

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menua didefinisikan sebagai penurunan kapasitas diri secara bertahap yang mencakup dimensi fisik, mental, dan psikososial. Fenomena ini berdampak pada berkurangnya fungsi sistem organ serta melemahnya kemampuan tubuh dalam menjaga keseimbangan internal atau homeostasis (Simanjuntak et al., 2024).

Lansia merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, yang termasuk dalam kelompok umur pada tahap akhir siklus kehidupan. Tahap ini merupakan bagian dari proses perkembangan normal yang akan dialami oleh setiap individu yang berhasil mencapai usia lanjut. Pada fase ini, lansia akan mengalami proses penuaan yang merupakan fenomena alamiah dan tidak dapat dihindari oleh setiap manusia (Pebriana et al., 2025).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan fenomena global yang terjadi di berbagai negara, termasuk negara berkembang dan maju. Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2025, populasi lansia di dunia terus mengalami peningkatan yang signifikan. Pada tahun 2030, sekitar satu dari enam orang di dunia akan berusia 60 tahun ke atas, dengan jumlah meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Jumlah tersebut diperkirakan mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Selain itu, populasi usia 80 tahun ke atas juga diproyeksikan meningkat tiga kali lipat hingga mencapai 426 juta jiwa pada periode yang sama (WHO, 2025). WHO juga melaporkan

bahwa sekitar 30–50% lansia di dunia mengalami gangguan tidur, seperti insomnia, kesulitan mempertahankan tidur, serta penurunan kualitas tidur. Data ini menunjukkan bahwa gangguan tidur pada lansia merupakan masalah kesehatan yang bersifat global dan membutuhkan penanganan yang tepat (WHO, 2021).

Prevalensi lansia di Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang berkelanjutan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Susenas dalam buku Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025, dalam kurun waktu lima tahun terakhir (2020–2025) persentase penduduk lansia di Indonesia meningkat dari 9,93% pada tahun 2020 menjadi 11,93% pada tahun 2025 (BPS Susenas, 2025). Selain itu, lebih dari 60% lansia di Indonesia pada tahun 2022 dilaporkan mengalami gangguan kualitas tidur. Kondisi ini menegaskan bahwa permasalahan tidur pada lansia tidak hanya menjadi isu global, tetapi juga menjadi tantangan kesehatan masyarakat di tingkat nasional (Satyaningtyas & Hidayah, 2022).

Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik dalam buku Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025 yang bersumber dari data Susenas tahun 2025, jumlah penduduk lanjut usia di Provinsi Sumatera Barat mencapai sekitar 708,4 ribu jiwa pada kelompok usia 60 tahun ke atas (BPS Susenas, 2025). Berdasarkan data yang di peroleh, jumlah lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin pada tahun 2026 yaitu sebanyak 100 lansia. Demikian pula di Sumatera Barat, seiring dengan meningkatnya jumlah lansia, berbagai permasalahan kesehatan pada lansia juga cenderung mengalami peningkatan,

salah satunya adalah gangguan kualitas tidur. Prevalensi lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di Sumatera Barat, khususnya di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin, pada tahun 2026 terdapat sebanyak 45 orang lansia yang mengalami permasalahan gangguan kualitas tidur.

Masalah kesehatan yang umum dialami oleh lanjut usia meliputi gangguan mobilitas, ketidakstabilan yang berisiko menyebabkan jatuh, inkontinensia, penurunan fungsi kognitif, infeksi, gangguan penglihatan dan pendengaran, depresi, malnutrisi, gangguan tidur, serta penurunan sistem imun. Salah satu masalah yang sering muncul adalah gangguan tidur, yaitu kondisi yang memengaruhi durasi, waktu, maupun kualitas tidur seseorang. Pada lansia, proses untuk memulai tidur biasanya membutuhkan waktu lebih lama, dan durasi tidur nyenyak cenderung lebih singkat dibandingkan dengan lamanya waktu yang dihabiskan di tempat tidur (Hasibuan & Hasna, 2021).

Gangguan tidur dilaporkan terjadi pada kelompok lansia usia ≥ 60 tahun. yang mengutip laporan *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024, disebutkan bahwa sekitar 30–50% individu berusia 60 tahun ke atas mengalami gangguan tidur. Hal ini menunjukkan bahwa masalah kualitas tidur mulai banyak terjadi sejak seseorang memasuki usia lanjut (≥ 60 tahun) (Aini et al., 2024).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang penting untuk menjaga keseimbangan fisik dan psikologis. Pada lansia, terjadi perubahan pola istirahat seiring dengan proses penuaan dan perubahan fisiologis tubuh. Perubahan tersebut meliputi pemendekan fase *Rapid Eye Movement* (REM),

penurunan durasi tidur pada tahap NREM 3 dan 4, bahkan tidak tercapainya tahap NREM 4. Kondisi ini menyebabkan lansia lebih mudah terbangun pada malam hari karena tidak memperoleh fase tidur dalam yang optimal (Widiyanto & Wijayati, 2025).

Kualitas tidur pada lansia yang kurang baik umumnya disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, rendahnya efisiensi tidur, sering terbangun di malam hari, serta bangun lebih awal sebagai bagian dari proses penuaan. Proses menua mengakibatkan penurunan fungsi neurotransmitter, yang ditandai dengan berkurangnya distribusi norepinefrin. Kondisi tersebut dapat memengaruhi ritme sirkadian dan mengganggu tahapan tidur, khususnya fase NREM tahap 3 dan 4, sehingga lansia tidak memperoleh tidur malam yang dalam. Oleh karena itu, lansia sangat membutuhkan kualitas tidur yang optimal guna menjaga dan meningkatkan status kesehatannya (Nashori & Wulandari, 2024).

Dampak dari kualitas tidur yang tidak baik pada lansia dapat menghambat proses pemulihan kondisi fisik, sehingga tubuh tidak kembali bugar seperti sebelumnya. Akibatnya, lansia dapat mengalami kelemahan, sakit kepala, rasa kantuk berlebihan, serta mudah merasa lelah. Selain itu, tidur yang kurang berkualitas juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif, seperti melambatnya proses berpikir dan beraktivitas, menurunnya fokus dan konsentrasi, serta terganggunya daya ingat jangka pendek (Nurkhafipah et al., 2024).

Durasi tidur merupakan indikator penting dalam menilai kualitas tidur pada lansia. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan pola tidur seperti berkurangnya waktu tidur, meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta penurunan fase tidur dalam (*deep sleep*). Menurut *National Sleep Foundation* dan *World Health Organization* (WHO) tahun 2023, kebutuhan tidur lansia (≥ 60 tahun) berkisar antara 7–8 jam per hari. Durasi tidur dikatakan optimal apabila berada dalam rentang tersebut dengan pola tidur yang teratur dan minim gangguan. Sebaliknya, durasi tidur kurang dari 6 jam atau lebih dari 9 jam per hari termasuk tidak optimal dan dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif, kelelahan, serta meningkatnya risiko penyakit. Oleh karena itu, pemenuhan durasi tidur yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup lansia (Yahya, 2023).

Upaya penatalaksanaan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dapat dibedakan menjadi dua pendekatan, yaitu terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis bekerja relatif cepat melalui pemberian obat-obatan, namun penggunaannya dalam jangka panjang berpotensi menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi kesehatan lansia. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis menjadi alternatif yang lebih aman dan efektif dalam membantu memperbaiki kualitas tidur. Beberapa teknik nonfarmakologis yang dapat diterapkan antara lain pengaturan pola tidur (*sleep hygiene*), terapi psikologis, serta berbagai metode relaksasi seperti latihan napas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik, dan aromaterapi. Salah satu bentuk terapi relaksasi spiritual adalah murottal Al-

Qur'an, yaitu rekaman lantunan ayat suci yang dibacakan oleh seorang qori' atau qori'ah. Suara murottal yang termasuk stimulasi suara manusia dapat membantu menurunkan tingkat stres serta merangsang pelepasan hormon relaksasi seperti endorfin, sehingga menimbulkan rasa tenang dan berperan sebagai media penyembuhan yang efektif (Therapy et al., 2025).

Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat didengarkan oleh umat Islam untuk menumbuhkan rasa tenang dan nyaman dalam diri. Lantunan ayat suci dengan tempo yang perlahan dan irama yang harmonis diketahui mampu menurunkan kadar hormon stres serta merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin secara alami. Mekanisme ini berperan dalam meningkatkan rasa relaksasi, mengurangi ketakutan, kecemasan, dan ketegangan, serta menyeimbangkan sistem kimia tubuh. Dampaknya terlihat pada penurunan tekanan darah, perlambatan frekuensi pernapasan, denyut jantung, nadi, serta aktivitas gelombang otak. Oleh karena itu, terapi murottal Al-Qur'an memiliki potensi dalam memperbaiki kualitas tidur, karena rangsangan suara dari luar (lantunan Al-Qur'an) dapat memicu otak untuk memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptida, yang berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi (Safitri & Supriyanti, 2021).

Mempertahankan kualitas tidur yang optimal merupakan salah satu komponen penting dalam penerapan pola hidup sehat pada lansia. Tidur yang berkualitas memberikan berbagai manfaat, di antaranya membantu menjaga daya tahan tubuh yang cenderung menurun seiring bertambahnya usia. Selain

itu, kecukupan tidur berperan dalam mendukung proses metabolisme agar tetap berjalan secara optimal serta membantu mempertahankan fungsi kognitif sehingga dapat mencegah terjadinya penurunan fungsi otak pada lansia (Dewi et al., 2022).

