

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan suatu proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Menua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa, dan tua. (Kholifah, 2017)

World Health Organisation (WHO) lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lanjut usia adalah kelompok umur pada manusia yang memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya. kelompok yang dikategorikan lansia akan mengalami suatu proses yang disebut *aging process* atau proses penuaan (WHO, 2019). Proses penuaan atau aging yaitu proses yang ditandai dengan adanya penurunan fungsi organ tubuh. Populasi orang yang berusia diatas 65 tahun sedunia ada 617 juta orang, angka tersebut setara dengan 8,5 % dari jumlah seluruh penduduk. Berdasarkan data proyeksi penduduk tahun 2018 terdapat 23,66 juta lansia di Indonesia (9,03%), tahun 2020 berjumlah 27,08 juta, tahun 2025 lansia berjumlah 33,69 juta dan tahun 2035 berjumlah 48,19 juta lansia (Kemenkes, 2018). Dengan bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan fisik, mental dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut yaitu pola tidur, meskipun pola tidur merupakan bagian dari kebutuhan psikologis, namun juga merupakan kebutuhan dasar manusia untuk menjalankan fungsi secara optimal (Apriyeni, 2020).

Lansia kelompok umur yang beresiko mengalami gangguan tidur akibat beberapa factor, proses patologis terkait usia dan dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Angka kejadian gangguan pola tidur lansia cukup tinggi menurut *National Sleep Foundation America* menyebabkan bahwa lansia yang berumur 65-84 tahun dilaporkan 80% mengalami masalah tidur. Sedangkan menurut WHO di Amerika Serikat Prevelensi gangguan tidur lansia yaitu 67% pada tahun 2019. Di Indonesia prevalensi penderita insomnia mencapai 10% yang artinya dari total 28 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia (Medicastore, 2019).

Gangguan tidur dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak gangguan pola tidur pada lansia misalnya mengantuk pada siang hari, gangguan memori, mood, depresi, sakit kepala, sering terjatuh dan penurunan kualitas hidup. (Apriyeni, 2020). Angka kematian lebih tinggi pada seseorang yang tidurnya kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per harinya. Seseorang lansia sering terbangun pada malam hari sehingga total waktu tidur malamnya berkurang. Meskipun secara fisiologis kebutuhan tidur lansia berkurang, tetapi hendaknya ketidacukupan kuantitas dapat diimbangi dengan kualitas tidur (Amir, 2018).

Tidur yang berkualitas meskipun kuantitasnya sedikit tetap lebih baik dibanding waktu tidur yang panjang tetapi tidak berkualitas. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius, jika gangguan tidur ini berlanjut tanpa ada intervensi dapat berdampak pada kualitas tidur yang buruk sehingga dapat menyebabkan gangguan-gangguan pada tubuh (Asmadi, 2018). Gangguan tidur (insomnia) yang terjadi pada lansia berdampak menurunkan kualitas hidup lansia misalnya perubahan suasana hati, performa motorik, memori dan keseimbangan. Penurunan

fungsi imun juga terjadi akibat kurang tidur tingkat ringan sampai berat (Marlina Lili, 2019).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan-gangguan antara lain, seperti: cenderung 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 aktifitas harian (Oktora, 2018).

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur adalah terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yang biasa digunakan dan efektif adalah obat tidur, dimana jika digunakan terus menerus akan mengalami ketergantungan. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur dengan terapi non farmakologis diantaranya terapi pengaturan insomnia, terapi psikologis dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, aroma terapi dan terapi music. Salah satu terapi music yang digunakan yaitu murottal Al-Qur`an (Marlina Lili, 2019).

Hasil penelitian Wulandari dan Trimulyaningsih (2018), Fatimah dan Noor (2019) serta Oktora (2018) membuktikan bahwa terapi murottal Al-Qur`an dapat meredakan gangguan tidur. Penyebab menurunkan tingkat gangguan tidur adalah karena Al-Qur`an yang berupa doa-doa lembut, berefek memberi fibrasi yang kuat pada perubahan mental dan mengandung kekuatan, penyembuhan, penghibur dikala perasaan sedih, menenangkan jiwa yang gelisah, membersihkan serta melunakan hati yang keras dan juga mendatangkan petunjuk. Ketenangan dan kebahagiaan jiwa merupakan hal yang prinsipil dalam kesehatan mental dan manfaat tersebut menjadi landasan dalam psikoterapi (Wulandari, 2018).

Terapi murattal dengan mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Qur`an akan meningkatkan rileksasi pada tubuh. Surat Ar-Rahman merupakan surat yang ke 55 dalam mushaf Al-Qur`an, terdiri adari 78 ayat. Surat Ar-Rahman memiliki tempo yang lambat yang seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya dengan tempo suara (Oktora, 2018). Bacaan murattal Al-Qur`an dengan tempo lambat, lembut dan harmonis akan menurunkan hormone stress, mengaktifkan hormone endorphin, meningkatkan rileksasi pada tubuh serta mempengaruhi kendali system limbic sebagai pusat emosi pada manusia sehingga akan mengendalikan alam perasaan. Kenyakinan terhadap Al-Qur`an sebagai kitab suci sekaligus pedoman yang berasal dari Allah SWT dapat meningkatkan rileks pada pendengaran (Al-Kaheel, 2019).

Kelebihan terapi murattal dibanding terapi music lainnya adalah terapi murattal membantu otak dalam memproduksi zat kimia, yakni neuropeptide yang dapat menguatkan reseptor tubuh dan memberikan umpan balik berupa kenikmatan dan kenyamanan. Manfaat dari murattal untuk mendapatkan ketengan jiwa (Apriyeni, 2020). Lantunan Al-Qur`an secara fisik mengandung unsur suara manusia sebagai instrument penyembuhan yang menakjubkan dan terjangkau (Khalid, 2019). Suara dapat menurunkan hormone stress, mengaktifkan hormone endorfin alami, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa taku, cemas dan tegang, memperbaiki system kimia tubuh dan mengurangi insomnia, sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Medicastore, 2019).

Mendengarkan murattal Al-Qur`an tidak hanya dapat didengarkan secara audio saja, namun dapat secara audio visual. Media audio visual adalah salah satu jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang bias dilihat, misalnya rekaman video, film, slide, suara (Marlina Lili, 2019).

Berdasarkan pengamatan yang didapatkan peneliti khusus selama melakukan praktek lapangan, khususnya masyarakat RW 01 yang memiliki masalah kesehatan lansia dengan insomnia belum mengetahui penanganan insomnia secara nonfarmakologis. Sebagian besar masyarakat di RW 01 yang memiliki masalah kesehatan lansia dengan insomnia masih belum menerapkan pola hidup sehat.

Berdasarkan data survei pengkajian yang dilakukan oleh peneliti pada praktek profesi keperawatan komunitas di RW 01 Kelurahan Lambung Bukit wilayah kerja Puskesmas Pauh didapatkan hasil dari semua agregat lansia yang ada yaitu 6 dari 9 lansia dengan keluhan gangguan tidur. Dari hasil wawancara kepada lansia dengan gangguan pola tidur didapatkan bahwa lansia sering terbangun saat tidur karena merasa gelisah, cemas, sering memikirkan keluarganya sehingga membuat lansia mengalami kesulitan untuk memulai tidur kembali. Lansia juga mengalami keluhan seperti sering terbangun pada malam hari yang biasa disebut dengan insomnia yang terjadi karena berbagai factor salah satunya lansia sering terbangun karena merasa haus dan lapar, lansia merasa ingin buang air kecil yang berulang, lansia juga sering terbangun karena mimpi buruk.

Hampir seluruh lansia RW 01 mengatakan sering terbangun saat tidur malam maupun tidur siangnya. Sebagian besar RW 01 mengatakan jika terbangun dari tidurnya lansia tersebut akan kesulitan kembali untuk tidur.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik melakukan penerapan terapi murattal Al-Qur`an dalam asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami insomnia di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Memberikan asuhan keperawatan terhadap Tn.M dengan masalah gangguan pola tidur sehingga mampu menerapkan terapi murattal Al-Qur`an pada Tn.M di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Menjelaskan hasil pengkajian dengan masalah gangguan pola tidur pada Tn.M di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.
- b. Menjelaskan diagnosa keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur pada Tn.M di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.
- c. Menjelaskan intervensi keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur pada Tn.M di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.
- d. Menjelaskan implementasi tindakan keperawatan dengan masalah gangguan pola tidur pada Tn.M di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.
- e. Menjelaskan evaluasi terhadap implementasi dengan masalah gangguan pola tidur pada Tn.M di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.
- f. Menjelaskan analisa kasus dengan dengan masalah gangguan pola tidur pada Tn.M di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang Tahun 2023.

C. Manfaat

1. Bagi Pendidikan Keperawatan

- a. Sebagai masukan bagi perkembangan pengetahuan dalam hal perawatan komprehensif dan menambah pengalaman mahasiswa

dalam merawat klien dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara menerapkan terapi murattal Al-Qur`an

- b. Hasil laporan ilmiah akhir ini dapat menjadi sumber literatur dan bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada klien dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara menerapkan terapi murattal Al-Qur`an dengan pengembangan variabel lain.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan/Keperawatan

- a. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan masukan bagi Puskesmas dengan membuat suatu pembuatan kebijakan standar asuhan keperawatan terhadap klien dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara menerapkan terapi murattal Al-Qur`an
- b. Hasil laporan ilmiah ini dapat menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam pembuatan kebijakan di Puskesmas untuk meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan terapi murattal Al- Qur`an

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan untuk penelitian lebih lanjut dengan metode yang lebih baik, dan dapat menambah informasi, pemahaman, pengetahuan, dan wawasan bagi peneliti mengenai perawatan hipertensi dengan cara menerapkan terapi murattal Al-Qur`an.