

PENERAPAN INTERVENSI MUROTTAL AR-RAHMAN DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA

IMPLEMENTATION OF AR-RAHMAN'S MUROTTAL INTERVENTION WITH NURSING PROBLEMS SLEEP DISORDERS IN THE ELDERLY

Anggoro Dwi Wahyu Ramadhan¹⁾, Arif Wijaya²⁾, Tiara Fatma Pratiwi³⁾, Imam Fatoni⁴⁾, Faishol Roni⁵⁾

¹⁾Mahasiswa Prodi Ners STIKes Bahrul 'Ulum Jombang

^{2) 5)}STIKes Bahrul 'Ulum Jombang

³⁾AKPER Bahrul 'Ulum Jombang

⁴⁾ITSKES ICME Jombang

Email: ¹⁾author anggorodwara69@gmail.com

ABSTRAK

Menginjak usia lanjut maka mulai munculnya berbagai macam masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur yaitu keadaan individu mengalami atau mempunyai resiko perubahan dalam jumlah dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidak nyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Murottal Al-Quran adalah terapi bacaan Al-Quran yang merupakan terapi religi dimana dapat membuat pikiran menjadi tenang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah dengan terapi mendengarkan Murottal Ar-Rahman dapat membantu lansia dalam masalah gangguan pola tidur. Jenis penelitian ini adalah studi kasus. Dengan metode observasi dan wawancara langsung. Asuhan keperawatan yang dilakukan melibatkan dua orang pasien lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan memberikan intervensi Murottal Al-Rahman dilakukan selama 6 hari. Pengumpulan data dilakukan dengan pengkajian dengan tahap wawancara dan observasi. Tindakan keperawatan yang diberikan untuk mengurangi masalah tidur yang dialami oleh pasien dilakukan dalam bentuk implementasi keperawatan. Data kemudian dikumpulkan lagi melalui evaluasi hasil intervensi keperawatan. Hasil penelitian ada perubahan terhadap kualitas tidur pasien dimana pasien bisa tidur lebih nyaman dan tenang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah gangguan pola tidur lansia dapat diatasi dengan cara terapi mendengarkan murottal ketika akan tidur.

Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, Lansia, Murottal Ar-Rahman

ABSTRACT

With advancing age, various health problems begin to appear, one of which is disturbed sleep patterns. Sleep pattern disturbance is a condition where the individual experiences or has a risk of changes in the number and quality of rest patterns that cause discomfort or interfere with the desired lifestyle. Murottal Al-Quran is a therapy for reading the Koran which is a religious therapy which can make the mind calm. The purpose of this study was to determine whether listening to Murottal Ar-Rahman therapy could help the elderly with sleep disturbance problems. This type of research is a case study. With direct observation and interview methods. The nursing care carried out involved two elderly patients who had disturbed sleep patterns by providing Murottal Al-Rahman intervention for 6 days. Data collection was carried out by reviewing the stages of interviews and observations. Nursing actions given to reduce sleep problems experienced by patients are carried out in the form of nursing implementation. The data were then collected again through the evaluation of the results of nursing interventions. The results of the study showed that there was a change in the quality of the patient's sleep where the patient could sleep more comfortably and quietly. The conclusion of this study is that elderly sleep pattern disorders can be overcome by means of murottal listening therapy when going to sleep.

Keywords: Sleep Pattern Disorder, Elderly, Murottal Ar-Rahman

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau sering disebut lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa (Ekasari dkk., 2019). Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupan, yaitu neonatus, toddler, pra school, school, remaja, dewasa, dan lansia. Lansia umumnya mengalami penurunan kesehatan salah satunya pola tidur yang buruk. Dari kurangnya tidur lansia ini bisa menimbulkan berbagai penyakit dan juga turunya kondisi tubuh lansia. Fenomena yang terjadi sekarang dimasyarakat pada lansia masih banyak ditemukannya lansia dengan keluhan kesulitan untuk tidur (Ikinovianti, 2019).

Data dari World Population Prospects pada tahun 2015, 12% dari jumlah populasi dunia adalah berusia 60 tahun ke atas atau sekitar 901 juta orang. Pada tahun 2030 jumlah lansia diperkirakan akan meningkat dari 901 juta menjadi 1,4 milyar (Sulistyarini & Santoso, 2016). Badan Pusat Statistik menjelaskan bahwa, transisi struktur penduduk Indonesia menuju ke arah struktur penduduk tua, kondisi tersebut dapat dilihat dari piramida penduduk tahun 2018. Pada tahun itu, menunjukkan bahwa Indonesia tengah menuju ageing population (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur, 2018). Di Indonesia terdapat 29,3 juta penduduk lanjut usia (lansia), provinsi dengan presentase penduduk lansia terbanyak pada tahun 2018 adalah di Yogyakarta (12,37%), Jawa Tengah (12,34%), Jawa Timur (11,66%), Sulawesi Utara (10,26%), dan Bali (9,68%). Untuk prevalensi di Indonesia dengan masalah gangguan tidur termasuk tinggi sekitar 67% dari populasi yang berusia 65 tahun keatas. Lansia di Jombang berdasarkan Badan Pusat Statistik tahun 2020 terdapat

jumlah total lansia diatas 65 tahun sebanyak 1.318.062 jiwa dengan 664.605 lansia laki-laki dan 653.457 lansia perempuan yang ada di Kabupaten Jombang dan lebih dari 50% lansia di Jombang mengalami masalah tidur (RISKESEDES, 2019).

Seiring bertambahnya usia akan mempengaruhi kondisi tubuh dan kesehatan. Sering terjadi permasalahan kesehatan yang datang pada lansia, salah satunya adalah masalah tidur. Gangguan pola tidur merupakan keluhan yang sering terjadi pada lansia yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur. Dampak dari gangguan pola tidur sering menjadi keluhan pada lansia yaitu seperti kelelahan, pusing, gangguan emosi atau mudah tersinggung, gelisah, tegang, khawatir masalah kesehatan, kesulitan berkonsentrasi hal ini sering berakibat menimbulkan resiko kecelakaan atau jatuh pada lansia. Solusi untuk mengurangi pola tidur pada lansia adalah dengan terapi mendengarkan Murottal Ar-Rahman sebelum tidur untuk membantu lansia lebih tenang dan bisa memulai tidurnya.

METODOLOGI

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah rancangan deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Data yang dikumpulkan ialah data dari hasil wawancara yang langsung terhadap pasien, observasi, dan pemeriksaan fisik. Setelah data terkumpul, peneliti menyimpulkan masalah dan menentukan prioritas masalah, kemudian membuat rencana tindakan yang akan dilakukan terhadap pasien. Intervensi yang akan dilakukan adalah penerapan Murottal Ar-Rahman dengan masalah keperawatan Gangguan Pola Tidur yang telah ditunjuk sebagai sampel studi kasus.

Penelitian ini telah lolos uji etik di ITSJKES Jombang dengan No Kode Etik 004/KEPK/ITSJKES.ICME/VII/2022.

HASIL

1. Distribusi Karakteristik Klien

Indenti tas Klien	Kasus 1	Kasus 2
Nama :	Tn. K	Tn. M
Umur :	73 Tahun	70 Tahun
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Laki-laki
Agama	Islam	Islam
Suku Bangsa	Jawa	Jawa
Bahasa	Jawa	Jawa
Alamat	Dusun Kaliwungu kelurahan Kaliwungu,Jombang	Dusun Kaliwungu kelurahan Kaliwungu,Jombang
Pekerjaan	Pensiunan	Pensiunan
Status	Menikah	Menikah
Pendidikan	SMA	SMA
Keluhan	Sulit untuk tidur	Tidur tidak nyenyak

