

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG**

Manusia pasti mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan dari bayi sampai menjadi tua. Pada masa tua atau masa dewasa akhir, dimana pada masa ini banyak mengalami perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan fisik, mental, sosial, perubahan psikologis, dan penyakit yang sering dijumpai pada lansia. Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Lansia atau lanjut usia adalah periode dimana manusia telah mencapai kemasakan dalam ukuran dan fungsi. Selain itu lansia juga masa dimana seseorang akan mengalami kemunduran dengan sejalannya waktu.

Indonesia merupakan negara penduduk terbanyak ketiga se-Asia, dengan jumlah lanjut usia pada tahun 2010 (di atas 60 tahun) sebanyak 16.713.926 orang atau 6.93% dari jumlah total seluruh penduduk Indonesia. Jumlah usia 50-59 sebanyak 20.695.843 orang yang merupakan calon lanjut usia dalam beberapa tahun ke depan. Kenaikan angka usia harapan hidup dari 65.6 tahun (pada tahun

1998) menjadi 71 tahun, maka jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia akan semakin meningkat.<sup>1</sup>

Badan Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan bahwa umur 65 tahun sebagai usia yang menunjukkan seseorang telah mengalami proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lansia. Negara Indonesia bertanggung jawab penuh terhadap kesejahteraan rakyat. Hal ini tertera pada Undang-Undang No. 13 tahun 1998 pasal 27 ayat 2 Undang-undang dasar 1945 yang berbunyi ; “Tiap-tiap warga Negara berhak atas pekerjaan dan penghidupan yang layak bagi kemanusiaan”.<sup>2</sup>

Peningkatan angka harapan hidup penduduk merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan suatu negara. Namun demikian, kondisi tersebut akan diikuti oleh peningkatan jumlah penduduk lanjut usia atau lansia dengan berbagai permasalahannya. Lansia adalah seseorang yang usianya mengalami perubahan dimana telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua, dan merupakan fase akhir dari rentang kehidupan manusia. Proses menua adalah hal yang tidak dapat dihindari oleh siapapun yaitu terjadi proses perubahan-perubahan dengan sejalanannya waktu, sudah dimulai sejak lahir, dan berlangsung sepanjang hidup. Menua bukanlah suatu penyakit bagi lansia dan bukan suatu

---

<sup>1</sup> Qoys Muhammad Iqbal Al-Halaj, Skripsi, “*Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 Jakarta Timur*”, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2014), hal. 1

<sup>2</sup> Dewi Mustikafani, 2015, *Lansia Terlantar*, (<http://donaldtintin.blogspot.sg/2015/05/makalah-tentang-lansia-terlantar.html>) Diakses pada tanggal 4 Mei 2018

halangan untuk tetap mempertahankan produktivitas dan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari, meskipun memasuki usia lanjut banyak mengalami kemunduran fisik maupun mental yang dapat menimbulkan berbagai masalah diantaranya intoleransi aktivitas, timbulnya berbagai penyakit, depresi, serta gangguan tidur, yaitu terjadi penurunan kualitas tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non Rapid Eye Movement*) yang dapat mengakibatkan gangguan-gangguan tidur dan salah satunya adalah insomnia.<sup>3</sup>

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah insomnia. Insomnia merupakan keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun tengah malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia mempunyai efek samping bagi kesehatan lansia diantaranya gangguan fungsi mental yang dapat mempengaruhi konsentrasi memori kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari, stres dan depresi dimana ketika seseorang kelelahan yang amat sangat akibat kesulitan tidur akan membuat emosi kejiwaan semakin tidak stabil sehingga seseorang penderita bisa menjadi stres dan perubahan pola tidur telah terbukti secara signifikan mempengaruhi suasana hati yang apabila berlanjut dapat menjadi tanda kegelisahan dan depresi, sakit kepala yang terjadi pada malam hari atau dini hari,

---

<sup>3</sup>Dendy Sugandika, Pepin Nahariani, “*Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto*”. Diakses pada tanggal 5 Maret 2018

penyakit jantung, kecelakaan, penurunan gairah seksual bagi laki-laki, gangguan penglihatan yang buruk dan kurang konsentrasi, badan terasa pegal-pegal atau tidak segar ketika bangun tidur, dan anemia.

Cuellar menemukan bahwa lebih dari 50% lanjut usia (65 tahun ke atas) melaporkan memiliki gangguan tidur. Lanjut usia memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebanyak 77.7% dari 301 responden, karena seiring bertambahnya usia semakin menurun persentasi tidur *REM (Rapid Eye Movement)* dan *SWS (Slow Wave Sleep)* pada tidur lanjut usia. Penelitian yang dilakukan oleh Khazanah dan Hidayati pada lanjut usia di Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri menemukan bahwa dari 97 subjek penelitian, 68 subjek penelitian (70.1%) memiliki kualitas tidur buruk. Menurut usia, persentase subjek penelitian yang memiliki kualitas tidur buruk yang berusia 60 sampai 74 tahun dan 75 sampai 89 tahun secara berturut-turut adalah 65.3% dan 85.7%.<sup>4</sup>

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia. Menurut Koziar dalam hirarti kebutuhan dasar manusia Maslow, tidur menempati tingkatan yang paling dasar, yaitu pada area kebutuhan fisiologis yang menunjukkan bahwa tidur sangatlah penting bagi manusia, seperti halnya udara, makan, minum, istirahat, aktifitas, menjaga suhu tubuh, tempat tinggal, dan kebutuhan dasar lainnya.<sup>5</sup> Kebutuhan tidur yang tidak dapat terpenuhi dengan baik, maka akan mengalami kesulitan

---

<sup>4</sup>Qoys Muhammad Iqbal Al-Halaj, Skripsi, “Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 Jakarta Timur”, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2014), hal. 2

<sup>5</sup>*Ibid.*,

dalam memenuhi dan mencapai kebutuhan dasar manusia pada tingkatan yang selanjutnya, yaitu keamanan dan kenyamanan, cinta dan rasa memiliki, harga diri, bahkan sampai yang paling tinggi yaitu aktualisasi diri.<sup>6</sup>

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.

