

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang vital untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, tak terkecuali bagi kelompok lansia. Meskipun seringkali diasumsikan bahwa lansia membutuhkan lebih sedikit tidur, faktanya lansia dewasa sehat umumnya tetap memerlukan sekitar 7-8 jam tidur per malam untuk fungsi kognitif yang optimal, pemulihan tubuh, dan menjaga keseimbangan emosional (National Institute on Aging, 2025). Tidur yang berkualitas pada lansia ditandai dengan kemudahan untuk memulai tidur, minimnya terbangun di malam hari, dan perasaan segar saat bangun. Sayangnya, seiring bertambahnya usia, pola tidur cenderung berubah.

Masalah tidur merupakan hal yang sering terjadi pada lansia dan menjadi salah satu tantangan besar dalam menjaga kualitas hidup mereka. Banyak lansia yang mengeluh sulit tidur, sering terbangun di malam hari, atau merasa tidak segar meski sudah tidur cukup lama. Kondisi ini bukan sekadar gangguan sepele, karena tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak pada menurunnya fungsi kognitif, meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi, serta melemahkan sistem imun tubuh. Secara alamiah, proses penuaan membawa berbagai perubahan fisiologis, termasuk menurunnya produksi hormon melatonin, yaitu hormon yang mengatur irama tidur dan bangun seseorang. Penurunan melatonin ini yang membuat pola tidur lansia menjadi lebih rentan terganggu (Foley et al., 2020). Bahkan, data menunjukkan bahwa sekitar 30–60% lansia mengalami gangguan tidur, yang tentu dapat mengganggu aktivitas harian dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan (Huang et al., 2022).

Gangguan tidur pada lansia merupakan masalah kompleks yang memerlukan pendekatan terapi komprehensif. Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan seperti benzodiazepin (misalnya lorazepam) dan agonis reseptor GABA (seperti zolpidem) tetap menjadi pilihan klinis meskipun memiliki berbagai keterbatasan (Peltzer & Phaswana-Mafuya, 2022). Penggunaan jangka panjang dari obat benzodiazepin ini memiliki risiko yang

cukup serius, terutama bagi kelompok usia lanjut, seperti ketergantungan, pusing, kebingungan, bahkan risiko jatuh yang bisa menyebabkan cedera serius merupakan beberapa efek samping yang sering muncul (American Geriatrics Society, 2023). Dalam penelitian lain juga menunjukkan bahwa penggunaan obat hipnotik pada lansia meningkatkan risiko jatuh sebesar 30-40% dan gangguan kognitif (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Antidepresan sedatif seperti trazodon dan agonis melatonin seperti ramelteon memang menunjukkan efek lebih ringan, tetapi tetap berpotensi menyebabkan efek samping sistemik (Al-Sharman et al., 2020).

Maka dari itu, banyak praktisi kesehatan mulai mencari alternatif non-obat yang lebih aman, lebih ramah terhadap tubuh lansia, dan bisa digunakan dalam jangka panjang. Terapi non-farmakologis semakin mendapat perhatian dalam tatalaksana gangguan tidur lansia. Penelitian Rohmah et al. (2021) membuktikan bahwa intervensi non-farmakologis seperti terapi murottal Al-Quran dapat menurunkan kadar kortisol hingga 25% dan meningkatkan kualitas tidur melalui stimulasi gelombang otak alfa. Pendekatan lain seperti Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) menunjukkan keberhasilan jangka panjang dengan remisi gejala mencapai 60-80% (Syarifuddin & Indrawati, 2022). Terapi cahaya dan *sleep hygiene education* juga terbukti efektif mengatur ulang sirkadian *rhythm* pada lansia (Kemenkes RI, 2023).

Salah satu pendekatan yang semakin mendapat perhatian adalah terapi murottal Al-Quran. Terapi murottal tidak hanya menawarkan pendekatan yang lebih aman dibandingkan obat, tetapi juga selaras dengan kepercayaan dan kenyamanan emosional para lansia. Dalam ilmu psikoakustik, suara dengan ritme dan frekuensi tertentu terbukti mampu memengaruhi aktivitas otak, menurunkan tingkat kecemasan, dan memicu kondisi rileks yang dibutuhkan untuk memulai tidur (Koenig, 2021). Selain itu, terapi ini tidak hanya mengandalkan sisi spiritualitas, tetapi juga didukung oleh pendekatan ilmiah. Terapi murottal Al-Qur'an, sebagai salah satu bentuk terapi religi, terbukti dapat menenangkan pikiran dan meningkatkan kualitas tidur. Studi oleh Yahya dan Nurrohmah (2023) menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur lansia setelah diterapi murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman. Demikian pula, penelitian oleh

Jepisa et al. (2022) menemukan bahwa mendengarkan suara Al-Qur'an memiliki efek positif pada kualitas tidur lansia. Lebih lanjut, Dayuningsih et al. (2023) menyimpulkan bahwa durasi pemberian terapi murottal Al-Qur'an selama 15-30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, kenyamanan, dan efek relaksasi. Meskipun studi-studi sebelumnya telah menunjukkan dampak positif terapi murottal Al-Quran pada kualitas tidur lansia, belum banyak studi kasus yang secara mendalam mengeksplorasi efektivitasnya pada individu lansia dengan karakteristik gangguan tidur spesifik dalam setting panti jompo. Mayoritas penelitian sebelumnya mungkin bersifat kuantitatif dengan sampel yang lebih besar, namun kurang memberikan gambaran mendalam tentang pengalaman individual dan respons yang bervariasi pada setiap lansia.

