

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian

1. Visi dan Misi Gambaran Umum Wilayah

Panti sosial tresna werdha natar terletak di jalan sitara No. 1490 desa muara putih, kecamatan natar, kabupaten lampung selatan, provinsi lampung. Panti sosial tresna werdha natar didirikan pada tahun 1980. Saat ini panti sosial tresna werdha natar berada dibawah naungan dinas sosial provinsi lampung. Panti memiliki lokasi yang sangat mudah dijangkau. Luas lokasi panti 10.930 M² yang didalamnya terdapat 12 wisma dan 2 ruang perawatan. Dengan jumlah lansia sebanyak 80 orang.

2. Tenaga Kerja

Panti sosial tresna werdha natar memiliki jumlah tenaga kerja sebanyak 28, yang terdiri dari 13 PNS (4 orang sebagai pejabat struktural, 5 orang sebagai pejabat fungsional dan 4 orang sebagai pengasuh) 1 orang penjaga malam, 2 orang petugas dapur, 8 orang tenaga kerja sukarela dan 4 orang petugas tenaga harian lepas.

3. Program Pelayanan

Berdasarkan hasil wawancara kepada kepala panti sosial tresna werdha natar lampung terdapat gambaran aktivitas harian lansia selama di panti yaitu hari senin dan kamis lansia mendapatkan bimbingan kegamaan, hari selasa mendapatkan bimbingan sosial, hari rabu mendapatkan bimbingan keterampilan dan hari jum'at lansia melakukan senam bersama, serta hari sabtu dan minggu lansia melakukan kegiatan mandiri seperti bersih-bersih kamar dan sekitar wisma masing-masing. Adapun program pelayanan di panti sosial tresna werdha natar lampung diantaranya yaitu:

a. Program pelayanan sosial lanjut usia dalam panti

1) Penerimaan

Penerimaan merupakan tahap pendekatan awal dalam pelaksanaan pelayanan meliputi kegiatan identifikasi, seleksi, registrasi, pengungkapan masalah dan penempatan dalam wisma

2) Bimbingan

Bimbingan merupakan proses memberikan informasi, mengajak, mendampingi dan memfasilitasi lanjut usia untuk melakukan aktivitas yang berguna bagi kehidupan lanjut usia, bimbingan yang dilaksanakan yaitu bimbingan fisik dan mental, bimbingan sosial dan keterampilan serta bimbingan rohani

3) Pelayanan

Pelayanan merupakan proses pemberian tindakan atau jasa yang dilaksanakan secara langsung kepada lansia

4) Penyantunan

Penyantunan merupakan proses pelayanan dalam bentuk penyiapan dan penyediaan bahan, barang, alat sarana serta berbagai kebutuhan lanjut usia

b. Program pelayanan sosial lanjut usia luar panti

1) Day care services atau pelayanan harian lanjut usia (PHLU)

Merupakan suatu model pelayanan sosial yang disediakan bagi lanjut usia bersifat sementara dilaksanakan pada siang hari didalam atau diluar panti pada waktu tertentu dan tidak menginap yang dikelola oleh pemerintah atau masyarakat secara profesional.

2) Home care

Merupakan bentuk pelayanan pendampingan dan perawatan lanjut usia dirumah sebagai wujud perhatian terhadap lanjut usia dengan mengutamakan peran masyarakat berbasis keluarga

c. Program pelayanan umum terkait lanjut usia

1) Informasi pelayanan lanjut usia

Bertujuan untuk menyediakan dan memberikan informasi kepada masyarakat tentang pelayanan sosial lanjut usia.

2) Pelayanan pengembangan pendidikan

Merupakan pelayanan sosial lanjut usia panti tresna werdha dalam menunjang, mendukung dan berpartisipasi aktif dalam pengembangan ilmu pengetahuan berkaitan dengan lanjut usia.