2. Distribusi Sebelum Diberikan Intervensi Murottal Ar-Rahman

Kasus 1	Kasus 2
---------	---------

Klien mengatakan susah untuk tidur, apalagi di malam hari klien mengatakan sulit memulai tidur, dan sering terbangun malam hari, bahkan untuk tidur malam hari klien seringkali meminta istrinya untuk selalu menemani tidur.	Klien mengatakan tidur siang kurang nyenyak, dan kadang terbangun saat tidur malam hari, untuk istirahat tidur malam hari klien harus diiringi dengan suara radio kesukaannya agar tidur dengan nyenyak, dan itupun memakan waktu beberapa menit dan itupun tetap terbangun malam hari.
---	---

3. Distribusi Sesudah Diberikan Intervensi Murottal Ar-Rahman

Kasus 1	Kasus 2
Klien mengatakan tidurnya nyenyak dengan mendengarkan murottal Ar-rahman	Klien mengatakan tidurnya nyenyak dan mendengarkan murottal Ar-rahman secara mandiri

PEMBAHASAN

Pengkajian yang dilakukan pada tuan K dan tuan M sama dalam pertanyaannya akan tetapi ada perbedaan dalam jawaban tuan K dan tuan M. Pada tuan K didapatkan Terdapat masalah, tuan K mengatakan susah untuk tidur, apalagi di malam hari tuan K mengatakan sulit memulai tidur, dan sering terbangun malam hari. Sedangkan masalah pada Universal self care tuan K yaitu tidur malam kurang lebih 5-6 jam kadang susah untuk memulai tidur, sering terbangun malam hari untuk BAK dan jarang bisa tidur siang. Aktivitas di rumah tuan K berjalan santai melatih ototnya dan beristirahat. Dilihat dari hasil pengkajian tuan K melakukan

perawatan diri secara mandiri akan tetapi sesekali juga dibantu dan termasuk dalam kategori Partial care. Dan hasil skor dari PSQI sebelum dilakukan intervensi pola tidur klien buruk (skor 14). Sedangkan Pada tuan M didapatkan dari hasil pengkajian yaitu tuan M mengatakan tidur siang kurang nyenyak, dan kadang terbangun saat tidur malam hari. Sedangkan masalah pada Universal self care tuan M tidur malam 7-8 jam, kadang malam terbangun dan tidur siang kurang dari 1 jam. Aktivitas tuan M terkadang membuat kerajinan bambu. Pada perawatan diri tuan M melakukan perawatan diri masih bisa secara mandiri tetapi kalau ada anaknya kadang dibantu. Tingkat ketergantungan tuan M yaitu Minimal care dan hasil skor dari PSQI sebelum dilakukan intervensi pola tidur klien buruk (skor 15).

Menurut peneliti bahwa tuan K dan tuan M mengalami masalah dalam tidurnya. Hal ini didapat dari pemeriksaan yang dilakukan peneliti Untuk menegakkan masalah tersebut peneliti menarik diagnosa keperawatan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur yang di alami oleh tuan K dan tuan M. Dampak dari gangguan pola tidur menyebabkan pasien mengalami Health Deviation Self Care Requisites atau Penyimpangan Kesehatan. Agar masalah ini bisa teratasi maka perlu dilakukan tindakan keperawatan. Intervensi yang diberikan peneliti untuk tuan K dan tuan M yaitu memberikan intervensi sesuai dengan SLKI dan SIKI, akan tetapi peneliti juga menerapkan murottal ar-rahman sebagai terapi pengantar tidur.

Selama berlangsungnya penelitian tuan K sangat kooperatif dalam melakukan terapi akan tetapi butuh menyesuaikan diri dalam melakukan terapi karena merupakan hal baru yang

dilakukan tuan K. Tiga hari tuan K mengalami kesusahan dan masih membutuhkan bantuan keluarga dalam melakukan terapi murottal ar-rahman ini. Tuan M juga kooperatif dalam melakukan terapi murottal ar-rahman untuk mengatasi gangguan pola tidur. Sampai hari ke-2 tuan M masih mengalami kesulitan dan masih sering terbangun diwaktu tidur akan tetapi frekuensi terbangunnya mulai berkurang. Setelah dilakukan intervensi pada tuan K terjadi perubahan tingkat kemandirian dan pola tidur pada tuan K.

Sebelum dilakukan intervensi tuan K mengatakan sulit memulai tidur saat malam hari, bahkan untuk memulai tidur malam hari tuan K mendengarkan murottal al-rahman dibantu istrinya. Hari ke-1 tuan K mengatakan masih mengalami sulit tidur dan masih dibantu istrinya dalam memulai tidur dan mendengarkan murottal ar-rahman. Hari ke-2 masih kesulitan untuk tertidur dan istri terus mendampingi. Hari ke-3 tuan K mengatakan tidurnya masih sulit nyenyak. Hari ke-4 tuan K mengatakan mulai bisa tidur dengan nyenyak. Hari ke-5 tuan K mengatakan tidurnya semalam nyenyak. Hari ke-6 tuan K mulai terbiasa tidur dengan mendengarkan murottal karena dirasanya bisa membuat tidur lebih nyenyak. Tuan M setelah dilakukan implementasi selama 6x pertemuan dan kemudian di evaluasi, hasilnya tak jauh beda dengan tuan K evaluasi akhir pada tuan M dan keluarga dapat mendengarkan murottal al-rahman sendiri, dan keluarga tidak perlu memutar radionya agar klien bisa nyaman dengan tidurnya. Di hari ke-1 sampai hari ke-2 tuan M mengatakan masih sering terbangun dalam tidurnya dan juga tidak nyenyak. Di hari ke-3 sampai hari ke-6 tuan M mengatakan mulai terbiasa mendengarkan murottal untuk membantu tidur dan tidurnya

nyenyak Selain itu didukung oleh hasil evaluasi skor dari PSQI setelah dilakukan intervensi pola tidur tuan M baik (skor 5). Bagi tuan M untuk murottal ini dapat menyejukkan hatinya daripada radio yang selama ini diputar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pemberian intervensi Murottal Ar-Rahman selama 6 hari sebelum tidur dapat membantu lansia dalam memulai tidur dan dapat membuat tidur lansia lebih nyenyak.

Saran

Klien dan keluarga dapat melakukan terapi ini sendiri dan bisa untuk diajarkan ke orang lain yang membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2018). *Pusat Statistik Jawa Timur*.

Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagi Intervensi*. Malang: Wineka Media.

Ikinovianti, M. R. (2019). *Hubungan Perilaku Keluarga Dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi Didusun Patukan Ambarketawang*.

RISKEDES. (2019). *Laporan Jawa Timur Riskedes 2018*. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>

Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). *Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan*

Bangsar Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(2).

Firdaus, Santoso. 2018. Pengaruh Perbedaan Murottal Ar-rahman Surat ArRahman dan Musik Keroncong terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Nugroho W. (2018). *Keperawatan Gerontik & Geriatri*. Jakarta: EGC.

Hidayat, A. A. (2021). *Proses Keperawatan; Pendekatan NANDA, NIC, NOC dan SDKI*. Health Books Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=h3scEAAAQBAJ>

Mawarti, H., Simbolon, I., Purnawinadi, I. G., Khotimah, K., Pranata, L., Simbolon, S., Mubarak, M., Simanjuntak, S. M., Faridah, U., & Zuliani, Z. (2021). 66 Pengantar Riset Keperawatan. Yayasan Kita Menulis. <https://books.google.co.id/books?id=yi5LEAAAQBAJ>

Sari, M., Siswati, T., Suparto, A. A., Ambarsari, I. F., Azizah, N., Safitri, W., & Hasanah, N. (2022). *Metodologi Penelitian. Global Eksekutif Teknologi*. <https://books.google.co.id/books?id=SpZnEAAAQBAJ>

Widi, P. F. (2018). *Lanjut Usia Perspektif dan Masalah*. UMSurabaya Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=aPmvDwAAQBAJ>