

BAB I

PENDAHULAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah suatu kelompok individu dewasa awal yang memiliki aktivitas padat baik secara kelompok maupun secara individu. Banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu rutinitas dalam organisasi, perkuliahan, praktikum, kepanitiaan, ujian dan tugas secara individu maupun kelompok, serta kegiatan lainnya yang menyita begitu banyak waktu setiap harinya. Mahasiswa menjadi kelompok yang beresiko mengalami insomnia dan kecemasan yang cukup tinggi salah satu faktor nya adalah stress menghadapi beberapa tugas dan ujian yang cukup sulit di kerjakan serta dalam penyusunan karya tulis ilmiah atau skripsi untuk menunjang kelulusannya sebagai sarjana di perguruan tinggi (Sari & Asiva, 2019).

Kecemasan adalah hal yang umum, tetapi sulit untuk terdiagnosa terutama pada usia produktif sampai lansia karena pada usia tersebut individu sangat sering mengalami gangguan pola tidur dan depresi dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan kecemasan adalah interaksi kompleks yang terdiri dari pengaruh biologis, psikologis terutama lingkungan sekitar (Hellwig & Domschke, 2019 dalam Katuuk, 2019).

Gangguan yang biasa terjadi pada usia produktif pada kalangan mahasiswa adalah gangguan istirahat tidur atau biasa sering disebut insomnia. Gangguan insomnia salah satunya bisa disebabkan oleh kecemasan sendiri

merupakan respon psikologis dan tingkah laku terhadap suatu hal atau keadaan yang menekan pada kecemasan tingkat sedang hingga berat salah satunya adanya gejala insomnia. Umumnya pada usia produktif diharuskan menyelesaikan tugas sesuai deadline, kegiatan yang banyak baik diluar akademik maupun secara akademik, serta dituntut harus bisa menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai seorang mahasiswa agar mendapat gelar secara tepat waktu oleh orang tuanya, juga berbagai faktor lain hal tersebut dapat terbawa saat seseorang akan tertidur lalu akan terjadi kesulitan tertidur dengan cepat sehingga dapat disimpulkan bahwa insomnia dapat terjadi akibat rasa cemas khususnya usia produktif pada mahasiswa dalam mengatasi permasalahan tersebut (Yudha *et al.*, 2017).

Insomnia terjadi hampir di semua usia tampaknya tidak pada usia tua maupun usia muda. Namun kejadian insomnia paling sering terjadi pada usia produktif. Seperti pada mahasiswa atau pada siswa sekolah. (Chumayroh, 2020).

Kebutuhan istirahat tidur merupakan hal penting bagi manusia termasuk kebutuhan fisiologis prioritas tertinggi menurut Maslow dalam kehidupan. Tidur merupakan proses pemulihan kondisi setelah beraktivitas sepanjang hari agar tubuh kembali pada kondisi semula seperti kembali berenergi Allah SWT berfirman dalam QS. An-Naba: 9 sebagai berikut, yang artinya: *“Dan Kami jadikan tidurmu sebagai istirahat.”* membuktikan kebutuhan istirahat tidur penting bagi tubuh seseorang.

Kualitas tidur dilihat dari durasi lamanya tidur seseorang, kemampuan seseorang mempertahankan keadaan tidur untuk mendapatkan tahap REM (*Rapid Eye Movement sleep*) dan tahap NREM (*Non-Rapid eye Movement sleep*). Durasi waktu untuk tidur pada setiap seseorang berkisar 7-8 jam tetapi tidur terbagi menjadi beberapa siklus tidur lebih dalam dan tidur ringan. Pada setiap sekali siklus membutuhkan durasi sekitar 90 menit yang akan berubah siklus 4-5 kali dalam siklus tidur normal (*Australian sleep association (2017)* dalam Aprilini *et al.*, 2019).

Insomnia merupakan beberapa gejala gangguan fisiologis kebutuhan istirahat tidur terdapat gejala seperti keluhan sulit tidur cepat, sering terbangun terlalu dini, tidak bisa mempertahankan tidur yang lama, kesulitan tertidur kembali saat tiba-tiba terbangun, tidak memiliki kualitas tidur yang bagus serta ketika bangun tidur tubuh terasa tidak segar dan bugar. Menurut *National Sleep Foundation (2018)*, kejadian insomnia di seluruh Dunia mencapai (67%) dari 1.508 orang dan di Asia Tenggara (7,3%) insomnia terjadi pada mahasiswa (Fernando *et al.*, 2020).

Prevalensi di Indonesia terkait gejala kecemasan mengalami kenaikan yakni berawal sekitar 1,7% menjadi 7% pada usia 15 tahun ke atas dari tahun 2013-2018 (Riskesmas, 2018).

