

ABSTRAK

Mohammad Aziz Khoirudin. 2018. Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, adab, dan Dakwah, Jurusan Tasawuf Psikoterapi, IAIN Tulungagung. Pembimbing Hj. Uswah Wardiana, M.Si.

Kata Kunci: Relaksasi Dzikir, Insomnia, Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh sebuah fenomena bahwa lansia di UPT tersebut mengalami beberapa gejala gangguan tidur (insomnia), lansia merasa bahwa diusianya yang senja ini sering mengalami gangguan tidur seperti sulit memasuki tidur, sering terbangun tengah malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, merasa mengantuk disiang hari, sakit kepala pada siang hari, dan tidur yang tidak nyenyak.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah (1) Adakah pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar, di Tulungagung? (2) Seberapa besar pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar, di Tulungagung? Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung, dan seberapa besar pengaruh pemberian terapi tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Desain dalam penelitian ini berupa *One group Pre-Test and Post-Test* yaitu hanya dengan menggunakan satu kelompok eksperimen tanpa kelompok pembanding yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian terapi. Responden dalam penelitian ini sebanyak 10 responden lansia sebagai kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan terapi berupa relaksasi dzikir. Data penelitian diperoleh dari koesioner baku KSPBJ-IRS (*Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale*) yang disebar ke responden untuk mengetahui data tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung.

Hasil dari penelitian ini untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan penurunan tingkat insomnia pada lansia ditunjukkan melalui perhitungan statistik dengan menggunakan *uji Paired Sample T-test* terhadap kelompok eksperimen pada *pre test* dan *post test* dan diperoleh nilai *Asymp. Sign (2-tailed)* sebesar 0,000 atau $p < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan yang bermakna pada perubahan tingkat insomnia sebelum dan sesudah melakukan terapi relaksasi dzikir pada kelompok eksperimen.

Hasil perhitungan menggunakan uji Regresi Linier Sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia didapatkan *R Square* sebesar 0,944 atau 94,4%. Dari angka 94,4% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan perubahan tingkat insomnia pada lansia sebesar 94,4%, sedangkan sisanya 5,6% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Berdasarkan pada hasil hitung tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, ada pengaruh pemberian terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung dan besarnya pengaruh pemberian terapi relaksasi dzikir adalah 94,4%.

ABSTRACT

Moh. Aziz Khoirudin. 2018. The Influence of Relaxation Dzikir Therapy to Changes Insomnia Level in the Elderly at UPT Social Service Tresna Werdha Blitar in Tulungagung. Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah. Department of Sufism and Psychotherapy. State Islamic Institute (IAIN) of Tulungagung. Advisor: Hj. Uswah Wardiana, M. Si.

Keywords: Relaxation Dzikir, Insomnia, at UPT Social Service Tresna Werdha Blitar in Tulungagung.

This research is motivated by a phenomenon that the elderly in UPT experience some symptoms of sleep disorder (insomnia), elderly feel that this dusk diusianya often experience sleep disturbances such as difficulty entering sleep, often wake up at midnight then difficulty to go back to sleep, wake up too early, feeling sleepy during the day, headache during the day, and sleep that is not soundly.

The formulation of this research are (1) Is there any Influence of Relaxation Dzikir Therapy to Changes Insomnia Level in the Elderly at UPT Social Service Tresna Werdha Blitar in Tulungagung ?. (2)) How much the Influence of Relaxation Dzikir Therapy to Changes Insomnia Level in the Elderly at UPT Social Service Tresna Werdha Blitar in Tulungagung ?. This research was conducted to determine the effect of Relaxation Dzikir Therapy to Changes Insomnia Level in the Elderly at UPT Social Service Tresna Werdha Blitar in Tulungagung and How much the Influence of Relaxation Dzikir Therapy.

This research uses quantitative approach with experimental research type. The design in this study was *One group Pre-Test and Post-Test*, using only one experimental group without comparison group performed before and after therapy. Respondents in this research as many as 10 elderly respondents as an experimental group who received treatment in the form of relaxation dhikr. The research data were obtained from raw questionnaire KSPBJ-IRS (*Study Group of Psychiatry of Biology Jakarta-Insomnia Rating Scale*) distributed to respondents to know data of insomnia level in elderly in UPT Social Service Tresna Werdha Blitar in Tulungagung.

