

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Teori**

##### **1. Definisi lanjut usia**

Lansia atau menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Dalam artian menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan serta merupakan proses yang alamiah, lanjut usia melalui tiga tahapan kehidupan yaitu menjadi anak, dewasa dan tua. (Hastuti et al., 2019)

Lanjut usia merupakan tahap lanjut dari kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dengan stress lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh serta terhadap kondisi stres fisiologi. Salah satu dampak stres yang dialami lansia dengan adanya gangguan tidur . (Hindriyastuti & Zuliana, 2018)

Menurut undang-undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pasal 1 ayat 1 lansia atau lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 65 tahun keatas atau lebih. Lansia atau usia tua merupakan periode akhir dari rentang kehidupan manusia. Setelah masa tersebut, lanjut usia memiliki kesempatan untuk

tumbuh menjadi individu yang lebih baik dan lebih dewasa. Lanisa adalah masa ketika organisme mencapai masa keemasan atau kejayaan dalam hal ukuran dan fungsi dan beberapa juga menunjukkan penurunan seiring waktu.. (Triningtyas & Muhayati, 2018)

## 2. Batasan-batasan Lanjut Usia

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengelompokan lansia menjadi empat kategori yang meliputi :

- a) *young old* (60-69 tahun)
- b) *old* (70-79 tahun ke atas)
- c) *old old* (80-89 tahun ke atas)
- d) *very old* 90tahun ke atas)

Menurut kementrian kesehatan RI (2015) lanjut usia lanjut usia dikelompokan menjadi. (Ns. Savitri Gemini et al., 2021)

- a) usia lanjut (60-69 tahun)
- b) lansia dengan resiko tinggi (lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan)

## 3. Karakteristik Lanjut Usia

sama seperti halnya periode dalam rentang kehidupan seseorang, usia lanjut dapat ditandai dengan adanya perubahan fisik dan psikologis tertentu. Ciri-ciri lanjut usia dapat menentukan sampai sejauh mana

pria atau wanita akan menentukan penyesuaian diri secara baik atau buruk. (Triningtyas & Muhayati, 2018)

Berikut dapat diuraikan beberapa ciri-ciri usia lanjut :

a. Lanjut usia merupakan periode kemunduran

Periode ketika kemunduran fisik dan mental terjadi secara perlahan dan bertahap. Kemunduran ini sebagian disebabkan dari faktor fisik dan psikologis.

b. Perbedaan individu pada efek menua

Orang menjadi tua secara berbeda karena mereka mempunyai sifat bawaan yang berbeda, secara sosio-ekonomi dan latar pendidikan yang berbeda

c. Usia tua dinilai dengan kriteria yang berbeda

Pada waktu usia anakan mencapai remaja, menilai usia lanjut dalam secara yang sama dengan cara penilaian orang dewasa, yaitu dalam hal penampilan diri dan apa yang dapat dan tidak dapat mereka lakukan.

d. Menua membutuhkan perubahan peran

Sama seperti orang dewasa madya harus belajar memainkan peranan baru demikian juga bagi yang berusia lanjut. Karena perubahan kekuatan, kecepatan dan kemenarikan bentuk fisik, para orang berusia lanjut tidak dapat lagi bersaing dengan orang-orang yang lebih muda dalam berbagai bidang tertentu.

e. Penyesuaian yang buruk merupakan ciri-ciri usia lanjut

Orang lansia atau lanjut usia cenderung sebagai kelompok yang lebih banyak menyesuaikan diri secara kurang baik dari yang lebih muda.

#### 4. Status kesehatan lansia

Sehat menurut *World Health Organization* (WHO) adalah kemandirian dalam berkehidupan bio-psiko-sosiologi nya seorang lansia untuk terbebas sama sekali dari penyakit dan kelemahan.

Status kesehatan dikatakan baik apabila sewaktu diadakan pemeriksaan aecara fisik tidak ada keluhan penyakit. (Utomo et al., 2019)

Masalah-masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia akibat perubahan sistem diantaranya :

- 1) Lansia dengan masalah kesehatan pada sistem pernafasan diantaranya : penyakit paru obstruksi kronik, tuberculosis, influenza dan pneumonia
- 2) Lansia dengan masalah kesehatan pada sistem kardiovaskuler : hipertensi, penyakit jantung koroner, cardiac heart failure
- 3) Lansia dengan masalah kesehatan pada sistem neurologi seperti cerebrovascular accident
- 4) Lansia dengan masalah kesehatan pada sistem muskuloskeletal antara lain : fraktur, osteoporosis, rheumatoid arthritis, osteoporosis.

