

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Lansia adalah masa bagi rentang kehidupan seseorang yang telah terjadi kemunduran baik fisik maupun psikologis secara bertahap (Hurlock, 2007). Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis, sosial, kognitif, dan juga kondisi biologis kesemuanya saling berinteraksi satu sama lain sehingga dapat memunculkan berbagai macam gangguan seperti fungsi tidur. Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan (Efendi, 2009). Gangguan fungsi tidur yang sering dialami lansia salah satunya adalah insomnia, yaitu sering terjaga pada malam hari, sering kali terbangun dini hari, sulit untuk memulai tidur. Insomnia pada lansia bisa diakibatkan karena kekurangan kegiatan fisik sepanjang hari, gangguan psikologis, tempat tidur dan suasana kamar tidak nyaman, sering berkemih pada malam hari, mengkonsumsi kafein dan alkohol (Maryam, 2008). Sehingga insomnia memberikan dampak kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan seseorang pada kondisi yang parah, dampaknya bisa lebih serius seperti penyakit jantung.

Proses penuaan merupakan akumulasi secara progresif dari berbagai perubahan fisiologi organ tubuh yang berlangsung seiring berlalunya waktu, selain itu proses penuaan akan meningkatkan kemungkinan terserang penyakit

(Azizah, 2011). Berbagai masalah fisik tidak hanya berdampak pada fisik lansia saja melainkan juga berdampak psikologis lansia hingga muncul beberapa masalah psikologi seperti kecemasan, kesepian, depresi, insomnia, paranoid, dan demensia ( Maryam, dkk, 2008 ). Salah satu penyakit yang sering datang saat seseorang memasuki lansia adalah gangguan tidur yaitu insomnia. Sekarang ini insomnia tidak hanya menjadi masalah pada anak-anak dan remaja, tetapi bisa juga terjadi pada orang dewasa bahkan cenderung terjadi pada usia lanjut (Siregar, 2011:75).

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Nilai ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Siregar, 2014:74). Sebesar 10% penduduk Indonesia di perkirakan menderita insomnia, sering tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Widya, 2010). Indonesia menyatakan bahwa dari 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, (11,7%) terjangkit insomnia. Angka ini membuat insomnia sebagai salah satu gangguan paling banyak yang dikeluhkan masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri diperkirakan 11,7% penduduknya mengalami insomnia (Agung , 2013). Prevalensi insomnia yang di definisikan sebagai gangguan tidur kronis yaitu sebanyak 50-70% dari semua lansia yang berusia >65 tahun, peneliti sebelumnya juga menyebutkan di Thailand, hamper 50% pasien yang berusia >60 tahun mengalami insomnia. Di Indonesia lansia termasuk lima besar terbanyak di dunia dengan jumlah lansia

sesuai sensus penduduk 2010 berjumlah 18,1 juta jiwa (9,6% dari total penduduk), pada tahun 2030 diperkirakan akan terus meningkat dan mencapai 36 juta.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 februari 2019 di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya dari hasil wawancara peneliti dari 45 responden sebanyak 20 responden diketahui mengalami gangguan insomnia. Data ini didapatkan dari hasil wawancara dari perawat panti dan obsevasi pada lansia yang berada di lingkungan tersebut.

Perubahan pola tidur pada lansia yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun dan meningkatkan frekuensi terbangun dimalam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Pola tidur bangun berubah sepanjang kehidupan seseorang sesuai dengan bertambahnya usia. Gangguan juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitive terhadap stimulus lingkungan. Kalau seseorang dewasa muda normal akan terbangun 2-4 kali, tidak begitu halnya dengan lansia, ia sering terbangun (Richeimer Steven dalam sugiarto, 2011). Kadar melatonin meningkat sekitar dua jam sebelum waktu tidur dan mencapai puncak saat suhu tubuh paling rendah, untuk menginduksi tidur. Demikian juga sekresi hormone melatonin pada lanjut usia berkurang hormone ini memainkan peran yang sangat penting dalam memperbaiki tidur, mengatur jam biologis tubuh, serta menghilangkan pengaruh dari perbedaan jam tidur. Dengan berkurangnya sekresi melatonin inilah yang menyebabkan tubuh tidak bisa memasuki tidur tahap I. Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa fakto yaitu faktor psikologis, problem psikiatri, sakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, tidur siang berlebihan (Susilo,Y&Wulandari, A 2011), menyebabkan

berkurangnya jam tidur pada lanjut usia, sehingga terjadilah insomnia. Adanya gangguan ritmik sirkadian tidur juga berpengaruh terhadap kadar hormone yaitu terjadi penurunan sekresi hormone pertumbuhan, prolaktin, tiroid, dan kortisol pada lansia. Dampak dari gangguan tidur atau insomnia sering menjadi keluhan pada lansia yaitu seperti merasa kelelahan, pusing, gangguan emosi atau mudah tersinggung, gelisah, tegang, khawatir masalah kesehatan, kesulitan berkonsentrasi hal ini sering berakibat menimbulkan resiko kecelakaan pada lansia (Mehmet dan Roizen 2009).

Tindakan yang dapat dilakukan lansia untuk mencegah dan meminimalisir bila mengalami gangguan tidur umumnya terbagi atas terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat. Namun demikian, penggunaan obat-obatan ini menimbulkan dampak jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan lansia. Hal ini di tunjukkan dari hasil penelitian bahwa terjadi peningkatan angka mortalitas pada lansia yang menggunakan obat tidur. Penggunaan obat tidur secara terus menerus pada lansia menimbulkan efek toksisitas yang tinggi. Toksisitas ini meningkat karena adanya penurunan aliran darah dan motilitas gastrointestinal. Penurunan fungsi ginjal pada lansia yang diperburuk dengan konsumsi obat-obatan secara terus menerus akan menyebabkan gagal ginjal. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya peningkatan angka mortalitas pada lansia. Dengan demikian diperlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. (Stanly, 2006).

Berdasarkan penelitian sebelumnya perlunya tindakan nonfarmakologis karena tindakan farmakologis menyebabkan gagal ginjal, (Abdurrochman, 2008) et al menyebutkan mendengarkan Al-Qur'an rata-rata didominasi gelombang delta

dari gambaran elektroensepalografi (EEG), yang mengidentifikasi pikiran sangat rileks, sehingga memberi ketenangan, ketentraman dan kenyamanan bagi responden. Menurut Al-Qodi dalam Anwar mendengarkan Al-Qur'an memberikan efek relaksasi pada ketegangan saraf dan memberikan efek positif pada penderita stres hingga 65%.

Pada penelitian sebelumnya menurut Al-Qodhi (Handayani, Fajarsari, Asih & Rohman, 20014) membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dapat merasakan perubahan fisiologis dan psikologis yang sangat besar. Hasil penelitian tersebut menunjukkan 97%, bahwa dengan mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif (Handayani dkk, 2014). Menurut penelitian yang dilakukan (Etik Dwi Wulandari & Nita Trimulyaningsih, 2015) ada pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan Insomina.

Murottal merupakan suatu tehnik relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh, sehingga terapi murottal Al-Qur'an dapat mempengaruhi perubahan kualitas tidur pada lanjut usia itu sendiri dengan cara mendengarkan Al-Qur'an ada pengaruh religius atau keimanan dengan penyembuhan religius terlibat dalam peningkatan kemungkinan bertambahnya usia harapan hidup penurunan kecemasan, depresi dan kemarahan yang dialami lanjut usia sehingga kualitas tidurnya menjadi baik. Maka penting untuk memberikan terapi murottal Al-Qur'an sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur lanjut usia ( Maulina, 2015 ). Kelebihan surah Al-Mulk menurut(HR. Tirmidzi no. 2891, Abu Daud no. 1400, Ibnu Majah no.3786, dan

Ahmad 2/299) dalam Muhammad Abduh Tuasikal, 2010 di sebutkan dalam hadits Abu Hurairah yaitu surah Al-Mulk dapat menjadi (Al-Mani'ah atau penghalang dari siksa kubur) mencegah gangguan pada tidur dan juga dapat menghilangkan rasa sakit.

Fenomena di tempat penelitian lansia yang mengalami gangguan insomnia disebabkan karena faktor psikologi, untuk mengatasi masalah gangguan insomnia di tempat penelitian menggunakan obat-obatan atau farmakologi, sehingga peneliti menggunakan terapi murottah surah Al-Mulk untuk mengatasi gangguan insomnia, karena dengan mendengarkan surah Al-Mulk dapat menimbulkan perasaan rileks sehingga meningkatkan pola tidur pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas, mendengarkan ayat suci Al-Qur'an dapat mengurangi ketegangan otot saraf. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "pengaruh terapi murottal surah Al-Mulk terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia "Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya"

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh terapi Murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lansia di PantiTresna Wredha Hargo Dedali Surabaya?.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh terapi Murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lansia di PantiTresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi gangguan insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi Murottal surah Al-Mulk pada lansia di PantiTresna Wredha Hargo Dedali Surabaya
2. Mengidentifikasi gangguan insomnia pada lansia sesudah pemberian terapi Murottal surah Al-Mulk pada lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya
3. Menganalisis pengaruh terapi Murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya

#### **1.4 Manfaat**

##### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Mengembangkan ilmu keperawatan dalam upaya promosi kesehatan menggunakan terapi Murottal sebagai salah satu alternatif untuk membantu meningkatkan tingkat insomnia pada lansia dan diharapkan dari hasil penelitian ini memberikan pengetahuan ilmiah bagi petugas kesehatan khususnya di bidang ilmu keperawatan gerontik.

##### **1.4.2 Manfaat Praktis**

###### **1. Bagi Lansia**

Sebagai informasi dan terapi yang diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan tentang pengaruh terapi murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lanjut usia

###### **2. Bagi Panti**

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan dan dijadikan terapi untuk meningkatkan kualitas pelayanan pada lansia di PantiTresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi dan meningkatkan profesionalisme perawat dalam mengembangkan ilmu keperawatan khususnya penelitian di bidang keperawatan gerontik.

### 4. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk menambah kepustakaan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dan menjadi bahan masukan sebagai dasar penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tingkat insomnia pada lansia.

