ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN TERAPI DZIKIR: LITERATURE REVIEW

The Improvement of Sleep Quality in Elderly With Dzikir Therapy: Literature Review

Sujono Riyadi[1,*], Niken Ratna Sari[2]
[12]Program Studi Keperawatan Universitas Jendral Achmad Yani, 40513, Indonesia
Email: sujono_kmpk2005@yahoo.com
**Corresponding Author*
Tanggal Submission: 06 Oktober 2020, Tanggal diterima: 28 Desember 2020

Abstrak

Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%, sedangkan lansia yang berusia 65 tahun keatas dan mengalami gangguan tidur sekitar 50%. Hal tersebut membuat sebagian lansia harus mendapatkan terapi yang tepat dan sesuai agar dapat memperbaiki kualitas tidurnya. Dzikir yang dilakukan secara rutin dapat membantu lansia untuk mencapai kualitas tidur dengan baik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana terapi dzikir dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini berbentuk *literature review***,** artikel diambil dari *google scholar.* Saat proses seleksi data, artikel dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, meliputi: terapi dzikir dan kualitas tidur. Ada sepuluh artikel yang berhasil disaring dan sesuai topik dengan metode rancangan *pretest* dan *posttest.* Hasil yang didapatkan bahwa terapi dzikir dapat menjaga keseimbangan suhu tubuh sehingga tercipta suasana kejiwaan yang tenang, damai, dan terkendali. Namun tindakan tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan. Dari sepuluh jurnal mengungkapkan hasil bahwa ada pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia. Terapi dzikir dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan orang lain bagi lansia yang mengalami kesulitan tidur. Ada pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia. Diharapkan lansia dapat memanfaatkan teknik terapi dzikir dengan prosedur yang tepat sebagai alternatif cara non farmakologi yang aman dan mudah dilakukan dirumah dan dapat mengurangi pemaikan obat-obatan pada lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci: Terapi Dzikir, Kualitas Tidur, Lansia

Abstrat

In Indonesia, the prevalence of sleep disorders among the elderly is quite high, namely around 67%, while the elderly aged 65 years and over and experiencing sleep disorders are around 50%. This makes some elderly people have to get the right and appropriate therapy in order to improve the quality of their sleep. Dzikir done regularly can help the elderly to achieve good quality of sleep. The purpose of this study was to determine how dzikir therapy can affect the quality of sleep in the elderly. This research is in the form of a literature review, the articles are taken from Google Scholar. During the data selection process, articles were selected based on predetermined criteria, including: dzikir therapy and sleep quality. There were ten articles that were successfully screened and according to the topic using the pretest and posttest design methods. The results show dzikir therapy can maintain the balance of body temperature so as to create a calm, peaceful, and controlled mental atmosphere. However, it is not a substitute for drugs. From ten journals, the results show that there is an effect of dzikir therapy on the quality of sleep in

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

the elderly. Dhikr therapy can be done independently or with the help of others for the elderly who have difficulty sleeping. There is an effect of dzikir therapy on the quality of sleep in the elderly. It is hoped that the elderly can take advantage of dzikir therapy technique with appropriate procedures as an alternative to non-pharmacological methods that are safe and easy to do at home and can reduce the use of drugs in elderly people who experience poor sleep quality.

Keywords: *Dzikir Therapy, Sleep Quality, Elderly*

PENDAHULUAN

Indonesia pada tahun 2020-2025 secara statistik diperkirakan jumlah lansia akan menduduki peringkat keempat setelah negara RRC, India, dan Amerika Serikat. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%) (BPS DIY, 2018), jumlah lansia tertinggi di D.I Yogyakarta ada pada kabupaten Sleman. Lansia adalah populasi yang berisiko untuk masalah kesehatannya dan memiliki kemungkinan lebih buruk terkait dengan faktor-faktor risiko yang mempengaruhinya. Lansia memiliki empat karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi terkait usia, risiko sosial, risiko lingkungan serta risiko perilaku. Risiko biologi mencakup usia lanjut karena adanya penurunan fungsi sosial dan lingkungan pada lansia yang dapat memicu stres. Risiko perilaku diakibatkan karena kebiasaan lansia yang kurang dalam beraktivitas fisik.

Aktifitas fisik terbukti banyak membantu para lansia untuk meningkatkan kualitas tidurnya, hal ini dikarenakan aktifitas fisik tersebut dapat membuat tubuh lansia menjadi rileks, memperlancar peredaran darah dan juga dapat membuat efek senang dan tidak mudah stress (Anggarwati dan Kuntarti, 2016). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dijalani seorang individu agar menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada lansia, hal ini dapat disebabkan karena adanya latensi tidur (Oktora et al., 2016). Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%, sedangkan lansia yang mengalami gangguan tidur sekitar 50% dengan usia diatas 65 tahun. Kondisi seperti ini, lansia membutuhkan terapi yang tepat dan sesuai agar tidak berlarut-larut berkaitan dengan masalah tidur tersebut (Nofiyanto, 2016). Terapi yang dapat diberikan pada lansia dengan masalah gangguan tidur dapat berupa terapi farmakologis dan terapi non-farmakologi. Terapi non-farmakologi menjadi pilihan utama karena biaya cenderung lebih murah dan efektif dibandingkan dengan terapi farmakologi. Salah satu terapi non-farmakalogi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan mengkombinasikan terapi dzikir untuk lansia (Oktora et al., 2016).

Ada banyak bentuk amalan dzikir, salah satunya adalah membaca ayat-ayat suci al-Qur'an. Dengan berdzikir hati menjadi tenang sehingga terhindar dari kecemasan. Keadaan Otak, ketika seseorang secara mendalam dengan

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

melakukan dzikir yang diulang ulang, akan menimbulkan berbagai perubahan fisiologis, antara lain menurunnya kecepatan detak jantung, kecepatan nafas, penurunan tekanan darah, penurunan kecepatan metabolisme, kondisi ini disebut oleh Benson sebagai respon relaksasi, terapi dzikir dapat mengurangi kecemasan dan tidak dapat tidur (insomnia) (Dewi, 2016). Dzikir sebelum tidur yang dianjurkan oleh syari'at terhadap setiap muslim adalah sebagai berikut:

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَحْيَا وأَمُوتُ

"*Dengan nama-Mu ya Allah saya hidup dan dengan nama-Mu saya mati"*

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾

Katakanlah: ‹Dia lah Allah, yang Maha Esa. Allah adalah Rabb yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. Dia tiada beranak dan tidak pula diperanakkan. Dan tidak ada seorangpun yang setara dengan Dia›» (QS. al-Ikhlas: 1-4).

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

Katakanlah: ‹Aku berlindung kepada Rabb yang menguasai subuh. Dari kejahatan makhluk-Nya. Dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita. Dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul. Dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki" (QS. al-Falaq: 1-5).

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَٰهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

Katakanlah: "Aku berlindung kepada Rabb (yang memelihara dan menguasai) manusia. Raja manusia. Sesembahan manusia. Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi. Yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari (golongan) jin dan manusia" (QS. an-Naas: 1-6).

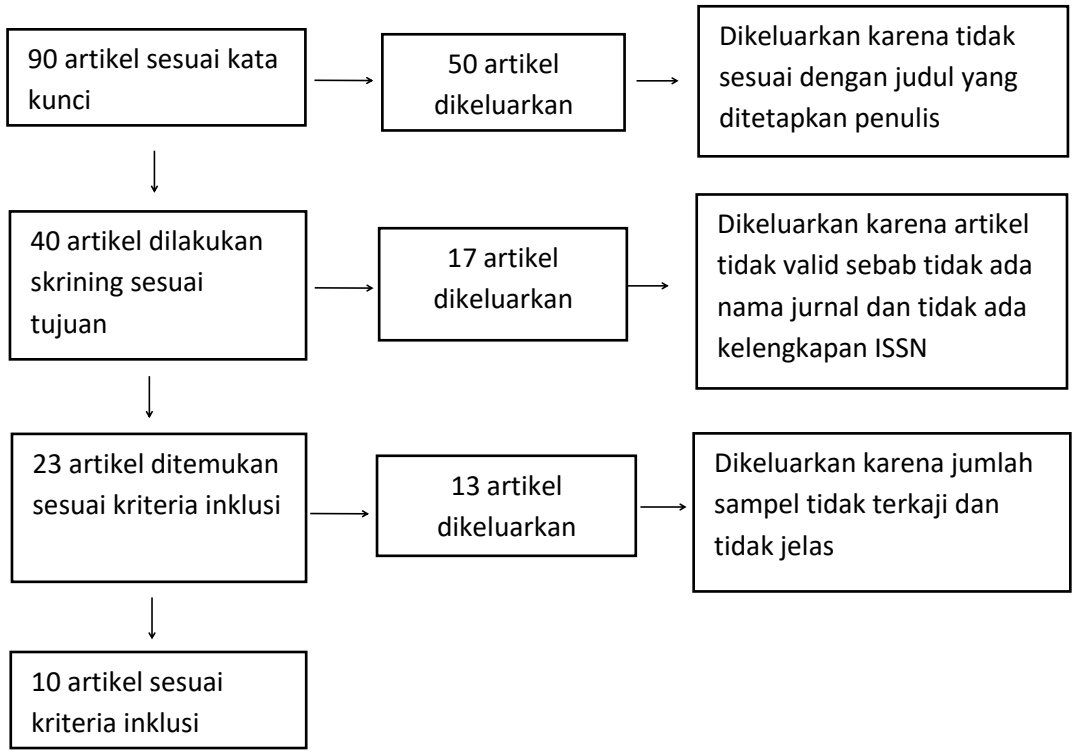
Adanya energi dzikir yang berasal dari udara dengan tingkat kepadatan molekul yang tinggi dan besar merupakan kunci pintu masuknya energi dzikir ke dalam tubuh (Basri, 2014). Lansia yang diberikan intervensi dzikir dengan baik maka kualitas tidurnya juga akan membaik (Reflio et al., 2015). Keyakinan akan Allah

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

inilah dapat menjadi pembawa efek tenang yang mampu menekan tingkat kecemasan pada penderita gangguan tidur (Puteri et al., 2017). Tujuan dari *literature review* untuk mengetahui bagaimana terapi dzikir dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan berupa *literature review* yaitu sebuah metoda *review* atau tinjauan yang cara pengumpulan faktanya dan teknik sintesisnya masih sederhana, tidak mengikuti cara-cara baku sebagaimana *Systematic Review,* uraian dalam *literature review* berupa teori, temuan dan artikel penelitian lainnya yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Pencarian pada artikel ini dilakukan melalui *search engine* Google dengan database *google scholar* dengan kata kunci terapi dzikir dan kualitas tidur. Pada proses seleksi awal ditemukan 90 artikel, setelah dilakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi maupun ekslusi terdapat 10 artikel yang layak untuk dibahas lebih lanjut yaitu artikel yang terbit dari tahun 2015-2020. Hal ini dipilih karena artikel paling lengkap dari segi penyajian hasil dan pembahasan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan model rancangan *pretest* dan *posttest*. Proses identifikasi menggunakan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analyses)* (Nursalam, 2020). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1: Prisma *Flow chart*

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi yang dijalani seorang individu agar menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada lansia. Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan dari kondisi sakit, jika lansia kurang tidur maka akan terjadi perasaan lelah, mudah tersinggung, dan gelisah, lesu serta sakit kepala.

Sepuluh artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa umur rata-rata dari setiap artikel berada pada rentang 50-90 tahun. Usia memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang dengan rerata usia 70-74 tahun yang cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan adanya penurunan fungsi fisiologis. Gangguan siklus tidur-jaga memendek dengan makin bertambahnya usia. Bangun lebih pagi dan cepat mengantuk pada malam hari merupakan hal yang wajar bagi usia lanjut. Pasien depresi mengeluh tidurnya kurang pulas dan mudah sekali terbangun oleh adanya perubahan suhu pada dini hari, sinar dan suara-suara hewan di pagi hari. Tidur REM lebih cepat datangnya sehingga biasanya mengalami mimpi-mimpi yang tidak menyenangkan (Kozier et al., 2011). Sepuluh penelitian tersebut yang merupakan literatur utama pada penelitian ini menunjukkan hasil yang sama pada setiap karakteristik yaitu pada jenis kelamin. Jenis kelamin dari laki-laki dari sepuluh jurnal berjumlah 86 responden dan jenis kelamin perempuan berjumlah 163 responden. Data tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami gangguan tidur adalah responden yang berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin sangat mempengaruhi pada kualitas buruk responden karena perempuan cenderung mengalami penurunan hormon *estrogen* dan *progesterone* yang mempunyai reseptor di bagian *hipotalamus.* Hal ini mempengaruhi terhadap irama sirkadian dan pola tidur. Kondisi psikologis seperti meningkatnya kecemasan, gelisah, dan emosi sering tidak terkontrol karena adanya penurunan *estrogen* yang menyebabkan gangguan tidur (Khasanah dan Hidayati, 2012). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hastutik et al., (2012) menjelaskan bahwa jenis kelamin perempuan (73,5%) lebih banyak yang mengalami kualitas tidur buruk daripada laki-laki (26,5%). Penelitian lain yang dilakukan Imardiani et al., (2019) memaparkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak yang mengalami kualitas tidur yang buruk (45,5%) sedangkan laki-laki (25%). Enam dari sepuluh literatur utama menggunakan instrumen *Pittsburgh Quality of Sleep (PSQI)* dalam mengukur kualitas tidur. Aspek-aspek dari kualitas tidur diukur dengan skala *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) versi bahasa Indonesia.

Kualitas tidur lansia pada sepuluh penelitian ini ada tiga penyebab paling dominan dari gangguan tidur, yaitu latensi tidur, durasi tidur, dan efisiensi tidur. Latensi tidur menggambarkan waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur yang diukur dengan waktu yang dibutuhkan untuk mulai tidur serta frekuensi tidur dalam 30 menit. Dalam penelitian ini durasi tidur terpendek adalah 20 menit dan durasi terlama 60 menit dengan durasi rata-rata 40 menit. Frekuensi tidak bisa

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

tidur dalam 30 menit umumnya lebih dari tiga kali seminggu. Keadaan ini menunjukkan lansia mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Lebih dari 50% lansia mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Durasi tidur menggambarkan lamanya waktu tidur (Curcio et al., (2012).

Gelombang otak ketika seseorang tidur dimulai dari frekuensi beta kesadaran penuh, selanjutnya gelombang otak turun ke alpha ketika kedua mata mulai tertutup, kemudian masuk ke theta, kondisi tenang dan bahagia, dan akhirnya ke delta saat tertidur pulas tanpa mimpi. Saat berdzikir otak berada pada gelombang "alfa-theta" bahkan berada dalam gelombang "theta-delta", otak berada pada gelombang imajinatif dan sangat fokus. Jika lebih dalam seseorang dapat berada di gelombang "alam semesta"difase delta. Gelombang "berserah diri" kepada sang khalik pencipta alam semesta. Jika komposisi semua gelombang itu dapat dihadirkan dalam keadaan sadar, maka terapi dzikir dapat di gunakan setiap saat secara efektif, termasuk saat akan tidur. (Atiyaningsih & Wulandari, 2017; Rosyanti, Hadju, Hadi, & Syahrianti, 2018)

Hasil tinjauan dari sepuluh literatur utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terapi dzikir sangat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia secara umum. Namun pada masing-masing literatur juga menjelaskan bahwa jenis kelamin mempengaruhi dari tingkat kualitas tidur lansia tersebut dengan mayoritas jenis kelamin perempuan sangat mempengaruhi pada kualitas buruk, karena perempuan cenderung mengalami penurunan hormon *estrogen* dan *progesteron* yang mempunyai reseptor di bagian *hipotalamus.* Hal ini mempengaruhi terhadap irama sirkadian dan pola tidur. Kondisi psikologis seperti meningkatnya kecemasan, gelisah, dan emosi sering tidak terkontrol karena adanya penurunan *estrogen* yang menyebabkan gangguan tidur (Khasanah dan Hidayati, 2012). Kualitas tidur lansia juga dapat dipengaruhi oleh umur karena responden pada usia > 55 tahun akan mulai mengalami penurunan fungsi fisiologis.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Terapi dzikir dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Lansia seringkali mengalami gangguan dan kesulitan tidur saat berada di tempat tidur. Penundaan waktu tidur biasanya terjadi satu dari tiga lansia wanita dan satu dari lima lansia pria. Berdasarkan prinsip kerjanya dzikir merupakan salah satu jenis terapi yang memberikan efek fisiologis dan neruologis.

Saran

Sebaiknya lansia senantiasa memperbanyak melantunkan dzikir, karena dengan dzikir tersebut akan dapat memperbaiki mekanisme tubuh lansia. Keyakinan akan "Allah" inilah yang menjadi pembawa efek tenang yang mampu menekan tingkat kecemasan pada penderitanya. Jika mereka menyadari semua yang terjadi dalam hidup mereka adalah pemberian Allah dan mensyukurinya, maka penderita kecemasan dapat tertangani.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami ucapkan banyak terima kasih kepada Dewi Utari, MNS selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah banyak memberikan dukungan baik moril maupun spirituil.

DAFTAR PUSTAKA

Anggarwati. ESB dan Kuntarti. (2016). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Wanita Melalui Kerutinan Melakukan Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 19 (1). 41-48.

Atiyaningsih, N., & Wulandari, I. (2017). *Dhikr Therapy to Improving Sleep Quality for Post Surgery Patient at Banten Indonesia.* Paper presented at the ASEAN/Asian Academic Society International Conference Proceeding Series.

Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2018). *Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Dalam Angka.* Yogyakarta: Badan Pusat Statistik Propinsi D.I. Yogyakarta.

Basri, M dan Mu"inudinillah. (2014). *24 jam dzikir dan doa Raululah berdasarkan Al-Qur'an dan Al-Hadist.* Surakarta: Biladi.

Curcio G., Tempesta D., Scarlanta S., Marzano C., Moroni F., Rossini P., (2012). Validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Neuronal Sci. *Pubmed.* US National Library of Medicine.

Dewi, A. P. (2016). *Pengaruh Terapi Al Zikir Terhadap Kualitastidur Lansia.* Riau University.

Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 303-308.

Hidayat, S., & Mumpuningtias, E. D. (2018). terapi kombinasi Sugesti dan Dzikir Dalam Peningkatan Kualitas Tidur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 219-228.

Imardiani, Sari, A. N., & C.N, W. A. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir Asmaul-Husna Terhadap Kualitas Tidur Lansia Pada Pasien Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. 535-539.

Khasanah, K. & Hidayati. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang. *Journal Nursing Studies.*

Kozier. (2011). *Buku ajar fundamental keperawatan Edisi 7 Vol 2.* Jakarta: EGC

Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 55-64.

Nofiyanto, M., Prabowo, T., P., Keperawatan, I., Jenderal, S., & Yogyakarta, A.Y. (2016). *Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul.*5 (1), 14-22.

Nursalam. (2020). *Penulisan Literartur Review dan Systematic Review pada Pendidikan Kesehatan*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya.

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Oktora, S. P., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). Pengaruh Terapi Baca Ayat Murottal Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 168-171.

Puteri, S.R., Mandala, C. I., Zaqiyatudinni, A., & Aditya S, A. M. (2017). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. *Jurnal Ilmiah Psikologi.* 8 (1). 32-33.

Reflio, R., Dewi, A. P., & Utomo, W. (2015). Pengaruh Terapi Al Zikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. 1418- 1423.

Rosyanti, L., Hadju, V., Hadi, I., & Syahrianti, S. (2018). Pendekatan Terapi Spiritual Al-quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis. *Health Information: Jurnal Penelitian,* 10 (1), 39-52