Pertambahan usia mengakibatkan fungsi fisiologis mengalami penurunan akibat proses degeneratif (penuaan) sehingga penyakit tidak menular banyak diderita lansia, selain itu masalah degenerative menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan mengalami infeksi penyakit menular. (Ekasari et al., 2019)

Beberapa penyakit yang diderita oleh lansia Indonesia :

1) Gangguan pernafasan (paru-paru)

Gangguan penurunan fungsi paru-paru karena adanya elastisitas jaringan paru-paru dan dinding dada semakin berkurang. Semakin bertambahnya usia seseorang kekuatan kontraksi otot pernafasan dapat berkurang sehingga sulit untuk bernafas.

2) Penyakit jantung (kardiovaskuler)

Ukuran besar jantung pada lansia akan sedikit mengecil, sehingga aktivitas jantung pun berkurang yang menyebabkan penurunan curah jantung, terutama pada rongga bilik kiri. Ukuran sel-sel jantung juga mengalami penurunan. Setelah berumur 20 tahun, kekuatan otot jantung berkurang sesuai dengan bertambahnya usia denyut jantung maksimal dengan fungsi lain dari jantung juga mengalami penurunan.

3) Hipertensi

Beberapa hasil penelitian epidemiologi didapatkan data bahwa dengan bertambahnya umur akan meningkatkan tekanan

darah meninggi. Hipertensi menjadi masalah bagi lansia karena sering ditemukan menjadi faktor utama penyebab terjadinya stroke pada lansia

#### 4) Gastritis (pencernaan)

Gastritis penyakit yang menyerang lambung yang disebabkan inflamasi pada lapisan mukosa dan submukosa lambung . angka penderita gastritis pada lansia semakin meningkat sering dengan terjadinya proses menua, hanya saja sering kali hal ini tidak disadari oleh lansia karena menganggap bahwa nyeri lambung merupakan proses menua.

#### 5) Rematik

Nyeri sendi yang dialami oleh lansia dikenali oleh banyak orang dengan penyakit rematik. Penyakit ini diakibatkan karena proses degenerasi atau kerusakan pada permukaan sendi-sendi tulang, yang banyak dijumpai pada lanjut usia terutama dengan berat badan yang berlebih.

### **5. Upaya Kesehatan Lansia**

Menurut (Ekasari et al., 2019) Usaha kementrian kesehatan dalam meningkatkan kesehatan para lanjut usia, melakukan beberapa program diantaranya :

#### a. Program puskesmas santun lanjut usia

Peningkatan dan pemantapan upaya kesehatan para lansia di pelayanan kesehatan dasar, khususnya puskesmas dan kelompok

lanjut usia melalui program puskesmas santun lansia. Puskesmas santun lansia puskesmas yang melaksanakan pelayanan kepada lansia dengan mengutamakan aspek promotif preventif disamping aspek kuratif dan rehabilitatif secara pro-aktif, baik, dan spontan, serta memberikan kemudahan dan dukungan bagi lansia. Puskesmas santun lansia menyediakan loket, ruang tunggu, dan ruang pemeriksaan bagi lanjut usia serta mempunyai tenaga yang sudah terlatih di bidang kesehatan lansia.

- b. Peningkatan penyuluhan dan penyebarluasan informasi kesehatan dan gizi bagi lansia.

Program kesehatan lansia merupakan upaya kesehatan berupa promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif untuk meningkatkan status bagi kesehatan lansia. Kegiatan program kesehatan lansia terdiri dari :

- 1) Kegiatan promotif penyuluhan tentang perilaku hidup sehat dan Gizi Lansia.
- 2) Deteksi dini dan pemantauan kesehatan bagi lansia
- 3) Pengobatan ringan bagi lansia
- 4) Kegiatan rehabilitatif berupa upaya medis, psikososial, dan edukatif

c. Pelayanan kesehatan primer rumah lansia

Pelayanan kesehatan primer ramah lansia yang memprihatinkan beberapa pokok yang dapat mendukung layanan kesehatan primer yang ramah lansia, hal-hal tersebut diantaranya :

- 1) Puskesmas ramah usia termasuk lanjut usia
- 2) Aksesibilitas dan kenyamanan pelayanan kesehatan bagi lanjut usia
- 3) Komunikasi petugas yang penuh empati
- 4) Manajemen dan sistem rujukan ke fasilitas kesehatan sekunder dan tersier setempat (memberi peluang untuk pengembangan tele-medicine untuk pelayanan kesehatan di daerah perbatasan dan daerah tertinggal).

## **6. Perubahan Pada Lanjut Usia**

Proses penuaan yang terjadi pada lansia secara langsung maupun tidak langsung akan berdampak pada suatu perubahan-perubahan tertentu, seperti perubahan fisik, kognitif dan perubahan psikososial (Hastuti et al., 2019)

a. Perubahan fisik

Perubahan-perubahan pada lanjut usia dalam aspek fisik meliputi sistem indra, system musculoskeletal, perubahan sistem kardiovaskular dan persepsi, perubahan sistem saraf, dan perubahan kualitas tidur. Perubahan kualitas tidur terjadi karena adanya perubahan fisik yang terjadi pada lansia karena proses

penuaan yang mempengaruhi sebagian saraf, hal ini dapat mempengaruhi siklus tidur-bangun yang terjadi pada lansia. kualitas tidur dibagi menjadi dua bagian yaitu kualitas tidur baik dan kualitas tidur buruk

1) Kualitas tidur baik

Kualitas tidur baik dapat memberikan perasaan tenang dipagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh adanya gangguan tidur, secara teori jumlah jam tidur normal pada rentang 6-8jam dalam 1 hari.