Mengingat hasil-hasil positif dan adanya kesenjangan penelitian tersebut, penerapan terapi murottal Al-Qur'an diharapkan dapat menjadi intervensi yang efektif dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur. Oleh karena itu, studi kasus ini dianggap penting dan relevan, khususnya di Indonesia, di mana nilai religius dan spiritual sangat dihargai oleh masyarakat, termasuk oleh para lansia. BPSTW Abiyoso, sebagai salah satu fasilitas pelayanan lansia, menjadi lokasi studi yang ideal untuk mengkaji implementasi terapi ini secara langsung pada lansia dengan gangguan tidur yang sehari-hari tinggal di lingkungan institusional. Tujuan utama studi kasus ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas terapi murottal Al-Quran dalam meningkatkan pola tidur lansia, baik dari segi durasi tidur, berapa kali mereka terbangun di malam hari, maupun bagaimana perasaan mereka saat bangun tidur. Jika terbukti efektif, maka terapi ini bisa menjadi salah satu metode yang mudah diterapkan di berbagai layanan kesehatan geriatri maupun di lingkungan panti jompo, memberikan harapan baru bagi para lansia untuk mendapatkan tidur yang lebih nyenyak dan hidup yang lebih sehat.

Studi kasus ini mengkaji penerapan terapi murottal Al-Quran untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur pada dua lansia dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso. Pendekatan studi kasus memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara mendalam dan holistik mengenai fenomena yang diteliti pada subjek tertentu (Yin, 2018). Oleh karena itu, studi kasus ini

dipilih untuk memberikan gambaran yang kaya dan terperinci tentang respons dua lansia dengan profil gangguan tidur yang spesifik terhadap intervensi terapi murottal, yang mungkin tidak tertangkap dalam penelitian kuantitatif berskala besar. Studi kasus ini difokuskan pada evaluasi dampak intervensi terapi murottal terhadap kualitas tidur klien lansia yang mengalami kesulitan tidur. Studi ini dilakukan di lingkungan BPSTW Abiyoso sebagai bentuk implementasi terapi non farmakologi berbasis spiritual dalam setting pelayanan lanjut usia, dengan mempertimbangkan aspek religiusitas sebagai faktor pendukung proses terapeutik. Dengan menggabungkan pengukuran subjektif dan objektif, studi kasus ini diharapkan bisa memberikan gambaran menyeluruh tentang efektivitas terapi murottal dalam meningkatkan pola tidur.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Menjelaskan penerapan terapi murottal Al-Quran dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso

2. Tujuan Khusus

- a. Menerapkan asuhan keperawatan dengan pendekatan proses keperawatan penerapan terapi murottal Al-Qur'an dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso.
- b. Mengetahui perbedaan respon kedua pasien terhadap penerapan terapi murottal Al-Qur'an dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso.
- c. Mengetahui faktor pendukung dan penghambat penerapan terapi murottal Al-Qur'an dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso.

C. Manfaat

1. Manfaat Akademik

Diharapkan dapat menambah referensi ilmiah terkait penggunaan terapi murottal sebagai intervensi non-farmakologis dalam keperawatan gerontik serta memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keperawatan

berbasis bukti (*evidence-based practice*), khususnya dalam penatalaksanaan gangguan pola tidur pada lansia.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Pasien

- 1) Membantu meningkatkan pola tidur tanpa efek samping obat, melalui terapi murottal Al-Qur'an
- 2) Memberikan rasa tenang, nyaman, dan tenteram melalui pendekatan spiritual yang sesuai dengan nilai dan keyakinan pribadi.
- 3) Meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual, yang berkontribusi pada kesehatan menyeluruh lansia.

b. Bagi Penulis

- 1) Meningkatkan pemahaman penulis terhadap konsep keperawatan gerontik, khususnya mengenai masalah tidur pada lansia.
- 2) Memberikan pengalaman dalam mengaplikasikan terapi non-farmakologis yang sesuai dengan karakteristik lansia, yakni terapi murottal Al-Qur'an.
- 3) Menjadi bekal dalam memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif, holistik, dan berlandaskan nilai-nilai budaya serta keagamaan.

c. Bagi Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

- 1) Memperkaya khasanah karya ilmiah dalam bidang keperawatan gerontik, khususnya pendekatan spiritual terhadap masalah umum lansia.
- 2) Mendorong pengembangan kurikulum yang mengintegrasikan intervensi keperawatan komplementer dalam mata kuliah gerontik.
- 3) Menjadi bahan ajar atau referensi penelitian lanjutan bagi mahasiswa yang tertarik pada bidang keperawatan gerontik.
- 4) Menunjukkan kontribusi institusi dalam inovasi intervensi keperawatan berbasis budaya dan spiritual yang relevan dengan masyarakat Indonesia.

D. Ruang lingkup KIAN

a. Lingkup Mata Ajar

Laporan penerapan terapi murottal Al-Qur'an dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso ini merupakan bagian dari mata ajar keperawatan gerontik.

b. Lingkup Waktu

Penerapan terapi murottal Al-Qur'an dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso ini dilaksanakan pada tanggal 5-10 Mei 2025

c. Lingkup Kasus

Penulisan KIAN ini berada dalam ranah keperawatan gerontik, yang menitikberatkan pada pemberian asuhan keperawatan yang holistik, empatik, dan sesuai kebutuhan lansia. Fokus utama ditujukan pada pasien lanjut usia yang mengalami gangguan pola tidur. Intervensi yang diberikan adalah terapi murottal Al-Quran, yaitu mendengarkan bacaan ayat-ayat suci secara tartil sebelum tidur. Pasien yang dikelola merupakan lansia dengan diagnosa gangguan pola tidur, dan seluruh proses asuhan keperawatan dijalankan mulai dari pengkajian hingga evaluasi, dengan mempertimbangkan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual.