

HUBUNGAN AKTIFITAS DZIKIR MENJELANG TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSBINDU BUNGA MEKAR RW.06 JATIMEKAR JATIASIH KOTA BEKASI

P-ISSN: 2477-6408 | E-ISSN: 2656-0046
Url Jurnal: <https://uia.e-journal.id/afiat/article/1474>
[https://DOI : 10.34005/afiat.v8i02.1474](https://DOI:10.34005/afiat.v8i02.1474)

Intan Navyta Syifa Kusniar
intan.navytasyifakusniar@gmail.com
Universitas Islam As-Syafi'iyah

Mulyanah
mulyanah.fikes@uia.ac.id
Universitas Islam As-Syafi'iyah

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Kualitas tidur yang buruk sering dialami Lansia dan dapat ditangani dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan nonfarmakologi memiliki reaksi yang cepat untuk mengatasi gangguan tidur Lansia, yaitu dengan dzikir. Dzikir adalah salah satu bacaan yang membuat tidur menjadi lebih tenang dan aman serta tidak akan mendapatkan hal-hal buruk ketika membacanya sebelum tidur. **Tujuan penelitian** menganalisa pengaruh aktifitas dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi dan Posbindu Anyelir II Jatiwaringin Pondok Gede Kota Bekasi. **Metode Penelitian** deskriptif korelatif. Jumlah populasi sebanyak 50 responden Lansia. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat menggunakan *chi-square* dengan $\alpha = 5\%$. **Hasil penelitian** didapatkan data 60,0% Lansia mengalami kualitas tidur yang baik, dan 40,0% Lansia mengalami kualitas tidur yang buruk pada Juli – Agustus 2020. Penelitian ini dilakukan selama 3 kali pertemuan dari bulan Juli – Agustus 2020, dengan kegiatan melafalkan dzikir menjelang tidur untuk meningkatkan kualitas tidur yang baik. Kegiatan ini dilakukan untuk melihat apakah ada pengaruh antara dzikir dengan kualitas tidur Lansia di Posbindu. **Simpulan** aktifitas dzikir memiliki hubungan pengaruh terhadap kualitas tidur Lansia yang sangat baik. **Saran** yang disampaikan Posbindu agar dapat meningkatkan pendidikan kesehatan pada Lansia agar Lansia mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Pengaruh Dzikir

ABSTRACT

*Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. Poor sleep quality is often experienced by the elderly and can be treated by pharmacological and non-pharmacological ways. Non-pharmacological treatment has a quick reaction to overcome sleep disorders in the elderly, namely by dhikr. Dzikir is one of the readings that makes sleep calmer and safer and you will not get bad things when reading it before going to sleep. The research objective was to analyze the effect of dzikir before bedtime on the sleep quality of the elderly at Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Bekasi City and Posbindu Anyelir II Jatiwaringin Pondok Gede Bekasi City. **Research method** Correlative descriptive. The population is 50 elderly respondents. Samples were taken by total sampling technique. The analysis used univariate and bivariate using chi-square with $\alpha = 5\%$. **The results** showed that 60.0% of the elderly experienced good sleep quality, and 40.0% of the elderly experienced poor sleep quality in July - August 2020. This research was conducted*



for 3 meetings from July to August 2020, with the activity of reciting dzikir at bedtime to promote good sleep quality. This activity was carried out to see whether there was an effect between dzikir and the quality of sleep for the elderly in Posbindu. **Conclusion** dzikir activities have a very good relationship with the quality of sleep in the elderly. **Suggestion** Posbindu that it can improve health education for the elderly so that the elderly get good quality sleep.

Keywords: elderly, influence of dhikr, sleep quality

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) atau menua merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan serta merupakan proses yang alami. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kemenkes, 2017). Kementerian Kesehatan menjelaskan Indonesia menduduki peringkat lima besar dengan jumlah Lansia terbanyak didunia. Jumlah penduduk lansia akan mengalami kenaikan pada setiap tahunnya (Kemenkes, 2017).

Kemenkes menjelaskan bahwa pada tahun 2017 terdapat Lansia sejumlah 23,66 juta (9,03%), pada tahun 2020 27,08 juta jiwa, tahun 2025 33,69 juta jiwa, tahun 2030 40,95 juta jiwa dan tahun 20135 48,19 juta (Kemenkes, 2017).

Dari data yang ada dari seluruh provinsi yang ada di Indonesia belum semuanya memasuki kriteria tua, terdapat 19 provinsi (55,88%) di Indonesia yang sudah memasuki kriteria tua. 3 provinsi dengan presentase Lansia terbesar adalah di DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%), dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, 3 provinsi dengan presentase Lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau 4,35% (Kemenkes 2017).

Gangguan tidur pada Lansia sering disebut insomnia, dimana Lansia mengalami kesulitan dalam tidur, kesulitan mempertahankan tidur nyenyak dan bangun yang terlalu pagi (Karjono & Rahayu, 2015). Gangguan tidur disebabkan karena adanya faktor internal terdiri dari penyakit, stress dan cemas. Faktor eksternal, dari lingkungan, gaya hidup, dan pengobatan (Darmojo, Boedhi, & Martono, 2015). Noifyanto, 2016 menjelaskan bahwa di Indonesia Lansia mengalami gangguan tidur sekitar 50% dengan usia ± 65 tahun, sedangkan prevalensi gangguan tidur pada Lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Tanpa disadari gangguan tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur Lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti, R. Sari, D. Sari, S. (2019) menggunakan teknik *sampling purposive* sampling dengan jumlah 21 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Evaluasi skor kualitas menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisa bivariate dengan menggunakan uji paired t test. Hasil penelitian rerata kualitas tidur pada pengukuran pretest lebih tinggi (7,00) dibandingkan dengan rerata posttest (5,90), yang memiliki arti bahwa kualitas tidur Lansia setelah melakukan dzikir menjadi lebih baik.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 3 Februari tahun 2020 terhadap 10 Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi dengan menggunakan quesioner PSQI diperoleh hasil Lansia yang mengalami gangguan kesulitan tidur dan gangguan terhadap kualitas tidur sebesar 30%.

METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Desain penelitian adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dari bulan Juli – Agustus 2020 di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi.

3. Populasi dan Sampel

Jumlah populasi sebanyak 50 responden Lansia. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Gambaran Aktivitas Dzikir Lansia Di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi

Dari hasil penyebaran kuesioner terhadap responden tentang aktivitas dzikir dapat disajikan pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Aktivitas Dzikir Lansia Di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi

Aktivitas Dzikir	Frekuensi	Persentase %
Rendah	16	32,0%
Tinggi	34	68,0%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 5.4 dapat terlihat bahwa gambaran aktivitas dzikir lansia dengan aktivitas rendah sebanyak 16 orang (32,0%) dan aktivitas tinggi sebanyak 34 orang (68,0%).

b. Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi

Dari hasil penyebaran kuesioner terhadap responden tentang kualitas tidur dapat disajikan pada tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase %
Buruk	11	22,0%
Cukup Baik	9	18,0%
Baik	30	60,0%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat terlihat bahwa frekuensi gambaran kualitas tidur lansia yang buruk sebanyak 11 orang (22,0%), yang cukup baik sebanyak 9 orang (18,0%) dan yang baik sebanyak 30 orang (60,0%).

2. Analisis Bivariat

Pada hasil uji analisis dalam penelitian ini adalah hubungan aktivitas dzikir dengan kualitas tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi, apakah terdapat hubungan atau tidak dengan menggunakan uji *chi-square* berdasarkan tabel kontingensi dengan bantuan program SPSS yang disajikan pada tabel berikut :

Tabel tabulasi (*crosstabs*) tentang hubungan aktivitas dzikir dengan kualitas tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi sebagai berikut :

Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Dzikir dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW. 06 Jatimekar

Aktivitas Dzikir	Kualitas Tidur			Total
	Buruk	Cukup Baik	Baik	
Rendah	11 (22,0%)	3 (6,0%)	2 (4,0%)	16 (32,0%)
Tinggi	0	6 (12,0%)	28 (56,0%)	34 (68,0%)
Total	11 (22,0%)	9 (18,0%)	30 (60,0%)	50 (100%)

Berdasarkan tabel diatas, terlihat terdapat sel pada tabel kontingensi 2 x 3 tersebut yang bernilai 0, padahal dalam *chi-square* tidak boleh ada sel yang bernilai 0. Sehingga tabel kontingensi di atas tidak memenuhi syarat pengujian menggunakan uji *chi-square*. Untuk itu tabel 5.6 tersebut dimodifikasi menjadi tabel kontingensi 2 x 2 yang tidak mengandung sel yang bernilai 0. Adapun tabel kontingensi 2 x 2 menjadi sebagai berikut:

Tabel 4 Tabulasi Silang Modifikasi Hubungan Aktivitas Dzikir dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW. 06 Jatimekar

Aktivitas Dzikir	Kualitas Tidur		Total
	Cukup Baik	Baik	
Rendah	14 (28,0%)	2 (4,0%)	16 (32,0%)
Tinggi	6 (12,0%)	28 (56,0%)	34 (68,0%)
Total	20 (40,0%)	30 (60,0%)	50 (100%)

Keterangan :

- Aktivitas dzikir menjelang tidur yang rendah mempunyai hubungan dengan kualitas tidur yang cukup baik sebanyak 14 orang (28,0%) dan dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 2 orang (4,0%).
- Aktivitas dzikir menjelang tidur yang tinggi mempunyai hubungan dengan kualitas tidur yang cukup baik sebanyak 6 orang (12,0%) dan dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 28 orang (56,0%).

Hasil dari a) dan b) mengindikasikan adanya hubungan antara aktivitas dzikir menjelang tidur dengan kualitas tidur lansia. Artinya semakin tinggi aktivitas dzikir akan semakin baik kualitas tidur lansia.

Untuk melihat apakah ada hubungan aktifitas dzikir dengan kualitas tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi, hipotesis yang diuji sebagai berikut :

H_0 : Tidak ada hubungan aktivitas dzikir dengan kualitas tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW. 06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi.

H_1 : Ada hubungan aktivitas dzikir dengan kualitas tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW. 06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a) Umur

Berdasarkan tabel 5.1 dapat dilihat bahwa frekuensi Lansia menurut umur terbanyak adalah 60-69 tahun sebanyak 47 orang (94,0%), dan umur 70 tahun sebanyak 3 orang (6,0%).

Menurut *World Health Organization (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 processs* atau proses penuaan.

Batasan-batasan umur pada lansia dari waktu ke waktu berbeda. Menurut *World Health Organization (WHO)* lansia meliputi :

- a. Usia pertengahan (*middle age*) antara usia 45-59 tahun
- b. Lansia (*elderly*) antara usia 60-74 tahun
- c. Lansia tua (*old*) antara usia 75-90 tahun
- d. Usia sangat tua (*very old*) diatas usia 90 tahun

Hasil penelitian dari Ema Silvia Budi AnggaRWati dan Kuntarti, (2016) ditemukan bahwa Lansia yang menjadi responden pada penelitian ini sesuai rentang umur yaitu 60-79 tahun sebesar 48%.

Daerah (tempat tinggal) desa dan kota akan mencerminkan lingkungan fisik, lingkungan non fisik, termasuk lingkungan sosial budaya masyarakat. Perbedaan tempat tinggal di daerah perkotaan dan pedesaan akan dapat mencerminkan perbedaan sosial budaya, karakteristik masyarakat, serta perbedaan sarana dan prasarana.

Distribusi penduduk Indonesia menurut data SUSENAS, 1990 masih dominan tinggal di pedesaan. Penduduk Indonesia yang tinggal di perkotaan sebanyak 55.433.790 jiwa (30,39%) dan yang tinggal di pedesaan sebanyak 123.813.993 jiwa (69%).

Penduduk Lansia yang berumur 60-69 tahun yang bertempat tinggal di pedesaan sebanyak 62,3% dan yang berumur 70 tahun ke atas sebanyak 63,3%. Keadaan ini, menggambarkan bahwa distribusi penduduk Indonesia baik dilihat dari penduduk Lansia maupun secara keseluruhan masih dominan tinggal di daerah pedesaan. Walaupun perbedaan antara kelompok tidak berbeda, tetapi presentase penduduk Lansia yang berumur 70 tahun ke atas yang tinggal dipedesaan lebih tinggi dari kelompok umur lainnya.

b) Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 5.2 dapat dilihat bahwa frekuensi Lansia menurut jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 43 orang (86,0%), dan laki-laki sebanyak 7 orang (14,0%).

Hasil analisis menunjukkan, karakteristik penduduk Lansia berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar adalah wanita sebanyak 51,4%. Angka ini tidak jauh berbeda dengan hasil penelitian Kamso, 1993 menemukan 66,3% dan Dewi, S, 1997 (Analisis data SAKERTI, 1993) menemukan 53,8%. Usia responden sebagian besar 70% dan proporsi yang terbanyak adalah perempuan. Panjangnya angka harapan hidup penduduk Lansia perempuan ini sesuai dengan angka harapan hidup waktu lahir untuk perempuan yang lebih tinggi dari laki-laki. Hal ini berhubungan dengan pengaruh hormonal pada wanita usia produktif dimana hormon estrogen mempunyai peranan sebagai pelindung yang menyebabkan angka harapan hidup waktu lahir, untuk perempuan yang lebih tinggi daripada laki-laki. Sedangkan pada laki-laki peranan estrogen sangat sedikit dan juga mempunyai beban kerja fisik lebih berat. Disamping itu perilaku merokok dan kebiasaan makan yang kurang seimbang (Suprpto, 1997)

c) Pekerjaan

Berdasarkan tabel 5.3 dapat dilihat bahwa frekuensi Lansia menurut jenis pekerjaan terbanyak adalah petani sebanyak 26 orang (52,0%), IRT sebanyak 17 orang (34,0%), dan pensiunan sebanyak 7 orang (15,0%).

Menurut hasil penelitian Kamso, 1993 memperlihatkan bahwa 63,3% penduduk Lansia bekerja dan yang tidak bekerja hanya 36,7%. Keadaan ini berhubungan dengan masa pensiun Lansia, dimana Lansia kehilangan pekerjaan dan status yang dapat menyebabkan gangguan psikologis dan sosial. Kesehatan Lansia yang buruk tidak jarang merupakan alasan penting untuk Lansia dipensiunkan atau diberhentikan dari pekerjaannya.

Presentase penduduk Lansia bekerja perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Status bekerja penduduk Lansia perempuan, mempunyai presentase yang tinggi, ini disebabkan karena dia harus menanggung dirinya sendiri dan juga masih mempunyai tanggungan keluarga yang tinggal bersama Lansia perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Moertiningsih Sri A, 1994 menggunakan data BPS, 1980 menunjukkan profil penduduk Lansia perempuan menjadi kepala rumah tangga sebesar 84,11% hidup tanpa suami atau menjanda 40%. Lansia tersebut masih harus bekerja untuk memenuhi kehidupan untuk menanggung dirinya sendiri dan juga anggota keluarganya.

2. Gambaran Aktivitas Dzikir Lansia Di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi dan Posbindu Anyelir II Pondok Gede Kota Bekasi

Pengaruh dzikir terhadap kualitas tidur Lansia merupakan suatu perilaku yang baik untuk mengingat ALLAH dan beribadah kepada ALLAH, dan untuk mendapatkan ketenangan hati.

Telah disebutkan dalam ayat Al-Qur'an (Ali Imran : 191) bahwa dzikir dilakukan pada waktu pagi dan petang dalam keadaan berdiri, duduk maupun berbaring, karena dzikir selain dalam bentuk lisan, juga bisa dalam bentuk ibadah kepada ALLAH. Dari hal ini, dzikir menjelang tidur dan sunah-sunah yang biasa Rasulullah saw lakukan sebelum tidur. Karena mengikuti sunah Rasulullah saw, merupakan salah satu jenis ibadah kepada ALLAH.

Penelitian pengaruh aktivitas dzikir terhadap kualitas tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar didapatkan 36 responden dan Lansia di Posbindu Anyelir II

Pondok Gede Kota Bekasi didapatkan 14 responden, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 50 responden Lansia bahwa terdapat sebanyak 20 orang Lansia (40,0%) aktivitas dzikir berpengaruh terhadap kualitas Lansia yang cukup baik dan terdapat sebanyak 30 orang (60,0%) aktivitas dzikir berpengaruh terhadap kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas dzikir berpengaruh terhadap kualitas tidur Lansia.

3. Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi dan Posbindu Anyelir II Pondok Gede Kota Bekasi

Pengaruh dzikir terhadap kualitas tidur Lansia merupakan suatu perilaku yang baik untuk mengingat ALLAH dan beribadah kepada ALLAH, dan untuk mendapatkan ketenangan hati.

Telah disebutkan dalam ayat Al-Qur'an (Ali Imran : 191) bahwa dzikir dilakukan pada waktu pagi dan petang dalam keadaan berdiri, duduk maupun berbaring, karena dzikir selain dalam bentuk lisan, juga bisa dalam bentuk ibadah kepada ALLAH. Dari hal ini, dzikir menjelang tidur dan sunah-sunah yang biasa Rasulullah saw lakukan sebelum tidur. Karena mengikuti sunah Rasulullah saw, merupakan salah satu jenis ibadah kepada ALLAH.

Penelitian pengaruh aktivitas dzikir terhadap kualitas tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar didapatkan 36 responden dan Lansia di Posbindu Anyelir II Pondok Gede Kota Bekasi didapatkan 14 responden, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 50 responden Lansia bahwa terdapat sebanyak 20 orang Lansia (40,0%) aktivitas dzikir berpengaruh terhadap kualitas Lansia yang cukup baik dan terdapat sebanyak 30 orang (60,0%) aktivitas dzikir berpengaruh terhadap kualitas tidur yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas dzikir berpengaruh terhadap kualitas tidur Lansia.

Pada penelitian Qoys Muhammad Iqbal Al-Halaj UIN, 2014 dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata skor kualitas tidur yang bermakna ($p=0,000$) antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Dari sisi kekuatan pengaruhnya, didapatkan nilai η sebesar 0,357 ($\eta > 0,14$; Kriteria Cohen, 1998) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat antara dzikir menjelang tidur terhadap perbedaan rerata skor kualitas tidur kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Perbedaan ini dibuktikan dari terdapat perbedaan rerata skor sebesar 4,40 antara kelompok kontrol dan intervensi. Hal ini sesuai dengan penelitian Nurcahyo (2013).

4. Hubungan Aktivitas Dzikir dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi dan Posbindu Anyelir II Pondok Gede Kota Bekasi

Berdasarkan tabel nilai chi-square (X^2) = 36.000 yang nilai ini lebih besar dari X^2 tabel (X^2 dengan $\alpha = 5\%$ dan derajat bebas 2 yaitu 5,991) maka hipotesis H_0 ditolak. Cara lain yaitu menggunakan nilai p Symp. Sig. (2-sided) = 0,000 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ maka hipotesis H_0 ditolak.

Hasil perbandingan $C : C_{max}$ diperoleh nilai 1% . Nilai (0,01) menunjukkan bahwa derajat keeratan hubungan positif memiliki hubungan yang cukup kuat antara pengaruh aktifitas dzikir dengan kualitas tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW.006 Kp.Pamahan Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi.

Kesimpulannya adalah terdapat hubungan pengaruh aktifitas dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur Lansia. Artinya dzikir akan berpengaruh

terhadap kualitas tidur Lansia sedang dan baik. Jika dzikir terus dilakukan menjelang tidur maka kualitas tidur pada Lansia akan semakin membaik.

- a. Kualitas tidur yang cukup baik dengan pengaruh aktifitas dzikir menjelang tidur sebanyak 20 orang (40,0%) berpengaruh terhadap dzikir menjelang tidur
- b. Kualitas tidur yang sangat baik dengan pengaruh aktifitas dzikir menjelang tidur sebanyak 30 orang (60,0%) berpengaruh terhadap dzikir menjelang tidur
- c. Kualitas tidur yang sangat baik dengan pengaruh aktifitas dzikir rendah menjelang tidur sebanyak 2 orang (4,0%) dikarenakan penyakit fisik yang menyertai.

Pada penelitian Qoys Muhammad Iqbal Al-Halaj UIN, 2014. Pada kelompok intervensi perbedaan rerata skor kualitas tidur dari 10,93 (*pretest*) menjadi 4,00 (*posttest*) yang berarti terdapat pengaruh dzikir menjelang tidur terhadap penurunan skor kualitas tidur. Pada analisis terhadap setiap komponen kualitas tidur didapatkan 3 komponen yang memiliki perbedaan skor yang bermakna ($p=0,001$); gangguan tidur ($p=0,005$). Pada penghitungan ukuran hubungan (r) komponen kualitas tidur subjektif didapatkan nilai $r=0,644$ ($r>0,5$; Kriteria Cohen, 1998) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara dzikir menjelang tidur terhadap penurunan/ perbaikan skor pada komponen kualitas tidur subjektif dalam hal ini meningkatkan kualitas tidur subjektif.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian hubungan aktivitas dzikir dengan kualitas tidur Lansia dengan 50 responden Lansia yang berada di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi dapat ditarik simpulan yaitu :

1. Karakteristik Responden
 - a. Frekuensi Lansia menurut umur terbanyak adalah 60-69 tahun sebanyak 47 orang (94,0%), dan umur 70 tahun sebanyak 3 orang (6,0%).
 - b. Frekuensi Lansia menurut jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 43 orang (86,0%), dan laki-laki sebanyak 7 orang (14,0%).
 - c. Frekuensi Lansia menurut jenis pekerjaan terbanyak adalah petani sebanyak 26 orang (52,0%), IRT sebanyak 17 orang (34,0%), dan pensiunan sebanyak 7 orang (15,0%).
2. Gambaran aktivitas dzikir Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi diperoleh gambaran bahwa aktivitas dzikir lansia dengan aktivitas rendah sebanyak 16 orang (32,0%) dan aktivitas tinggi sebanyak 34 orang (68,0%).
3. Gambaran kualitas tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi, diperoleh gambaran bahwa kualitas tidur lansia yang buruk sebanyak 11 orang (22,0%), yang cukup baik sebanyak 9 orang (18,0%) dan yang baik sebanyak 30 orang (60,0%).
4. Hubungan aktivitas dzikir dengan kualitas tidur Lansia di Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi, dari hasil uji *Fisher's Exact Test*, diperoleh nilai $p = 0,000$, nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$, maka disimpulkan terdapat hubungan aktivitas dzikir menjelang tidur dengan kualitas tidur Lansia. Artinya aktivitas dzikir akan berpengaruh terhadap kualitas tidur Lansia, artinya semakin tinggi aktivitas dzikir akan semakin baik kualitas tidur lansia. Selanjutnya nilai *Odds Ratio* (OR) = 32,7, artinya aktivitas dzikir yang tinggi akan memberikan peluang kualitas tidur lansia di Posbindu Bunga Mekar RW.006 Kp.Pamahan Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi yang lebih baik 32,7 kalinya dibanding aktivitas dzikir yang rendah.

SARAN

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Posbindu Bunga Mekar RW.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi
Dari hasil penelitian diperoleh aktivitas dzikir lansia dalam taraf level rendah masih cukup banyak yaitu 32%, untuk itu peneliti menyarankan agar posbindu dapat mengadakan bimbingan berdzikir menjelang tidur kepada Lansia di Posbindu Bunga Mekar. Karena terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur semakin baik.
2. Bagi Institusi Pendidikan dapat meningkatkan kualitas pendidikan agar informasi hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperluas pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan gerontik.
3. Bagi Peneliti lain diharapkan dapat melakukan penelitian ini lebih lanjut, dengan sampel yang lebih besar dengan instrumen PSQI yang lebih lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Bin Abdul Al-Isa. (2006). *Zadul Atqiya' fi Shahih Adz-dIkri Wad Du'a*. Surabaya: Pustaka Elba.
- Al-Halaj, Q. M. I. (2014). *Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanut Usia*. Retrieved from <http://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Bitertream/123456/25630/1/QoysMuhammadIqbalAL-Halaj-Fkik.pdf>
- Al-Hilali, Abu Usamah Salim Bin 'Ied. (2005). *Syarah Riyadush Shalihin*. Jilid II. Penerjemsh M. Abdul Ghoffar. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Amin, S. M. (2008). *Karomah Para Kiai*. Yogyakarta: Pustaka Pesa.
- Anshori, M. A. (2003). *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*. Salatiga: Pustaka Pelajar.
- Anselmo, Jeanne. (2005). *Relaxation: The First Step to Restore, Renemw, and self-Heal, in Dossey, Barbara M., Lynn Keegan., Cathie E.G. Holistic Nursing: A Handbook for Practice*, 4 ed. USA: Jones and Bartlett Publisher.
- Azyumardi, A. (2005). *Ensiklopedia Islam Jilid 6 Qiraah-Syura*. Jakarta: PT Ichitar Baru Van Hoeve.
- Basri, M. M. (2014). *24 Jam Dzikir & Do'a Rasulullah (Berdasarkan Al-Qur'an & Al-Hadits)*. Solo : Biladi.
- Crowley, Kate. *Sleep an Sleep Disorder in Older Adults*. Springer Science + Business Media, LCC. 2010 Nov; 010-9154-6.
- Darmojo, B., & Martono, H. (2004). *Buku ajar geriatri (Ilmu Kesehatan usia lanjut)*. Jakarta : FKUI.
- Edelman, Carole Lium and Carol Lynn Mandle. (2010). *Health Promotion Throughout the Life Span*, 7 ed. Canada: Mosby Elsevier.
- Effendi, Tjiptadinata. (2002). *Meditasi: Jalan Meningkatkan Kehidupan Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindu.
- Ernawati, Syauqy, A., & Haisah, S. (2017). *Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*.