2) Kualitas tidur buruk

Kualitas tidur buruk adalah keadaan dimana seseorang tidak bias menjaga keterturan tidur, keteraturan tidur dan terjaga adalah sesuatu yang sangat penting. Dampak dari kualitas tidur yang buruk diantaranya yaitu seperti penurunan aktivitas sehari-hari, lelah, lemah, tanda vital tidak stabil penurunan daya imunitas tubuh, kualitas tidur buruk juga dapat mempengaruhi psikologi seperti stress, depresi, tidak konsentrasi dan koping tidak efektif.

b. Perubahan kognitif

Perubahan pada aspek kognitif meliputi, daya ingat (memory), perubahan pada kemampuan pemahaman,

c. Perubahan psikososial

Perubahan dalam kategori berhubungan dengan perubahan psikologi dari lansia sebagai akibat dari proses penuaan. Perubahan yang terjadi seperti frustrasi, kesepian, depresi, kecemasan perubahan kepribadian, peran social, serta perubahan keinginan/minat.

## **7. Pola Tidur Pada Lanjut Usia**

Pola tidur pada lansia dapat berubah, yang terkadang dapat mengganggu kenyamanan anggota keluarga lain yang tinggal serumah perubahan pola tidur dapat berupa tidak bisa tidur sepanjang malam dan sering terbangun pada malam hari, sehingga lansia melakukan kegiatan pada malam hari. (Hastuti et al., 2019)

## **B. Konsep Tidur**

### **1. Definisi tidur**

tidur adalah proses yang berhubungan dengan mata tertutup selama beberapa periode yang memberikan istirahat total bagi mental dan aktivitas fisik manusia, kecuali fungsi beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, sirkulasi darah dan organ dalam lainnya. Pada kedalaman tidur tidak teratur sepanjang periode tidur. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kedalaman tidur seperti usia, aktivitas yang dilakukan, penyakit yang diderita dan lain-lain.(Reza et al., 2019)

Tidur merupakan proses yang penting dalam kegiatan sehari-hari yang bermanfaat untuk keseimbangan kehidupan manusia. Tidur sangatlah penting bagi kesehatan. tidur merupakan proses yang amat penting untuk terjadinya *natural healing mechanism* (proses pembentukan sel-sel tubuh yang rusak), atau menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh. (Prabowo et al., 2020)

## 2. Jenis tidur

Dalam proses tidur terdapat dua jenis tidur, yang pertama yaitu disebabkan menurunnya kegiatan dalam sistem pengaktivasi retikularis atau disebut dengan tidur gelombang lambat karena gelombang otaknya sangat lambat atau disebut juga dengan REM (Non Rapid Eye movement) dan jenis tidur yang disebabkan oleh adanya penyaluran abnormal dari isyarat-isyarat dalam otak meskipun kegiatan otak mungkin tidak tertekan berarti atau sesudah tidur paradoks atau tidur REM (rapid eye movement) (Reflio et al., 2016)

Ada empat tahapan dalam tidur NREM yaitu :

### 1) Tahap 1

Tahap satu yaitu proses transisi antara keadaan sadar dan menjadi tidur dan termasuk tingkat tidur paling ringan ditandai dengan penurunan aktivitas fisiologis, rilek, masa sadar dengan lingkungan, masa mengantuk, bola mata bergerak dari samping ke samping, frekuensi nadi dan napas sedikit menurun, dapat dibangunkan segera selama tahap berlangsung 5 menit.

2) Tahap 2

Merupakan tahapan tidur ringan dan proses tubuh terus menurun dengan ciri, mata pada umumnya menetap, denyut jantung dan frekuensi nafas menurun, temperature tubuh menurun, metabolisme menurun berlangsung pendek dan berkisar 10-15 menit.

3) Tahap 3

Tahap ini merupakan tahapan awal seseorang untuk tertidur nyenyak dan berlangsung 15 sampai 30 menit, pada tahap ini ditandai dengan sulit untuk dibangunkan, otot menjadi rileks dan tanda-tanda vital mengalami penurunan tetapi tetap teratur.

4) Tahap 4

Tahapan ini merupakan tidur terdalam dan keadaan rileks dengan ciri tanda-tanda vital menurun kecepatan jantung dan pernafasan menurun, sangat sulit untuk terbangun Tidur pada keadaan REM merupakan fase akhir dari siklus tidur, tidur REM biasanya dimulai sekitar 90 menit setelah tidur dimulai. Tidur rem dapat ditandai dengan pergerakan bola mata cepat, mengalami mimpi, serta sangat sulit untuk dibangunkan, hal tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat tidur dengan sangat nyenyak. (Hidayat & Uliyah, 2015)

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur**

angka kejadian gangguan tidur akan semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Dengan kata lain gejala gangguan tidur sering terjadi pada lansia, bahkan hampir setengah dari jumlah lanjut usia dilaporkan mengalami kesulitan tidur . (Utami et al., 2021). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur :

#### 1. Faktor penyakit

Faktor ini menyebabkan nyeri, rasa ketidaknyamanan fisik (kesulitan bernafas), atau dengan suasana hati (kecemasan atau depresi), masalah tersebut menyebabkan gangguan tidur

#### 2. Faktor lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang berpengaruh penting pada kemampuan tidur dan tetap tidur. Seperti Ventilasi yang mempengaruhi tidur adalah esensial untuk tidur yang tenang. Posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur dan suara bising juga dapat mempengaruhi tidur.

#### 3. Kelelahan

Kelelahan yang berasal dari kegiatan yang menyenangkan akan membuat seseorang dapat tidur dengan nyenyak. Namun jika kelelahan yang berlebihan seperti kelelahan yang berasal dari pekerjaan dan membuat seseorang merasa stress akan mengakibatkan sulit tidur

#### 4. Makanan

Orang yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang baik dapat menciptakan tidur yang baik. Makanan berat dan pedas yang dikonsumsi pada malam hari biasanya akan mengakibatkan gangguan pencernaan yang dapat mengganggu waktu tidur

#### 4. Kualitas Tidur

kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang menentukan cukup tidaknya waktu seseorang saat tidur yang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun di pagi hari (Fitria & Aisyah, 2020)

Kualitas tidur merupakan gambaran yang menjelaskan kemampuan seseorang mempertahankan waktu tidur dan tidak adanya gangguan tidur yang dialami selama periode tidur. (Hastuti et al., 2019)

Pengukuran kualitas tidur dapat diukur dengan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQ)* yang terdiri dari tujuh komponen yaitu, kualitas tidur secara subyektif, latensi tidur (durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur), durasi tidur (dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun dipagi hari), efisiensi kebiasaan tidur (rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur), gangguan tidur, disfungsi di siang hari, dan penggunaan obat yang mengandung sedatife.

## 5. Jenis-Jenis gangguan tidur

Menurut (Potter & Perry, 2010) gangguan tidur merupakan salah satu kondisi yang pada umumnya menyebabkan terganggunya saat tidur sehingga menyebabkan gangguan tidur yaitu insomnia parasomnia, apnea tidur dan nokturia.

### a. Insomnia

Insomnia merupakan salah satu jenis gangguan tidur yang dapat ditandai dengan gejala mengalami kesulitan tidur kronis, sering terbangun dari tidur dan sering mengeluh mengantuk secara berlebihan saat sang harinya. Sehingga kuantitas dan kualitas tidur tidak memadai, penderita yang mengalami insomnia biasanya disebabkan karena stress situasional seperti masalah keluarga, pekerjaan, masalah sekolah, penyakit dan kehilangan orang yang dicintai

### b. Parasomnia

Parasomnia merupakan gangguan tidur yang umumnya terjadi pada anak-anak jika dibandingkan dengan orang dewasa. Parasomnia yang terjadi pada anak-anak dapat ditandai dengan gejala tidur sambil berjalan (*sleepwalking*), mimpi buruk dan nokturnal enuresis (mengompol). Ketika orang dewasa mengalami gangguan tidur parasomnia, hal ini menunjukkan bahwa terdapat kelainan yang serius khususnya pada lansia

c. Hypersomnia

Hypersomnia adalah suatu jenis gangguan tidur yang disebabkan karena keadaan medis. Penyakit yang dapat menyebabkan hipersomnia yaitu demam, obat sesak nafas, stres emosional, tindakan keperawatan, yang sering dan variabelitas dalam waktu tidur karena shift kerja.

d. Apnea tidur

Kesulitan bernafas saat tidur atau apnea merupakan jenis gangguan tidur yang terjadi ketika otot rongga mulut dan tenggorokan mengalami relaksasi saat tidur sehingga mengakibatkan saluran pernafasan bagian atas tersumbat serta mengakibatkan berkurangnya aliran udara ke hidung atau menghentikannya aliran udara selama 30 detik. Apnea tidur yang paling umum yaitu apnea tidur obstruktif. Apnea obstruktif biasanya disebabkan karena obesitas, merokok, alcohol, dan riwayat keluarga yang menderita apnea obstruktif.

