

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menopause adalah suatu fase dalam kehidupan wanita yang ditandai dengan berhentinya siklus menstruasi secara permanen akibat hilangnya aktivitas ovarium. Menurut (WHO, 2023) menopause didefinisikan sebagai keadaan berhentinya menstruasi secara permanen yang terjadi setelah 12 bulan amenore berturut-turut tanpa penyebab patologis lainnya, yang umumnya terjadi pada wanita usia 45 hingga 60 tahun (WHO, 2023). Perubahan hormonal selama menopause, terutama penurunan hormon estrogen, dapat menyebabkan berbagai gangguan fisik dan psikologis. Salah satu gangguan yang paling sering dialami adalah gangguan tidur. WHO mencatat bahwa sekitar 47% wanita menopause mengalami gangguan tidur, dan prevalensinya dapat meningkat seiring bertambahnya usia dan kompleksitas gejala menopause seperti hot flashes, kecemasan, dan perubahan mood (WHO, 2023).

Gangguan tidur yang terjadi pada wanita menopause dapat berdampak negatif pada kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk kelelahan di siang hari, penurunan konsentrasi, gangguan emosi, serta peningkatan risiko penyakit jantung dan gangguan mental seperti depresi dan kecemasan (WHO, 2023). WHO juga menegaskan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu indikator penting yang mencerminkan kesehatan dan

kesejahteraan individu, serta memiliki kaitan erat dengan beban penyakit tidak menular secara global (WHO, 2023)

Kondisi ini turut tercermin di Indonesia. Penelitian (Dwi Nur Anggraeni *et al.*, 2023) mencatat bahwa lebih dari 60% lansia mengalami gangguan tidur, dengan kelompok perempuan menunjukkan prevalensi lebih tinggi karena dampak hormonal dan beban psikososial yang dialami. Penelitian oleh (Jepisa *et al.*, 2022) di Panti Sosial Tresna Werdha juga menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi murottal, sebanyak 75% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk berdasarkan skor PSQI. Situasi serupa terjadi di Provinsi Lampung. Dalam Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2022, tercatat peningkatan sebesar 22,1% dalam jumlah kunjungan pasien dengan keluhan psikosomatik, termasuk gangguan tidur. Kelompok perempuan usia 40–60 tahun merupakan mayoritas pengakses layanan tersebut, menunjukkan kerentanan yang tinggi terhadap gangguan tidur. Pra-survei yang dilakukan peneliti di Day Care Lansia Aisyiyah Pringsewu melibatkan 13 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Seluruh responden (100%) memiliki skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ≥ 5 , yang menunjukkan kualitas tidur buruk. Temuan ini memberikan gambaran bahwa masalah kualitas tidur pada wanita menopause di lokasi tersebut sangat tinggi, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk mengetahui prevalensi dan faktor-faktor yang memengaruhinya secara lebih akurat.

Pendekatan terapi farmakologis yang umum digunakan dalam penanganan gangguan tidur tidak lepas dari efek samping seperti ketergantungan, gangguan fungsi kognitif, dan risiko interaksi obat. Oleh karena itu, intervensi non-farmakologis mulai mendapat perhatian lebih, termasuk pendekatan spiritual seperti mendengarkan bacaan murottal Al-Qur'an. (Che Wan Mohd Rozali *et al.*, 2022), dalam kajian sistematisnya terhadap 23 studi, menyimpulkan bahwa aktivitas spiritual seperti membaca atau mendengarkan Al-Qur'an dapat memberikan efek positif terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur.

