

## BAB I

### A. Latar Belakang

Lansia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun (WHO, 2018), Menurut (Kemkes, 2018) terdapat beberapa kategori lansia antara lain Lansia Pra-Lanjut Usia (Pra-LU), yaitu lansia yang berusia antara 60-69 tahun. Lansia Lanjut Usia (LU), yaitu lansia yang berusia antara 70-79 tahun. Lansia Lanjut Usia Akhir (LUA), yaitu lansia yang berusia 80 tahun ke atas.

Proses penuaan adalah proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan akan mengakibatkan perubahan anatomi, sehingga memberikan pengaruh terhadap fungsi dan kapasitas tubuh salah satunya adalah perubahan terhadap pola tidur (Khayati et al., 2021).

Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia. Menurut Wakil Menteri Kesehatan Republik Indonesia Prof. dr. Dante Saksono Harbuwono, jumlah lansia di Indonesia akan terus meningkat hingga 2045 (Kemkes, 2023).

Studi yang dilakukan oleh WHO tahun 2019 di Amerika Serikat pada 1.000 lansia 19% subjek sulit tidur, 21% merasa tidur sedikit, 24% kesulitan tidur, dan 39% sangat kantuk saat siang. Di Indonesia, gangguan tidur pada lansia yaitu mencapai sekitar 49 persen atau 9,3 juta lansia (Priambodo, 2024).

Gangguan kualitas tidur merupakan masalah medis pada orang yang lanjut usia. Penyebab kualitas tidur lansia adalah karena durasi tidur meningkat, efisiensi tidur menurun, dan proses penuaan menyebabkan bangun lebih awal. Lansia membutuhkan istirahat yang berkualitas agar kesehatannya terjaga dan pemulihan dari penyakit. Kualitas tidur buruk bisa mengakibatkan timbulnya seperti gangguan berfikir, kebingungan dan kurangnya perhatian (Khayati et al., 2021).

Metode penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia 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 ditunjukkan dari penggunaan obat tidur secara terus menerus pada lansia menimbulkan efek toksitas 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 (Iksan & Hastuti, 2020). Beberapa penatalaksanaan non farmakologis menurut (Wahyuni & Verawati, 2020) yaitu *reminiscence*, terapi

tertawa, terapi masase kaki, terapi meditasi, terapi musik klasik, dan terapi murottal Al-Quran.

Salah satu penatalaksanaan non farmakologis kualitas tidur lansia yaitu terapi murottal Al Qur ’ an. Mendengarkan murottal Alquran dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Hal ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang, serta menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Khamid & Rachimah, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh (Khayati et al., 2021) Lansia yang diberikan terapi murottal Al-Quran surat Ar-Rahman seluruhnya mengalami peningkatan kualitas tidur yang meningkat (kualitas tidur baik). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Iksan & Hastuti, 2020) mengungkapkan bahwa Murottal Al- Quran dilakukan secara rutin saat jam menjelang tidur meningkatkan kualitas tidur lansia, ketenangan yang ditimbulkan dari pemberian terapi murottal membuat lansia nyaman dan rileks sehingga terjadi peningkatan pada kualitas tidur lansia

Berdasarkan studi pendahuluan didapatkan lansia pada bulan April sampai dengan Juni 2024 sebanyak 103 orang terdiri dari lansia yang menetap di Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading sebanyak 67 dan 36 lansia lainnya melakukan kontrol rutin atau kegiatan panti

yang tidak mengharuskan lansia tinggal di panti. Jumlah Lansia beragama islam 80 orang dari 67 lansia yang menetap semua beragama islam. Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading memiliki beberapa ruang tidur , Hasil wawancara dengan 3 lansia pada tanggal 17 Juli 2024 mengatakan sulit tidur saat malam hari, terbangun saat malam hari dan merasa kantuk saat siang hari. Hal ini terjadi karena para lansia merasa takut saat akan tidur, bisa tidur setelah berbaring lebih dari 1 jam, terasa nyeri di pundak, dan merasa cemas karena ditinggal keluarganya. Hal tersebut sangat mempengaruhi kesehatan lansia. Untuk itu penting pemberian intervensi oleh perawat yaitu memberikan terapi murottal Alquran, agar lansia dapat meningkatkan kualitas tidur. Pengelola panti telah melakukan upaya untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan mengarahkan lansia tidur sebelum pukul 22.00 dan mematikan lampu ruangan. Namun upaya tersebut belum efektif untuk sebagian lansia, karena masih ada lansia yang mengeluh tidak bisa tidur.

Peran tenaga kesehatan sangat dibutuhkan terutama perawat. Di Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading terdapat beberapa perawat untuk membantu segala aktifitas yang dibutuhkan oleh para lansia. Selain itu, para perawat juga rutin menerapkan cek tensi dan senam pagi, tetapi belum menerapkan penatalaksanaan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Secara umum, perawat sangat penting baik dari segi promotif, preventif, maupun dalam pelayanan

asuhan keperawatan. Perawat sebagai garda terdepan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat terutama lansia terlebih di Rumah Pelayanan Lansia Puncang Gading.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Pengaruh Terapi Murottal Alquran Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Rumah Pelayanan Lansia Puncang Gading”

## **B. Rumusan Masalah**

Lansia adalah seseorang yang memiliki usia lebih dari atau sama dengan 55 tahun (WHO, 2018). Permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia salah satunya gangguan tidur. Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Lansia membutuhkan istirahat yang berkualitas agar kesehatannya terjaga dan pemulihan dari penyakit. Kualitas tidur buruk bisa mengakibatkan timbulnya seperti gangguan berfikir, kebingungan dan kurangnya perhatian. Penyebab kualitas tidur lansia adalah karena durasi tidur meningkat, efisiensi tidur menurun, dan proses penuaan menyebabkan bangun lebih awal. Berbagai studi yang telah banyak dilakukan bahwa terapi Murottal Alquran memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia, namun terapi ini belum pernah dilakukan di Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading.

Berdasar uraian latar belakang, rumusan masalah yang dapat penulis ambil dari penelitian ini adalah Bagaimana Pengaruh Terapi Murottal Alquran Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Rumah Pelayanan Lansia Puncang Gading?

### C. Tujuan Penelitian

#### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Pengaruh Terapi Murottal Alquran Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Rumah Pelayanan Lansia Puncang Gading.

#### 2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden lansia yaitu usia, jenis kelamin, pendi di Rumah Pelayanan Lansia Puncang Gading
- b. Mengidentifikasi Kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi Murottal Alquran di Rumah Pelayanan Lansia Puncang Gading
- c. Mengidentifikasi Kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi Murottal Alquran di Rumah Pelayanan Lansia Puncang Gading
- d. Menganalisis apakah terdapat pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi Murottal Alquran di Rumah Pelayanan Lansia Puncang Gading

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dijadikan *evidence based* dalam melakukan intervensi dan standar operasional prosedur pada lansia dengan gangguan kualitas tidur

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya pada lansia dengan gangguan kualitas tidur

### 3. Bagi Lansia

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi untuk meningkatkan kualitas tidur guna mencegah terjadinya penurunan kesehatan dalam proses menua pada lansia