3) Pelayanan sarana wisata rohani atau amal

Pelayanan lanjut usia tresna werdha lampung memberikan kesempatan kepada masyarakat baik secara perorangan, kelompok, lembaga/organisasi yang akan beramal sholeh dengan memberikan sumbangan atau bantuan secara langsung kepada lanjut usi.

4. Visi dan Misi

a. Visi

Terwujudnya lanjut usia bahagia sejahtera dihari tua

b. Misi

1) Meningkatkan pelayanan fisik lanjut usia melalui pemenuhan pelayanan sandang, pangan dan papan

2) Meningkatkan jaminan sosial dan perlindungan kepada lanjut usia

3) Meningkatkan hubungan yang harmonis antara sesama lansia, lansia dengan pegawai dan lansia dengan masyarakat

B. Hasil Penelitian

1. Analisa Univariat

- a. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Dan Jenis Kelamin Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
Elderly (60-74)	15	68,2
Old (75-90)	7	31,8
Jenis kelamin		
Laki laki	10	45,5
Perempuan	12	54,5

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa jumlah seluruh responden adalah 22 lansia. Pada penelitian ini sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 15 lansia (68,2%) sedangkan yang berumur 75-90 sebanyak 7 lansia (31,8%) dan jumlah jenis kelamin laki laki 10 lansia (45,5%) sedangkan jumlah perempuan 12 lansia (54,5%).

- b. Distribusi frekuensi rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Rata-Rata Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Tindakan Terapi Murottal Al-Qur'an

Kualitas tidur	Mean	SD	Min	Max	CI
Pretest	10,36	1,840	7	15	95%
Posttest	4,05	0,844	3	5	95%

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu 10,36 dengan standar deviasi 1,840 sedangkan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu 4,05 dengan standar deviasi 0,844.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk menganalisis pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia, peneliti menggunakan uji statistik *uji-T dependen*. Adapun hasil analisis *uji-t* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3
Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur
Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung
Tahun 2024

Kualitas tidur	Mean	SD	Selisih	p-value
Sebelum	10,36	1,840	6.31	0,000
Sesudah	4,05	0,844		

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa didapatkan rata rata kualitas tidur sebelum dan sesudah mengalami penurunan dari 10,36 menjadi 4,05 dengan *p-value* 0,000.

C. Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah seluruh responden adalah 22 lansia. Pada penelitian ini sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 15 (68,2%) sedangkan yang berumur 75-90 sebanyak 7 (31,8%), jumlah jenis kelamin laki laki 10 lansia (45,5%) sedangkan jumlah perempuan 12 lansia (54,5%).

1. Umur

Seiring bertambahnya usia akan mempengaruhi kondisi tubuh dan kesehatan. Sering terjadi permasalahan kesehatan yang datang pada lansia, salah satunya adalah masalah tidur. Gangguan pola tidur merupakan keluhan yang sering terjadi pada lansia yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur. Dampak dari gangguan pola tidur

sering menjadi keluhan pada lansia yaitu seperti kelelahan, pusing, gangguan emosi atau mudah tersinggung, gelisah, tegang, khawatir masalah kesehatan dan kesulitan berkonsentrasi, hal ini sering menimbulkan resiko kecelakaan atau jatuh pada lansia. Solusi untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia adalah terapi mendengarkan Murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman sebelum tidur untuk membantu lansia lebih tenang dan bisa memulai tidurnya. (Ramadhan et al., 2022)

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa makin tua usia lansia, makin menurun kualitas tidurnya. Hal tersebut disebabkan karena saat seseorang mengalami penambahan usia akan terjadi hubungan timbal balik terhadap keadaan fisik. Pertambahan usia seseorang mempengaruhi penurunan kualitas fungsi semua organ, baik dari segi sistem pernapasan, pencernaan, penglihatan, pendengaran, hingga sistem kardiovaskuler. Hal ini menyebabkan timbulnya beragam keluhan pada lansia saat akan beristirahat yang berdampak pada penurunan kualitas tidur (Harisa et al., 2022a)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia di panti sosial tresna werdha natar lampung sebanyak 22 lansia mengalami kualitas tidur buruk, sebagian besar kualitas tidur buruk terbanyak pada umur 60-74 tahun sebanyak 15 lansia (68,2%) sedangkan yang berumur 75-90 sebanyak 7 lansia (31,8%) berdasarkan teori diatas dan temuan dilapangan terdapat faktor usia yang sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana lansia banyak mengeluh sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan tidak dapat tertidur kembali.

2. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Ini juga didukung oleh penelitian Kumar & Nyoman (2017) yang menyatakan bahwa mayoritas lansia yang memiliki kualitas tidur buruk adalah wanita yaitu 73,3% dibandingkan dengan laki-laki.

Hal ini dapat disebabkan karena perubahan hormon gejala menopause dan berhubungan dengan fisik, fisiologis dan psikologis yang dapat meningkatkan masalah yang berhubungan dengan tidur. perempuan juga cenderung memiliki kualitas tidur buruk karna terjadinya penurunan hormon progesteron dan estrogen memiliki reseptor di hipotalamus, sehingga adanya dampak langsung dalam ritme sirkadian dan pola tidur yang dapat membuat wanita memiliki kualitas tidur yang buruk dan gangguan psikososial seperti kecemasan, dan emosi yang meningkat dan tidak terkontrol pada wanita dapat menyebabkan penurunan kadar estrogen, yang mengakibatkan terjadinya kualitas tidur buruk pada wanita (Fitri, 2022)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia di panti tresna werda natar lampung sebanyak 22 lansia baik laki laki maupun perempuan sama sama beresiko mengalami kualitas tidur yang buruk karna adanya perubahan baik fisik maupun psikologis seperti cemas, suasana hati menjadi lebih emosional serta gelisah, jika kecemasan ini terus berlanjut maka akan mengakibatkan seseorang lansia berpeluang mengalami kualitas tidur buruk. Dari hasil yang didapatkan selama penelitian, menunjukkan sebagian besar kualitas tidur buruk ditemukan oleh perempuan sebanyak 12 lansia (54,5%).

- b. Rata rata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an.

Hasil penelitian ini menunjukkan rata rata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu 10,36 dengan standar deviasi 1,840 sedangkan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an yaitu 4,05 dengan standar deviasi 0,844.

Hal ini menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah di berikan terapi murottal Al-Qur'an. Menurut (Riris Wahyu Satyaningtyas & Nurul Hidayah, 2020) menjelaskan bahwa murottal memiliki efek menenangkan otak dan mengatur sirkulasi darah. Murottal juga bisa meredakan rasa sakit, mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, memperbaiki mood, serta memperbaiki kualitas tidur. Mendengarkan murottal Al-Qur'an secara langsung dapat menambah keimanan seseorang. Selain itu mendengarkan Murottal Al- Qur'an dapat memperoleh kesehatan jiwa dan memperkuat daya tahan fisik serta mental terutama pada lansia dan khususnya mampu mengatasi kualitas tidur. Efek kenyamanan yang dirasa mampu membuat seseorang mudah untuk tertidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di panti sosial tresna werdha natar lampung pada penelitian ini dilakukan selama 7 hari berturut turut dimulai dari pukul 19.30 dengan durasi waktu 10-15 menit. Pemutaran murottal Al-Qur'an sesuai dengan SOP, alat yang digunakan speaker yang berisi rekaman surat Ar-Rahman. Hasil yang ditemukan setelah pemberian terapi murottal Al-Qur'an didapatkan hasil adanya perubahan kualitas tidur yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an.

2. Analisa Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan rata rata kualitas tidur sebelum dan sesudah mengalami penurunan dari 10,36 menjadi 4,05 dengan p-value 0,000. Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap kualitas tidur pada lansia di panti sosial tresna werdha natar lampung.