Lantunan Surah Ar-Rahman dengan irama yang teratur dapat memberikan rasa tenang, nyaman, dan rileks sehingga membantu lansia mengurangi kecemasan serta pikiran yang mengganggu sebelum tidur. Secara fisiologis, rangsangan suara dari murottal dapat memberikan respons relaksasi dan membantu menyeimbangkan sistem saraf otonom, sehingga tubuh lebih siap untuk beristirahat. Memperdengarkan Surah Ar-Rahman juga memiliki nilai spiritual bagi lansia. Lantunan ayat suci Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan hati dan rasa dekat kepada Allah SWT. mendengarkan Al-Qur'an dapat memberikan ketenteraman hati, sehingga mendukung kondisi jasmani dan rohani yang lebih tenang. Bagi lansia, ketenangan spiritual tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang membantu mengurangi beban pikiran sebelum tidur dan menciptakan kondisi psikologis yang lebih nyaman (Pebriana et al., 2025).

Adapun upaya yang dilakukan oleh PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dilakukan melalui pendekatan promotif, preventif, dan terapeutik. Salah satu langkah yang diterapkan yaitu melaksanakan aktivitas fisik secara rutin dan terjadwal bagi para lansia. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi ketegangan otot, serta membantu memperbaiki pola tidur

sehingga lansia dapat tidur lebih nyenyak . Selain itu, PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin juga memberikan terapi relaksasi, seperti *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), yang bertujuan mengurangi stres, kecemasan, serta menciptakan rasa nyaman pada lansia. Teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam membantu meningkatkan kualitas tidur lansia (Wirakhmi & Haniyah, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian (Pebriana et al., 2025), ditemukan adanya pengaruh signifikan terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai $p < 0,000$. Intervensi dilakukan dengan memperdengarkan murottal Surat Ar-Rahman selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit menjelang waktu tidur malam. Terapi lantunan ayat Al-Qur'an tersebut diyakini mampu merangsang sel-sel tubuh yang mengalami gangguan melalui perubahan getra suara menjadi gelombang yang diterima oleh tubuh, sehingga membantu mengembalikan keseimbangan dan meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yahya, 2023), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur lansia sebelum dan setelah diberikan terapi murottal. Hasil analisis diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,005$) dengan nilai batas atas (*upper*) 10,028 dan batas bawah (*lower*) 8,306. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi murottal terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh (Kresno Aji Priambodo, 2024), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia. Hasil uji statistik menggunakan *paired t-test* menunjukkan adanya penurunan skor kualitas tidur dari 10,36 menjadi 4,05

dengan nilai p sebesar 0,000, yang berarti terapi murottal efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 14 April 2026 di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin terhadap 10 lansia, di peroleh mengenai kondisi kualitas tidur lansia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur, yaitu sebanyak 7 orang lansia yang mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur tersebut dapat berupa kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak. Sementara itu, sebanyak 3 orang lansia lainnya diketahui memiliki kualitas tidur yang baik, ditandai dengan tidur yang cukup, nyenyak, dan tidak sering terbangun pada malam hari.

Berdasarkan hasil diatas peneliti telah selesai melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Apakah terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur’an terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah diketahui adanya pengaruh terapi murottal Al-Qur’an terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.
- b. Diketahui adanya pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini bermanfaat untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam melakukan penelitian ilmiah, khususnya terkait intervensi nonfarmakologis berbasis spiritual dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Selain itu, penelitian ini menjadi sarana untuk mengaplikasikan teori keperawatan gerontik ke dalam praktik nyata.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan sumber data awal bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi murottal Al-Qur'an atau intervensi nonfarmakologis lainnya dalam meningkatkan kualitas tidur lansia maupun masalah kesehatan gerontik lainnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Universitas Alifah Padang

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan literatur dan bahan pembelajaran dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik, khususnya terkait penerapan terapi komplementer dan spiritual dalam praktik keperawatan berbasis *evidence based practice*.

b. Bagi PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Dapat digunakan untuk memberikan rekomendasi praktis untuk penerapan terapi murottal Al-Qur'an di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin, serta dapat membantu tenaga medis dan pengelola panti sosial dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan terapi murottal Al-Qur'an di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Variabel independen pada penelitian ini adalah terapi murottal Al-Qur'an sedangkan variabel dependen pada penelitian ini adalah kualitas tidur. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret sampai Agustus 2026 di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah lansia berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2026 yang berjumlah 45 lansia dengan sampel

39 lansia. Teknik pengumpulan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quatity Index*). Analisis data menggunakan Analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji *Paired T-Test* jika data berdistribusi normal ($p > 0,05$) dan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* jika data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$).

