

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia telah memasuki masa penuaan penduduk yang ditandai dengan meningkatnya rata-rata angka harapan hidup yang diikuti dengan jumlah penduduk lanjut usia, Kemenkes juga menekankan pentingnya penerapan upaya antisipatif tersebut melalui undang-undang Perlindungan Lanjut Usia No.13 Tahun 1998 (Hakim, 2020). masalah umum yang terjadi pada lansia biasanya imobilitas, goyah, jatuh, inkontinensia, disabilitas intelektual, infeksi, gangguan penglihatan dan pendengaran, serta depresi, malnutrisi, gangguan tidur dan penurunan imunitas. Gangguan tidur merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi beberapa faktor, seperti kuantitas, durasi, atau kualitas tidur seseorang. Orang lanjut usia membutuhkan waktu yang lama untuk tidur, dan orang lanjut usia memiliki waktu tidur nyenyak yang lebih singkat dibandingkan saat berbaring (Dwi Nur Anggraeni et al., 2023)

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan masalah seperti berpikir buruk, kebingungan dan kurang konsentrasi. Jika seorang tersebut belum mendapatkan manfaat dari tidur fisiologis, mungkin mengalami efek seperti kebingungan, lupa, dan kemungkinan disorientasi. Gangguan kesehatan dapat muncul karena kualitas tidur yang buruk, misalnya lansia sering lupa, rentan terhadap penyakit, mengalami disorientasi, berkurangnya kemampuan konsentrasi dan pengendalian diri yang tentunya akan berdampak negatif terhadap kepuasan pribadi lansia, sehingga kualitas tidur yang menjadi permasalahan lansia harus segera diatasi. (Yelvita, 2022)

Menurut WHO, populasi lansia di Asia Tenggara berjumlah sekitar 142 juta orang atau setara dengan 8%. Pada tahun 2050, jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan meningkat tiga kali lipat dibandingkan tahun ini (Norratri, 2021) sedangkan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2021 akan mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa. semua orang. 11,3 juta orang (37,48%) berusia 60-64 tahun. Berdasarkan hasil (BPS), perkiraan jumlah penduduk kabupaten/kota di provinsi lampung pada tahun 2020 kurang lebih sebesar 9,27% dari total penduduk (P, Resky Amalia.et al., 2021)

Penelitian yang dilakukan (Hindriyastuti & Zuliana, 2018) bahwa pada umumnya yang sering mengalami gangguan tidur yaitu lansia. Di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahunnya diperkirakan sekitar 20-50% dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%, tanpa disadari kualitas tidur pada lansia juga berpengaruh terhadap kesehatan fungsional tubuh yaitu fungsi kognitif.

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur lansia serta dampak dan tantangan kesehatan yang ditimbulkan dari keseluruhan penduduk antara lain menjalin kerja sama dengan pemerintah dalam menyediakan fasilitas kesehatan melalui penyelenggaraan posyandu lansia. Upaya ini patut mendapat perhatian khusus dan merupakan bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan lansia melalui upaya promosi dan pencegahan atau yang sering disebut paradigma sehat. (Arianti Putri & Suhartiningsih, 2020)

Seiring bertambahnya usia akan mempengaruhi kebugaran jasmani dan kesehatan lansia. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia salah satunya gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan kondisi umum yang sering terjadi pada lansia ditandai dengan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidurnya. Dampak gangguan tidur yang sering dikeluhkan oleh lansia biasanya mudah lelah, pusing, gangguan emosi atau mudah marah, gelisah, tegang, cemas terhadap gangguan kesehatan, sulit berkonsentrasi, hingga tak jarang menimbulkan resiko. Gangguan tidur juga sering ditemukan pada lansia yang tinggal di panti jompo, terutama lansia yang biasa bekerja dan setelah di panti jompo tidak bekerja sehingga suasana menjadi berkabung atau hidup sendiri tanpa keluarga. (Ramadhan et al., 2022)

Untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada lansia dapat digunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non - farmakologi yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yaitu terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo lambat dan pembacaan Al-Qur'an yang harmonis, yang mampu menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami dan meningkatkan perasaan rileks, serta mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan stres, juga memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas

gelombang otak. (Hajar et al., 2023)

