

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan bagian dari kelompok usia yang dikatakan telah memasuki tahap akhir fase kehidupan pada seseorang yang dikategorikan sebagai kelompok usia lanjut yang disebut proses penuaan (Jepisa et al., 2022). Di Indonesia, batas usia (lanjut usia) adalah 60 tahun ke atas. Hal ini tercantum dalam Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia pada Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 yang menyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas (Statistik, 2018). Negara Indonesia telah memasuki masa ini yaitu aging population yang dibuktikan dengan peningkatan angka harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (Jepisa et al., 2022).

Menurut WHO (2022) Pada tahun 2030, diperkirakan setidaknya 1 dari 6 penduduk dunia adalah lansia (Statistik, 2022). Jumlah penduduk dunia yang berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat di tahun 2020 sebanyak 1,4 miliar dan mengalami peningkatan di tahun 2050 menjadi 2,1 miliar dan sejak tahun 2021, Indonesia sudah memasuki struktur penduduk tua (*ageing population*), dimana sekitar 1 dari 10 penduduk adalah lansia (Statistik, 2022). Menurut Data Badan Pusat Statistik (BPS)) menyatakan bahwa total lansia bertambah dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020 dan diperkirakan akan terus bertambah menjadi 40 juta (13,8%) pada tahun 2035 (Pangribo, 2016). Populasi lansia di Jawa Barat diperkirakan mencapai 5,07 juta pada tahun 2021, terhitung 10,04% dari total penduduk Jawa Barat yang sudah memasuki *ageing population* (Statistik, 2018).

Lansia mengalami kondisi yang dalam hidupnya banyak mengalami perubahan baik perubahan fisik, mental, sosial, dan psikososial sehingga mereka tidak dapat melakukan pekerjaan sehari-hari karena sudah memasuki proses kemunduran (Berliany, 2022; Kholifah, 2016). Seiringnya waktu, lansia akan mengalami perubahan fisik yaitu penurunan fungsi tubuh dan penurunan kognitif, ditinggalkan orang tersayang (keluarga teman terdekat), kesulitan dalam keuangan bahkan dikucilkan oleh komunitas sehingga perubahan-perubahan tersebut mau

tak mau harus diterima dengan ikhlas dan pendekatan spiritual dalam hal ini tentunya agama sangat diperlukan dalam membesarkan jiwa lansia dengan kondisi tubuh yang sudah mengalami penuaan/kemunduran (Berliany, 2022).

Penuaan pada manusia terjadi secara alami, dimana terjadi penurunan atau hilangnya kapasitas jaringan pada tubuh seseorang untuk mempertahankan dan memperbaiki diri, sehingga mengakibatkan daya tahan tubuh menurun secara bertahap dan ketidakmampuan untuk berfungsi kembali. Salah satu masalah yang sering dikeluhkan dan ditemui pada lansia adalah kualitas tidur yang buruk yang dialami lansia atau biasa disebut insomnia (Jepisa et al., 2022). Perubahan jumlah dan kualitas pola tidur yang tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan merupakan gejala insomnia pada lansia. Karena sejumlah variabel, sebagian besar lansia memiliki risiko lebih besar mengalami gangguan tidur (Supriyanti & Safitri, 2021). Ketidakseimbangan dalam tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh kurang tidur meliputi berkurangnya aktivitas harian, kelelahan, kelemahan, daya tahan tubuh yang menurun, kesedihan, kegelisahan, dan kesulitan berkonsentrasi (Hermawan et al., 2019). Lansia membutuhkan istirahat yang berkualitas untuk menjaga kesehatan dan pemulihan dari penyakit. Jika kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan hal-hal seperti gangguan berpikir, kebingungan, pelupa bahkan disorientasi dan tentunya hal ini berdampak negatif pada lansia (Jepisa et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian seiring dengan bertambahnya usia pada lansia maka semakin berkurang pula kualitas tidur seseorang dan cenderung sulit untuk tidur bahkan sering mudah terbangun dari tidurnya (Prayitno, 2002). Perubahan pola tidur lansia terutama disebabkan oleh menurunnya kesehatan fisik yang berhubungan dengan jantung, paru-paru, ginjal dan organ tubuh lainnya (Prasadj, 2009). Oleh sebab itu, kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia perlu segera diatasi (Jepisa et al., 2022).

Insomnia bisa diatasi dengan pemberian intervensi guna untuk mengurangi kualitas tidur yang buruk diantaranya dengan memberikan terapi farmakologis berupa pemberian obat-obatan yang efektif seperti obat golongan Benzodiazepine (BZDs) atau non- Benzodiazepine dan obat lain yang digunakan seperti golongan *sedating antidepressant*, antihistamin, dan antipsikotik (Astuti, 2019). Sedangkan terapi non-farmakologis untuk membantu kualitas tidur pada lansia salah satunya dengan pemberian terapi pijat kaki dengan hasil penelitian dari Azadah et al., (2016) bahwa pijat refleksi kaki mempengaruhi pada kualitas tidur lansia dan meningkatkan sekresi hormone seperti dopamine dan serotonin yang mengurangi kecemasan terhadap pasien sehingga meningkatkan kualitas tidur (Nissa et al., 2021). Selain itu pemberian intervensi lain terhadap insomnia bisa dilakukan dengan terapi musik. Hasil penelitian dari Chen et al., (2021) bahwa terapi musik mampu memberikan relaksasi yang mendalam sehingga meningkatkan kualitas tidur pada pasien dan terbukti bahwa terapi musik ini salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi insomnia (Reisani Hardi Kamagi, 2021). Pemberian intervensi lainnya pada insomnia bisa dilakukan dengan pemberian terapi murottal.

