

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Jumlah remaja di dunia diperkirakan mencapai 1 miliar jiwa, jumlah remaja tertinggi berada di negara berkembang termasuk Indonesia. Di Indonesia pada tahun 1970 sampai tahun 2000 remaja berkembang sangat pesat dari 21 juta jiwa menjadi 43 juta jiwa dari total jumlah populasi penduduk Indonesia (Kusmiran, 2011). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 rentang usia remaja yaitu 10-18 tahun.

Masa remaja tidak dipandang sebagai masa anak-anak lagi namun remaja juga belum dianggap dewasa, sehingga hal ini membuat remaja mengalami krisis identitas. Masa remaja bisa disebut juga sebagai masa pancaroba yaitu masa penuh gejolak dan tidak menentu sehingga peran orang tua sangat penting. Peran orang tua pada masa transisi ini adalah sebagai pemberi perlindungan, sebagai teladan hidup yang baik, mengawasi kegiatan anak, tidak terlalu memberikan kebebasan pada anak dan juga tidak terlalu mengekang (Peter, 2015).

Hal yang berbeda akan kita temukan pada remaja yang berada di panti asuhan, dimana peran orang tua digantikan oleh pengasuh yang mengurus semua kebutuhannya. Pengasuh tidak dapat sepenuhnya menjadi orang tua, karena banyaknya jumlah anak asuh dan pengasuh tidak seimbang. Sehingga remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki beban yang lebih besar

dibandingkan dengan remaja yang hidup dengan orang tuanya (Rifai & Kumaidi, 2015)

Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi rentan untuk mengalami masalah dalam pencarian jati diri tanpa adanya perhatian dan pendampingan dari orang tua. Selain itu, akan timbul juga masalah emosional pada remaja seperti sering gelisah, mudah tersinggung, melamun, dan sedih. Permasalahan di atas membuat remaja lebih beresiko mengalami stres (Kusmiran, 2015). Menurut Potter & Perry (2009) perasaan stres dapat menyebabkan remaja mengalami permasalahan dalam tidur.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi dan berguna bagi tubuh. Satu pertiga dari waktu manusia dipakai untuk tidur dan istirahat. Saat tidur, tubuh akan mengalami proses pemulihan yang mana bila tubuh terjaga proses pemulihan tersebut tidak akan berjalan. Tidur merupakan kebutuhan manusia yang dapat terganggu, masalah gangguan tidur terbanyak adalah insomnia (Rimbawan & Ratep, 2016)

Insomnia adalah kesulitan memulai (inisiasi) tidur, mudah terbangun, sering terbangun pada dini hari, sulit memulai tidur lagi, serta bangun tidur tidak merasa segar (Potter & Perry, 2009). Insomnia sangat berbahaya, bahaya yang ditimbulkan antara lain kinerja rendah, konsentrasi rendah, menimbulkan masalah kejiwaan, obesitas, sistem kekebalan tubuh menurun, dan peningkatan resiko penyakit. Insomnia akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan dan kehidupan secara umum (Susilo & Wulandari, 2011).

Tingginya kerugian yang diakibatkan insomnia dan sulitnya untuk memperbaiki pola tidur menjadi normal kembali, membuat orang-orang melakukan suatu intervensi yang bisa membantu dalam proses memperbaiki pola tidurnya. Pilihan intervensi bagi pengidap insomnia sangat banyak, tetapi sebagian besar memilih terapi yang mudah dan cepat tanpa memikirkan efek samping dari terapi tersebut (Asriadi, Fajriansi & Darwis, 2014).

Sebagian besar pengidap insomnia mengkonsumsi obat tidur untuk mengatasi masalah tidurnya. Obat merupakan cara paling mudah untuk bisa tertidur dengan cepat bagi pengidap insomnia. Kekurangan terapi ini bila dikonsumsi dalam jangka waktu yang lama akan berdampak buruk bagi kesehatan pengidap insomnia sehingga membuat tubuh tidak bisa tertidur lagi secara alami dan tubuh akan bergantung kepada obat (Fatimah, 2012).

Selain menggunakan obat pengidap insomnia bisa menghilangkan insomnia tersebut dengan selalu mengingat Allah. Sebagaimana firman Allah SWT :

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِهِ أَلَا اللَّهُ بِذِكْرِهِ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ

Artinya : *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram* (Ar Ra'd/13 : 28). Bisa dipahami bahwa hati dapat tenang dan tenang ketika mengingat Allah SWT. Salah satu cara mengingat Allah yang paling sering dilakukan adalah dengan berdzikir.

Mengurangi gejala insomnia dengan berdzikir adalah terapi yang paling mudah karena berdzikir tidak memiliki syarat-syarat yang sulit, dapat dilakukan

dimana saja, serta dengan posisi yang tidak ditentukan. Sebagaimana firman Allah yang artinya “(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring (QS Ali Imran: 191).” Kemudahan dalam melakukan terapi dzikir serta tidak adanya efek samping yang ditimbulkan, membuat terapi dzikir menjadi suatu terapi yang efektif untuk mengatasi insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Reflio, Dewi & Utomo (2014) menunjukkan bahwa terapi Al Zikir berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia yang tinggal di kelurahan Tuah Karya dan PSTW kota Pekanbaru. Sejalan dengan penelitian Herman, Hurairah & Rahmah (2016) menyatakan bahwa terapi *Islamic Self Healing* berpengaruh terhadap insomnia pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan yang signifikan setelah dilakukan terapi, pada terapi II (0,002) dan pada terapi III (0,004) nilai tersebut menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif untuk mengatasi insomnia yang dialami seseorang.

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan di Panti Asuhan Yatim dan Dhuafa Al-Idris Yogyakarta, dan mewawancarai 7 orang remaja. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 orang mengalami gangguan tidur di malam hari dan 3 orang tidak mengalami gangguan tidur. Beberapa gejala gangguan tidur yang sering dirasakan oleh 4 orang remaja adalah antara lain sering terbangun di tengah malam, sulit untuk terlelap, dan merasa sangat mengantuk saat siang hari. 4 orang yang mengalami insomnia mengatakan tidak melakukan apa-apa saat mengalami kesulitan tidur di malam hari. Hal ini

akhirnya mengakibatkan remaja kerap merasa mengantuk dan malas untuk beraktifitas di pagi harinya.

Berdasarkan uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh dzikir terhadap insomnia pada remaja di panti asuhan yatim dan dhuafa Al-Idris Jangkang RT 05 RW 11 Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang ada pada penelitian ilmiah ini maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh Terapi Dzikir terhadap Insomnia pada remaja di panti asuhan yatim dan dhuafa Al-Idris Jangkang RT 05 RW 11 Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penulisan penelitian ilmiah ini adalah sebagai berikut:

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap insomnia pada kelompok intervensi.

### **2. Tujuan Khusus**

a. Mengetahui tingkat insomnia pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebelum dilakukan intervensi (terapi dzikir).

b. Mengetahui tingkat insomnia pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi setelah dilakukan intervensi (terapi dzikir).

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Bagi pengidap insomnia

Diharapkan dapat melakukan intervensi non farmakologis terhadap insomnia.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta dapat sedikit mengamalkan perintah Allah untuk menyampaikan firman-Nya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat menjadi referensi dalam pengembangan intervensi terhadap insomnia dan intervensi kesehatan dalam islam.

4. Ilmu keperawatan

Dapat menjadi suatu intervensi keperawatan non farmakologi terhadap pengidap insomnia.

5. Institusi

Sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dalam proses belajar mengajar mengenai intervensi terhadap insomnia pada civitas akademika UMY terkait dengan keperawatan islami.

## E. Penelitian Terkait

**Tabel 1.1** Penelitian terkait

No.	Judul jurnal dan penulis	Variabel	Jenis penelitian	Analisa Data	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1.	Prevalensi dan korelasi insomnia terhadap kemampuan kognitif remaja usia 15-18 tahun di Panti Asuhan Widhya Asih 1 Denpasar  Rimbawan, Pande Putu Gede Krisna Bayu Pramana dan Nyoman Ratep (E-jurnal medika, vol. 5 no.5, mei, 2016)	Variabel bebas: prevalansi dan korelasi insomnia  Variabel Terikat : Kemampuan kognitif remaja usia 15-18 tahun	pendekatan potong lintang satu bulan terakhir.	program pengolah data SPSS versi 17.	Prevalensi insomnia pada remaja di Panti Asuhan Widya Asih 1 Denpasar adalah 100%, dimana 47,6% mengalami insomnia ringan dan 47,6% lainnya mengalami insomnia sedang. Hanya 4,8% yang mengalami insomnia berat berdasarkan skor SDSC.	Subjek penelitian remaja yang tinggal di panti asuhan	Tidak melakukan treatment terhadap remaja yang mengalami insomnia

No.	Judul jurnal dan penulis	Variabel	Jenis penelitian	Analisa Data	Hasil	Persamaan	Perbedaan
2.	<p>Terapi <i>islamic self healing</i> terhadap insomnia pada pasien <i>chronic kidney diseases</i> (ckd) yang menjalani terapi hemodialisa</p> <p>Herman, Titih Huriyah, dan Rahmah</p>	<p>Variabel bebas : Terapi <i>islamic self healing</i></p> <p>Variabel terikat : Insomnia pada pasien <i>chronic kidney diseases</i> (CKD) yang menjalani terapi hemodialisa</p>	<p>Desain penelitian <i>quasi experiment</i> dengan rancangan <i>pre test post test with control group</i></p>	<p>Hasil penelitian dianalisis dengan uji <i>paired sample t-test, independent sample t-test, dan regresi linier.</i></p>	<p>Perbedaan nilai kelompok kontrol (KA) dan intervensi (KB):            Perlakuan I : KA 26,50 dan KB 23,41            Perlakuan II : KA 24,36 dan KB 18,00            Perlakuan III : KA 22,45 dan KB 13,91</p> <p>Dari nilai diatas dapat dilihat bahwa terjadi perbedaan pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, kelompok intervensi lebih rendah nilainya dalam mengalami insomnia. Dapat disimpulkan bahwa terapi <i>islamic self healing</i> berpengaruh terhadap insomnia pada pasien <i>chronic kidney diseases</i> (ckd) yang menjalani terapi hemodialisa.</p>	<p>Terapi yang berkaitan dengan islam untuk mempengaruhi insomnia.</p>	<p>Responden penelitian dan instrumen yang digunakan.</p>

No.	Judul jurnal dan penulis	Variabel	Jenis penelitian	Analisa Data	Hasil	Persamaan	Perbedaan
3.	<p>Pengaruh terapi al zikir terhadap kualitas tidur lansia</p> <p>Ricer Reflio, Ari Pristiana Dewi, dan Wasisto Utomo</p>	<p>Variabel bebas Terapi al zikir</p> <p>Variabel terikat Kualitas tidur lansia</p>	<p><i>quasy experiment</i> dengan pendekatan <i>non equivalent control-group</i></p>	<p>Analisa bivariat Menggunakan <i>dependent t test</i> dan <i>independent t test</i>. <i>Dependent t test</i> digunakan untuk melihat perbedaan rata-rata nilai kecemasan <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>. <i>Independent t test</i> digunakan untuk membandingkan nilai kecemasan <i>post-test</i> pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.</p>	<p>Ada perubahan pada kelompok intervensi, sebelum dilakukan terapi nilai kualitas tidur kelompok intervensi yaitu 14,48 dan setelah dilakukan intervensi, nilainya berubah menjadi 9,05. Semakin kecil nilai yang dihasilkan maka semakin baik kualitas tidurnya. Sedangkan untuk kelompok kontrol nilai insomnia hanya ada perubahan sedikit yaitu dari 13,67 menjadi 13,62. Hasil uji statistik (<math>p &lt; 0,05</math>), yang artinya terapi al zikir efektif terhadap kualitas tidur lansia.</p>	<p>Variabel bebas adalah variabel terikat berhubungan dengan tidur.</p>	<p>Responden yang diteliti berbeda.</p>