## **6. Gambaran Kualitas Tidur Lansia**

Seorang lansia dengan kualitas tidur yang buruk akan merasa tidak nyaman dan selalu diliputi rasa gelisah, sebab tidur merupakan aktivitas konsolidasi otak untuk memulihkan kondisi tubuh. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan antara lain, seperti: kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, pelupa, konfusi, disorientasi serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan

membuat keputusan. Selain itu kemandirian lansia juga berkurang yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian. Hal ini tentu berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia. Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi dari sakit, istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lain. Tidur merupakan hal yang esensial bagi kesehatan, manfaat akan tidur terasa ketika seseorang sudah mencapai tidur yang berkualitas (Reflio et al., 2016b)

## **7. Penanganan**

Penanganan gangguan tidur meliputi pengobatan farmakologi dan non farmakologi

### **a. Farmakologi**

Menurut (potter & perry, 2010 dalam Terapi dengan farmakologi merupakan cara yang diterapkan dengan menggunakan obat-obatan sebagai media untuk merangsang penderitanya dapat tertidur dengan mudah. Namun cara farmakologi ini tidak efektif jika diterapkan di kalangan lansia serta jika penggunaan obat-obatan digunakan dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan efek ketergantungan

### **b. Non farmakologi**

Dapat didefinisikan sebagai cara yang alternatif yang pengobatannya terapi pengobatan tanpa menggunakan obat-obatan

a. Aroma terapi

Aroma terapi merupakan salah satu cara pengobatan penyakit dengan menggunakan bau-bauan yang umumnya berasal dari tumbuh-tumbuhan serta berbau harum, gurih, dan enak yang disebut minyak siri. Aromaterapi merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat digunakan untuk mengatasi insomnia, aromaterapi menimbulkan efek yang menenangkan atau rileks untuk beberapa gangguan seperti gangguan kecemasan, ketegangan, dan insomnia. (Sari & Leonard, 2018)

b. Terapi dzikir

Terapi dzikir merupakan Penatalaksanaan non farmakologi dengan prinsip berdoa, mengingat Allah SWT dengan cara membaca lafal tertentu dan renungan secara berulang. Terapi dzikir juga untuk mengatasi gangguan tidur, peningkatan kenyamanan serta dapat menurunkan kecemasan, terapi dzikir ini merupakan salah satu terapi yang berpotensi dapat memperbaiki kualitas tidur. Seperti studi yang dilakukan oleh (Hastuti dkk, 2019) dengan bacaan dzikir yang dilakukan selama 7 hari sebelum tidur dengan durasi  $\pm 15$  menit sesuai SOP dapat meningkatkan kualitas tidur. (Hastuti et al., 2019)

c. Mendengarkan murottal

Terapi murottal Al-Quran ini salah satu penanganan non farmakologis yang menggunakan irama yang ritmis dan harmonis dapat menstimulasi produksi hormon serotonin. Dimana hormone akan memperbaiki irama sirkadian sehingga berpotensi dapat meningkatkan kualitas tidur..(Oktora & Purnawan, 2018)

### C. Konsep dzikir

1. Definisi

Dzikir secara bahasa adalah mengingat, sedangkan secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah. Secara etimologi dzikir berasal dari kata “*dzakara*” yang memiliki arti “menyebut”, mensucikan, menggabungkan, menjaga, mengerti, mempelajari, memberi dan nasihat”. Oleh karena itu dzikir juga dapat diartikan menyebut dan mengucapkan nama Allah atau menjaga dalam ingatan “mengingat”

Menurut KBBI, dzikir memiliki arti puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang. Jadi, dzikir kepada Allah (dzikrullah) secara sederhana dapat diartikan mengingat Allah SWT atau menyebut nama Allah berulang-ulang. Mengingat sebaik baiknya dilakukan setiap saat, baik secara lisan maupun dalam hati. Dimana pun kita berada selalu mengingat Allah SWT. (Ramadhan, 2019)

## 2. Teknik Dzikir dan dan bacaannya

Teknik dzikir merupakan suatu teknik yang mengarahkan pada kondisi yang meditative (pada gelombang otak alpha dan beta) lalu diminta untuk berdzikir yang selaras dengan nafasnya sehingga seseorang merasakan bahwa Allah itu dekat dan selalu di dalam dirinya. (Amalia et al., 2022)

Contoh Bacaan dzikir

1. Istighfar (Astaghfirullahal'azim)
2. Tasbih (Subhanallah)
3. Tahmid (Alhamdulillah )

Selain itu Contoh Dzikir sebelum tidur dengan bacaan “  
Allahumma shalli’ala Muhammadin wa’ala alihi wa sallim”

## 3. Keutamaan Dzikir

Ketika seorang lansia melakukan dzikir dalam kondisi yang khusyuk maka akan membawa pengaruh yang positif pada seluruh sistem fisik maupun psikis sehingga berdampak pada ketenangan , kebahagiaan, kekuatan, harapan, kepasrahan yang dapat menentramkan dan serangkaian kondisi mental yang positif lain yang menjadi indikator mental yang sehat dan memusatkan ketegangan psikis baik berupa kecemasan, stress maupun depresi sehingga lansia lebih memiliki kesempatan untuk menjalani masa tua mereka dengan kondisi sehat dan bahagia. (Nida, 2014)