Terapi murottal dapat diartikan sebagai rekaman suara Al-quran yang dilakukan oleh seorang qori ataupun syaikh (Roshinah et al., 2014). Mendengar bacaan Al Qur'an berdampak pada mekanisme stimulasi pendengaran, yang meningkatkan respon psikofisiologis karena pengaruhnya terhadap sistem limbik, yang merangsang pelepasan beberapa hormon pada sinapsis, termasuk serotonin (endorfin alami), dopamin, atau norepinefrin. Bahkan ketika terapi murottal diputar dengan tempo yang harmonis dan juga perlahan, hal ini akan meningkatkan perasaan rileks, mengurangi kecemasan yang terjadi, dan memperbaiki sistem kimia tubuh dengan meningkatkan produksi hormone yang meningkatkan rangsangan tidur (Tryastuti, 2022).

Manfaat mendengarkan ayat-ayat Al-quran atau membaca dengan benar dan tartil akan menumbuhkan ketenangan hati baik oleh pendengar atau pembacanya. Mendengarkan murottal juga sebagai salah satu proses penyembuhan yang paling mudah sehingga bisa mengurangi stress, menstabilkan detak jantung, denyut nadi, mengaktifkan hormone endorphin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki system kimiawi tubuh sehingga mampu menurunkan tekanan

darah (Jepisa et al., 2022). Terbukti dari penelitian Noorika (2018) setelah dilakukan terapi murottal Al-Quran pada pasien lansia hipertensi, tekanan darah pada pasien menurun dari 171/90 mmHg menjadi 120/90 mmHg (Iksan & Hastuti, 2020). Selain itu, terapi murottal mampu meningkatkan kualitas tidur, terbukti hasil penelitian terdapat 2 klien dengan kriteria lansia usia 60 tahun keatas yang mengalami insomnia sedang dengan skor 15-21 dengan diberikan terapi murottal selama 6 hari dengan frekuensi pemberian 1x15 menit setiap pukul 21.00, hasil penelitian ini terbukti menurunkan tingkat insomnia pada klien 1 dengan skor insomnia 18 menjadi turun dengan skor 12 dan pada klien 2 dengan skor awal 17 turun menjadi skor 13 (Supriyanti & Safitri, 2021).

Dalam Al-Quran pun Allah menjelaskan pada *Q.S. Al-Isra':82* bahwasannya Allah berfirman dengan arti : *“Dan Kami turunkan dari Al-Quran sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang dzhalim selain kerugian”*(*Q.S 17:82*). Selain itu, ulama juga membenarkan bahwa Al-quran merupakan suatu penawar dan petunjuk *“Sesungguhnya Al-Quran merupakan obat penyakit stress, penentram jiwa, obat penyakit hati, dan cahaya bagi segala kegelapan. Bahkan Al-quran juga sebagai penangkal kesedihan, pencipta kehidupan sejahtera yang tak akan tergoyah sepanjang masa oleh berbagai prasangka”* (Susanti, 2015).

Sebuah riset yang dilakukan oleh Dr. Al Qadhi (2014) di Klinik Besar Florida Amerika Serikat membuktikan bahwa mendengarkan Al-Quran dapat mengalami perubahan fisiologis yang besar baik orang yang bisa berbahasa Arab maupun tidak, terapi murottal Al-Quran dapat menurunkan tingkat depresi, kesedihan, penyakit, dan memberikan ketenangan. Penelitian ini dibantu oleh alat elektronik untuk mendeteksi tekanan darah, detak jantung, dan ketahanan otot. Berdasarkan hasil penelitian, membaca atau mendengarkan Al-Quran memberikan pengaruh yang besar hingga 97% untuk ketenangan jiwa dan penyembuhan penyakit (Julianto et al., 2017; Susanti, 2015). Peneliti Dr. Al Qadhi ini diperkuat kembali oleh peneliti sebelumnya pada Konferensi Kedokteran Islam Amerika Serikat di tahun 1984, mereka menemukan bukti bahwa membaca Al-Quran dapat menciptakan perasaan tenang bagi para pendengarnya hingga 97%, uji coba ini

juga dilakukan kembali oleh Muhammad Salim yang diterbitkan di Boston (Julianto et al., 2017). Berdasarkan latar belakang dan studi literatur diatas, maka saya sebagai penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai intervensi terapi murottal terhadap kualitas tidur lansia dengan gangguan pola tidur.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi yang sudah dijelaskan pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- 1) Bagaimanakah kasus lansia dengan insomnia akut
- 2) Bagaimanakah intervensi terapi murottal terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi kasus lansia dengan insomnia akut dan mengeksplorasi penerapan intervensi terapi murottal terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi tiga, yaitu:

- a. Manfaat bagi klien
Hasil studi kasus penelitian ini digunakan sebagai media atau pemberitahuan untuk klien yang mengalami insomnia dengan memberikan terapi murottal guna memperbaiki pola tidur.
- b. Manfaat bagi perawat
Studi kasus ini diharapkan menjadi pengetahuan tambahan bagi perawat dalam memberikan intervensi tambahan pada klien yang mengalami insomnia.
- c. Manfaat bagi institusi
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan juga referensi untuk penelitian selanjutnya dalam pemberian intervensi terapi murottal terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia.