

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Lansia

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam dkk, 2014)

Berdasarkan definisi secara umum, seorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Lansia adalah keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologia. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan secara individual (Efendi,2009).

Penetapan usia 65 tahun ke atas sebagai awal masa lanjut usia (lansia) dimulai pada abad ke-19 di Negara Jerman. Usia 65 tahun merupakan batas minimal untuk katagori lansia. Namun, banyak lansia yang masih menganggap dirinya berada pada masa usia pertengahan. Usia kronologis biasanya tidak memiliki banyak keterkaitan dengan kenyataan penuaan lansia. Setiap orang menua dengan cara yang berbeda-beda, berdasarkan waktu dan

riwayat hidupnya. Setiap lansia adalah unik, oleh sebab itu perawat harus memberikan pendekatan yang berbeda antyara satu lansia dengan lansia lainnya (Potter & Perry, 2009). Kesimpulan diatas lansia merupakan kelanjutan usia dewasa yang memasuki usia 60 tahun keatas.

2.1.1 Batasan Umur Lanjut Usia

Menurut pendapat berbagai ahli dalam Efendi (2009) batasan-batasan umur yang mencakup batasan umur lansia adalah sebagai berikut:

2.1.1.1 Menurut Undang-Undang Nomer 13 Tahun 1998 adalah Bab 1 pasal 1 ayat 2 yang berbunyi “Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas”

2.1.1.2 Menurut *World Health Organization* (WHO), usia lanjut dibagi menjadi empat kriteria berikut: usia pertengahan (middle age) ialah 45-59 tahun, usia (elderly) ialah 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) ialah 75-90 tahun, usia sangat tua (very old) ialah diatas 90 tahun.

2.1.1.3 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 prsenium) ialah 55-65 tahun, keempat (fase senium) ialah 65 hingga tutup usia.

2.1.1.4 Menurut Prof. Dr. koesoemato Setyonegoro masa lanjut usia (geriatric age) :> 65 tahun. Masa lanjut usia (getiatric age)itu sendiri dibagi menjadi tiga batasan umur, yaitu young old (70-75), old (75-80), dan very old (> 80 tahun) (Efendi, 2009).

2.1.2 Klasifikasi Lansia

Klasifikasi berikut ini adalah lima klasifikasi pada lansia berdasarkan Depkes RI (2003) dalam Maryam dkk (2009) yang terdiri dari : pralansia yaitu seorang yang berusia antara 45-59 tahun, lansia ialah seorang yang berusia 60

tahun atau lebih, lansia resiko tinggi ialah seorang yang berusia 70 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan, lansia potensial ialah lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa, lansia tidak potensial ialah lansia yang tidak berdaya mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

2.1.3 Karakteristik Lansia

Lansia memiliki karakteristik sebagai berikut : berusia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan pasal 1 ayat (2) UU No. 13 tentang kesehatan), kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptive, lingkungan tempat tinggal bervariasi (Maryam dkk, 2011)

2.1.4 Tipe Lansia

Beberapa tipe lansia bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonominya (Nugroho 2000 dalam Maryam dkk, 2011). Tipe tersebut dijabarkan sebagai berikut :

2.1.4.1 Tipe aruf bijaksana. Kaya dengan hikmah, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan jaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan, dan menjadi panutan.

2.1.4.2 Tipe mandiri. Mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul dengan teman, dan memenuhi undangan.

2.1.4.3 Tipe tidak puas. Konflik lahir batin menentang proses penuaan sehingga menjadi pemaarah, tidak

sabar, mudah tersinggung, sulit dilayani, pengkritik dan bayak menuntut.

2.1.4.4 Tipe pasrah. Menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan agama, dan melakukan pekerjaan apa saja.

2.1.4.5 Tipe binggung. Kaget, kehilangan kepribadian, mengasingkan diri, minder, menyesal, dan acuh tak acuh.

2.1.5 Permasalahan pada Lansia

2.1.5.1 Demensia

Suatu gangguan intelektual atau daya ingat yang umumnya progresif dan ireversibel. Biasanya ini sering terjadi pada orang yang berusia lebih dari 65 tahun. Di Indonesia sering menganggap bahwa demensia ini merupakan gejala yang normal pada setiap orang tua. Namun kenyataannya bahwa suatu anggapan atau perspsi yang salah bahwa setiap orang tua mengalami gangguan atau penurunan daya ingat adalah suatu proses yang normal saja.

2.1.5.2 Depresi

Gangguan depresi merupakan hal yang terpenting dalam problem lansia. Usia bukan merupakan factor untuk menjadi depresi tetapi suatu keadaan penyakit kronis dan masalah-masalah yang dihadapi lansia yang membuat mereka depresi. Gejala depresi pada lansia dengan orang dewasa muda berbeda dimana pada lansia terdapat keluhan somatic.

Gejala depresi pada lansia yaitu :

Gejala utama :

- a. Efek depresi
- b. Kehilangan minat

- c. Berkurang energy (mudah lelah)
- 1. Gejala lain :
- d. Konsentrasi dan perhatian berkurang
- e. Kurang percaya diri
- f. Sering merasa bersalah
- g. Pesimis
- h. Ide bunuh diri
- i. Gangguan pada tidur
- j. Gangguan nafsu makan

2.1.5.3 Skizofrenia

Biasanya dimulai pada masa remaja akhir atau dewasa muda dan menetap seumur hidup. Wanita lebih sering menderita skizofrenia lambat dibandingkan dengan pria. Perbedaan onset lambat dengan awal adalah adanya skizofrenia paranoid pada tipe onset lambat.

2.1.5.4 Gangguan delusi

Onset usia pada gangguan delusi adalah 40-55 tahun, tetapi dapat terjadi kapan saja, pada gangguan delusi terdapat waham yang terering yaitu waham kejar dan waham somatic. Pencetus terjadinya delusi adalah :

- a. Kematian pasangan
- b. Isolasi sosial
- c. Finansial yang tidak baik
- d. Penyakit medis
- e. Kecacatan
- f. Gangguan penglihatan atau pendengaran

Pada gangguan delusi terdapat jenis lain yang onset lambat yang dikenal sebagai para frenia yang timbul

selama beberapa tahun dan tidak disertai demensia. Terapi yang dapat diberikan yaitu : psikoterapi yang dikombinasi dengan farmakoterapi

2.1.5.5 Gangguan kecemasan

Gangguan ini berupa gangguan panik, fobia, gangguan obsesif, gangguan kecemasan umum, gangguan stress akut, gangguan stress pasca traumatic. Onset awal gangguan panic pada lansia adalah jarang, tetapi dapat terjadi. Tanda dan gejala fobia pada lansia kurang serius dari pada dewasa muda, tetapi efeknya sama, jadi tidak lebih, menimbulkan debilitasi pada pasien lanjut usia. Eksistensial menjelaskan kecemasan tidak terdapat stimulus yang dapat diidentifikasi secara spesifik bagi perasaan yang cemas secara kronis. Kecemasan yang sering pada lansia adalah tentang kematian. orang mungkin menghadapi pikiran kematian dengan rasa putus asa dan kecemasan, bukan dengan ketenangan hati dan rasa integritas ("Erik Erikson"). Kerapuhan sistem saraf anatomik yang berperan dalam perkembangan kecemasan setelah suatu stressor yang berat. Gangguan stress lebih sering pada lansia terutama jenis stress pasca traumatic karena pada lansia akan terbentuk suatu cacat fisik. Terapi dapat disesuaikan secara individu tergantung berat dan dapat diberikan obat anti kecemasan seperti : hydroxyzine, buspirone.

2.1.5.6 Gangguan somatiform

Gangguan ini ditandai oleh gejala yang sering ditemukan pada pasien lebih dari 60 tahun. Gangguan

biasanya kronis dan prognosis adalah berhati-hati. Untuk menenamkan pasien perlu dilakukan pemeriksaan fisik ulang sehingga ia yakin bahwa mereka tidak memiliki penyakit yang mematikan. Tetapi pada gangguan ini adalah dengan pendekatan psikologis dan farmakologis.

2.1.5.7 Gangguan tidur

Usia lanjut adalah factor tunggal yang paling sering berhubungan dengan peningkatan prevalensi gangguan tidur. Fenomena yang sering dikeluhkan lansia pada usia dewasa muda adalah :

- a. Gangguan tidur
- b. Ngantuk siang hari
- c. Tidur sejenak disiang hari
- d. Pemakaian obat hipnotik.

Secara klinis lansia memiliki gangguan pernafasan yang berhubungan dengan tidur dan gangguan akibat pergerakan medikasi yang lebih tinggi dibanding dewasa muda. Disamping perubahan sistem regulasi dan fisiologis, penyebab gangguan tidur primer pada lansia adalah insomnia. Selain itu gangguan mental lain, kondisi medis umum, factor sosial dan lingkungan. Gangguan tersering pada lansia pria adalah gangguan rapid eye movement (REM). Hal yang menyebabkan gangguan tidur juga termasuk adanya gejala nyeri, nokturia, sesak napas, nyeri perut. Keluhan utama pada lansia sebenarnya adalah lebih banyak terbangun pada dini hari dibandingkan dengan gangguan dalam tidur. Perubahan yang terjadi adalah perubahan waktu dan konsolidasi yang menyebabkan gangguan pada

kualitas tidur pada lansia sehingga kebutuhan tidur lansia harus ditingkatkan.

Kebutuhan tidur manusia bergantung pada tingkat perkembangan . berikut ini tabel merangkum kebutuhan tidur manusia berdasarkan usia (Hidayat, 2009).

Table 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia

Usia	Tingkat perkembangan	Jumlah kebutuhan tidur
0-1 bulan	Masa neonatus	14-16 jam/hari
1 bulan - 18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 bulan – 3 tahun	Masa anak	11-12 jam/hari
3 tahun- 6 tahun	Masa prasekolah	11 jam/hari
6 tahun- 12 tahun	Masa sekolah	10 jam/hari
12 tahun – 18 tahun	Masa remaja	8,5 jam/hari
18 tahun- 40 tahun	Masa dewasa muda	7,8 jam/hari
40 tahun- 60 tahun	Masa paruh baya	7 jam/hari
60 tahun keatas	Masa dewasa tua	6 jam/hari

Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur setiap orang berbeda. Ada yang kebutuhannya terpenuhi dengan baik, ada pula yang mengalami gangguan kualitas dan kuantitas istirahat dan tidur dipengaruhi oleh beberapa factor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Asmandi (2009) diantara factor yang dapat mempengaruhinya adalah

- 1) Status kesehatan. Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak. Tetapi pada orang yang kondisi tubuhnya sedang sakit dan nyeri, maka kebutuhan istirahat atau tidurnya tidak dapat dipenuhi dengan baik sehingga ia tidak dapat tidur dengan nyenyak.
- 2) Lingkungan. Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk istirahat dan tidur. Pada lingkungan yang tenang memungkinkan seseorang akan istirahat dan tidur dengan tenang. sebaliknya jika lingkungan yang rebut, bising dan gaduh akan menghambat seseorang untuk istirahat dan tidur.
- 3) Stress biologis. Cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekuensi istirahat dan tidur. Hal ini disebabkan karena pada kondisi cemas akan meningkatkan norepinefrin darah melalui sistem saraf simoatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM.
- 4) Diet. Makanan yang banyak mengandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna menyebabkan seseorang mudah tidur.

Sebaliknya , minuman yang mengandung kafein maupun alcohol akan mengganggu tidur.

- 5) Senam. Apabila orang melakukan senam, peredaran darah akan lancar dan meningkatkan jumlah volume darah. Selain itu 20% darah terdapat di otak sehingga akan terjadi proses indofrin sehingga terbentuk hormon norepinerin yang dapat menimbulkan rasa gembira, rasa sakit hilang, adiksi (kecanduan gerak) dan menghilangkan depresi.
- 6) Gaya hidup. Kelelahan dapat mempengaruhi pola tidur seseorang kelalahan tingkat menengah yang berlebih akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek
- 7) Obat-obatan. Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, ada pula yang sebaliknya mengganggu tidur.

2.2 Al-Qur'an

2.2.2 Pengertian Al-Qur'an

Kata Al-Qur'an menurut bahasa mempunyai arti yang bermacam-macam, salah satunya adalah bacaan atau sesuatu yang harus di baca, dipelajari. Adapun menurut istilah para ulama berbeda pendapat dalam memberikan definisi terhadap Al-Qur'an. Ada yang mengatakan bahwa Al-Qur'an adalah kalam Allah yang bersifat mu'jizat yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara Jibril dengan lafal dan maknanya dari Allah SWT, yang dinukilkan secara mutawatir ; membacanya merupakan ibadah; dimulai dengan surah al-Fatihah dan diakhiri dengan surah an-Nas. Ada yang mengatakan bahwa Al-Qur'an adalah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad melalui

Malaikat Jibril sebagai mukjizat dan berfungsi sebagai hidayah (petunjuk). Yang lain mengatakan bahwa Al-Qur'an adalah kalamullah yang diriwayatkan kepada kita yang ada pada kedua kulit mushaf. Yang lain mengatakan: Al-Qur'an adalah kalamullah yang ada pada kedua kulit mushaf yang dimulai dari surah al-Fatihah dan diakhiri dengan surah an-Nas. Yang lain mengatakan: Al-Qur'an adalah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad yang dinukil atau diriwayatkan secara mutawatir dan membacanya bernilai ibadah. Ada juga yang mengatakan: Al-Qur'an adalah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad, dengan bahasa Arab, yang sampai kepada kita secara mutawatir, yang ditulis di dalam mushaf, dimulai dari Surah al-Fatihah dan diakhiri dengan Surah an-Nas, membacanya. (Muslim,2017).

Al-Qur'an berfungsi sebagai ibadah, sebagai mukjizat bagi Nabi Muhammad dan sebagai hidayah atau petunjuk bagi umat manusia. Dari beberapa definisi yang disebutkan, dapat dikatakan bahwa unsur-unsur utama yang melekat pada Al-Qur'an adalah:

- a. Kalamullah
- b. Diturunkan kepada Nabi Muhammad
- c. Melalui Malaikat Jibril
- d. Berbahasa Arab
- e. Menjadi mukjizat Nabi Muhammad
- f. Berfungsi sebagai "hidayah" (petunjuk, pembimbing) bagi manusia.

Dari penjelasan di atas dapat ditarik suatu pengertian bahwa Al-Qur'an ialah wahyu yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara Malaikat Jibril dengan bahasa Arab, sebagai mukjizat Nabi Muhammad yang diturunkan secara

mutawatir untuk dijadikan petunjuk dan pedoman hidup bagi setiap umat Islam yang ada di muka bumi.

2.2.3 Fungsi Al-Qur'an

Al-Qur'an al karim memperkenalkan dirinya dengan berbagai ciri dan sifat, ia merupakan kitab Allah yang selalu dipelihara. Al-Qur'an mempunyai sekian banyak fungsi diantaranya:

- a. Menjadi bukti kebenaran Nabi Muhammad SAW bukti kebenaran tersebut dikemukakan dalam tantangan yang sifatnya bertahap.
 - 1) Menantang siapapun yang meragukannya untuk menyusun semacam Al-Qur'an secara keseluruhan.
 - 2) Menantang mereka untuk menyusun sepuluh surat semacam Al-Qur'an.
 - 3) Menantang mereka untuk menyusun satu surat saja semacam Al-Qur'an.
 - 4) Menantang mereka untuk menyusun sesuatu seperti atau lebih kurang sama dengan satu surah dari Al-Qur'an.
- b. Menjadi petunjuk untuk seluruh umat manusia. Petunjuk yang dimaksud adalah petunjuk agama atau yang biasa disebut dengan syariat.
- c. Sebagai mukjizat Nabi Muhammad SAW untuk membuktikan kenabian dan kerasulannya dan Al-Qur'an adalah ciptaan Allah bukan ciptaan nabi. Hal ini didukung dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Isra' ayat 88:

قُلْ لِّئِنِ اجْتَمَعَتِ الْإِنْسُ وَالْجِنُّ عَلَىٰ أَن يَأْتُوا بِمِثْلِ هَذَا
الْقُرْآنِ لَآ يَأْتُونَ بِمِثْلِهِ وَلَوْ كَانَ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ ظَهِيرًا ﴿٨٨﴾

Artinya:

“Katakanlah, sesungguhnya jika manusia dan jin berkumpul untuk menciptakan yang serupa dengan Qur’an niscaya mereka tidak akan dapat membuatnya sekalipun sebagian mereka membantu sebagian yang lain”.

- d. Sebagai hidayat. Al-Qur’an diturunkan Allah kepada nabi Muhammad bukan sekedar untuk dibaca tetapi untuk dipahami kemudian untuk diamalkan dan dijadikan sumber hidayat dan pedoman bagi manusia untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Untuk itu kita dianjurkan untuk menjaga dan memeliharanya. Hal ini sesuai firman Allah SWT dalam surat Fatir ayat 29:

إِنَّ الَّذِينَ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَرْجُونَ تِجَارَةً لَّن تَبُورَ

Artinya:

“Sesungguhnya orang-orang yang selalu membaca Al-Qur’an dan mendirikan salat dan menafkahkan sebagian dari rezeqi yang kami anugerahkan kepada mereka secara diam-diam dan terang-terangan, merekalah yang mengharap (keuntungan) perniagaan yang tidak akan merugi”.

Dari sini dapat dimengerti bahwa Al-Qur’an merupakan sumber

yang harus dijadikan dasar hukum atau pedoman dalam hidup dan kehidupan umat manusia.

2.2.4 Keutamaan Membaca Al-Qur’an

Al-Qur’an dijadikan sebagai pedoman bagi setiap umat muslim, setiap muslim dianjurkan untuk membacanya serta memahami isi dari kandungan ayat tersebut. Maka dari itu perlu bagi kita untuk mempelajari Al-Qur’an, baik belajar membaca, menulis maupun mempelajari isi dari kandungan Al-Qur’an tersebut. membaca

Alqur'an minimal 15 menit, sebagai mana hadis nabi dan konversi satuan waktu yang disepakati hingga saat ini.

Bagi orang yang beriman, kecintaannya kepada Al-Qur'an akan bertambah. Sebagai bukti cintanya, dia akan semakin bersemangat membacanya setiap waktu, mempelajari isi kandungan dan memahaminya. Selanjutnya, akan mengamalkan Al-Qur'an dalam kehidupannya sehari-hari, baik dalam hubungannya dengan Allah SWT maupun dengan lingkungan sekitarnya.

Allah SWT berfirman dalam surat al-Isra' ayat 82:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya:

“Dan kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian”.

Dalam sebuah riwayat pernah diungkapkan bahwa pada suatu hari, seseorang datang menghadap Ibnu Mas'ud r.a dan menceritakan permasalahannya. “Wahai Ibnu Mas'ud, berilah nasihat yang dapat kujadikan obat bagi jiwaku yang sedang gelisah,” keluhnya. Ibnu Mas'ud menjawab, “Kalau penyakit itu yang menimpamu, bawalah hatimu mengunjungi tiga tempat, yaitu tempat orang-orang membaca Al-Qur'an, bacalah Al-Qur'an, atau dengarlah baik-baik orang yang membaca Al-Qur'an.

Rasulullah SAW pernah menyatakan keutamaan dan kelebihan membaca Al-Qur'an dalam hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim:

وَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ : قَالَ رَسُولُ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ وَهُوَ
مَاهِرٌ بِهِ مَعَ السَّفَرَةِ الْكِرَامِ الْبَرَّةِ، وَالَّذِي يَقْرَأُ
الْقُرْآنَ وَيَتَعْتَعُ فِيهِ وَهُوَ عَلَيْهِ شَاقٌّ لَهُ أَجْرَانِ

Artinya:

Dari „Aisyah r.a berkata, Rasulullah saw. bersabda: “Orang yang membaca Al-Qur’an dan ia mahir maka nanti akan bersama-sama dengan para malaikat yang mulia lagi taat. Sedang orang yang membaca Al-Qur’an dan ia merasa susah di dalam membacanya tetapi ia selalu berusaha maka ia mendapat dua pahala”.

وَعَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : لَا حَسَدَ إِلَّا فِي اثْنَتَيْنِ : رَجُلٌ
أَتَاهُ اللَّهُ الْقُرْآنَ، فَهُوَ يَفُومُ بِهِ أَنَاءَ اللَّيْلِ وَأَنَاءَ النَّهَارِ،
وَرَجُلٌ أَتَاهُ اللَّهُ مَالًا فَهُوَ يُنْفِقُهُ أَنَاءَ اللَّيْلِ وَأَنَاءَ النَّهَرِ

Artinya:

Dari Ibnu „Umar r.a dari Nabi saw. beliau bersabda: “Tidak ada iri hati itu diperbolehkan kecuali dalam dua hal yaitu: seseorang yang diberi kemampuan oleh Allah untuk membaca dan memahami Al-Qur’an kemudian ia membaca dan mengamalkannya baik pada waktu malam maupun siang, dan seseorang yang dikaruniai harta oleh Allah kemudian ia menafkahnnya dalam kebaikan baik pada waktu malam maupun siang”.

Dalam hadis yang lain yang diriwayatkan oleh Imam Baihaqi, kepada Rasulullah SAW menganjurkan para umatnya agar menghiasi rumah dengan bacaan Al-Qur’an dan salat. Hadis Riwayat Imam Baihaqi.

نُورُوا مَنَازِلَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ
○ (البيهقي)

Artinya:

Terangilah rumah-rumah kalian dengan salat dan membaca Al-Qur'an.

Dari keterangan ayat dan hadis di atas, dapat dimengerti bahwa Al-Qur'an merupakan sumber pokok ajaran Islam yang menjadi kebutuhan bagi setiap umat muslim, banyak ilmu dan pelajaran penting yang dapat diambil dari Al-Qur'an. Sehingga, seluruh umat Islam yang ada di muka bumi ini dianjurkan untuk membaca serta mempelajarinya.

2.2.5 Manfaat membaca Al-Qur'an

Hadits yang diriwayatkan oleh Muslim, yakni Dari Abi Umamah ra. Ia berkata :

“Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda, ‘ Bacalah olehmu Al-Quran, sesungguhnya ia akan menjadi pemberi syafaat pada hari kiamat bagi para pembacanya (penghafalnya)’”

Berikut adalah uraian lengkap tentang manfaat Al-Quran bagi kehidupan, yaitu :

2.2.5.1 Menjadi Manusia yang Baik

Rasulullah SAW menegaskan bahwa orang yang terbaik diantara manusia adalah orang yang mau mempelajari dan mengajarkan Al-Quran, sesuai dengan sabdanya,

“Sebaik-baik kalian adalah yang mempelajari Al-Quran dan yang mengajarkannya“ (HR. Bukhari).

Oleh karena itu, orang yang terbaik didunia ini bukanlah orang-orang yang mempunyai derajat dan jabatan tinggi, bukan pula orang yang memiliki harta kekayaan yang berlebihan. Tetapi, orang terbaik disisi Allah SWT adalah

orang yang mau belajar Al-Quran dan mengajarkannya kepada orang lain.

2.2.5.2 Memberikan Kedamaian dan Ketenangan

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, yang artinya :

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram“

Orang yang membaca Al-Quran akan selalu berada dalam kegembiraan dan penuh harapan, disaat orang lain merasakan kesedihan, kecemasan dan rasa pesimis. Karena diri mereka selalu dipompa dengan siraman ayat-ayat-Nya yang lembut.

Dalam keadaan tenang maka seseorang akan cepat proses terjadinya tidur, sebaliknya jika seseorang gelisah dan stress maka proses tidur akan terganggu.(Hidayat, 2008).

Membaca Al-Qur'an merupakan salah satu bentuk aktivitas yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad S.A.W. dan Al-Qur'an memiliki manfaat yang banyak baik dari fisik maupun psikologis, seperti memberikan kedamaian dan ketenangan, mendapatkan pahala yang banyak, penghilang segala keraguan, sebagai pelepas dosa, dipenuhi rasa tenang dan sebagainya. (Muhammad fu'ad Abdul Baqi, 2017).

Seseorang yang tidak tenang dan gelisah dapat menyebabkan insomnia, karena seseorang yang mengalami gelisah dan tidak tenang akan memproduksi hormone kortison dan adrenalin yang berlebih dibanding seseorang yang tenang dan tidak gelisah, hormone ini yang memicu

sistem saraf yang terlalu aktif, sehingga mengganggu waktu dan kualitas tidur. (K. Khairani, 2017)

2.2.5.3 Mendapatkan Sakinah, Rahmat, serta Dinaungi para Malaikat

Hal ini berdasar kepada HR. Muslim, yakni

“Tidaklah suatu kaum berkumpul disuatu masjid dari pada masjid-masjid Allah, mereka membaca Al-Quran dan mempelajarinya kecuali akan turun kepada mereka ketenteraman, mereka diliputi dengan rahmat, malaikat mengelilingi mereka dan Allah menyebut-nyebut mereka dihadapan makhluk yang ada disisi-Nya.“

2.2.5.4 Mendatangkan Syafa’at pada Hari Kiamat

“Bacalah Al-Quran ! Sesungguhnya ia pada hari kiamat akan datang memberikan syafa’at kepada pembacanya“ (HR. Muslim)

2.2.5.5 Mendapatkan Pahala yang Banyak

Hal ini sesuai dengan hadits yang diriwayatkan oleh Tirmidzi, yakni

“Barang siapa yang membaca satu huruf dari Kitabullah maka akan memperoleh satu kebaikan. Setiap satu kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kali lipat. Aku tidak mengatakan Alif Lam Mim itu satu huruf, akan tetapi Alif satu huruf, Lam satu huruf dan Mim satu huruf. “

2.2.5.6 Mendapatkan Derajat yang Lebih Tinggi

“Orang yang ahli dalam Al-Quran akan bersama dengan para malaikat pencatat yang mulia lagi taat. Dan orang yang terbata-bata membaca Al-Quran dan dia bersusah payah mempelajarinya, maka baginya dua pahala.“ (HR. Bukhari)

2.2.5.7 Penghilang Segala Keraguan

Al-Quran menjelaskan mana yang sesungguhnya benar, disertai penjelasan bukti-bukti yang ada. Kebenaran-Nya dengan sendirinya menghilangkan segala keraguan.

2.2.5.8 Hidup yang Seimbang

Al-Qur'an menuntun kita untuk bersikap moderat (seimbang) dalam segala hal. Melarang kita untuk berlebihan.

2.2.5.9 Terbebas dari Aduan Rasulullah SAW

Pada hari kiamat ada beberapa manusia yang akan diadukan oleh Rasulullah SAW dihadapan Allah SWT. Namun, jika kita terus membaca dan mengamalkan ajaran-ajaran Al-Qur'an maka kita akan terbebas dari aduan tersebut.

2.2.5.10 Sebagai pelepas dosa

Al-Quran yang mengingatkan kita akan dosa-dosa dan mencegah kita terjerumus kembali kedalam perbuatan-perbuatan yang menimbulkan dosa.

2.2.5.11 Memudahkan segala rizki

Manfaat alquran akan membuka pintu keberkahan, memperkuat keimanan, ketaqwaan dan penjagaan diri.

2.2.5.12 Mendapatkan Banyak Nikmat

Asy Syahid Sayyid Quthub mengatakan dalam muqaddimah tafsirnya,

“Hidup dalam naungan Al-Quran adalah nikmat. Nikmat yang hanya diketahui oleh siapa yang telah merasakannya. Nikmat yang akan menambah usia, memberkahi dan menyucikannya.”

2.2.5.13 Membersihkan Penyakit Hati

Penyakit hati adalah penyakit yang bersifat batiniyah atau rohaniyah. Contoh penyakit hati seperti, sombong, riya, tamak, dan lain sebagainya. Dengan membaca Al-Quran, penyakit hati secara perlahan dapat dibersihkan. Hal ini sesuai dengan Hadits Baihaqi dari Abdullah bin Umar, yakni

“Sesungguhnya hati ini (bisa) berkarat sebagaimana besi apabila terkena air.”

Seorang sahabat bertanya, bagaimana cara menghilangkan karat tersebut, ya Rasulullah ? Beliau menjawab :

“Perbanyak dzikir dan membaca Al-Quran.”

Didalam Al-Qur’an terdapat beberapa ayat yang menjelaskan bahwa ia bisa menjadi obat penawar penyakit yang ada dalam dada. Yang dimaksud dengan penyakit yang ada dalam dada adalah penyakit hati.

2.2.5.14 Keutamaan dalam Meminta

Hal ini berdasar kepada HR. At-Turmudzi, yakni

“Siapa saja yang disibukkan oleh Al-Qur’an dalam rangka berdzikir kepada Ku, dan memohon kepada-Ku, niscaya Aku akan berikan sesuatu yang lebih utama dari pada apa yang telah Aku berikan kepada orang-orang yang telah meminta. Dan Keutamaannya Kalam Allah daripada seluruh Kalam selain-Nya, seperti keutamaan Allah atas makhluk-Nya.“

2.2.5.15 Mengingat Allah SWT

Orang yang membaca Al-Qur’an akan senantiasa ingat Allah dan kembali kepada-Nya.

2.2.5.16 Kecukupan Nikmat

Orang yang membaca Al-Qur’an akan selalu berada dalam kecukupan dan nikmat Allah SWT.

2.2.5.17 Mengurangi Ketegangan (stress)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dr. Ahmad Al Qadhi, direktur utama Islamic Muslim for Education and Research yang berpusat di Amerika Serikat, menunjukkan bahwa bacaan Al-Qur’an menimbulkan efek relaksasi hingga 65 %. Al-Qur’an juga memiliki pengaruh positif yang cukup signifikan dalam menurunkan ketegangan (stress).

2.2.5.18 Mencegah dan Mengatasi Kepikunan

Membaca Al-Qur’an secara rutin dapat meningkatkan daya ingat dan fungsi kerja otak kita karena secara spiritual Al-Qur’an merupakan kumpulan wahyu yang sempurna yang

menenangkan jiwa, meningkatkan keyakinan dan menyeimbangkan hidup manusia. Energi positif dari ayat-ayat Allah SWT ini dapat menjadi nutrisi otak yang paling berharga daripada sebuah obat.

2.2.5.19 Menghasilkan Ide yang Produktif, Menarik dan Inovatif

Dengan membaca Al-Qur'an, hati, jiwa dan pikiran menjadi terelaksasi sehingga kita dapat melihat sesuatu dengan jernih.

2.2.6 Kerugian meninggalkan membaca Al-Qur'an

2.2.6.1 Berada dalam kesesatan yang nyata

“Tidakkah kamu mengetahui orang-orang yang mengaku beriman kepada Al-Qur'an yang diturunkan kepada kamu dan (kitab-kitab) yang di turunkan sebelum kamu mereka hendak berhukum kepada Taghut, padahal mereka disuruh mengingkari taghut tersebut. Syaithan menghendaki supaya ia menyesatkan mereka dengan kesesatan yang sejauh-jauhnya”. (Qs. An-Nisa:60)

2.2.6.2 Kehidupan yang serba sulit

“Siapa yang berpaling dari peringatan-Ku (Al-Qur'an) maka untuknya penghidupan yang sempit kemudian Kami himpulkan dia pada hari kiamat dalam keadaan buta.” (Qs. Thoha:124)

2.2.6.3 Tidak diturunkan ketenangan dalam hati.

2.2.6.4 Tidak dibanggakan Allah di hadapan malaikatnya.

Hadist riwayat Abu Hurairah, Rasul bersabda : “Tidak berkumpul satu kaum disuaturumah dari rumah Allah (masjid) yang membaca Al-Qur’an dan saling mempelajarinya antara mereka melainkan diturunkan ke atas mereka ketenangan diselubungi rahmat, dikelilingi malaikat rahmat dan Allah menyebut-nyebut mereka (dihadapan)malaikatnya”. (HR.Muslim)

2.2.6.5 Tidak dikaruniai Allah cahaya Allah SWT di hari kiamat yang gelap

2.2.6.6 Kita disebut Rasulullah sebagai buah tamar atau buah hanzalah.

Hadist yang diriwayatkan oleh Anas, sabda Rasul: “Perumpamaan orang beriman yang membaca Al-Qur’an seperti buah al utrujah, yaitu buah yang berbau harum dan rasanya enak. Perumpamaan orang yang beriman yang tidak membaca Al-Qur’an, seperti buah tamar, rasanya manis tapi tidak ada baunya. Perumpamaan orang yang berbuat dosa/maksiat yang membaca Al-Qur’an seperti ar raihanah yang berbauharum tapi pahit rasanya. Perumpamaan orang yang berbuat dosa yang tidak membaca Al-Qur’an seperti buah hanzalah yang pahit rasanya dan tidak ada baunya”. (HR. Bukhari).

2.2.6.7 Kita tidak akan mendapat perhiasan dan mahkota kemuliaan di hari kiamat.

2.2.6.8 Jika masuk surga maka kedudukannya rendah.

2.2.6.9 kita tidak akan didatangi oleh Al-Qur'an sebagai pemberi syafaat di hari kiamat.

Rasul bersabda: “Bacalah Al-Qur'an karena sesungguhnya pada hari kiamat ia akan datang memberi syafaat kepada pembacanya” (HR. Bukhari Muslim).

2.2.6.10 Kita miskin pahala, padahal amal ibadah sehari-hari kita sedikit.

2.2.6.11 Kita tidak akan mendapat pemberian istimewa dari Allah.

Dalam hadist Qudsi disebutkan: “Barangsiapa yang disibukkan dengan membaca Al-Qur'an dan mengingati Aku daripada meminta sesuatu dari Aku, maka Aku akan memberikannya lebih baik daripada apa yang diminta...” (Hadist Riwayat Tirmidzi).

2.2.6.12 Hati kita seperti rumah yang tidak berpenghuni.

2.2.6.13 Jika kita meninggal, jenazah kita tidak akan dimuliakan sebagaimana yang membaca dan menghafal Al-Qur'an.

2.2.6.14 Kita dapat memberikan syafaat kepada sepuluh orang keluarga kita.

Rasul bersabda: “Barangsiapa yang membaca Al-Qur'an dan menghafalkannya, maka Allah akan memasukkannya ke dalam surga dan ia akan diberikan syafaat kepada 10 orang keluarganya, yang sebenarnya mereka harus masuk ke neraka. (HR. Ibnu Majah)

Membaca Al-Qur'an salah satu ibadah bagi umat muslim yang mestinya pertama kali dilakukan, sebelum amal

ibadah yang lain, perintah yang pertama kali diturunkan oleh ALLAH swt kepada nabi Muhammad saw adalah perintah untuk membaca Al-Qur'an dan merupakan wahyu yang pertama kali diturunkan melalui perantara malaikat jibril. Dengan cara menguasai 28 huruf hijaiyyah, menguasai huruf sambung, menguasai tanda baca, menguasai panjang harokat penyebutan bacaan Al-Qur'an.

2.3 Pola Tidur

2.3.1 Pengertian Pola Tidur

Tidur dapat dikatakan sebagai kondisi ketika seseorang tidak sadar, tetapi dapat dibangunkan oleh stimulasi atau sensoris yang sesuai. Kondisi ini ditandai dengan aktifitas fisik yang minim, tingkat kesadaran bervariasi, terjadi perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respons stimulasi eksternal (Saputra, 2013)

Tidur adalah suatu keadaan yang berulang-ulang, perubahan status kesadaran yang terjadi selama periode tertentu. Beberapa ahli berpendapat bahwa tidur diyakini dapat memulihkan tenaga karena tidur memberikan waktu untuk perbaikan dan penyembuhan sistem untuk periode keterjagaan berikutnya (Salam dkk, 2014).

Menurut Adreas (2007) pola tidur merupakan seseorang pasti mengalami perubahan seiring pertambahan usia dan semakin beragamnya pekerjaan atau aktivitas. Semakin bertambah usia, efisiensi tidur semakin berkurang. Efisiensi tidur diartikan sebagai jumlah waktu tidur berbanding dengan waktu berbaring di tempat tidur. Kebutuhan tidur pun semakin menurun karena dorongan homeostatik untuk tidur pun berkurang dan lansia juga sering terbangun pada saat malam hari dikarenakan harus buang air kecil.

Gangguan tidur pada usia lanjut biasanya muncul dalam bentuk kesulitan untuk tidur dan sering terbangun dan bangun terlalu awal. Gangguan tidur terbagi atas 3, gangguan tidur ringan, gangguan tidur sedang, dan gangguan tidur berat.

Presepsi mengenai pola tidur itu sangat bervariasi dan individual. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur) tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Pola tidur adalah waktu dan kemampuan untuk mempertahankan keadaan tidur yang diperlukan, tidur dapat dipengaruhi oleh waktu yang digunakan untuk tidur atau efisiensi tidur. Pola tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur seseorang seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman tidur dan kepulasan tidur (Endang,2007)

Pola tidur merupakan deskripsi mengenai kualitas dan kuantitas tidur seseorang. Pola tidur yang baik biasanya pada lansia 6-7 jam setiap harinya, nyenyak dan menimbulkan rasa nyaman ketika bangun (Nugroho,2012).

2.3.2 Tujuan tidur

Menurut Putra (2011) ada beberapa hal yang berkaitan dengan tujuan dan alasan manusia harus tidur diantaranya adalah sebagai berikut :

2.3.2.1 Memperbaiki sel otak

dengan tidur, otak berkesempatan untuk beristirahat dan memperbaiki *neuron-neuron* (sel-sel otak) yang rusak. Tidur juga berperan menyegarkan kembali koneksi penting antar sel yang kurang digunakan secara maksimal.

2.3.2.2 Menyusul ulang memori

tidur memberikan kesempatan kepada otak untuk menyusun kembali data-data atau memori agar bisa menemukan solusi terhadap sebuah masalah. Saat measa pusing dan tidak tahu harus berbuat apa dalam menghadapi suatu masalah, maka tidurlah sebab, setelah tidur solusi dalam memecahkan masalah yang dihadapi sangat mungkin diperoleh

2.3.2.3 Menghemat energi

Tidur menghasilkan rata-rata metabolisme tubuh dan konsumsi energi yang rendah. Maka dari itu, jika seseorang kurang cukup makan atau memilih asupan energi yang sedikit, tidur dapat menjadi alternatif karena tidak banyak mengeluarkan energi.

2.3.2.4 Mengistirahatkan sistem kardiovaskuler atau peredaran darah

Beberapa peneliti menjelaskan bahwa seseorang dengan tekanan darah normal atau tinggi akan berkurang 20-40% tekanan darahnya dan berkurang 10-20% denyu jantungnya berkat tidur.

2.3.2.5 Memperbaiki enzim dan otot-otot tubuh

Selama tidur, sel-sel otot tubuh yang rusak atau tua digantikan oleh sel-sel yang baru, dengan demikian proses penyembuhan cedera akan berlangsung lebih cepat dalam keadaan tidur

2.3.2.6 Memproduksi hormon

Banyak hormon diproduksi dalam darah selama tidur. Misalnya, hormon pertumbuhan pada anak-anak dan remaja, yakni hormon *luteinizing* yang berperan dalam pencapaian pubertas atau kematangan dan proses reproduksi, yang dihasilkan ketika tidur.

2.3.3 Manfaat tidur

Menurut Putra (2011) ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari tahap tidur lelap dan tahap tidur REM yaitu sebagai berikut :

2.3.3.1 Apabila seseorang yang kekurangan tidur lelap, maka akan merasa lemah, mual, sakit kepala, sakit otot dan sulit berkonsentrasi

2.3.3.2 Karena tidur lelap dianggap penting untuk menjaga fungsi fisik tubuh, maka tidur lelap mendapatkan durasi terlalu lama pada awal tidur. Bahkan, jika kurang tidur tubuh akan memprioritaskan untuk melakukan tidur lelap dan mengorbankan tahapan lainnya. Hal ini mengakibatkan tidur lelap nyaris tidak mungkin terlewatkan saat tidur

2.3.3.3 Sistem imun seseorang aktif ketika tidur lelap, oleh karena itu saat sakit tidur lebih banyak.

2.3.4 Fisiologi Tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur yang menghubungkan mekanisme *serebral* secara bergantian agar mengaktifkan dan menekan pusat otak untuk dapat tidur dan bangun. Salah satu aktivitas tidur ini diatur oleh sistem pengaktifasi *retikularis*. Sistem pengaktifasi *retikularis* mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat, termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur. Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam *mesensefalon* dan bagian atas *pons*. Selain itu, RAS yang dapat memberikan rangsangan *visual*, pendengaran, nyeri, dan perabaan, juga dapat menerima stimulasi dari korteks serebri termasuk rangsangan emosi dan proses pikir. Dalam keadaan sadar, neuron dalam RAS akan melepaskan *katekolamin* seperti *norepineprint*. Demikian juga pada Saat tidur terdapat pelepasan serum serotonin dari sel khusus yang berada di *pons* dan batang otak tengah, yaitu

Bulbar Synchronizing Regional (BSR). Sedangkan pada saat bangun bergantung dari keseimbangan impuls yang diterima di pusat otak dan sistem limbik. Demikian, sistem pada batang otak yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah RAS dan BSR (Hidayat, 2012).

2.3.5 Tahap Tidur

Dalam Mubarak & Chayatin, (2008) berdasarkan penelitian dilakukan dengan bantuan alat elektrosefalogram (EEG), elektrookulogram (EOG) dan elektromiogram(EMG), diketahui ada dua tahap tidur, yaitu Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM)

2.3.5.1 Tahap tidur NREM

Tidur NREM dikenal juga dengan tidur nyenyak ada pula menyebutkan sebagai tidur gelombang pendek, karena gelombang otak yang ditunjukkan oleh orang yang tidur lebih pendek dari pada gelombang alfa dan beta yang ditunjukkan orang yang sadar. Pada jenis ini, gelombang otak bergerak lebih lambat, sehingga menyebabkan tidur tanpa bermimpi. Tidur gelombang lambat bisa juga disebutkan tidur gelombang delta, dengan ciri-ciri yaitu betul-betul istirahat penuh, tekanan darah menurun, frekuensi napas menurun, pergerakan bola mata melambat, mimpi berkurang, dan metabolisme menurun. Menurut Hidayat (2015) tidur NREM sendiri terbagi menjadi 4 tahap (I-IV). Tahap I-II disebut sebagai tidur ringan (*light sleep*) dan tahap III-IV disebut sebagai tidur dalam (*deep sleep* atau *delta sleep*).

Menurut Hidayat & Uliyah (2015) tidur NREM terbagi dalam empat tahap :

a. Tahap 1

Merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur dengan ciri rileks, masih sadar dengan lingkungan, merasa mengantuk, bola mata bergerak dari samping ke samping, frekuensi nadi dan napas sedikit menurun, dapat bangun segera selama tahap ini berlangsung selama lima menit.

b. Tahap 2

Merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun dengan ciri yaitu mata pada umumnya menetap, denyut jantung dan frekuensi napas menurun, temperatur tubuh menurun, metabolisme menurun, berlangsung pendek dan berakhir 10-15 menit.

c. Tahap 3

Merupakan tahap tidur dengan ciri denyut nadi dan frekuensi napas dan proses tubuh lainnya lambat, disebabkan oleh adanya dominasi sistem syaraf parasimpatis dan sulit untuk bangun.

d. Tahap 4

Merupakan tahap tidur dalam dengan ciri kecepatan jantung dan pernapasan turun, jarang bergerak dan sulit dibangunkan, gerak bola mata cepat, sekresi lambung menurun, serta tonus otot menurun.

2.3.5.2 Tahap tidur REM

Tidur REM biasanya terjadi setiap 90 menit dan berlangsung selama 5-30 menit. Tidur REM tidak senyenyak tidur NREM, dan sebagian besar mimpi terjadi tahap ini. Otak cenderung aktif selama tidur REM dan metabolismenya meningkat hingga 20%. Tahap ini individu menjadi sulit untuk dibangunkan atau justru dapat bangun

dengan tiba-tiba, tonus otot terdepresi, sekresi lambung meningkat, dan frekuensi jantung dan pernapasan sering kali tidak beraturan. Biasanya disertai mimpi aktif, terjadi gerakan otot perifer yang tidak beraturan, mata cepat tertutup terbuka, nadi cepat dan irregular, tekanan darah meningkat. Tidur ini penting untuk keseimbangan mental, emosi, juga berperan dalam belajar, memori, dan adaptasi (Hidayat & Uliyah; 2015)

2.4 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur merupakan kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012). Kualitas tidur lansia dipengaruhi beberapa hal, yaitu pola tidur siang, lama tinggal di panti atau rumah sakit, dan kebiasaan sebelum tidur. Lansia yang lebih lama tinggal di panti, memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik daripada penghuni panti yang baru. Gangguan tidur sering terjadi pada malam pertama di tempat perawatan jangka panjang atau hospitalisasi yang lama, tetapi sulit tidaknya lansia tidur berhubungan dengan kemampuan lansia dalam beradaptasi dengan lingkungan yang baru (Gitawati, 2007).

2.4.1 Klasifikasi Kualitas Tidur

Kualitas tidur terbagi menjadi dua yaitu:

a. Kualitas tidur baik

Menurut Hidayat (2006), kualitas tidur yang baik diperhatikan dengan mudahnya seseorang memulai tidur, mempertahankannya, menginisiasi untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, dan peralihan dari tidur ke bangun dipagi hari

dengan mudah. Selain itu kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis.

Tanda fisik Ekspresi wajah (area gelap sekitar mata, bengkak dikelopak mata, konjungtiva memerah dan mata terlihat cengkung), kantuk yang berlebihan (sering menguap) tidak mampu untuk berkonsentrasi (kurang perhatian), terlihat tanda-tanda kelelahan seperti penglihatan kabur, mual dan pusing.

Tanda psikologis Menarik diri, apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat kurang, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi penglihatan atau pendengaran, kemampuan memberi pertimbangan atau keputusan menurun.

b. Kualitas tidur buruk

Menurut Sunny (2008), kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang serius, kualitas tidur yang baik seringkali terabaikan dan masih ada anggapan bahwa gangguan tidur bukan masalah yang serius. Padahal tidur merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia. Kualitas tidur yang buruk memberi efek yang buruk diantaranya sakit kepala dan sulit berkonsentrasi, selain itu juga kurang tidur dapat mengganggu metabolisme tubuh. Seperti yang sudah diketahui tidur adalah proses pemulihan sel-sel tubuh. Jika proses ini terganggu tentu regenerasi sel-sel tubuh tidak akan maksimal akibatnya tubuh menjadi lemah dan rentan terhadap penyakit.

2.4.2 Faktor yang mempengaruhi pola tidur

Menurut Hidayat (2012) kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya. Diantara faktor yang dapat mempengaruhi adalah :

2.4.2.1 Penyakit

Sakit dapat mempengaruhi tidur seseorang. Banyak penyakit yang memperbesa kebutuhan tidur, misalnya penyakit yang disebabkan oleh infeksi akan memerlukan lebih banyak tidur untuk mengatasi kelelahan. Banyak juga keadaan sakit menjadi pasien kurang tidur, bahkan tidak bisa tidur (Hidayat & Uliyah, 2015).

2.4.2.2 Lingkungan

Lingkungan dapat mendukung dan menghambat tidur. Temperatur, ventilasi, penerangan ruangan dan kondisi kebisingan sangat berpengaruh terhadap tidur seseorang.

2.4.2.3 Kelelahan

Kondisi tubuh yang lelah dapat mempengaruhi pola tidur. Semakin lelah seseorang, semakin pendek siklus tidur REM yang dilaluinya. Setelah beristirahat biasanya siklus REM akan kembali memanjang.

2.4.2.4 Gaya hidup

Orang yang bekerja *shift* dan sering berubah *shiftnya* harus mengatur kegiatan agar dapat tidur pada waktu yang tepat. Keadaan rileks sebelum istirahat merupakan faktor yang berpengaruh terhadap seseorang untuk dapat tidur.

2.4.2.5 Stress psikologis

Kondisi psikologis dapat terjadi pada seseorang akibat ketegangan jiwa. Hal ini tersebut terlihat ketika seseorang

yang memiliki masalah psikologis mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur.

2.4.2.6 Stimulan dan alkohol

Kafein yang terkandung dalam beberapa minuman dapat merangsang sistem saraf pusat sehingga dapat mengganggu pola tidur, sedangkan konsumsi alkohol yang berlebihan dapat mengganggu siklus tidur REM. Ketika pengaruh alkohol telah hilang, seseorang tersebut sering mengalami mimpi buruk.

2.4.2.7 Diet

Penurunan berat badan dikaitkan dengan penurunan waktu tidur dan seringnya terjaga di malam hari. Sebaliknya, penambahan berat badan dikaitkan dengan peningkatan total tidur dan sedikitnya periode terjaga di malam hari.

2.4.2.8 Merokok

Nikotin yang terkandung dalam rokok memiliki efek stimulus pada tubuh. Akibatnya, perokok kesulitan untuk tidur dan mudah terbangun malam hari.

2.4.2.9 Medikasi

Obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Betabloker dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk, sedangkan narkotik dapat menekan tidur REM dan menyebabkan seringnya terjaga di malam hari.

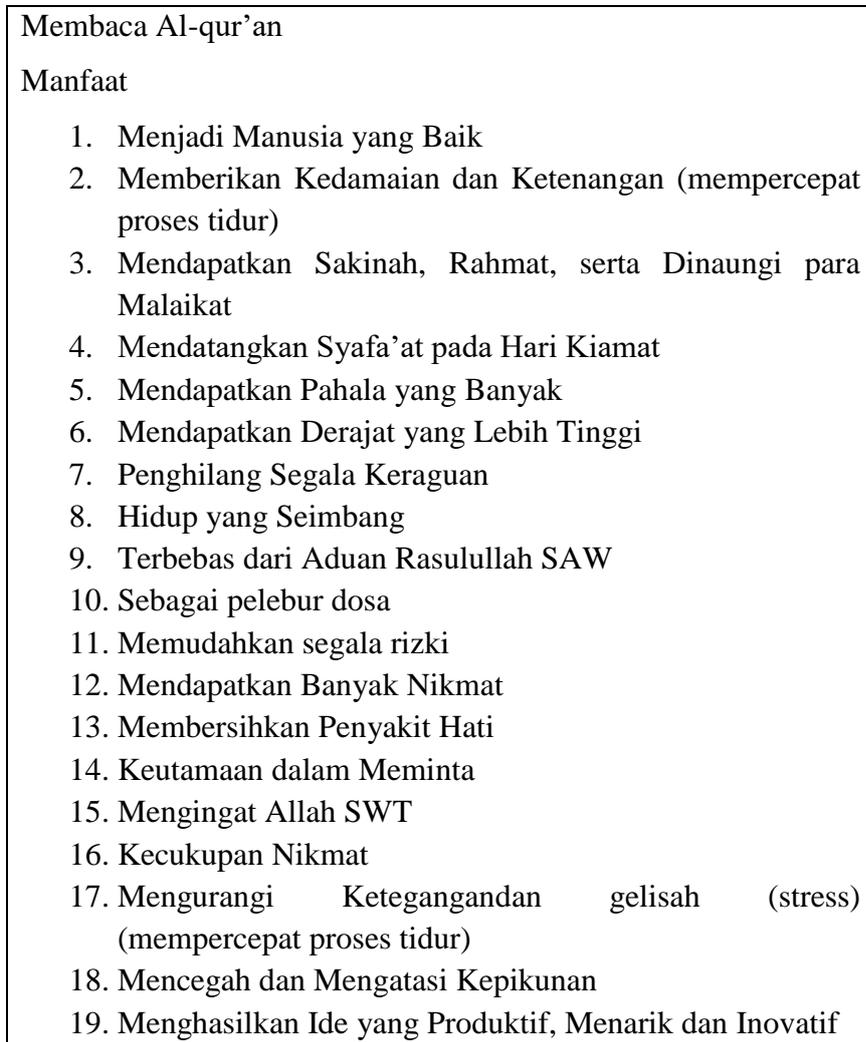
2.4.2.10 Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan atau keinginan seseorang untuk tidur, yang dapat memengaruhi proses tidur. Selain itu, adanya keinginan untuk menahan tidak tidur dapat menimbulkan gangguan proses tidur.

2.4.3 Alat ukur kualitas tidur

Kualitas tidur dapat diukur melalui kuesioner yang disusun berdasarkan pada komponen parameter tidur secara umum dari *Handbook of Public and Community Health Nursing Practice* dan kuesioner *St.Mary Hospital Sleep Questionnaire*. Instrumen terdiri atas 18 kelompok pertanyaan tentang kualitas tidur yang lebih rinci. Kuesioner berupa pertanyaan tertutup pilihan berganda terstruktur. Setiap 1 pertanyaan, skor terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 3. Skor 0 mengidentifikasi adanya kualitas tidur baik, sementara skor 3 mengidentifikasi kualitas tidur yang buruk, Skor masing-masing pertanyaan akan dijumlahkan untuk mendapatkan total skor kualitas tidur. Nilai terendah yang mungkin dicapai adalah 0 dan nilai tertinggi yang mungkin dicapai adalah 21. Semakin rendah nilai total skor kuesioner maka semakin baik kualitas tidur yang dialami. Kategori kualitas tidur dibagi dua kelas yaitu tidak berkualitas dan berkualitas (Siburian,2014)

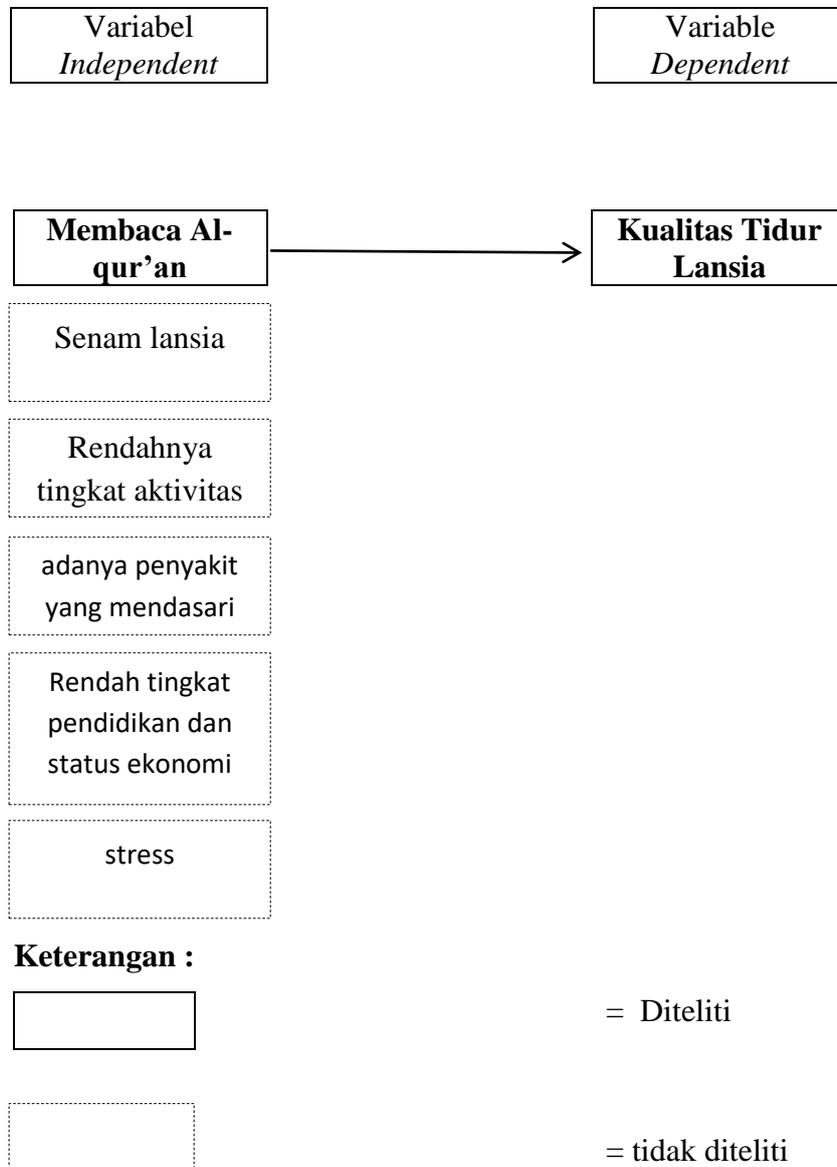
2.5 Kerangka Teori



Kualitas Tidur

Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep yang ada, maka disusun suatu hipotesis yang merupakan jawaban sementara dari pertanyaan penelitian yaitu Ada Pengaruh membaca Al-qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Povinsi Kalimantan selatan, Banjarbaru, tahun 2017.