(Hossini *et al.*, 2019) juga membuktikan bahwa terapi murottal selama 20 menit setiap hari selama empat minggu mampu menurunkan skor PSQI secara signifikan pada kelompok lansia, yang berarti terdapat peningkatan kualitas tidur yang nyata. Penelitian lain oleh (Jepisa *et al.*, 2022) menunjukkan bahwa terapi mendengarkan surat Ar-Rahman selama tujuh hari memberikan hasil signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di panti sosial. Selain itu, (Che Wan Mohd Rozali *et al.*, 2022) menjelaskan bahwa bacaan Al-Qur'an mampu menstimulasi sistem limbik dan menurunkan kadar kortisol, yang menjadikan terapi ini efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Sebagian besar penelitian tersebut masih terbatas pada populasi lansia atau mahasiswa, sementara kelompok perempuan menopause belum menjadi fokus kajian utama. (Arifiati & Wahyuni, 2022) misalnya, meneliti pengaruh musik tradisional

uyon-uyon terhadap kualitas tidur lansia, namun belum mengkaji murottal sebagai terapi spiritual berbasis Islam.

Dengan demikian, penelitian ini penting dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada wanita menopause. Hasil studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu kebidanan berbasis spiritual Islam, serta secara praktis memberikan rekomendasi intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan sesuai dengan konteks budaya masyarakat Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Di Indonesia, lebih dari 60% lansia mengalami gangguan tidur, terutama perempuan akibat faktor hormonal dan psikososial (Dwi Nur Anggraeni *et al.*, 2023). Di Panti Sosial Tresna Werdha, 75% lansia memiliki kualitas tidur buruk (Jepisa *et al.*, 2022). Di Provinsi Lampung gangguan tidur meningkat 22,1%, mayoritas dari perempuan usia 40–60 tahun (Dinas Kesehatan Lampung, 2023). Pra-survei di Day Care Lansia Aisyiyah Pringsewu sebanyak 13 wanita menopause dan menunjukkan 100% mengalami kualitas tidur buruk berdasarkan skor PSQI ≥ 5 . Fakta-fakta ini menunjukkan tingginya prevalensi dan urgensi penanganan gangguan tidur pada wanita menopause di Indonesia.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap

Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause di Day Care Lansia Aisyiyah Pringsewu Tahun 2025”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh terapi murottal Al-Qur’an terhadap kualitas tidur pada wanita menopause di day care lansia ‘Aisyiyah Pringsewu tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

a. Diketahui tingkat kualitas tidur wanita menopause sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur’an di day care lansia ‘Aisyiyah Pringsewu tahun 2025.

b. Diketahui tingkat kualitas tidur wanita menopause setelah diberikan terapi murottal Al-Qur’an di day care lansia ‘Aisyiyah Pringsewu tahun 2025.

c. Diketahui perbedaan kualitas tidur wanita menopause sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur’an di day care lansia ‘Aisyiyah Pringsewu tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian adalah wanita menopause berusia 45-60 tahun. Variabel penelitian ini adalah murottal Al-Qur’an dan kualitas tidur wanita menopause. Penelitian ini dilakukan di day care lansia ‘Aisyiyah Pringsewu tahun 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam bidang kesehatan reproduksi dan manajemen gangguan tidur, dengan menambahkan referensi ilmiah mengenai efektivitas terapi murottal Al-Qur'an sebagai intervensi non-farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Wanita Menopause

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai alternatif terapi non-obat untuk meningkatkan kualitas tidur. Terapi murottal Al-Qur'an dapat menjadi solusi yang mudah, murah, dan nyaman dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, sekaligus memberikan ketenangan spiritual.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam praktik pelayanan keperawatan atau kebidanan, khususnya dalam pemberian asuhan kepada wanita menopause yang mengalami gangguan tidur. Terapi murottal Al-Qur'an dapat diaplikasikan sebagai bagian dari intervensi terapi komplementer yang bersifat holistik dan sesuai dengan nilai-nilai islam.

c. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini memberikan alternatif pendekatan non-farmakologis yang dapat diterapkan dalam layanan promotif dan preventif di puskesmas, rumah sakit, posyandu lansia, dan sekolah lansia sebagai bagian dari intervensi peningkatan kualitas hidup wanita menopause.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi rujukan dan dasar bagi penelitian lanjutan terkait intervensi berbasis spiritual dalam meningkatkan kualitas tidur atau mengatasi gangguan psikologis lain pada kelompok populasi berbeda, serta mendorong pengembangan terapi integratif di bidang kesehatan masyarakat dan kebidanan.