Dari beberapa psikoterapi islam yang pernah dilakukan, dzikir diyakini sebagai salah satu terapi yang mampu menumbuhkan rasa aman, tentram dan ketenangan yang mendalam sebagai anugerah dari Allah SWT. (tuma'ninah), (Ramadhan, 2019) diantaranya seperti dikutip dalam hadits berikut:

a. Disertai Allah

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu berkata

“Rasulullah Shallallahu Alaihi Wasallam bersabda (allah berfirman:

Aku beserta hambaku selama ia mengingat-ku dan menggerakkan kedua bibirnya untuk-ku)” (HR.Ibnu Majah dan dishahihkan oleh Ibnu Hibban, Imam Bukhari menyebutnya Mu’allaq)

b. Dikelilingi malaikat rahmat

Dari abu hurairah radhiyallahu anhu berkata :

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (مَا جَلَسَ قَوْمٌ مَجْلِسًا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا حَفَّتْ بِهِمُ الْمَلَائِكَةُ وَعَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ) أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ

Rasulullah SWT bersabda (tidak kah suatu kaum duduk dalam suatu majlis yang didalam nya menyebut (dzikir) nama Allah, melainkan malaikat mengepungnya dan rahmat menyelimutinya, dan Allah menyebut mereka sebagai golongan yang berada di sisi-NYA). (HR-Muslim)

c. Menjadi orang yang beruntung

Rasulullah Shallallahu'alaihi Wasallam bersabda :

*“perumpamaan orang yang mengingat tuhannya dengan orang yang tidak mengingat tuhannya adalah seperti perumpamaan orang yang hidup dengan orang yang mati”* (HR. Bukhari dalam Fthul Bari 11/208.

Sedangkan imam Muslim meriwayatkan dengan lafadz sebagai berikut.

*“perumpamaan rumah yang digunakan untuk dzikir kepada Allah dengan rumah yang tidak digunakan untuk dzikir, seperti orang hidup dengan orang mati”* (shahih Muslim 1:539)

4. Dzikir sebelum tidur sesuai ajaran islam

Jika seseorang ingin tidur, ia disunahkan tidak tidur kecuali dalam keadaan suci dan berdzikir. Ia bertasbih, bertahmid, dan bertakbir sebanyak seratus kali, seperti diajarkan Nabi Shallallahu Alaihi wasalam kepada Ali bin Abu Thalib dan Fatimaha, beliau menyuruh keduanya berbuat seperti itu jika hendak tidur, dilanjutkan berdzikir dengan dzikir-dzikir menjelang tidur yang diriwayatkan dari Nabi Shallallahu Alaihi wasalam . Dzikir-dzikir menjelang tidur bervariasi, misalnya membaca Al-Quran dan berdzikir kepada Allah. Setelah itu ia baru tidur

Jika bangun ditengah malam dan berubah posisi di ranjangnya, hendaklah ia berdzikir kepada Allah setiap kali ia berubah posisi. Di

shahih Al-Bukhari disebutkan hadits dari Ubadah bin Ash-Shamit Radhiyallahu Anhu dan Nabi Sallallahu Alaihi wa Sallam Yang Bersabda :

“Barang siapa bangun dari tidurnya kemudian berkata, “tidak ada tuhan yang berhak disembah kecuali Allah saja yang tidak ada sekutu bagi-NYA. Kerajaan dan pujian milik-NYA. Dia Maha kuasa atas segala sesuatu, Maha Suci Allah, segala Puji bagi Allah, tidak ada Tuhan yang berhak disembah kecuali Allah, Allah Maha Besar, tidak ada daya dan upaya kecuali dengan Allah,’ kemudian berkata,’ Ya Allah, ampuni aku.’ Atau beliau bersabda, kemudian ia berdoa, maka doanya dikabulkan. Jika berwudhu kemudian shalat, maka shalatnya diterima.” (Rajab, 2020)

#### 5. Metode Dzikir

Menurut Syaiful (2019) Secara garis besar metode dzikir terbagi menjadi dua , yaitu dzikir sirr/khafi (dzikir dengan suara rendah) dan dzikir jhar ( dzikir dengan suara keras atau secara berjamaah). Dzikir jhar menurut ilmu kedokteran modern, sangat membantu manusia dalam meningkatkan kesehatan. Karena wujud dari gelombang-gelombang atau getaran yang mengalir di udara dengan kecepatan 340 meter per detik.

