

PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DENGAN TERAPI DZIKIR

Lussyefrida Yanti¹, Fatsiwi Nunik Andari¹, Dedy Novriadi³, Ferasinta¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan

³Program Studi Pendidikan Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Coresponden author : fatsiwiandari@umb.ac.id

ABSTRAK

Informasi Artikel

Terima : 3-12-2022

Revisi : 15-12-2022

Disetujui : 25-12-2022

Kata Kunci : *Lansia, insomnia, terapi dzikir*

Insomnia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan gangguan dalam kuantitas, kualitas, atau waktu tidur seseorang. Gangguan tidur dapat memengaruhi perkembangan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Insomnia pada lansia sering terjadi bersamaan dengan penyakit lain yaitu penyakit fisik (hipertiroidisme, gout), penyakit jiwa (depresi, kecemasan) yang membuatnya tidak dapat tidur dengan normal. Lanjut usia atau yang biasa disebut dengan lansia adalah individu yang berada pada tahap akhir siklus kehidupan dengan usia 60 tahun ke atas. Proses penuaan yang terjadi pada lansia melibatkan perubahan kumulatif di dalam tubuh dimana jaringan dan sel tubuh mengalami penurunan kemampuannya untuk berfungsi. Lansia memiliki kapasitas regeneratif yang terbatas dan rentan terhadap berbagai macam penyakit atau sindroma. Salah satu terapi non- farmakologi yang dapat diterapkan untuk menurunkan insomnia pada lansia adalah dengan terapi dzikir. Terapi dzikir merupakan penanganan non-farmakologi yang dapat bermanfaat bagi lansia. Hal ini dikarenakan mekanisme dari terapi dzikir dapat membuat jiwa merasa nyaman dan tenteram serta tidak memiliki efek samping sehingga insomnia pada lansia dapat diatasi.

PENDAHULUAN

Insomnia adalah suatu kondisi yang ditandai dengan gangguan dalam kuantitas, kualitas, atau waktu tidur seseorang. Gangguan tidur dapat memengaruhi perkembangan fisik, emosional, kognitif, dan sosial orang dewasa. Fakta-fakta ini menunjukkan bahwa masalah akademik, emosional, kesehatan, dan perilaku pada orang dewasa dapat dicegah atau diperbaiki secara signifikan melalui intervensi yang meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur. Pola tidur yang terganggu adalah suatu kondisi dimana seseorang dapat mengalami ketidaknyamanan akibat perubahan kuantitas dan kualitas pola tidur (Nurdin et al., 2018).

Di seluruh dunia, prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan 13-47%, dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia 65 tahun ke atas. Di Indonesia, prevalensi insomnia pada lansia sebesar 67%. Tingginya angka insomnia pada lansia dapat menyebabkan berbagai dampak yang merugikan (Februanti et al., 2019).

Insomnia didefinisikan sebagai gangguan tidur yang dikeluhkan sebagian besar lansia yang dicirikan berupa sulit memulai tidur serta menjaga untuk tetap dalam kondisi tidur. Hasil penelitian dari University of California diketahui bahwa gangguan tidur dialami oleh sekitar 40-50% individu pada usia di atas 60 tahun (Roepke & Ancoli-Israel, 2010). Data dari *National Sleep*

Foundation (2010) di Amerika diketahui bahwa 1.508 lansia dengan usia 65 tahun ke atas mengalami gangguan tidur (67%) dan gangguan dalam memulai serta mempertahankan tidur (7,3%). Dilaporkan bahwa Indonesia memiliki prevalensi insomnia yang tergolong tinggi pada lansia yaitu sekitar 67%. Hasil penelitian Sulistyarini & Santoso (2016) didapatkan bahwa insomnia dialami oleh sebagian besar perempuan dengan usia 60-74 tahun (78,1%).

Ada berbagai faktor yang menyebabkan insomnia pada lansia diantaranya seperti sudah pensiun dari pekerjaan, kehilangan pasangan atau teman dekat, penyakit yang dialami dan konsumsi obat-obatan yang meningkat. Menurut Tsou (2013), insomnia pada lansia disebabkan oleh (1) penyakit fisik atau kelompok gejala seperti nyeri jangka panjang, masalah kandung kemih atau prostat, penyakit sendi dan gastroesophageal reflux, (2) faktor lingkungan/perilaku, (3) pemakaian obat-obatan, kafein, alkohol atau obat pada penyakit kronis, dan (4) kelompok dengan gangguan jiwa atau gejala seperti: kecemasan, depresi, persepsi kesehatan yang buruk serta kehilangan identitas pribadi.

Lansia dengan gangguan insomnia memperlihatkan perubahan dalam pola tidur seperti penurunan gelombang lambat (terutama tahap 4), penurunan gelombang alfa, serta durasi terbangun di malam hari yang meningkat. Karena sensitivitas lansia yang tinggi terhadap rangsangan lingkungan, gangguan insomnia juga dapat terjadi. Individu dengan dewasa muda umumnya terbangun 2-4 kali, namun hal ini lebih sering terjadi pada dewasa yang lebih tua (Darmojo & Martono, 2009).

Menua merupakan kondisi yang pasti dialami manusia dalam siklus hidupnya, yang dimulai tidak hanya pada satu masa tertentu, namun merupakan proses sepanjang hidup yang dimulai sejak adanya kehidupan seorang manusia. Dampak dari proses menua pada lansia

terjadi di segala aspek kehidupan, mulai dari ekonomi, sosial, terutama kesehatan. Hal ini disebabkan oleh penurunan fungsi organ tubuh seiring bertambahnya usia (Setiawati et al., 2021).

Proses menua yang terjadi pada lansia juga menyebabkan perubahan pada penurunan aktivitas lansia yang berpengaruh terhadap kualitas kesehatan lansia, salah satunya adalah aktivitas tidur. Tidur yang berkualitas sebagai bentuk waktu istirahat sangat dibutuhkan oleh individu saat beranjak tua. Namun banyak lansia sering mengalami gangguan tidur yang disebut dengan insomnia. Beberapa penyebab terjadinya insomnia pada lansia diantaranya adalah kegiatan fisik harian yang berkurang, sebetulnya tidur di sepanjang hari, kecemasan dan depresi, ketidaknyamanan pada kondisi kamar, frekuensi berkemih yang meningkat di malam hari serta terjadinya penyakit ISK (infeksi saluran kemih) (Maryam, 2008).

Insomnia pada lansia perlu diatasi agar lansia dapat merasakan waktu tidur yang berkualitas. Penanganan insomnia pada lansia lebih diarahkan pada terapi non-obat. Hal ini dikarenakan terapi non-obat tidak menimbulkan ketergantungan dan efek samping dibandingkan terapi obat-obatan. Misalnya pada penelitian Al Azis & Maliya (2016) dengan judul penurunan insomnia pada lansia dengan terapi *masase* kaki dan aromaterapi sereh yang terbukti berpengaruh dalam menurunkan insomnia pada lansia. Terapi non-obat lainnya yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia pada lansia adalah terapi dzikir.

Terapi dzikir merupakan terapi non-obat yang memberi manfaat untuk lansia dengan insomnia karena tidak adanya efek samping. Berdzikir berarti memasukkan dan mengaktifkan sifat-sifat dan nama-nama Allah SWT yang memiliki kekuatan tak terbatas di dalam tubuh. Dengan begitu, akan lahir kekuatan spiritual di dalam hati yang akan membuat jiwa merasakan kenyamanan, ketentraman dan

kembali seimbang. Tubuh dalam keadaan yang seimbang mampu mengembalikan fungsi organ tubuh menjadi normal kembali (Ambarwati & Maliya, 2018).

Melalui mekanisme dzikir yang memberikan kenyamanan dan ketentraman ini, insomnia pada lansia dapat dicegah. Oleh karena itu pengabdian berupa pemberian terapi zikir pada lansia sangat penting dilakukan untuk menurunkan gangguan insomnia pada lansia.

METODE KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Provinsi Bengkulu pada bulan November 2021, yang telah dimulai proses perencanaannya pada bulan September 2021. Dalam perencanaan ini tim melakukan beberapa kali pertemuan dan diskusi untuk mempersiapkan rencana kegiatan, mulai dari mendiskusikan tema atau judul kegiatan pengabdian, lokasi kegiatan, tanggal pelaksanaan kegiatan, jangka waktu pelaksanaan kegiatan, konsep kegiatan, tim lain yang terlibat atau membantu dalam kegiatan, pembuatan proposal kegiatan, mendiskusikan alat bantu yang akan dipakai, pelaksanaan survey lokasi, sampai dengan rencana pembuatan laporan kegiatan dan publikasi.

Selanjutnya dilakukan kegiatan survei awal atau analisis situasi pada tempat atau lokasi kegiatan, yaitu Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Bengkulu pada tanggal 10 September 2021. Pada tahap pelaksanaan, tim melakukan observasi tingkat insomnia dan melakukan anamnesa pada lansia dan pihak panti sebagai pendamping selama kegiatan dilaksanakan. Pengkajian ini dilakukan untuk mengetahui faktor penyebab dari penyakit insomnia yang diderita lansia dan mengurangi resiko mengalami insomnia.

Kegiatan berikutnya pada tahapan pelaksanaan pengabdian ini yaitu melakukan penyuluhan kesehatan mengenai insomnia dan melakukan terapi dzikir bersama di musholla Panti untuk

mencegah dan menurunkan insomnia yang dirasakan lansia di Panti tersebut.

Penyuluhan kesehatan dilakukan untuk menambah pengetahuan lansia tentang insomnia yang meliputi definisi, penyebab, tanda dan gejala, serta dampak dari insomnia yang dialami lansia. Selain itu tim pengabdian memberikan penjelasan terkait terapi zikir meliputi definisi, manfaat dan tujuan dari terapi zikir serta bagaimana melakukannya dengan benar. Metode ceramah yang disertai sesi tanya jawab dilakukan untuk lebih menambah pemahaman lansia dalam kegiatan penyuluhan ini. Kegiatan dilakukan setelah lansia melaksanakan sholat duha berjamaah di musholla Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Bengkulu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Kegiatan Awal

Kegiatan diawali dengan perencanaan oleh tim di kampus UM Bengkulu dan selanjutnya melakukan analisis situasi di PSTW Provinsi Bengkulu pada tanggal 10 September 2021 yang menghasilkan kesepakatan terkait judul kegiatan yaitu perlakuan atau pemberian terapi zikir pada lansia untuk menurunkan insomnia yang dialami oleh lansia di PSTW tersebut. Hasil yang didapat adalah tujuan dari analisis situasi tercapai dengan baik, lansia di PSTW menerima keberadaan tim dan antusias mengikuti arahan tim pengabdian.

Berikut adalah dokumentasi awal tim pengabdian:



Gambar 1. Dokumentasi perencanaan kegiatan dan analisis situasi

b. Kegiatan Pendataan

Kegiatan diawali dengan penerimaan tim Pengabdian Masyarakat oleh pihak Panti Sosial

Tresna Werdha Bengkulu. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pemeriksaan kesehatan pada lansia yang dilaksanakan pada tanggal 8 sampai dengan 14 November 2021 mulai jam 09.00 WIB. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Wisma masing-masing lansia yang diikuti oleh 22 orang terdiri dari lansia dan Tim Pengabdian Masyarakat UM Bengkulu.

Harapan dari kegiatan ini adalah tim Pengabdian dapat diterima dengan baik oleh lansia dan karyawan PSTW Pagar Dewa Provinsi Bengkulu sehingga lansia dapat melaksanakan rangkaian tahapan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat mulai dari kegiatan pemeriksaan kesehatan untuk menjangkau lansia yang terindikasi mengalami masalah kesehatan sebagai dampak dari insomnia. Pemeriksaan kesehatan mulai dari memeriksa Vital Sign Lansia (tekanan darah, pernapasan, nadi dan suhu tubuh) dilaksanakan dengan tetap menerapkan protokol kesehatan. Selanjutnya dilakukan pengkajian atau anamnesa terhadap riwayat kesehatan lansia.

Berikut dokumentasi kegiatan pendataan oleh tim pengabdian :



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pendataan

c. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan dan Terapi Dzikir

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan terkait insomnia dimulai dengan pembukaan yang disampaikan oleh pihak PSTW. Acara dibuka mulai pada pukul 09.00 WIB, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan kesehatan terkait insomnia dengan pemateri :

Lussyefrida Yanti, S.Kep., Ners., M.Kep selaku ketua Tim yang dibantu oleh mahasiswa keperawatan yaitu Ayun Sari, Tiara Vitaloka dan Desva Wahyu.

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Insomnia dihadiri lansia, Karyawan PSTW dan Tim Pengabdian Masyarakat dengan jumlah sebanyak 22 orang. Setelah materi penyuluhan diberikan, dilakukan terapi dzikir secara bersama-sama yang dipandu oleh tim pengabdian.

Adapun hasil kegiatan penyuluhan kesehatan yang didapat yaitu lansia dapat mengerti hal-hal terkait insomnia seperti pengertian, penyebab, tanda dan gejala yang muncul, pencegahan dan bagaimana penatalaksanaan secara non farmakologi (non-obat) berupa terapi dzikir yang bertujuan untuk menurunkan insomnia pada lansia. Dipilihnya terapi dzikir dalam intervensi insomnia ini dikarenakan terapi dzikir tidak memiliki efek yang merugikan bagi lansia, bahkan sebaliknya terapi zikir memiliki manfaat yang banyak untuk kesehatan fisik maupun mental.



Gambar 3. kegiatan penyuluhan dan terapi dzikir

PENUTUP

Kesimpulan

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Kegiatan diawali dengan melakukan survey lokasi untuk mendapatkan gambaran dari mitra sasaran, yaitu lansia di PSTW Pagar Dewa Provinsi Bengkulu.
2. Kegiatan pendataan lansia PSTW Pagar Dewa Provinsi Bengkulu yang mengalami insomnia, dilaksanakan di wisma masing-masing lansia, diikuti oleh 22 orang terdiri dari lansia dan Tim Pengmas UM Bengkulu.
3. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang insomnia dihadiri 22 peserta yaitu lansia dan karyawan PSTW serta Tim Pengmas. Kegiatan dilakukan di masjid PSTW yang bertujuan untuk menambah wawasan lansia mengenai insomnia diantaranya tentang pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pemeriksaan diagnostik dan penunjang serta penatalaksanaannya.
4. Kegiatan terapi dzikir dilaksanakan di masjid PSTW. Sebanyak 22 peserta yaitu lansia dan karyawan PSTW mengikuti dengan baik arahan yang diberikan oleh tim Pengmas.

Saran

Kegiatan penatalaksanaan Non Farmakologi untuk mengatasi insomnia pada lanjut usia dapat lebih optimal dengan turut melibatkan instansi terkait seperti Dinas Kesehatan dan Dinas Sosial. Selain itu diharapkan kegiatan seperti pemberian intervensi non farmakologi ini dapat menjadi kegiatan rutin di PSTW Pagar Dewa Provinsi Bengkulu dengan melibatkan instansi terkait. Dianjurkan terapi dzikir yang telah diberikan dapat dilakukan sebagai aktivitas harian lansia PSTW Pagar Dewa Provinsi Bengkulu dengan harapan akan terjadinya peningkatan derajat kesehatan lansia

terkhusus meminimalkan dampak insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Azis, W. F., & Maliya, A. (2016). *Pengaruh Masase Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ambarwati, A. A., & Maliya, A. (2018). *Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari Dan Dzikir Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Darmojo, B., & Martono, H. (2009). *Geriatric (Ilmu kesehatan lanjut usia)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Febuanti, S., Hartono, D., & Cahyati, A. (2019). Penyakit Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–4.
- Ghaddafi, M. (2010). Tatalaksana Insomnia dengan Farmakologi atau Non-Farmakologi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 4, 1–17.
- Maryam, S. (2008). *Menengenal usia lanjut dan perawatannya*. Penerbit Salemba.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. *Jurnal MKMI*, 14(2), 128–138.
- Roepke, S. K., & Ancoli-Israel, S. (2010). Sleep disorders in the elderly. *Indian Journal of Medical Research*, 131(2), 302.
- Setiawati, E. I., Ulfah, M., & Dewi, P. (2021). Gambaran Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Rojinhom Kabushiki Kaisha Yoichi Yonabaruokinawa Jepang. *Seminar Nasional Penelitian Dan*

Pengabdian Kepada Masyarakat, 881–889.

- Sulistyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan, 2*(2).
- Tsou, M.-T. (2013). Prevalence and risk factors for insomnia in community-dwelling elderly in northern Taiwan. *Journal of Clinical Gerontology and Geriatrics, 4*(3), 75–79.