

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, 2020)

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. 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 Berdasarkan 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.

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 prevelensi 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 ketidakcukupan 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 menurunkan 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 dari 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 ketenangan 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 murottal 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 latar belakang diatas penulis tertarik menyusun Karya Ilmiah Ners ''Asuhan Keperawatan pada Tn.S dengan Gannguan Pola Tidur Melalui Tterapi Murrottal Al – Qur'an di pstw sabai nan aluih sicicin''

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah yaitu, bagaimana Asuhan Keperawatan pada Tn.S dengan Gannguan Pola Tidur Melalui Terapi Murrottal Al – Qur'an di pstw sabai nan aluih sicicin

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mampu mengaplikasikan ilmu dalam memberikan Asuhan Keperawatan pada Tn.S dengan Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Murrotal Al – Qur'an di PSTW Sabai Nan Aluih Siciin

2. Tujuan Khusus

- a. Mampu melakukan pengkajian Tn.S Diagnosa Gangguan Pola Tidur Melalui Terapi Murrotal Al – Qur'an di PSTW Sabai Nan Aluih Siciin
- b. Mampu merumuskan diagnosa Pada Tn.S Dalam Pemberian terapi Murottal Al – qur'an di PSTW Sabai Nan Aluih Siciin
- c. Mampu melakukan rencana Asuhan Keperawatan Pada Pasien Tn.S Dalam Pemberian terapi Murrtol Al – qur'an di PSTW Sabai Nan Aluih Siciin
- d. Mampu melakukan implementasi Pada Pasien Tn.S Dalam Pemberian terapi Murrtol Al – qur'an di PSTW Sabai Nan Aluih Siciin
- e. Mampu melakukan penerapan Evidance Based Nursing Dalam Pemberian terapi Murrtol Al -Qur'an di PSTW Sabai Nan Aluih Siciin
- f. Mampu melakukan evaluasi Pada Pasien Tn.S Dalam Pemberian terapi Murrtol Al – qur'an di PSTW Sabai Nan Aluih Siciin
- g. Mampu mendokumentasikan hasil keperawatan Pada Tn.S Dalam Pemberian terapi Murrotal Al – qur'an di PSTW Sabai Nan Aluih Siciin

D. Manfaat Penulis

1. Teoritis

a. Bagi Penulis

Untuk mendapatkan pengalaman dan kemampuan penulis dalam merawat klien dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara menerapkan terapi murottal Al-Qur`an di PSTW Sabai Nan Aluih Sicicin

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penulisan ini diharapkan nantinya dapat berguna, untuk meneliti penerapan asuhan keperawatan pada klien dengan masalah gangguan pola tidur dengan cara menerapkan terapi murottal Al-Qur`an dengan pengembangan variabel lain.

2. Praktis

a. Bagi Institusi Pendidikan

Penulisan ini merupakan penerapan ilmu Keperawatan Gerontik dan diharapkan nantinya dapat menambah ilmu tersebut bagi dunia keperawatan.

b. Bagi Tempat Penelitian

Penulis berharap ini dapat dijadikan sumber informasi dalam rangka meningkatkan pengetahuan tentang meningkatkan pelayanan keperawatan yang bersifat promotif dan preventif tentang penyuluhan dan penerapan terapi murottal Al- Qur`an