Setiap suara memiliki gelombang tertentu. Gelombang-gelombang bertebaran di udara dan kemudian ditangkap oleh radar telinga, disana berubah menjadi sinyal-sinyal listrik dan merambat melalui

saraf pendengaran menuju kulit pendengaran di dalam otak. Lalu sinyal menyebar ke berbagai penjuru otak, khususnya bagian depan. Bagian otak ini secara bersambung menjawab sinyal-sinyal tersebut dan kemudian menerjemahkannya ke dalam bahasa yang dipahami oleh manusia. (H. Syaiful Alim, n.d.2019)

#### **D. Penelitian Terkait**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti dkk (2019), dengan judul pengaruh melafalkan dzikir terhadap kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha. Salah satu penatalaksanaan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah melafalkan dzikir, metode yang digunakan quasi eksperimen. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah 21 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, lansia yang berusia 65-85 tahun lansia yang beragama islam, lansia yang masih bisa melakukan aktivitas, lansia yang masih bisa berbicara. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner SOP (standard operational system) acara yang akan dilaksanakan berisi bacaan dzikir dengan panduan yang sudah dibuat, dengan dibantu instruktur yang mengerti dan paham mengenai bacaan dzikir. Intervensi yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut setelah sholat dzuhur dengan durasi  $\pm 15$  menit. Untuk mengukur tingkat kualitas tidur menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality index) didapatkan hasil bahwa kualitas tidur pre-test lebih tinggi dibandingkan dengan rerata post-tes yang memiliki arti bahwa kualitas

tidur lansia setelah dilakukan terapi dzikir menjadi meningkat. Sehingga adanya pengaruh melafalkan dzikir terhadap kualitas tidur lansia.

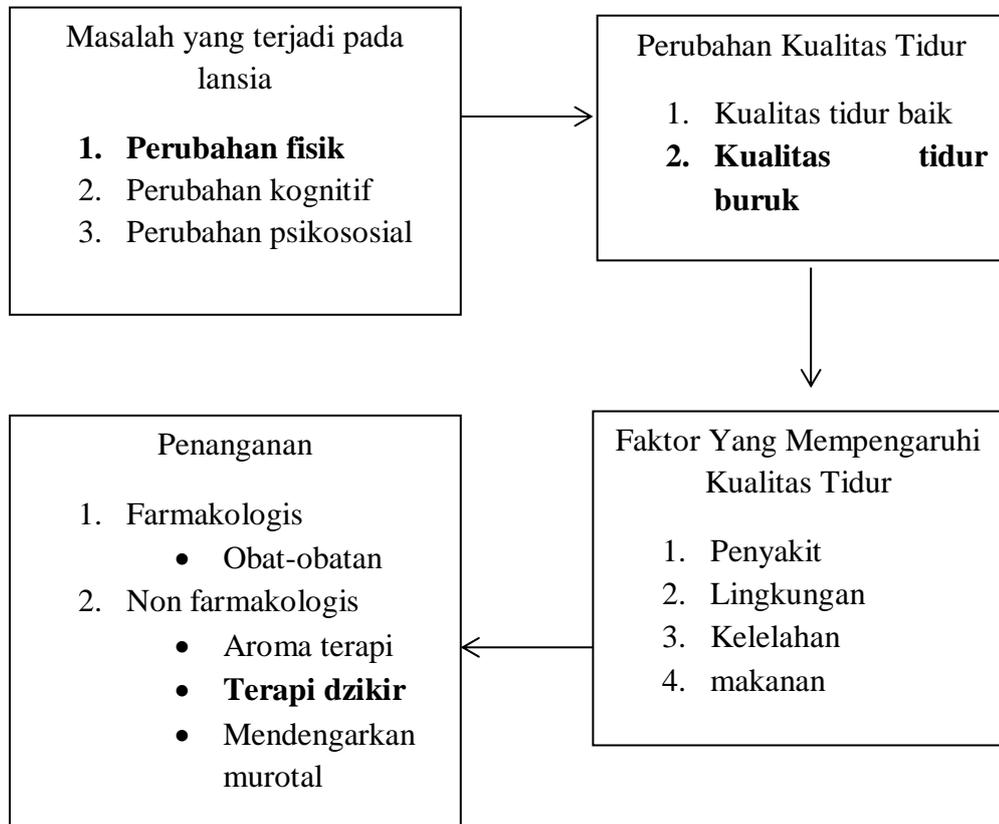
2. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Reflio dkk (2016), mengenai pengaruh terapi Al-dzikir terhadap kualitas tidur lansia. dengan menggunakan metode penelitian quasi experiment dengan pendekatan non equivalent control-group. Sampel penelitian yang digunakan lansia yang bertempat di kelurahan tuah karya dan PSTW kota pekanbaru, didapatkan responden berusia 60-93 tahun dengan mayoritas perempuan (66,7%) Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality index). Pemberian terapi menggunakan panduan dzikir menjelang tidur, kelompok eksperimen selanjutnya melakukan terapi dzikir selama 10-15 menit dan kelompok kontrol tidak. Setelah melakukan intervensi kedua kelompok diukur kembali kualitas tidur dengan menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality index). Setelah dilakukan intervensi dengan terapi dzikir terjadi penurunan rata-rata kualitas tidur (skor PSQI) yang memiliki arti perbaikan kualitas tidur menjadi 9,05, sedangkan pada kelompok control yang tidak diberikan intervensi menjadi 13,62. Semakin kecil skor yang diperoleh maka semakin banyak kualitas tidur responden dengan hasil uji statistic  $p\text{value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang artinya terapi dzikir efektif terhadap kualitas tidur lansia.

3. Pada penelitian Pratiwi dkk (2021), dengan judul terapi mindfulness (meditasi dzikir) terhadap penurunan insomnia pada lansia. penelitian yang digunakan kuantitatif dengan menggunakan rancangan quasi-eksperimen, two group pre-posttest equivalent without control design. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling diperoleh sampel sebanyak 24 responden pada kelompok intervensi dan 24 responden lansia pada kelompok control. Instrumen penilaian insomnia yang digunakan pada penelitian ini yaitu *studi psikiatri biologi Jakarta insomnia rating scale* (KSPBJ-IRS). Hasil yang didapatkan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang diterapkan meditasi dzikir memperoleh  $p$ value sebesar 0.000 dan kelompok tanpa meditasi dzikir memperoleh  $p$ value  $>0,05$ . *Multivariate*. Terdapat perbedaan yang bermakna penurunan insomnia pada lansia sebelum dan sesudah diberikan intervensi meditasi dzikir di panti sosial tresna werdha (PSTW) Kota Bengkulu.  
(Pratiwi et al., 2021)

#### **E. Kerangka Teori**

kerangka teori merupakan ringkasan dari tinjauan pustaka yang digunakan untuk mengidentifikasi variable-variabel yang akan diteliti yang berkaitan dengan konteks ilmu pengetahuan yang digunakan untuk menghubungkan kerangka konsep penelitian

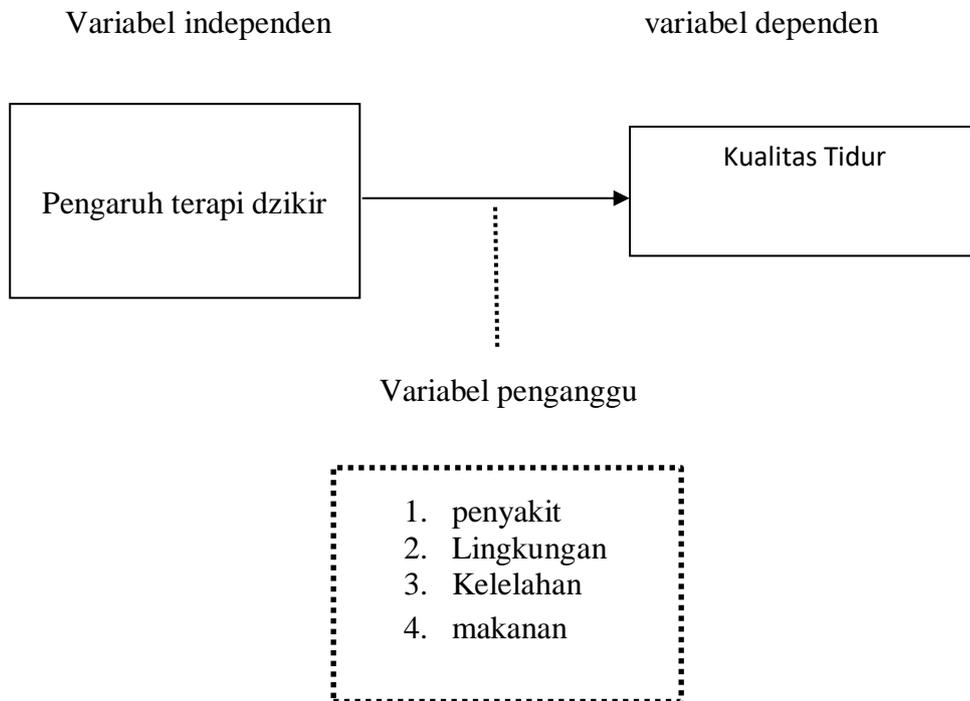
**Skema 2.1 kerangka teori**



Sumber : (Hastuti et al., 2019), (Potter & Perry, 2010)

#### **F. Kerangka Konsep**

Kerangka konsep merupakan turunan kerangka teori yang telah didiskusikan sebelumnya dalam telaah pustaka. Kerangka konsep merupakan visualisasi hubungan antara sebagai variabel variable, yang dirumuskan oleh peneliti. (Notoatmodjo, 2018) kerangka konsep dapat dilihat pada skema 2.2

**Skema 2.2****G. Hipotesis**

dugaan-dugaan yang muncul disebut dengan hipotesis, yang berasal dari kata “hypo” yang memiliki arti teori/pendapat. Jadi hipotesis merupakan pendapat atau dugaan yang masih lemah dan harus diputuskan menerima atau menolak hipotesis tersebut dengan uji hipotesis.

Ha : ada pengaruh antara terapi dzikir terhadap kualitas tidur pada lansia