

**HUBUNGAN ANTARA DZIKIR PADA MALAM HARI DENGAN
INSOMNIA PADA KELOMPOK USIA LANJUT DI PANTI JOMPO DI
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

ILHAM RAHMA HUDI

20140310193

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

***The Relationship between Dzikir at Night with Insomnia in Elderly Groups in
Panti Jompo at Yogyakarta***

*Hudi, I. *, Pratiti, B. ***

Medical Faculty and Health Science of Muhammadiyah Yogyakarta University

ABSTRACT

Background: *In the aging process occurs physical changes and decreased body function resulting from loss of many body cells and decreased metabolism of body cells. As a result of these changes, more than 50% of elderly sleep disorders in the form of insomnia. If insomnia is not controlled properly, it will affect the health of the elderly in the future. However, if insomnia can be managed properly if the elderly given a therapy that one of them can be reciting dhikr at night before bed.*

Objective: *To know relationship between dzikir at night day with insomnia in elderly groups in Panti Jompo at Yogyakarta.*

Methods: *Preliminary experimental studies were conducted on 32 samples divided into two groups, experimental group (dhikr) and control (non-dhikr). Insomnia monitoring was performed with IRS KSBPJ questionnaire, while for insomnia intervention using pronunciation of dhikr at night before bed. Data analysis was done by Kolmogorov-Smirnov test, followed by Mann Whitney test.*

Results: *Indicates that the mean age-old scores given intervention in the form of dhikr experienced a decrease in the mean score of 4.3 and in the elderly who were not given intervention experienced a slight increase in the average score of the IRS KSBPJ.*

Conclusions: *There was a correlation between night dhikr and insomnia in elderly group at Panti Jompo in Yogyakarta in the form of decreased mean score of KSBPJ-IRS in experiment group and statistically significant with $p = 0,00$*

Keywords: *Insomnia, Dzikir, elderly in Panti Jompo Tresna Wreda*

* : Undergraduate student

** : Supervisor

Hubungan antara Dzikir pada Malam Hari dengan Insomnia pada Kelompok Usia Lanjut di Panti Jompo di Yogyakarta

Hudi, I.*, Pratiti, B.**

Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

INTISARI

Latar Belakang: Pada proses penuaan terjadi perubahan fisik maupun penurunan fungsi tubuh yang diakibatkan dari kehilangan banyak sel tubuh dan penurunan metabolisme sel – sel tubuh. Akibat adanya perubahan tersebut, lebih dari 50 % lansia mengalami gangguan tidur berupa insomnia. Apabila insomnia tidak dikendalikan dengan baik, maka akan mempengaruhi kesehatan lansia kedepannya. Namun apabila insomnia dapat dikelola dengan baik apabila lansia diberi suatu terapi yang salahsatu diantaranya dapat berupa melafalkan dzikir pada malam hari sebelum tidur

Tujuan: Mengetahui hubungan antara dzikir pada malam hari dengan insomnia pada kelompok usia lanjut di Panti Jompo di Yogyakarta

Metode: Studi eksperimental semu dilakukan pada 52 sampel yang terbagi kedalam dua kelompok sama besar, yaitu kelompok eksperimen (dzikir) dan kontrol (non-dzikir). Monitor insomnia dilakukan dengan kuesioner KSBPJ IRS, sedangkan untuk intervensi insomnia menggunakan pelafalan dzikir pada malam hari sebelum tidur. Analisis data dilakukan dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*, kemudian dilanjutkan dengan uji *Mann Whitney*.

Hasil: Menunjukkan bahwa rerata skor lanjut usia yang diberi intervensi berupa dzikir mengalami penurunan rerata skor senilai 4,3 dan pada lanjut usia yang tidak diberi intervensi mengalami sedikit peningkatan rerata skor KSBPJ IRS .

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara dzikir pada malam hari dengan insomnia pada kelompok usia lanjut di Panti Jompo di Yogyakarta berupa penurunan rerata skor KSBPJ-IRS yang lebih besar pada kelompok eksperimen dan bermakna secara statistik dengan nilai $p=0,00$

Kata Kunci: Insomnia, Dzikir, Lansia di Panti Jompo di Yogyakarta

* : Mahasiswa S1

** : Dosen Pembimbing

Pendahuluan

Insomnia sering kali dianggap sebagai suatu hal negatif yang dapat mengganggu kualitas tidur seseorang. Terutama saat insomnia terjadi secara tidak rasional dalam jangka waktu yang relatif lama. Menurut beberapa sumber, insomnia lebih sering terjadi pada usia lanjut dikarenakan pada lanjut usia terjadi perubahan fisik maupun penurunan fungsi tubuh yang diakibatkan dari kehilangan banyak sel tubuh dan penurunan metabolisme sel – sel tubuh. Akibat adanya perubahan tersebut, lebih dari 50 % lansia mengalami gangguan tidur berupa insomnia. Apabila hal tersebut terjadi dalam durasi waktu yang lama akan menyebabkan seseorang tidak mampu mengarahkan diri pada tujuan dan bahkan mempengaruhi interaksi sosial secara negatif. Meskipun demikian, insomnia memiliki pengaruh yang besar terhadap aktivitas orang dalam sehari-harinya.

Penyembuhan terhadap insomnia tergantung dari penyebab yang menimbulkan insomnia. Bila penyebabnya adalah kebiasaan yang salah atau lingkungan yang kurang kondusif untuk tidur maka terapi yang dilakukan adalah merubah kebiasaan dan lingkungannya. Sedangkan untuk penyebab psikologis maka konseling dan terapi relaksasi salah satunya adalah dzikir di malam hari dapat digunakan untuk mengurangi gangguan sulit tidur. Relaksasi dzikir ini merupakan bentuk sikap pasif atau pasrah dengan menggunakan kata yang diulang-ulang sehingga menimbulkan respon relaksasi yaitu

tenang. Dalam beberapa sumber dijelaskan bahwa relaksasi dzikir dapat menurunkan karbon dioksida, kecepatan jantung, kecepatan pernafasan, ketegangan otot rangka, kadar asam laktat darah, aktivitas kelenjar keringat, tekanan darah, asam lambung dan motilitasnya. Sumber lain juga menyebutkan bahwa kondisi ketika melakukan dzikir terjadi peningkatan aktivitas syaraf parasimpatis dan penurunan aktivitas syaraf simpatis sehingga memudahkan untuk tidur nyenyak dan meminimalkan frekuensi terbangun pada malam hari. Syaraf di parasimpatis merupakan pusat pengontrol dalam mempertahankan keadaan tidur

Didasarkan pada hal tersebutlah, penelitian ini, dzikir dijadikan sebagai fokus satu titik konsentrasi yaitu Allah serta dapat memberikan efek seperti latihan relaksasi. Dzikir tersebut berupa kegiatan melafalkan surat Al Fatihah, Al Ikhlas, Al Falaq dan An Nas sebanyak 3 x. Setelah itu dilanjutkan dengan melafalkan tasbeih dan tahmid yang masing-masing dilafalkan sebanyak 33x.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis desain penelitian eksperimental dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* mencakup semua jenis yang pengukuran variabelnya hanya pada satu waktu..

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang

bertempat tinggal di Panti Jompo di Tresna Werdha di daerah Jalan Kaliurang KM , Yogyakarta yang mengalami insomnia ketika malam hari .

2. Sampel

Pada penelitian ini sampel akan diambil dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Untuk kriteria inklusi dan eksklusi adalah sebagai berikut:

Kriteria Inklusi :

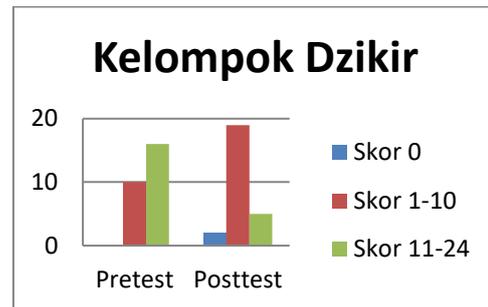
- Lanjut Usia berusia >60 tahun
- Beragama Islam
- Bersedia menjadi responden dalam penelitian dan dapat mengikuti penelitian ini sampai tahap akhir dengan mengisi lembar persetujuan

Kriteria Eksklusi :

- Lanjut Usia yang mengalami gangguan pendengaran
- Lanjut Usia yang mengalami gangguan jiwa
- Lanjut Usia yang mengonsumsi obat tidur
- Lanjut Usia yang tinggalnya tidak menetap di Panti Jompo Tresna Wreda atau hanya sementara

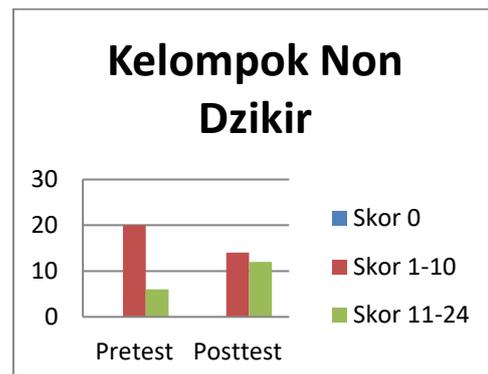
Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut



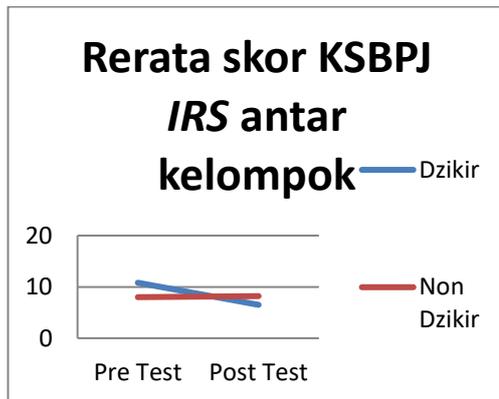
Gambar 1. Skor KSBPJ IRS pada kelompok dzikir

Dapat diketahui dari gambar diatas bahwa skor KSBPJ IRS pada kelompok dzikir terdapat penurunan angka kejadian insomnia (skor 11-24) dari *pretest* ke *posttest* .



Gambar 2. Skor KSBPJ IRS pada kelompok non dzikir

Dapat diketahui dari gambar diatas bahwa skor KSBPJ IRS pada kelompok dzikir terdapat peningkatan angka kejadian insomnia (skor 11-24) dari *pretest* ke *posttest* .



Gambar 3. Perbandingan rerata perubahan skor KSBPJ IRS

Sedangkan pada Gambar 3. dapat diketahui bahwa terjadi penurunan rerata skor KSBPJ IRS pada kelompok dzikir dan peningkatan rerata skor KSBPJ IRS pada kelompok non dzikir

Pembahasan

Berdasarkan data pada Gambar 3. dan Gambar 4. dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan antara rerata skor KSBPJ IRS yang diberi intervensi dzikir dan yang tidak diberi intervensi dzikir, dimana hasil dari intervensi dzikir lebih baik daripada lanjut usia yang tidak diberi intervensi dzikir. Selain itu, selisih tersebut secara statistik dapat dikatakan bermakna karena memiliki nilai $p < 0,05$.

Hasil ini dapat dijelaskan karena terdapat suatu respons yang dapat muncul ketika seseorang sedang melakukan relaksasi dzikir. Respons ini berupa terjadi peningkatan aktivitas syaraf parasimpatis dan penurunan aktivitas syaraf simpatis sehingga memudahkan untuk tidur nyenyak dan meminimalkan frekuensi terbangun pada malam hari

Dalam berdzikir terdapat suatu efek yang mampu mempengaruhi penurunan karbon dioksida, kecepatan jantung, kecepatan pernafasan, ketegangan otot rangka, kadar asam laktat darah, aktivitas kelenjar keringat, tekanan darah, asam lambung dan motilitasnya. Sehingga apabila seseorang melakukan dzikir dengan baik dan benar akan memacu kinerja aktivitas syaraf pada tubuh

Namun perlu digarisbawahi bahwa efek dzikir ini tidak mutlak selalu muncul pada setiap kondisi yang menyebabkan insomnia. Hal ini dikarenakan selain dipengaruhi oleh dzikir itu sendiri, “efek anti insomnia” ini juga dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu penggunaan obat tidur dan gangguan pada kejiwaannya

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara dzikir pada malam hari dengan insomnia pada kelompok usia lanjut di Panti Jompo di Yogyakarta berupa penurunan rerata skor KSBPJ-IRS yang lebih besar pada kelompok eksperimen dan bermakna secara statistik dengan nilai $p=0,00$.

Saran

a. Bagi pegawai Panti Jompo

Pegawai Panti Jompo diharapkan untuk dapat memberikan perhatian lebih terhadap kejadian insomnia pada lansia dalam hal promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif.:

b. Bagi masyarakat:

Diharapkan para lansia mengikuti setiap kegiatan keagamaan, olahraga dan lain sebagainya agar lansia lebih memaknai hidup agar tidak larut dalam pikiran yang menimbulkan efek beraneka ragam yang berakibat insomnia.

c. Bagi peneliti selanjutnya:

1. Untuk peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian dengan durasi perlakuan yang lebih lama sehingga efek terapi dzikir dapat tercapai secara maksimal.
2. Untuk peneliti selanjutnya, perlu cakupan subyek penelitian yang lebih luas, agar didapatkan data subyek yang lebih heterogen.

Daftar Pustaka

1. Edelman, Carole Lium and Carol Lynn Mandle. *Health Promotion Throughout the Life Span*, 7th ed. Canada: Mosby Elsevier, 2010
2. Galimi R. Insomnia in the elderly: an update and future challenges. *G GERONTOL.* 2010;58:231-247.
3. Irham, M iqbal. 2011. *Panduan Meraih kebahagiaan Menurut Al- Qur'an*. Jakarta: Penerbit Hikmah.
4. Kaplan *et all.* 1997. *Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis edisi ketujuh*. Jakarta: Binarupa Aksara.
5. Kuntjoro Z, S. 2002. Dukungan Sosial Pada Lansia (www.e-psikologi.com/epsi/lanjutusia_detail.asp?id=183-18k/28022008).
6. Maslim, Rusdi. 2013. *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia (PPDGJ)*. Edisi III. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK- Unika Atmajaya.
7. Maslow, A.H. (1976). *Religions values, and peak-ekperiences*. New York: Penguin Books
8. Potter, Patricia A and Anne Griffin Perry. *Basic Nursing*, 7th ed. Canada: Mosby, 2011
9. Santrock, J.W. 2002. *Life-Span Development. Perkembangan Masa Hidup*. (Alih bahasa: Chusairi, dan Damanik). Jakarta: Penerbit Erlangga
10. Tortora, Gerard J and Bryan Derrickson. *Principles of Anatomy and Physiology*, 12th ed. USA: Jhon Wiley & Sons, 2009.