

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Nabi berwasiat bahwa “Bukan termasuk golongan kami orang yang tidak menyayangi anak-anak kecil dan tidak menghormati orang-orang tua dari kami” (HR. Tirmidzi: 1842; *ash-Shahihah* no. 2196), hadist tersebut menunjukkan bahwa betapa besar hak yang dimiliki dan tingginya kedudukan lanjut usia. Lanjut usia mempunyai proses menua yang alami diikuti oleh penurunan kondisi psikologis, fisik, dan sosial. Keadaan ini dapat menyebabkan permasalahan kesehatan baik secara umum ataupun jiwa terhadap lanjut usia (Anwar, 2010).

Allah berfirman dalam Q.S An-Naba’ [78] **“سُبَاتًا نَوْمِكُمْ وَجَعَلْنَا**” Dan Kami jadikan tidurmu sebagai istirahat”, terkait dengan tidur lansia mengalami gangguan tidur sehingga istirahatnya dirasakan tidak cukup. Perubahan tidur merupakan salah satu perubahan fisik pada lansia. Gangguan tidur akan berdampak serius bila tidak segera ditangani dan dapat menjadi gangguan tidur kronis, gangguan tidur pada lansia ini merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menimbulkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup (Maulina Karomatul *etal.*, 2015).

Kualitas tidur lansia dapat diakibatkan karena terbangun lebih awal dan kesulitan untuk kembali tidur, latensi tidur yang meningkat, dan efisiensi tidur berkurang (Maulina Karomatul *etal.*, 2015). Tamher dan

Noorkasini (2009) mengungkapkan bahwa kualitas tidur lansia dikarenakan beberapa faktor yaitu penyakit yang menimbulkan ketidaknyamanan dan nyeri seperti penyakit paru jantung, artritis, stroke, hipertensi dan diabetes dapat membuat berkurangnya kualitas tidur. Kualitas tidur lansia juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kecemasan, sering mengkonsumsi kafein dan alkohol (Potter and Perry, 2005).

Gangguan tidur dapat dikurangi dengan pemakaian obat tidur, namun apabila pemakaian yang berlebihan akan menyebabkan efek samping kecanduan dan *overdosis* (Amirtha, 2007). Adapun cara lain yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur dengan nonfarmakologi berupa terapi pengaturan tidur, terapi rileksasi, dan terapi psikologi (Maulina Karomatulet *al.*, 2015). Terapi relaksasi bisa dilakukan dengan aroma terapi, latihan pasrah diri, relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, dan terapi musik. Salah satu musik yang mempunyai pengaruh positif bagi pendengar adalah murottal (Widayarti, 2011).

Murottal adalah suararekaman Al-Qur'an yang dilantunkan oleh seorang Qori'. Lantunan Al-Qur'an secara fisik ialah suara manusia, yang merupakan instrumen penyembuh yang menakjubkan. Suara dapat mengaktifkan endorfin alami, menurunkan hormon-hormon stres, meningkatkan perasaan rileks, serta mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, sistem kimia tubuh dapat diperbaiki sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat denyut nadi, detak jantung, pernafasan, juga aktivitas gelombang otak. Pernafasan yang lebih lambat

atau lebih dalam sangat baik untuk mengendalikan emosi, menimbulkan ketenangan, pemikiran lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Heru, 2008).

MacGregor (2001) mengatakan bahwa Murottal Al-qur'an dapat meningkatkan kualitas kesadaran dan keyakinan terhadap Tuhan. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pengaruh perbedaan Murattal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dan musik keroncong terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah ada pengaruh pemberian Al-Qur'an Surat Ar-Rahman terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh pemberian Al-Quran Surat Ar-Rahman terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia.

2. Tujuan Khusus

Untuk mengetahui presentase peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia terhadap pemberian Al-Qur'an Surat Ar-Rahman.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Teoritis

Untuk mengetahui pengaruh pemberian Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia.

2. Praktisi

- a. Untuk tim kesehatan, sebagai referensi penanganan gangguan tidur pada lanjut usia dengan pemberian Al-Qur'an Surat Ar-Rahman.
- b. Untuk masyarakat, meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh pemberian Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia.