



EFEKTIFITAS AKTIFITAS DZIKIR MENJELANG TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PONDOK GEDE KOTA BEKASI

Dini Sukmalara¹

1. Program Studi Ilmu Keperawatan

2. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah, Indonesia

Email : dinisukmalara..fikes@uia.ac.id

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Kualitas tidur yang buruk sering dialami lansia dapat ditangani dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Penanganan nonfarmakologi dengan terapi dzikir memiliki reaksi yang cepat untuk mengatasi gangguan tidur Lansia, dzikir yaitu bacaan yang membuat tidur menjadi lebih tenang dan aman serta tidak akan mendapatkan hal-hal buruk ketika membacanya sebelum tidur. **Tujuan penelitian** menganalisis efektifitas aktifitas dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur Lansia. **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 60,0%, Aktifitas Dzikir Baik, dari hasil uji *Fisher's Exact Test*, diperoleh nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 5\%$. **Simpulan** terdapat hubungan efektifitas aktivitas dzikir menjelang tidur dengan kualitas tidur Lansia. **Saran** yang disampaikan posbindu agar dapat meningkatkan pendidikan kesehatan tentang terapi dzikir pada lansia agar lansia mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci : Dzikir, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT

Elderly is someone who has reached the age of 60 years and over. Poor sleep quality often experienced by the elderly can be treated by pharmacological and non-pharmacological methods. Non-pharmacological treatment with dhikr therapy has a fast reaction to overcome sleep disorders in the elderly, dhikr is reading that makes sleep calmer and safer and will not get bad things when reading it before going to bed. The purpose of the study was to analyze the effectiveness of dhikr activities before bed on the sleep quality of the elderly. Correlative descriptive research method. The total 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 60.0%, Good Dhikr Activities, from the results of the Fisher's Exact Test, the p value = 0.000 was smaller than $\alpha = 5\%$. The conclusion is that there is a relationship between the effectiveness of dhikr activity before bed with the sleep quality of the elderly. The advice given by posbindu is to improve health education about dhikr therapy for the elderly so that the elderly get good quality sleep.

Keywords: Dhikr, Sleep Quality, Elderly



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 2035 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 10 Februari 2020 di RT 5 RW 5 Kel. Jaticempaka Pondok Gede Kota Bekasi terhadap 10 Lansia dengan wawancara didapatkan 8 dari 10 lansia mengalami gangguan tidur seperti sukar memulai waktu tidur, sering terbangun tengah malam dan susah untuk tidur lagi sampai pagi, 6 dari 10 lansia minum obat tidur, semua lansia belum mengetahui terapi dzikir bisa meningkatkan kualitas tidur. Berdasarkan data dan studi pendahuluan pebulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang efektifitas aktifitas dzikir menjelang tidur terhadap kualitas tidur lansia di Pondok Gede Kota Bekasi.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross*

sectional. Penelitian ini dilakukan dari bulan Juli – Agustus 2020 di Posbindu Bunga Mekar Rw.06 Jatimekar Jatiasih Kota Bekasi. Jumlah populasi sebanyak 50 responden Lansia. Sampel diambil dengan teknik *total sampling*.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis Univariat

a. Gambaran Aktivitas Dzikir Lansia

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Aktivitas Dzikir Lansia

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

Berdasarkan tabel 1 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

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia

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, 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 sebagai berikut :

Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Dzikir dengan Kualitas Tidur Lansia

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 3 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

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%).

- b. 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 diatas 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.

Hubungan aktivitas dzikir dengan kualitas tidur Lansia, 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 yang lebih baik

32,7 kalinya dibanding aktivitas dzikir yang rendah.

PEMBAHASAN

1. Gambaran Aktivitas Dzikir Lansia

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 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.

2. Gambaran Kualitas Tidur Lansia

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 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 $\eta^2=0,14$; 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).

3. Hubungan Aktivitas Dzikir dengan Kualitas Tidur Lansia

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

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

1. 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%).
2. Gambaran kualitas tidur Lansia, 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%).
3. Hubungan aktivitas dzikir dengan kualitas tidur Lansia, 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 yang lebih baik 32,7 kalinya dibanding aktivitas dzikir yang rendah.

SARAN

1. Bagi Posbindu
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. 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.

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/Qoys_Muhammad_Iqbal_AL-Halaj-Fkik.pdf](http://Repository.Uinjkt.Ac.Id/Dspace/Bitertream/123456/25630/1/Qoys_Muhammad_Iqbal_AL-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*.