**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Lansia atau yang sering di kenal dengan sebutan lanjut usia yang berarti seseorang yang memiliki umur lebih dari 60 tahun keatas. Insomnia dapat dikenal sebagai gangguan tidur yang paling sering dialami oleh banyak orang di dunia karena pada saat itu seseorang akan mengalami kesulitan untuk tidur ataupun mengalami kesulitan untuk mempertahankan tidur dan kualitas tidur akan memburuk (Sayekti & Hendrati, 2015). Insomnia juga dapat meningkatkan stres pada seseorang sehingga mudah untuk marah yang mengakibatkan efektivitas kerja menurun. Hal ini akan terus terjadi di hari-hari berikutnya jika seseorang tidak bisa memperbaiki kualitas dan kuantitas tidurnya (Gryglewska, 2012).

Berdasarkan survei dari WHO, prevalensi insomnia yang terjadi di Amerika mencapai 60-70 kasus orang dewasa. Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 10%, yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius (Amir, 2017). Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitian didapatkan insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santosa, 2016). Kejadian insomnia pada lansia di Indonesia mencapai angka 67%, hal tersebut menjadi masalah yang sering muncul dibandingkan dengan masalah kesehatan yang lainnya (Sayekti & Hendrati, 2015).

Penanganan insomnia dapat dilakukan dengan 2 cara diantaranya menggunakan terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dikenal sebagai terapi yang bersangkutan dengan bahan kimia dan dunia medis yang sering menjadi salah satu cara pengobatan yang paling sering digunakan dalam menangani gejala insomnia. Obat-obatan yang digunakan termasauk sedative hypnotic, antihistamin, anti depresan, anti psikotik dan antic onvulsan. Tetapi pada dasarnya bahan kimia yang masuk kedalam tubuh akan merugikan bagi tubuh. Oleh karena itu perlu cara penanganan lain untuk mengatasi gejala insomnia dengan terapi non farmakologis (Sayekti & Hendrati, 2015). Terapi non farmakologis yang dapat menurunkan tingkat insomnia seperti terapi komplementer contohnya terapi pijat, sentuhan 4 genggam jari, relaksasi, aroma terapi, relaksasi otot, dan terapi murottal (Babaii, Abbasinia, Hejazi, Tabaei, & Dehghani, 2015). Menurut Purna (2016), terapi murottal atau yang sering di kenal terapi Al-Quran menggambarkan sebuah rekaman suara Al-Quran yang dimodifikasi atau dilagukan oleh seseorang qori’ atau pembaca Al-Quran. Manfaat dari terapi murottal yang termasuk terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk mempercepat proses penyembuhan. Menurut Ahmad al-Qadhi Dari hasil penelitiannya dibuktikan bahwa pengaruh Al-Quran pada manusia dalam perspektif fisiologi dan psikologi mampu menurunkan ketegangan urat saraf reflektif dengan hasil yang cukup signifikan (Pratiwi, Hesneli, & Ernawaty, 2015). Insomnia merupakan tanda gejala kelainan tidur yang berupa kesulitan untuk memulai tidur atau mempertahankan tidurnya walaupun memiliki kesempatan untuk tidur (Nur, 2012). Pada umumnya gelaja klinis akibat gangguan tidur bisa berupa penurunan konsentrasi, perhatian, respon akan menjadi lambat, membuat kesalahan ataupun kelalaian. Abdurrachman menyebutkan mendengarkan lantunan Al-Quran rata-rata didominasi oleh gelombang delta dari gambaran elektroensepalografi (EEG) yang mengindentifikasi saat pikiran kondisi rileks sehingga akan menimbulkan efek ketenangan, ketentraman dan kenyamanan pada seseoarang yang mendengarkan kemudian memberikan efek yang mampu menginduksi seseorang mudah tidur (Fatimah & Noor, 2015). Al-Quran menjelaskan kepada semua umat manusia didunia ini tentang tujuan, kewajiban dan manfaat Al-Quran itu sendiri. Al-Quran telah menjelaskan bahwa ia adalah sebagai buku penyembuh seperti pada Surah Al-Isra’ ayat 82 “Dan Kami turunkan dari Al-Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”. Nabi Muhammad SAW telah menekankan pentingnya membaca Al-Quran dengan lantang seperti sabda-Nya “Perbandingan antara pembaca diam dan (Qori) adalah seperti sebotol parfum saat sudah ditutup dan saat dibuka. Mendengarkan bacaan Al-Quran akan mempengaruhi tekanan darah yang tinggi menjadi rendah, denyut jantung lebih stabil, dan menyebabkan otot-otot menjadi lebih rileks (Babamohamadi, Sotodehasi, Koenig, Jahani, & Ghorbani, 2015). Oleh karena itu, Berdasarkan peneliti tertarik untuk menganalisa pengaruh terapi murottal terhadap perubahan kualitas tidur pada lansia insomnia.

Pengaruh besar murottal al-Qur’an dalam menciptakan ketenangan sudah banyak dibuktikan dan memberikan dampak yang signifikan terhadap insomnia. Lansia yang mendengarkan murottal al-Qur’an diharapkan bisa lebih tenang, nyaman, dan terhindar dari rasa khawatir yang berlebihan. Murottal al-Qur’an juga membantu lansia untuk bisa mengelola emosinya agar tidak berubah secara drastis. Dengan adanya dukungan dari penelitian sebelumnya, peneliti berharap pemberian terapi mendengarkan murottal al Qur’an ini bisa membantu para lansia untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik. Lansia akan lebih tenang, nyaman, dan terhindar dari rasa khawatir yang berlebihan. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mencoba mengkaji tentang "Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualiatas Tidur Pada Lansia Insomnia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto".

1. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Insomnia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto?”

1. **Tujuan Penelitian**
2. **Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur pada lansia insomnia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto.

1. **Tujuan Khusus**
2. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi murottal di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto.
3. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan terapi murottal di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto.
4. Menganalisis pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur pada lansia insomnia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto.
5. **Manfaat Penelitian**
6. **Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dalam bidang keperawatan jiwa dan gerontik mengenai ada pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur pada lansian insomnia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto.

1. **Manfaat Praktis**
2. Bagi Profesi Keperawatan Sebagai sumber informasi untuk perawat mengenai pengaruh terapi murottal terhadap kualitaas tidur pada lansia insomnia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto.
3. Bagi Institusi Pendidikan Memberikan sumbangan pemikiran mengenai lansia terutama insomia pada lansia.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya bisa menggunakan penelitian ini sebagai pedoman untuk melanjutkan penelitian pada waktu berikutnya untuk melihat tingkat insomia pada lansia.
5. Bagi responden Mendapatkan pelayanan yang adekuat mengenai tingkat insomnia.
6. Bagi peneliti Sebagai wadah untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh, meningkatkan wawasan dan pengetahuan pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur pada lansia insomnia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojopahit Mojokerto.