Terapi murottal Al-Qur'an yang diberikan kepada seseorang untuk memberikan relaksasi. Efek relaksasi tersebut mengaktifkan hormon endofrin yang dapat meningkatkan perasaan nyaman atau rileks, rasa takut atau kecemasan dapat dialihkan, sistem kimia dan hemodinamika tubuh dapat diperbaiki sehingga dapat menurunkan tekanan darah, serta dapat memperbaiki kualitas tidur. (Khayati et al., 2022)

Perbaikan kualitas tidur juga disebabkan karna adanya peningkatan kerja saraf parasimpatis. Hal ini sejalan dengan penelitian firdaus (2018) mengatakan bahwa mendengarkan lantunan murottal Al-Qur'an dapat memacu sistem saraf simpatis. Sehingga terjadinya keseimbangan pada kedua sistem saraf autonomy tersebut. Hal tersebut yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi.

Peneliti berasumsi bahwa terapi murottal Al-Qur'an merupakan satu terapi relaksasi yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman, menghilangkan rasa cemas serta dapat meningkatkan kerja saraf. Sehingga terapi ini dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia itu sendiri.

Terapi murottal Al-Quran merupakan terapi yang lebih efektif dibandingkan dengan terapi yang lain. Penelitian ini membandingkan antara terapi murottal Al-Qur'an dengan terapi musik klasik dengan nilai mean rank = 53,13 lebih kecil dari mean rank terapi musik klasik (67,88). Dengan penjelasan bahwa terapi musik yang diterima pendengaran dapat mempengaruhi sistem limbik (hipotalamus) yang

berfungsi memberi efek pada emosional, maka terapi musik juga dapat mempengaruhi metabolisme dan kemampuan fisiologis otak. Musik juga merupakan bagian terpenting dalam intervensi keperawatan dalam rangka meningkatkan respon relaksasi dan status imaginary yang positif. Sedangkan pada terapi murottal memiliki pengaruh positif bagi pendengaran yang mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf refleksi seperti halnya yang diterangkan pada Al-Qur'an Surat Ar- Ra'd ayat 28 (Fahrudiana et al., 2023)

Qs. Ar-Ra'd ayat 28 menjelaskan bahwa salah satu cara dalam islam untuk mendapatkan ketenangan jiwa adalah dengan membaca atau mendengarkan Al-Qur'an. Orang-orang yang membaca atau mendengarkan akan dianugerahi ketenangan hati kemudian seseorang itu akan membawa dirinya taat kepada Allah sehingga menjadi sehat jasmani dan rohaninya, selain itu bacaan Al-Qur'an mampu mendidik agar hati tenang dan menjadi pribadi yang baik sebab Al-Qur'an merupakan sumber petunjuk bagi manusia yang dapat dilihat dengan hati, pendengaran dan pemahaman hatinya.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan bahwa terapi murottal dapat memperbaiki kualitas tidur bukan hanya itu saja bahkan terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi primer dan terapi murottal juga dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi section caesar. (Dianti & Indrawijaya, 2021)

Terapi ini yang dilakukan dalam waktu kurang 10-15 menit selama 7 hari berturut-turut. Terapi yang diberikan memiliki peningkatan dari hari ke hari. Maka berdasarkan hasil penelitian diatas data yang didapatkan ternyata terapi murottal Al-Qur'an lebih berpengaruh dan memiliki hasil yang signifikan. Hal ini didukung oleh penelitian (Oktora et al., 2016) yang menyatakan pada penelitian ini dilaksanakan selama 7 hari berturut-turut selama 15 menit diberikan menggunakan volume speaker.

D. Keterbatasan Penelitian

1. Pada penelitian ini mempunyai keterbatasan yaitu peneliti hanya menggunakan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol
2. Pada penelitian ini mempunyai keterbatasan responden yang kurang memahami pernyataan kuesioner
3. Penelitian ini juga mempunyai keterbatasan waktu saat memberikan intervensi berupa terapi murottal Al-Qur'an, peneliti menggunakan waktu 10-15 menit, namun pada saat sebelum memberikan terapi murottal peneliti disuruh mendengarkan terlebih dahulu keluhan kesahnya sehingga peneliti memerlukan waktu yang banyak.