Penelitian yang dilakukan di tiga negara yaitu Australia, Amerika Serikat, dan India ditemukan hasil mahasiswa yang mengalami insomnia mendapatkan nilai yang buruk pada ujian mereka dan lebih tertekan daripada

teman sebayanya, penelitian ini dilakukan di King Saud bin Abdulaziz University prevalensi mahasiswa yang mengalami insomnia sebesar (76%) dan mengalami stress akibat insomnia sebesar (53%) (Vanderlind *et al.*, 2014; Menon *et al.*, 2015 dalam Wuryaningsih *et al.*, 2018). Prevalensi kejadian insomnia pada mahasiswa di Indonesia sendiri ditemukan sebesar (10%) yang artinya sekitar 28 juta dari 238 jiwa yang mengidap insomnia diantaranya para mahasiswa, pekerja kantoran, siswa sekolah menengah pertama dan siswa sekolah menengah atas (Fernando *et al.*, 2020).

Dampak yang akan terjadi pada mahasiswa dengan insomnia yang parah akan menyebabkan depresi, kecemasan pada level 3 dan 4 (cemas yang berat sampai panik), sulit untuk berkonsentrasi, jika keadaan yang serius seseorang dengan tidur kurang dari 6 jam setiap harinya kemungkinan besar mengalami penyakit gagal jantung atau jantung koroner dan lebih parah mengalami kematian (Sari & Asiva, 2019).

Anxiety and Depression of America menjelaskan bahwa perguruan tinggi adalah waktu yang menyenangkan. Tetapi kuliah dapat menjadi momen yang menantang dan membuat stress bagi banyak orang. Periode transisi ini sulit bagi banyak orang untuk menyesuaikan diri. Jadi tidak heran survei oleh *American College Health Association*, menemukan bahwa 25,9% dan 31,9% siswa dilaporkan mengalami kecemasan dan stress (Walean *et al.*, 2021)

Penatalaksanaan insomnia menggunakan terapi farmakologis dengan mengonsumsi beberapa obat-obatan dengan golongan benzodiazepine seperti;

clonazepam, midazolam, dan estazolam serta golongan obat anti depresan seperti; trazodon, doxepim, dan amitriptyline terbukti dari beberapa terapi farmakologis 87% berpengaruh terhadap insomnia sesuai kondisi individu (Serly Monika Putri *et al.*, 2020). Juga pada penatalaksanaan kecemasan secara farmakologis bisa mengonsumsi benzodiazepine (Isaacs, 2005 dalam PH *et al.*, 2018).

Pemberian terapi komplementer dan alternatif sebagai pemberian terapi non farmakologis didefinisikan sebagai pencegahan atau pengobatan penyakit serta promosi kesehatan dan kesejahteraan. Terapi komplementer sebagai pengembangan terapi tradisional diintegrasikan dengan terapi modern yang mempengaruhi keharmonisan individu dari aspek biologis, psikologis, dan spiritual. Hasil terapi yang terintegrasi tersebut telah lulus uji klinis sehingga sudah bisa disamakan dengan obat modern. Kondisi ini sesuai dengan prinsip keperawatan yang memandang manusia sebagai makhluk yang holistik secara (bio, psiko, sosial, dan spiritual) (Widyatuti, 2008).

National Center for Complementary/Alternative Medicine (NCCAM) membuatnya Klasifikasi berbagai perawatan dan sistem layanan dalam lima kategori. Kategori Pertama, Terapi tubuh dalam semangat yang memberikan intervensi dengan berbagai teknik untuk memfasilitasi Kapasitas pemikiran yang mempengaruhi gejala fisik dan fungsi tubuh seperti perumpamaan (Pencitraan), yoga, terapi musik, sholat, penebangan, Biofeedback, humor, tai chi dan terapi seni (Widyatuti, 2008)

Terapi komplementer yang dapat diberikan untuk insomnia dan kecemasan dapat diberikan dengan pemberian terapi relaksasi *aromatherapy*, relaksasi otot progresif, rendam kaki air hangat dan terapi audio musik atau bunyi yang sering didengar seperti musik yang mempengaruhi sistem limbik pada otak yang merupakan pusat dari sistem kendali pada manusia. Selain itu juga ada beberapa terapi komplementer dengan asuhan spiritual non-farmakologis yang dapat diberikan pada seseorang dengan insomnia berupa terapi dzikir, terapi shalat dan terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an (Siti Fatimah & Noor, 2016).

Terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an adalah terapi untuk intervensi pada insomnia dengan mendengarkan lantunan ayat suci dalam Al-Qur'an yang dibawakan oleh Qori' (pembaca Al-Qur'an) melalui media audio dengan tempo lambat atau sedang dengan tempo sekitar 60-70 BPM (status *Beats Per Minute*) pada setiap lantunan Murottal Al-Qur'an dapat memberikan manfaat untuk seseorang dengan insomnia dan kecemasan karena mempunyai efek relaksasi, mengurangi stress dan depresi, dapat mengaktifkan hormon endorfin secara alami, terapi ini dilakukan cukup mendengarkan audio murottal Al-Qur'an dengan durasi beberapa menit atau jam sehingga dapat memberikan dampak positif bagi tubuh juga salah satu terapi dengan prosedur yang mudah, murah dan dapat dilakukan secara mandiri pada seseorang yang mengalami insomnia (Aprilini *et al.*, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Mujamil *et al.*, 2017) bahwa mendengarkan lantunan murottal Al-Qur'an 10 sampai 60 menit selama 5 hari

pada saatu menjelang tidur malam dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik dari 0% menjadi 61,1% sedangkan pada kualitas tidur yang masih buruk terdapat hasil hanya 38,9% dari hasil tersebut didapatkan bahwa terapi mendengarkan murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang baik dan postif cukup signifikan terhadap saraf dalam menurunkan ketegangan, stress yang berlebihan, serta penurunan mood agar mendapatkan ketenangan jiwa.

Menurut penelitian (Wuryaningsih *et al.*, 2018) menyatakan sebanyak 30 responden mahasiswa keperawatan dengan kualitas tidur yang buruk diberikan intervensi terapi murottal Al-Qur'an melalui media file mp3 di handphone menggunakan headset yang diputar selama 15 menit sebelum tidur yang terdiri dari surah Al-Fatihah, Al-Ikhlas, Al-Falaq, An-Nas murottal oleh Mishary Rashid Al Afasi selaku imam masjid di Al-Kabir di Kuwait terbukti efektif untuk menurunkan insomnia pada mahasiswa.

Sejalan dalam penelitian (Setyawan *et al.*, 2021) sebanyak 32 responden yang mengalami kecemasan setelah diberikan intervensi terapi murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman terbukti efektif dalam menghadapi kecemasan pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian OSCE karena terapi murottal Al-Qur'an memiliki Gelombang alpha merupakan gelombang dengan freq 8-13 Hz, yang dapat meningkatkan ketenangan dan juga perasaan rileks. Selain itu gelombang alpha juga dapat memicu peningkatan imunitas, vasodilatasi pembuluh darah, detak jantung menjadi stabil, dan kapasitas semua indra meningkat sehingga sangat sesuai untuk kondisi belajar. Mendengarkan Al-Qur'an akan memberikan ketenangan dan kedamaian di

dalam pikiran dan hati. Sehingga Al- Qur'an akan menjaga keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Menurut penelitian yang dipaparkan oleh (Cindar F Sari dkk, 2019) menyatakan sebanyak 49 responden diberikan terapi murottal Al-Qur'an dan terjemahan surah Al-Mulk terbukti efektif dalam menurunkan tingkat insomnia dan kecemasan pada mahasiswa dengan hasil skor HARS yang signifikan setelah mendengarkan Al-Mulk dengan terjemahan ($p < 0,001$) dibandingkan sebelum mendengarkan. Terjadi juga penurunan PSQI yang signifikan setelah mendengarkan ($p < 0,05$) dibandingkan sebelum mendengarkan.

Penelitian terkait mengatasi insomnia dan kecemasan pada remaja dengan usia produktif seperti pada mahasiswa masih terbatas dan juga terdapat penelitian yang masih tidak selaras terhadap teknik pemberiannya, penelitian Efektivitas Murottal Al-Qur'an terhadap insomnia dan kecemasan pada mahasiswa sangat penting dilakukan karena pada usia tersebut biasanya sering melakukan aktivitas baik diluar kampus maupun didalam kampus khususnya bagi mahasiswa biasanya setiap individu sering mengalami insomnia juga kecemasan yang akan berdampak buruk bagi tubuh penderita jika tidak dicegah,

Oleh karena itu berdasarkan fenomena yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan *Literature Review* dengan pendekatan EBN (*Evidence Base*

Nursing) mengenai “Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Insomnia Dan Kecemasan Pada Kalangan Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Apakah ada pengaruh pemberian intervensi efektivitas terapi murottal al-qur’an terhadap insomnia dan kecemasan pada kalangan mahasiswa?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi efektivitas terapi murottal al-qur’an terhadap insomnia dan kecemasan pada kalangan mahasiswa berdasarkan dari beberapa bukti penelitian yang telah ditemukan dengan hasil akhir dapat dijadikan sebuah data dan menjadi suatu sumber informasi yang bermanfaat.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi definisi intervensi efektivitas murottal Al-Qur’an terhadap insomnia dan kecemasan pada kalangan mahasiswa berdasarkan beberapa bukti yang telah ditemukan.
- b. Untuk mengidentifikasi prosedur intervensi efektivitas murottal Al-Qur’an terhadap insomnia dan kecemasan pada mahasiswa berdasarkan beberapa bukti yang telah ditemukan.

- c. Untuk mengidentifikasi lama pemberian intervensi efektivitas murottal Al-Qur'an terhadap insomnia dan kecemasan pada kalangan mahasiswa berdasarkan beberapa bukti yang telah ditemukan.
- d. Untuk mengidentifikasi karakteristik responden yang diberikan intervensi efektivitas murottal Al-Qur'an terhadap insomnia dan kecemasan pada kalangan mahasiswa berdasarkan beberapa bukti yang telah ditemukan.
- e. Untuk mengidentifikasi alat ukur keberhasilan intervensi efektivitas terapi murottal Al-Qur'an terhadap insomnia dan kecemasan pada kalangan mahasiswa berdasarkan beberapa bukti yang telah ditemukan

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Manfaat hasil pencarian bukti ilmiah ini dapat memberikan referensi keilmuan mengenai tata laksana dalam mengatasi insomnia dan kecemasan pada kalangan mahasiswa. Selain itu, hasil dari penulisan ini diharapkan menjadi bahan kajian alternatif untuk pengembangan intervensi dalam bidang kesehatan.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil literatur review ini diharapkan dapat dijadikan referensi dalam mata kuliah Asuhan Keperawatan Spiritual Muslim, Ilmu Dasar Keperawatan, Terapi Komplementer dalam pemenuhan kebutuhan dasar istirahat tidur dan gangguan kecemasan secara islami.

b. Manfaat bagi Pelayanan Keperawatan

Hasil literatur review ini dapat dijadikan pengembangan EBP intervensi Asuhan Keperawatan dalam mengatasi gangguan tidur pada kelompok mahasiswa, pengembangan sop intervensi keperawatan, dan pengembangan EBP terapi komplementer.

c. Manfaat bagi Penelitian Selanjutnya

Data dari hasil literatur review ini diharapkan dapat menjadi data informasi pengembangan penelitian selanjutnya terkait pemanfaatan intervensi terapi murottal Al-Qur'an terhadap insomnia dan kecemasan yang berfokus pada Asuhan Keperawatan Spiritual Muslim.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam skripsi bentuk *Literature Review* yang berjudul “Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Insomnia Dan Kecemasan Pada Kalangan Mahasiswa” peneliti menguraikan pada proposal penelitian ini ada dua BAB, yaitu:

BAB I. PENDAHULUAN

Pada bab ini menguraikan tentang latar belakang penelitian, permasalahan pada penelitian, tujuan penelitian, manfaat yang dapat diambil dari penelitian dan bagian akhir diuraikan sistematika pembahasan laporan penelitian. Pada bab ini juga memaparkan fenomena yang diangkat untuk melatarbelakangi tema penelitian yang sudah ditentukan sebelumnya pada penelitian ini.

BAB II. METODE

Pada bab ini menguraikan mengenai desain penelitian yang akan dilakukan, *database* pencarian *literature*, kata kunci yang digunakan dalam mencari *literature*, kriteria inklusi dan eksklusi serta hasil pencarian dan seleksi *literature*. Pada bab ini berisi pemaparan mengenai cara pengambilan *literature* melalui *database* dan kriteria-kriteria pada penelitian untuk memudahkan mencari artikel *literature* yang sesuai dengan tema dan permasalahan dalam penelitian.

BAB III. HASIL ANALISIS

Pada bab ini menguraikan mengenai hasil dari telaah artikel penelitian yang sudah dilakukan atau di *review*. Selain itu, pada bab ini dilakukan analisis pada artikel penelitian yang didapatkan berdasarkan kriteria inklusi yang kemudian dituangkan melalui kaidah VIA (*Validitas, Importancy dan Applicability*).

BAB IV. PEMBAHASAN

Pada bab ini berisi simpulan dari hasil analisis artikel penelitian dengan kaidah VIA (*Validitas, Importancy dan Applicability*) sampai dengan pengambilan keputusan klinis memaparkan dan membahas mengenai hasil *literature review* yang didapatkan berdasarkan kriteria inklusi, juga pada bab ini dilakukan pembuatan SOP (standar operasional prosedur) pemberian intervensi sesuai artikel penelitian yang didapat.

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini penulis membahas mengenai simpulan dari hasil telaah artikel penelitian yang sudah di *review*. Selain itu, pada bab ini juga penulis memberikan saran untuk tenaga kesehatan/pelayanan kesehatan, pendidikan keperawatan, dan bagi penelitian selanjutnya.