

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Lansia

Usia Lanjut atau yang biasa disebut Lansia merupakan keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Efendi, 2009). Berdasarkan data dari *World Health Organisation* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan.

a. Batasan-Batasan Usia Lanjut

Menurut pendapat berbagai ahli, batasan-batasan umur yang mencakup batasan umur lansia adalah sebagai berikut:

- 1) Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 dalam Bab 1 Pasal 1 ayat 2 yang berbunyi “Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas”.
- 2) Menurut *World Health Organization* (WHO), usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria berikut : usia pertengahan (*middle age*)

ialah 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) ialah 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) ialah 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) ialah di atas 90 tahun.

- 3) Menurut Dra. Jos Masdani (Psikolog UI) terdapat empat fase yaitu : pertama (fase inventus) ialah 25-40 tahun, kedua (fase virilities) ialah 40-55 tahun, ketiga (fase presenium) ialah 55-65 tahun, keempat (fase senium) ialah 65 hingga tutup usia.
- 4) Menurut Prof. Dr. Koesoemato Setyonegoro masa lanjut usia (*geriatric age*): > 65 tahun atau 70 tahun. Masa lanjut usia (*getiatric age*) itu sendiri dibagi menjadi tiga batasan umur, yaitu *young old* (70-75 tahun), *old* (75-80 tahun), dan *very old* (> 80 tahun) (Efendi, 2009).

b. Teori-Teori Proses Penuaan

Aging process atau proses menua adalah proses biologis yang umum terjadi dan akan dialami oleh semua orang. Menua adalah hilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan lunak untuk memperbaiki diri atau mengganti atau memperbaiki struktur dan fungsi sel dan jaringan secara normal bahkan cenderung ke arah penurunan (Mubarak dkk, 2009: 110). Secara umum teori penuaan dibagi menjadi lima kelompok besar yaitu teori biologis, teori kejiwaan sosial, teori psikologis, teori kesalahan genetik, dan teori penuaan akibat metabolisme (Santoso, 2009).

1) Teori Biologis

Teori biologi merupakan teori yang menjelaskan mengenai proses fisik penuaan yang meliputi perubahan fungsi dan struktur organ, pengembangan, panjang usia dan kematian (Christofalo dalam Stanley). Teori biologis mencoba menerangkan mengenai proses atau tingkatan perubahan yang terjadi pada manusia mengenai perbedaan cara dalam proses menua dari waktu ke waktu serta meliputi faktor yang mempengaruhi usia panjang, perlawanan terhadap organisme dan kematian atau perubahan seluler. Teori biologi mencakup teori genetik dan mutasi, *immunology slow theory*, teori stres, teori radikal bebas, dan teori rantai silang.

a) Teori Wear And Tear (Dipakai dan Rusak)

Teori *Wear And Tear* mengajukan akumulasi sampah metabolik atau zat nutrisi dapat merusak sintesis DNA. August Weissmann berpendapat bahwa sel somatik normal memiliki kemampuan yang terbatas dalam bereplikasi dan menjalankan fungsinya. Kematian sel terjadi karena jaringan yang sudah tua tidak beregenerasi. Teori *wear and tear* mengungkapkan bahwa organisme memiliki energi tetap yang tersedia dan akan habis sesuai dengan waktu yang diprogramkan.

b) Teori Rantai Silang

Teori rantai silang mengatakan bahwa struktur molekular normal yang dipisahkan mungkin terikat bersama-

sama melalui reaksi kimia. Agen rantai silang yang menghubungkan menempel pada rantai tunggal. dengan bertambahnya usia, mekanisme pertahanan tubuh akan semakin melemah, dan proses cross-link terus berlanjut sampai terjadi kerusakan. Hasil akhirnya adalah akumulasi silang senyawa yang menyebabkan mutasi pada sel, ketidakmampuan untuk menghilangkan sampah metabolik. Pada teori rantai silang diungkapkan bahwa reaksi kimia sel-sel yang tua menyebabkan ikatan yang kuat, khususnya jaringan kolagen. Ikatan ini menyebabkan kurangnya elastisitas kekacauan, dan hilangnya fungsi sel.

c) Teori Imunitas

Teori imunitas berhubungan langsung dengan proses penuaan. Selama proses penuaan, sistem imun juga akan mengalami kemunduran dalam pertahanan terhadap organisme asing yang masuk ke dalam tubuh sehingga pada lansia akan sangat mudah mengalami infeksi dan kanker. Perubahan sistem imun ini diakibatkan perubahan pada jaringan limfoid sehingga tidak adanya keseimbangan dalam sel T untuk memproduksi antibodi dan kekebalan tubuh menurun. Pada sistem imun akan terbentuk autoimun tubuh. Perubahan yang terjadi merupakan pengalihan integritas sistem tubuh untuk melawan sistem imun itu sendiri.

d) Teori Radikal Bebas

Radikal bebas merupakan contoh produk sampah metabolisme yang dapat menyebabkan kerusakan apabila terjadi akumulasi. Normalnya radikal bebas akan dihancurkan oleh enzim pelindung, namun beberapa berhasil lolos dan berakumulasi di dalam organ tubuh. Radikal bebas yang terdapat di lingkungan seperti kendaraan bermotor, radiasi, sinar ultraviolet, mengakibatkan perubahan pigmen dan kolagen pada proses penuaan. Radikal bebas tidak mengandung DNA. Oleh karena itu, radikal bebas dapat menyebabkan gangguan genetik dan menghasilkan produk-produk limbah yang menumpuk di dalam inti dan sitoplasma. Ketika radikal bebas menyerang molekul, akan terjadi kerusakan membran sel; penuaan diperkirakan karena kerusakan sel akumulatif yang pada akhirnya mengganggu fungsi. Dukungan untuk teori radikal bebas ditemukan dalam lipofusin, bahan limbah berpigmen yang kaya lemak dan protein. Peran lipofusin pada penuaan mungkin kemampuannya untuk mengganggu transportasi sel dan replikasi DNA. Lipofusin, yang menyebabkan bintik-bintik penuaan, adalah dengan produk oksidasi dan oleh karena itu tampaknya terkait dengan radikal bebas. Radikal bebas dapat terbentuk di alam bebas, tidak stabilnya radikal bebas (kelompok atom) mengakibatkan

oksidasi oksigen bahan-bahan organik seperti karbohidrat dan protein. Radikal ini menyebabkan sel-sel tidak dapat melakukan regenerasi.

2) Teori Kejiwaan Sosial

a) Teori Pengunduran Diri

Teori ini menyatakan bahwa saat lanjut usia terjadi pengunduran diri yang mengakibatkan penurunan interaksi antara lanjut usia dengan lingkungan sosialnya (Cummins and Henry (1961) dalam Suriadi, 1999).

b) Teori Kegiatan

Teori ini menyatakan bahwa pada saat seseorang menginjak usia lanjut, maka mereka tetap mempunyai kebutuhan dan keinginan yang sama seperti pada masa-masa sebelumnya. Mereka tidak ingin mengundurkan diri dari lingkungan sosialnya. Lansia yang aktif melaksanakan peranan-peranannya di masyarakat akan mencapai usia lanjut yang optimal.

c) Teori Kepribadian Berlanjut

Teori ini menyatakan bahwa perubahan yang terjadi pada seorang lanjut usia sangat dipengaruhi oleh tipe kepribadian yang dimiliki lansia tersebut (Kuntjoro, 2002).

3) Teori Psikologis

Teori psikologis merupakan teori yang luas dalam berbagai lingkup karena penuaan psikologis dipengaruhi oleh faktor biologis dan sosial, dan juga melibatkan penggunaan kapasitas adaptif untuk melaksanakan kontrol perilaku atau regulasi diri.

4) Teori Kesalahan Genetik

Pada proses menjadi tua ditentukan oleh sel genetik DNA, dimana ada sel genetik memperbanyak diri sebelum pembelahan, walaupun juga ada sel genetik yang memperbanyak diri ketika setelah pembelahan, sehingga menimbulkan kesalahan yang dapat mengakibatkan pembentukan sel berikutnya menjadi terhambat sehingga mengakibatkan sel menjadi mati. Ketika sel mengalami kematian, manusia akan terlihat menjadi tua

5) Teori Penuaan Akibat Metabolisme

Pada teori ini terjadi pengurangan intake kalori sehingga akan menyebabkan terhambatnya pertumbuhan dan memperpanjang usia sehingga terjadi penurunan proses metabolisme.

c. Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia

1) Perubahan psikososial

Pada perubahan psikososial ini, proses menua dapat

mengakibatkan minat terhadap penampilan menurun dan penurunan sistem indra sehingga pada beberapa orang usia lanjut merasa diasingkan pada masyarakat sekitar .

2) Perubahan spiritual

Semakin tua semakin terintegrasi dengan agama dan kepercayaan (Maslow, 1976)

2. Insomnia

a. Definisi Insomnia

Menurut PPDGJ, dikatakan insomnia apabila seseorang mengeluh adanya kesulitan masuk tidur atau mempertahankan tidur, atau kualitas tidur yang buruk, gangguan tidur tersebut minimal terjadi tiga kali dalam seminggu selama satu bulan. Ketidakpuasan terhadap kuantitas dan atau kualitas tidur menyebabkan penderitaan yang cukup berat dan mempengaruhi fungsi dalam sosial dan pekerjaan.

b. Klasifikasi Insomnia

Insomnia dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok, yaitu berdasarkan durasi dan etiologinya. Berdasarkan durasinya, terdapat *transient insomnia*, *short term insomnia* dan *insomnia chronic*. Berdasarkan etiologinya, terdapat insomnia primer dan insomnia sekunder (Galimi, 2010).

Insomnia berdasarkan durasi:

1) Transient insomnia

Merupakan insomnia yang dapat sembuh secara spontan atau cepat, yang berlangsung kira-kira 7hari.

2) Short term insomnia

Merupakan insomnia yang berlangsung selama 1 hingga 3 minggu.

3) Insomnia chronic

Merupakan insomnia yang berlangsung lebih dari 3 minggu. Dapat didefinisikan insomnia kronik apabila berlangsung secara terus menerus selama minimal 1 bulan, atau menurut beberapa dokter selama ≥ 3 bulan.

Insomnia berdasarkan etiologi:

1) Insomnia primer

Merupakan insomnia yang penyebabnya belum diketahui dengan jelas/idiopatik. Pasien dengan insomnia primer sering tidak ditemukan adanya gangguan medis, psikiatri ataupun lingkungan.

2) Insomnia sekunder

Merupakan insomnia yang penyebabnya karena kondisi medis tertentu dan bisa juga disebabkan oleh suatu obat tertentu. Penyakit jantung, penyakit paru, gangguan depresi, gangguan cemas, obat-obatan jenis beta blocker, bronkodilator dan nikotin dapat menyebabkan terjadinya insomnia sekunder.

c. Insomnia pada Lansia

Pola tidur-bangun berubah seiring dengan bertambahnya umur. Pada masa neonates sekitar 50 % waktu tidur total adalah tidur REM. Lama tidur sekitar 18 jam. Pada usia satu tahun lama tidur sekitar 13 jam dan 30 % adalah tidur REM. Kebutuhan tidur malam hari menurun dengan tajam setelah itu. Dewasa muda membutuhkan waktu tidur 7-8 jam dengan NREM 75 % dan REM 25%. Kebutuhan ini menetap sampai batas lanjut usia.

Pada gambaran poli somnografik, didapatkan perubahan kualitas tidur pada lanjut usia yang sangat menonjol pada stadium I yang meningkat dari kondisi normal yang mengakibatkan pemulihan fungsi tidur yang berkurang

3. Dzikir

a. Definisi Dzikir

Dzikir dalam bahasa arab disebut juga dengan dzikrullah. Dzikrullah terdiri dari dua kata dzikr dan Allah. Dzikr dalam bahasa Arab memiliki beberapa makna. Pertama: kondisi jiwa yang memungkinkan seseorang untuk menjaga apa yang dimiliki dari pengetahuan, dzikr seperti hifdz, hanya saja hifdz atau hafalan merupakan penguasaan dan pengungkapan apa yang dihafal, sedangkan dzikr untuk menghadirkan, atau mengingat. Dzikr juga dimaksudkan

hadirnya sesuatu di hati atau lisan, sehingga dzikir ada dua: dzikir hati dan lisan, dan setiap bagian itu ada dua jenis, yaitu dzikir dari lupa, dan dzikir untuk mengekalkan hafalan

b. Macam-Macam Dzikir

Dzikir yang efektif adalah dzikir yang komprehensif mencakup seluruh kehidupan manusia, dzikir memiliki berbagai macam bentuk bentuk, diantaranya: Dzikir qalby fikri, yaitu berdzikir dengan hati dan pikiran. Artinya hati memahami apa yang diucapkan oleh lisan, akal merenungkan makna dan konsekuensinya. lisan ketika mengucapkan Allahu Akbar, hati berusaha menghadirkan kebesaran Allah, pikiran memikirkan kebesaran Allah, sehingga hati dan pikiran benar-benar menyakini kebesaran Allah di atas seluruh makhluk-Nya, maka perintah Allah adalah segala-galanya. Demikian juga ketika mengucapkan Alhamdulillah, hati dan pikiran menghadirkan berbagai macam nikmat, keindahan, dan rahmat Allah yang luas dan kasih sayang-Nya di penjuru alam semesta. Dzikir lisani, yaitu dzikir dengan mengucapkan sanjungan, pujian kepada Allah, kalimat tauhid, istighfar, shalawat yang dibarengi dengan ucapan hati dan pikiran. Dzikir lisan dianjurkan oleh Nabi, banyak hadits yang memotifasi agar melakukan dzikir lisan, diantaranya: Dari Abdullah bin Busr ra. sesungguhnya seorang laki-laki berkata, “Wahai Rasulullah sesungguhnya syari’at Islam telah banyak atasku, maka kabarihlah aku dengan sesuatu yang aku pegangi. Beliau bersabda, ‘Tak henti-hentinya lisanmu basah dari

mengingat Allah.”” Dari Muadz bin Jabal berkata aku bertanya kepada Rasulullah saw., “Amalan mana yang paling dicintai Allah? Beliau bersabda, ‘engkau meninggal dan lisanmu basah dengan berdzikrullah.’” Dzikir fi’ly, adalah dzikir dengan perbuatan, yaitu melaksanakan perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya dalam rangka taat kepada-Nya. Seperti yang Allah katakan: “Hai orang-orang beriman, apabila diseru untuk menunaikan shalat Jum’at, maka bersegeralah kamu kepada mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli, yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui. Apabila telah ditunaikan shalat, maka bertebaranlah kamu di muka bumi, dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung” (QS. al-Jumu’ah: 9-10). Maksud bersegeralah kepada dzikrullah adalah segera pergi ke masjid untuk shalat dan mendengarkan khutbah, sedangkan yang dimaksud perintah berdzikir yang banyak di akhir ayat adalah ingat Allah dengan memperhatikan perintah Allah, larangan dan aturan-Nya dalam mencari rezeki Allah dan dalam setiap amal perbuatan. Dzikir yang efektif adalah dzikir yang memadukan hati, pikiran, lisan, maupun panca indera, sedang dzikir yang paling minimal adalah dzikir dengan hati. Adapun dzikir dengan lisan tapi tidak menghadirkan hati adalah sesuatu yang kosong, sebab Allah melarang orang mabuk melaksanakan shalat sampai sadar dan paham apa yang diucapkan.

c. Bentuk – Bentuk Dzikir

Ibadah dzikir dapat dilakukan dengan berbagai bentuk, dan ini menjaga kesegaran dalam ibadah serta menghindari kebosanan, sebab ibadah yang baik adalah jika dilakukan dengan kenyamanan dan kenikmatan hati, dzikir tidak terbatas dengan bacaan tertentu, melainkan mencakup seluruh bentuk ketaatan yang dilakukan karena Allah SWT, Imam Nawawi berkata: “Ketahuilah bahwa keutamaan dzikir tidak terbatas pada tasbih, tahlil, tahmid, takbir dan semisalnya, bahkan semua yang melakukan amalan karena Allah dengan ketaatan kepada Allah, dia berdzikir kepada Allah, demikian yang dikatakan oleh Sa'id bin Jubair ra dan ulama selain beliau.” Di antara bentuk ibadah yang termasuk dzikir adalah:

1) Kalimat Thayyibah Seperti:

Laa haula wa laa quwwata illa billah
Laa ila ha illallah.

2) Shalawat kepada Nabi saw.

Shalawat kepada Nabi saw. merupakan satu sarana dzikir yang diperintahkan Allah, memiliki keutamaan yang sangat banyak. Allah bukan hanya memerintahkannya melainkan memberitakan bahwa Dia sendiri bershalawat kepada Nabi, dan juga memerintahkan kepada malaikat untuk bershalawat kepada Nabi saw. Allah berfirman: “Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. [38] Hai orang-orang

yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya” [39] (QS. al-Ahzab: 56).

3) Membaca Al-Qur’an.

Membaca Al-Qur’an merupakan bentuk dzikir yang sangat utama, sebab dengan membaca Al-Qur’an seseorang akan mengingat kebesaran Allah, nikmat nikmat-Nya, dan syari’atNya. Membaca Al-Qur’an merupakan ibadah yang sangat mulia yang merupakan alamat keimanan kepada Allah SWT, sebagaimana firman-Nya: ”Orang-orang yang telah Kami berikan Al-Kitab kepadanya, mereka membacanya dengan bacaan yang sebenarnya [33], mereka itu beriman kepadanya. Dan barangsiapa yang ingkar kepadanya, maka mereka itulah orang-orang yang rugi” (QS. al-Baqarah: 121).

4) Doa.

Doa adalah satu di antara bentuk dzikir, karena dalam doa terkandung ingatnya seorang hamba terhadap sifat Pemurah Allah, kefakiran dia kepada-Nya, dan doa merupakan otak ibadah yang sangat dianjurkan oleh Allah SWT, sebagaimana firman-Nya: “Dan Rabbmu berfirman: ‘Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri dari menyembah-Ku [32]akanmasuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina” (QS. al-Mu’min: 60). Doa

merupakan ibadah yang sangat dicintai Allah, senjata seorang mukmin, bekal istiqamahnya di jalan Allah. Cukuplah sebagai petunjuk mengenai kedudukan doa bahwa doa sebagai otak ibadah, inti Al-Qur'an adalah al-Fatihah, dan inti alFatihah adalah ayat: *iybaka na'budu wa iyyaka nasta'in*, hanya kepada-Mu kami menyembah dan hanya kepada-Mu lah kami minta pertolongan. Hal ini mengisyaratkan bahwa seorang tidak akan bisa beribadah secara sempurna kecuali selalu memohon pertolongan Allah SWT. Nanti akan dirinci tentang seluk beluk doa dalam bab tersendiri.

d. Keutamaan Dzikir

1) Dzikir adalah amalan yang paling disukai Allah.

Dzikir lebih utama dari jihad memerangi musuh, sehingga jihad yang disertai dzikir menjadi amalan yang tak tertandingi.

Dari Abu Darda Rasulullah bersabda: “Maukah kalian aku beritahu dengan yang paling baik dan paling suci dari amalan kalian di sisi Raja kalian dan paling tinggi pada derajat kalian, dan lebih baik buat kalian dari infak emas dan perak, lebih baik buat kalian dari pada kalian bertemu dengan musuh kalian, lantas kalian memenggal leher mereka dan mereka memenggal leher kalian. Mereka berkata, ‘Baiklah.’ Nabi bersabda, ‘Dzikrullah’”

Dari Malik Bin Yukhamir, sesungguhnya Mu'adz berkata kepada mereka, sesungguhnya akhir ucapan saat aku berpisah dengan Rasulullah SAW, aku berkata: “Amalan mana yang paling

dicintai Allah? Beliau bersabda, ‘Engkau meninggal dan lisanmu basah dengan berdzikrullah’

- 2) Dzikir adalah amalan yang menyelamatkan dari azab Allah.

Dari Mu’adz bin Jabal berkata, Rasulullah bersabda: “Tidaklah anak Adam mengamalkan suatu amalan yang lebih menyelamatkannya dari azab Allah melebihi dzikrullah. Mereka berkata : tidak Juga jihad di jalan Allah? tidak Juga jihad fi sabilillah? Kecuali engkau menebas dengan pedangmu sampai patah tiga kali.

- 3) Dzikir adalah amalan yang menjaga diri dari gangguan setan.

Dalam hadits diumpamakan bahwa dzikir bagaikan benteng tempat berlindung dari kejaran musuh. Sebagaimana, seseorang sulit selamat dari kejaran musuh yang lebih kuat darinya kecuali masuk ke benteng yang rapat dan kuat. Demikian juga seorang tidak selamat dari setan kecuali dengan berdzikir yang benar dan ikhlas. Dalam hadits diterangkan bahwa Nabi Yahya as. mengatakan: “Dan saya memerintahkan kalian untuk dzikrullah, karena perumpamaannya seperti seseorang yang dikejar musuh dari belakangnya begitu cepat, sehingga ia sampai ke benteng yang kuat, lantas di menyelamatkan dirinya dari mereka di dalam benteng tersebut. Demikian seorang hamba tidak bisa

menyelamatkan dirinya dari kejahatan setan kecuali dengan membentengi diri dengan dzikrullah.”

Dari Jabir ra. aku mendengar Nabi saw. bersabda: “Jika se - orang di antara kalian masuk rumahnya dan mengingat Allah ketika masuk dan ketika makan, setan berkata, ‘Kalian tidak mendapatkan makan malam dan tidak pula dapat tempat menginap.’ Dan jika masuk rumah tidak mengingat Allah, maka setan berkata, ‘Kalian dapat tempat menginap’. Dan jika tidak mengingat Allah ketika makan, maka setan berkata, ‘Kalian dapat tempat menginap dan makan malam.’”

4) Dzikir menjadi penenang dan penentram hati.

Dalam kondisi apapun, hati akan tenang dengan dzikrullah. Allah berfirman:

“(yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’d: 28). Dzikir membawa ketenangan bagi yang ketakutan karena menghadirkan kebersamaan dengan Allah yang Mahakuat. Dzikir melahirkan ketenangan bagi yang dirundung duka karena dzikir menyadarkan bahwa Allah tidak akan sekalipun menzalimi hamba-Nya karena Allah telah menyediakan pahala yang yang besar bagi mereka yang bersabar. Tersebutlah seorang ulama yang kehilangan

putranya yang hafidz Qur'an. Tapi ia tetap tersenyum di balik kesedihannya. Ketika ditanya ia menjawab, bahwa ia bisa tersenyum karena percaya akan janji Allah bagi yang tetap bersabar dalam ujian, sebagaimana terungkap dalam firmanNya : “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buahbuahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) Orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: <Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji>uun”. Mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Rabb mereka, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk” (QS. Al-Baqarah: 155-157).

- 5) Dzikir dapat menambah rezeki dan menjadikan hidup nyaman.

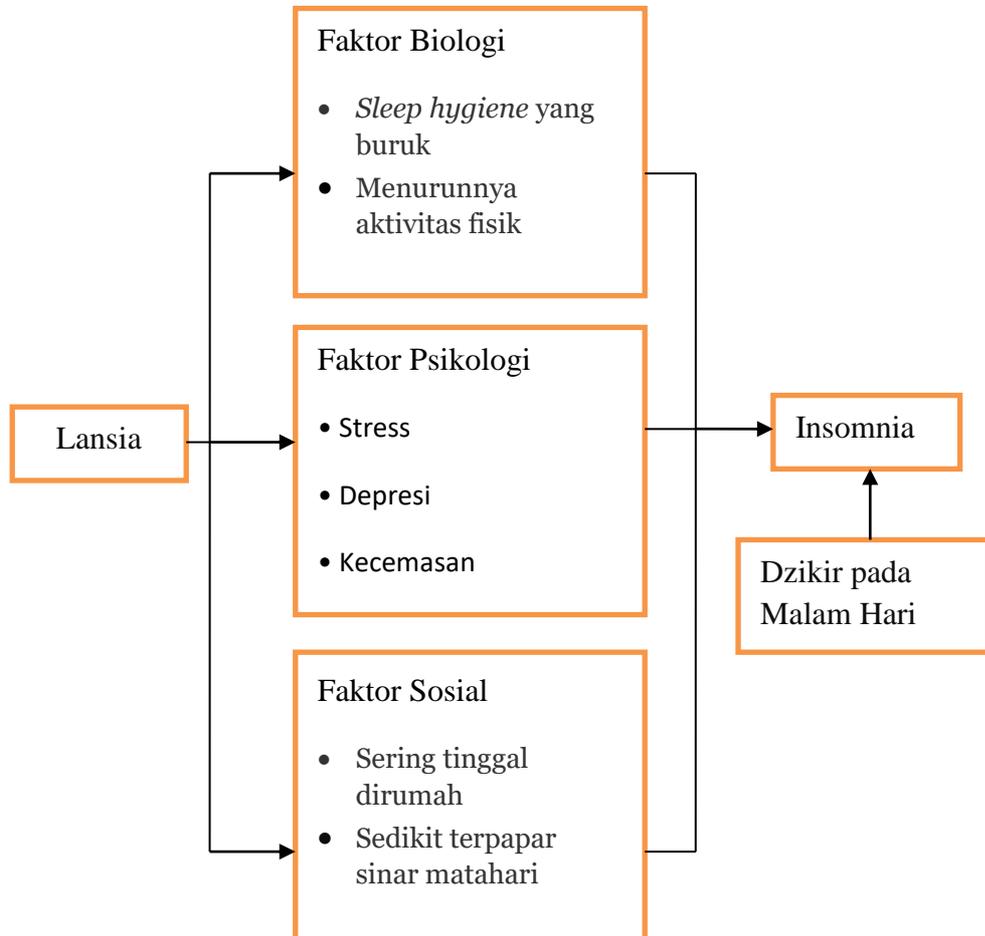
Allah berfirman:

Dan hendaklah kamu meminta ampun kepada Rabbmu dan bertaubat kepada-Nya. (jika kamu mengerjakan yang demikian), niscaya dia akan memberi kenikmatan yang baik (terus-menerus) kepadamu sampai kepada waktu yang telah ditentukan dan dia akan memberikan kepada tiap-tiap orang yang mempunyai keutamaan (balasan) keutamaannya. Jika kamu berpaling, maka sesungguhnya aku takut atas kamu akan ditimpa siksa hari (kiamat) yang dahsyat» (QS. Hud: 3).

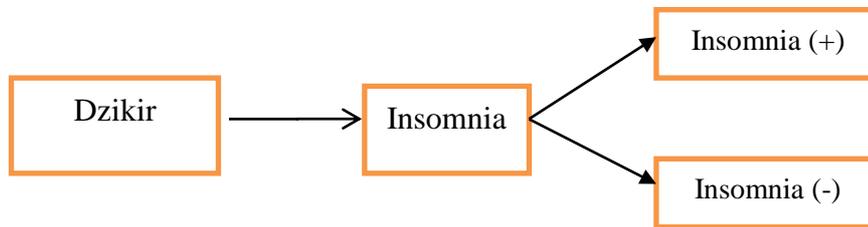
6) Dzikir menyebabkan keselamatan dari kesulitan.

Nabi Yunus as. selamat dari ikan hiu karena dzikirnya. Allah mengatakan : “kalaulah dia tidak termasuk orang yang bertasbih, niscaya ia tetap berada di perut ikan hiu sampai hari kiamat “ dan demikianlah Allah menyelamatkan orang yang selalu bertasbih. Allah berfirman: Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya). Maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap ‘Bahwa tidak ada Ilaah selain Engkau. Mahasuci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim. Maka kami telah memperhatikan doanya dan menyelamatkannya dari pada kedukaan. Dan demikianlah kami selamatkan orang-orang yang beriman” (QS. AlAnbiya’: 87-88)

B. Kerangka Teori



C. Kerangka Konsep



D. Hipotesis

Terdapat hubungan antara dzikir pada malam hari terhadap insomnia pada kelompok usia lanjut di Panti Jompo di Yogyakarta