan metode *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik kuota sampling dengan metode random sampling, sampel berjumlah 30 orang lansia. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner perilaku dzikir dan

kualitas tidur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan uji statistik menggunakan Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia mempunyai perilaku dzikir positif (50,0%) dan perilaku dzikir negatif (50,0%), sedangkan kualitas tidur buruk (73,3%) dan kualitas tidur baik (26,7%). Uji Ranking Spearman menunjukkan adanya hubungan langsung dan signifikan antara perilaku dzikir dengan kualitas tidur pada lansia. Dengan kekuatan kepemimpinan hubungan yang kuat. Oleh karena itu, perilaku dzikir sebelum tidur pada lansia perlu diperhatikan oleh perawat khususnya yang bekerja baik di rumah sakit maupun masyarakat.

Perbedaan dari penelitian di atas dan penelitian yang akan dilaksanakan:

Metode penelitian yang akan dilakukan menggunakan metode *pra-eksperimental*, sedangkan metode penelitian di atas menggunakan analitik korelasional.

Persamaan pada penelitian sebelumnya dan penelitian yang akan dilaksanakan:

Menggunakan subjek yang sama yaitu lansia.

- 1.5.3 Sujono Riyadi, Niken Ratna Sari (2020) “Efektivitas Terapi Psikoreligius Terhadap Kualitas Tidur dan Kecemasan Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2”. Metode pada penelitian ini yaitu *quasy eksperimental* dengan desain pretest and posttest control group design. Jumlah sampel sebanyak 36 responden yang dibagi menjadi kelompok eksperimen (terapi psikoreligius) dan kelompok kontrol (pendidikan

kesehatan) masing-masing sebanyak 18 responden. Pemilihan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi psikoreligius memiliki nilai $< 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara perbedaan skor kecemasan dengan perbedaan skor kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi psikoreligius, sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi psikoreligius lebih efektif dari pada pendidikan kesehatan terhadap kecemasan dan kualitas tidur pada pasien diabetes melitus tipe 2.

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan:

Penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan subjek lansia dengan gangguan kualitas tidur, sedangkan pada penelitian di atas menggunakan subjek pasien diabetes melitus tipe 2.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan:

Menggunakan intervensi berupa terapi psikoreligius.