Menurut Firdaus 2018, pemberian surat Ar-Rahman dapat mendatangkan rasa tenang sehingga membantu lansia mudah untuk tidur. Sesuai dengan penelitian (Iksan & Hastuti, 2020) bahwa mendengarkan Surat Ar-Rahman dapat menumbuhkan perasaan optimis, damai, percaya diri dan ketenangan yang dapat merangsang hipotalamus untuk merangsang kelenjar anterior pituitari. Hal ini dapat menurunkan sekresi hormon adrenocorticotropik (ACTH) yang memicu sekresi hormon kortisol, sehingga mengurangi rasa sakit dan cemas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Al Qadhi, Direktur Senior Institute of Islamic Medical Education and Research di Florida, AS, khususnya tentang pengaruh mendengarkan Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia, membuktikan bahwa sekedar mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dapat mengalami perubahan makna fisiologis dan psikologis, yang menunjukkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an akan membawa ketenangan dan mengurangi ketegangan saraf hingga 97%, sedangkan menurut penelitian Nawser Khan bahwa pengaruh musik hanya untuk waktu yang spesifik sedangkan pengaruh bacaan atau mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an itu bersifat permanen. Relaksasi permanen tersebut dapat dicapai dengan bantuan mendengarkan atau membaca Al-Qur'an setiap hari dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen. Metode eksperimen suatu kegiatan untuk mengetahui gejala yang ditimbulkan oleh perlakuan pretest dan posstest dengan kelompok kontrol dan kelompok intervensi (Alwi et al., 2021)

Survey literature yang di peroleh bahwa mendengarkan Surah Ar-Rahman akan mendapatkan rahmat dari Allah SWT. Adapun keistimewaan surat Ar-Rahman salah satunya yaitu mengingatkan kita untuk tidak mengkhufuri nikmatnya, matinya orang yang membaca atau mendengarkan surat Ar-Rahman seperti syahid, mendapatkan syafaat dihari kiamat dan mendengarkan surat Ar-Rahman juga dapat menurunkan gangguan tidur. (Puspita Nurani et al., 2023)

Berdasarkan hasil pra survey yang telah dilakukan oleh peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung berjumlah 80 lansia dengan jumlah laki laki 41 orang dan perempuan 39 lansia., 3 orang lansia yang beragama non muslim, 12

lansia yang mengalami gangguan pendengaran yang menggunakan alat bantu pendengaran dan 31 lansia berada di wisma perawatan khusus. Melalui wawancara terhadap 12 orang lansia menunjukkan bahwa 8 orang lansia mengalami sulit tidur dikarenakan memiliki masalah terhadap lingkungan sekitar dan banyaknya pikiran tanpa ada yang mendengarkan keluh kesahnya, terdapat beberapa lansia juga yang sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun ditengah malam dan 4 orang lansia merasa tidurnya baik. Setelah melakukan wawancara kepada pengasuh atau pengurus panti bahwasanya di panti terdapat program mengaji 1 minggu 2x yaitu senin dan kamis. Dari 12 orang lansia terdapat 8 lansia yang jarang mengaji dan 4 lansia suka membaca Al-Qur'an. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan masalah kualitas tidur dan mengangkat judul proposal tentang "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2024".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang dapat diteliti dalam penelitian ini "Apakah Ada Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2024?"

C. Tujuan Peneliti

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi murratal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin
- b. Mengetahui kualitas tidur pada lansia sebelum di berikan terapi murottal Al-Qur'an
- c. Mengatahui kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an

- d. Mengetahui Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2024

D. Ruang Lingkung Penelitian

1. Masalah

Masalah pada penelitian ini yaitu : masalah kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2024

2. Populasi

Populasi pada penelitian ini yaitu lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2024.

3. Lingkup Penelitian

Penelitian ini di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2024

4. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada lansia di panti tresna werdha natar tahun 2024

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan serta menambah wawasan terkait Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2024.

2. Manfaat aplikatif

- a. Bagi Institusi

Dari hasil penelitian sebagai sumber informasi untuk perkembangan ilmu keperawatan yang berhubungan dengan Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2024.

- b. Bagi Instansi Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung.

Peneliti berharap terapi murottal Al-Qur'an dapat dimasukkan ke dalam program unit rehabilitasi sebagai salah satu cara yang dapat

diterapkan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

c. Bagi Responden

Penelitian ini dapat menambah informasi dan wawasan tentang Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2024.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi sumber bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan sebuah penelitian tentang Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.