

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Peningkatan angka harapan hidup penduduk merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu Negara. namun kondisi tersebut akan diikuti oleh peningkatan jumlah penduduk lanjut usia dengan berbagai permasalahannya (Wijayanti et al., 2019)

Lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan pada kehidupan manusia yang dimulai dari usia 60 tahun atau lebih. seorang lansia mengalami proses penuaan seiring bertambah nya usia, baik dari aspek kesehatan ekonomi maupun sosial. Berdasarkan aspek kesehatan, lansia mengalami penurunan fungsi fisik, perubahan kognitif dan psikososial. (W, n.d.).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 75% populasi lansia di dunia pada tahun 2025 berada di Negara berkembang, setengah jumlah lansia di dunia berada di Asia. Asia dan Indonesia dari tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua atau memasuki masa lanjut usia dikarenakan jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun keatas melebihi dari angka 7%. Jumlah lansia di Indonesia mencapai 9.03%. jumlah lansia pada tahun 2020 mencapai 27.08 jiwa.

Berdasarkan Dinas Sosial Provinsi Lampung pada tahun 2018 jumlah penduduk lansia yaitu 2.310 jiwa, semakin tinggi jumlah penduduk lansia

sehingga Dinas Provinsi Lampung bersama Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKS-LU) akan bekerja sama untuk memperluas pelayanan dalam membantu menemukan dan mengenali masalah bagi lansia (Dinsos Provinsi Lampung, 2018).

Peningkatan jumlah lansia yang mengalami peningkatan dari tahun ketahun dapat dianggap sebagai suatu masalah. Semakin bertambahnya usia, lansia akan mengalami penurunan kualitas hidup yang menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun mental, masalah yang sering dijumpai pada lansia yaitu gangguan tidur atau menurunnya kualitas tidur

Pola tidur pada lansia dapat berubah, yang terkadang dapat mengganggu kenyamanan lansia itu sendiri, Di Indonesia prevalensi gangguan tidur atau kualitas tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% sedangkan lansia yang berusia 65 tahun keatas dan mengalami gangguan tidur sekitar 50%. Seorang lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk akan merasa tidak nyaman, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan antara lain : lebih rentan terhadap penyakit, konfusi, menurunkan kesehatan tubuh lansia secara menyeluruh, stress, timbulnya penyakit seperti hipertensi, dan meningkatkan resiko jatuh serta menurunnya konsentrasi, hal ini akan berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia, lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan dari kondisi sakit. Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. (Reflio et al., 2016b)

Adapun penanganan gangguan tidur meliputi pengobatan farmakologi dan non farmakologi, pengobatan farmakologi menurut (potter & Perry, 2010) pengobatan farmakologi merupakan cara yang diterapkan menggunakan obat-obatan sebagai media untuk merangsang penderitanya, namun cara ini tidak efektif jika diterapkan di kalangan lansia pengobatan jangka panjang akan menimbulkan efek ketergantungan. Namun penanganan secara Non farmakologi merupakan pengobatan yang alternatif yang mengatasinya tanpa obat-obatan seperti aroma terapi dan terapi dzikir.(Sari & Leonard, 2018)

Hal ini membuat sebagian lansia harus mendapatkan terapi yang tepat, salah satunya yaitu dengan terapi dzikir. Terapi dzikir yang dilakukan secara rutin dapat memperbaiki kualitas tidur lansia mencapai kualitas tidur yang baik. (Riyadi & Sari, 2020)

Menurut hasil penelitian Ricer, dkk (2016) yang dilakukan di Kelurahan Tuah Karya Kecamatan Tampan dan PSTW Kota Pekanbaru bahwa terapi dzikir efektif terhadap kualitas tidur lansia, dengan didapatkan nilai rata-rata kualitas tidur sebelum dilakukan terapi dzikir adalah 14,48 dan pada kelompok kontrol sebesar 13,67. Setelah diberikan intervensi dengan terapi dzikir terjadi penurunan sekitar 9,05. Kemudian pada kelompok yang tidak diberikan intervensi menjadi 13,62. Yang mana terapi dzikir secara langsung memberikan pengaruh fisik dan psikis terhadap responden menurut pengamatan dari penelitian ini terapi dzikir dapat memberikan ketenangan dan relaksasi tidak hanya itu terapi dzikir juga membuat lansia merasa semakin dekat dengan Tuhan Nya.

Menurut retno Yuli Hastuti, dkk (2019) yang berjudul Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi dzikir kualitas tidur lansia menjadi meningkat, dengan nilai rerata kualitas tidur sebelum diberikan terapi dzikir lebih tinggi yaitu 7,00 jika dibandingkan dengan rerata sesudah yaitu 5,90. Efek ,melafalkan dzikir dapat menstimulasi hipotalamus untuk mempengaruhi kelenjar pinel untuk meningkatkan fungsi imun dan memproduksi melatonin, secara umum hormone melatonin bekerja dengan memberi sinyal tidur. Pada kondisi ini organ, sel dan semua zat dalam tubuh bergerak berfungsi dalam keadaan seimbang dan terjadi rasa tenang di dalam tubuh. (Hastuti et al., 2019)

Berdasarkan hasil pra survey yg saya lakukan di Kampung baru lengkukai didapatkan jumlah lansia yaitu 52 lansia.  $\geq 7$  lansia mengeluhkan tentang gangguan tidur pada malam hari dengan lama tidur  $\leq 8$  jam dan sering terbangun pada malam hari dan berdasarkan hasil dari penelitian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kampung Baru Lengkukai Kabupaten Tanggamus”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Apakah terdapat pengaruh terapi dzikir terhadap Kualitas tidur pada lansia” ?

### **C. Tujuan**

#### 1. Tujuan umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh terapi dzikir terhadap Kualitas tidur pada lansia

#### 2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin.
- b. Untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi dzikir
- c. Untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan terapi dzikir
- d. Untuk mengetahui adanya pengaruh terapi dzikir terhadap Kualitas tidur pada lansia

### **D. Ruang Lingkup**

Ruang lingkup dalam penelitian ini sebagai berikut :

#### 1. Masalah

Masalah dalam penelitian ini yaitu : masalah Kualitas tidur pada lansia di desa kampung baru lengkukai tanggamus tahun 2023

#### 2. Populasi

Populasi pada penelitian ini yaitu semua lansia yang berada di desa umbul baru lengkukai yang berjumlah 52 lansia

#### 3. Lingkup penelitian

Desa Kampung baru lengkukai

#### 4. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tahun 2023

### **E. Manfaat Penelitian**

Untuk mengetahui Adanya pengaruh terapi dzikir terhadap Kualitas tidur pada lansia.

#### 1. Manfaat Teoritis

Untuk mengembangkan ilmu pengetahuan serta menambah wawasan terkait pengaruh terapi dzikir terhadap Kualitas tidur pada lansia di desa umbul baru lengkukai

#### 2. Manfaat aplikatif

##### a. Bagi institusi pendidikan

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi atau referensi untuk mengembangkan penelitian pengaruh terapi dzikir terhadap Kualitas tidur pada lansia dalam ruang lingkup keperawatan gerontik

##### b. Bagi instansi

Peneliti berharap terapi dzikir dapat dimasukkan kedalam program unit rehabilitasi sebagai salah satu cara yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia pemberian terapi dzikir dapat diterapkan pada saat jam menjelang tidur.

##### c. Bagi responden

Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru kepada responden atau masyarakat luas tentang pengaruh terapi Dzikir terhadap Kualitas tidur pada lansia.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi sumber bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan sebuah penelitian tentang pengaruh terapi dzikir terhadap Kualitas tidur pada lansia