The result of this research is to know whether there is influence of dhikr relaxation therapy to change of decreasing insomnia level in elderly is shown by statistic calculation by using *Paired Sample T-test* to experiment group on *pre test* and *post test* and obtained by value *Asymp. Sign (2-tailed)* of 0.000 or $p < 0.05$ so that it can be concluded that there is a significant difference in changes in insomnia levels before and after doing relaxation therapy dzikir in experimental group.

The results of calculations using Simple Liner Regression test to find out how much the influence of relaxation therapy dhikr to changes in insomnia level in the elderly obtained *R Square* of 0.944 or 94.4%. From 94.4%, it can be concluded that the effect of Relaxation Dzikir Therapy in decreasing the change of insomnia level in elderly is 94,4%, while the rest 5,6% is influenced by other factors outside of research. Based on the results of the count, it can be concluded that in this research H_0 rejected and H_a accepted. That is, there is influence of Relaxation Dzikir Therapy to change of insomnia level in elderly at UPT Social Service of Tresna Werdha Blitar in Tulungagung and the effect of Relaxation Dzikir Therapy is 94,4%.

المخلص

محمد عزيز خير الدين. 2018, "تأثير العلاج استرخاء الذكر على مغيّر مستوى الأرق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج". البحث العلمي. كلية أصول الدين الأدب والدعوة. قسم التصوف والعلاج الطبيعي. جامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. المشرفة: الحاجة أسوة وارديانا الماجستير.

كلمة الإرشادية : استرخاء الذكر و الأرق و المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج.

كانت خلفية هذا البحث عن ظواهر أنّ المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج يكون الأرق. أنّ في عمرهم يشعرون وشوش النوم مثال دخال النوم و أحيانا قيام في ليل حتى صعوبة لنوم مرّة. قيام الصباح مبكرا و يشعرون نعاس النهار و مريض الرأس في النهار و لا يشعرون نعما في نومهم.

كانت مسائل البحث (1) هل تأثير العلاج استرخاء الذكر على مغيّر مستوى الأرق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج؟. (2) في أي مدى تأثير العلاج استرخاء الذكر على مغيّر مستوى الأرق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج؟ يقوم البحث يهدفه لمعرفة تأثير العلاج استرخاء الذكر على مغيّر مستوى الأرق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج و كبير تأثير فيها.

تستخدم الباحثة في هذا البحث مدخل الكيفي بنوع البحث التجريبي. طريقة التجريبية المستخدمة في البحث التصميم التجريبي القبلي يعني المجموعة الواحدة اختبار ما قبلي اختبار التصميمية المشاركة. استخدام الباحث مجموع التجريبية دون الضابطة الذي يقوم قبل و بعد العلاج. عدد الموضوع 10 موضوعا كفرقة التجريبية التي نالت عملية العلاج استرخاء الذكر. بيانات البحث من الاستبانة مجموعة الدراسة الطب النفسي

البيولوجيا جاكرتا-الأرق مقياس التقييم (KSPBJ-IRS) التي انتشرت لمعرفة مستوى الأرق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج.

وأما نتائج البحث أنّ معروفا هناك تأثير العلاج استرخاء الذكر على مغيّر مستوى الأرق لدى المسنون تُدل من حسابي إحصاءات باستخدام اختبار العينة المزبوجة ت-اختبار على فرقة التجريبية في اختبارات قبلي و اختبارات بعدي نالت قيمة أسيم. سينج (2-تايلد) 0,000 أو $0,05 > F$ حتى بمعنى أنّ مختلفة هامة على مغيّر مستوى الأرق قبل و بعد العلاج استرخاء الذكر لدى فرقة التجريبية.

نتيجة الحسابي باستخدام اختبار الانحدار الخطي البسيط لمعرفة تأثير العلاج استرخاء الذكر على مغيّر مستوى الأرق لدى المسنون نالت قيمة ر-المتوسطة 0,944 أو 94,4%. من 94,4% بمعنى قيمة تأثير العلاج استرخاء الذكر على مغيّر مستوى الأرق لدى المسنون 94,4% و أما باقيه 5,6% تؤثر عن عوامل خارج البحث. من تلك نتائج الحسابي فإنّ H_0 فروضا و H_a مقبولا بمعنى أنّ هناك تأثير العلاج استرخاء الذكر على مغيّر مستوى الأرق لدى المسنون في وحدة التنفيذ التقني (UPT) الخدمات الاجتماعية للمسنون ويندرا باليتار في تولونج أجونج بعدد 94,4%.