Jumlah lanjut usia yang mengalami gangguan tidur semakin meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Berbagai studi terkait kualitas tidur lanjut usia dan metode terapi penanganan gangguan tidur pada lanjut usia baik yang farmakologis dan nonfarmakologis telah banyak dilakukan, tetapi penanganan farmakologis memiliki efek samping yang berbahaya. Penanganan nonfarmalogis yang dilakukan dengan menggunakan respon relaksasi sebagai terapi penanganan gangguan tidur.

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

---

<sup>6</sup> Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: UMM Press, 2007), edisi revisi, hal. 240-246

pengidap insomnia sehingga membuat tubuh tidak bisa tertidur lagi secara alami dan tubuh akan bergantung kepada obat.

Selain menggunakan obat-obatan pengidap insomnia dapat dihilangkan dengan selalu mengingat Allah dan menyebut nama-nama Allah secara berulang-ulang karena memiliki manfaat terapeutik yang sama layaknya meditasi dan latihan relaksasi, salah satunya meningkatkan suasana hati dan menurunkan kecemasan. Sebagaimana firman Allah SWT :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya :*(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (Ar Ra'd/13 : 28)*. Bisa dipahami bahwa hati dapat tenang dan tentram ketika mengingat Allah SWT. Salah satu cara mengingat Allah yang paling sering dilakukan adalah dengan berdzikir.<sup>7</sup>

Relaksasi dzikir merupakan salah satu metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu kondisi psikologis yang dapat membantu seseorang untuk mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan spiritual yang lebih tinggi. Secara fisiologis, dzikir dapat mengurangi rasa sakit karena merangsang keluarnya hormon *beta endorphin* dari dalam tubuh sebagai *morphin* alami. Meditasi bertujuan agar gelombang *alfa* menjadi dominan di otak.

---

<sup>7</sup>Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Managemen Emosi*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2009), hal. 239

Jika otak beresilasi dalam wilayah *alfa*, banyak hormon kebahagiaan yaitu *beta endorphin* dikeluarkan.<sup>8</sup>

Pengulangan kata yang digunakan dalam dzikir dan doa juga mampu mempengaruhi gelombang otak dan menenangkan individu (relaksasi). Relaksasi merangsang mengurangi konsumsi oksigen, menurunkan frekuensi pernapasan, menurunkan detak jantung, dan menurunkan tekanan darah. Relaksasi dengan menggunakan dzikir juga akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin, norepinefrin, dan meningkatkan pengeluaran serotonin. Beberapa hormon tersebut merupakan neurotransmitter yang bertugas untuk mengatur mekanisme tidur dan bangun.<sup>9</sup>

Mengurangi gejala insomnia dengan terapi relaksasi dzikir 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 SWT :

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ

---

<sup>8</sup>Citra Y. Perwitaningrum, Yayi Suryo Prabandari, & Rr. Indahria Sulistyarini, “*Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia*”, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, Jurnal Intervensi Psikologi Vol. 8 No. 2 Desember 2016, hal. 147

<sup>9</sup>*Ibid.*,

Artinya “(yaitu) “orang-orang yang mengngat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring” (Q.S. Ali ‘Imran:191)”.<sup>10</sup> Kemudahan dalam melakukan terapi relaksasi dzikir menjadi suatu terapi yang efektif untuk mengatasi insomnia.

Penelitian yang dilakukan oleh Reflio, Dewi & Utomo 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 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.<sup>11</sup>

UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung merupakan rumah hunian bagi lansia gelandangan (pengemis), wanita tuna susila dan orang terlantar. Panti sosial lanjut usia fokus pada penyantunan, rehabilitasi, bantuan, pengembangan dan resosialisasi. Di dalamnya juga terdapat beberapa program okupasi, bimbingan sosial, bimbingan keagamaan, senam lansia dan lain-lain.

---

<sup>10</sup> *Almumayyaz Al-Qur'an Tajwid Warna Transliterasi Per Kata Terjemah Perkata*, (Bekasi: Cipta Bagus Segara, 2014), hal. 75

<sup>11</sup> Ilham Ridwan Yassin, “*Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Panti Asuhan Yatim Dan Dhuafa Al-Idris Yogyakarta*”, (Yogyakarta: UMY, 2017), hal. 4. Diakses pada tanggal 20 Februari 2018



Klien penghuni panti tentunya berasal dari berbagai wilayah, beragam keyakinan, latar belakang yang bermacam-macam, karakteristik yang beragam dan keunikan-keunikan yang beragam. Sehingga tidak menutup kemungkinan terdapat permasalahan-permasalahan pada individu klien, maupun masalah sosial di lingkungan panti.

Program-program sosial yang ada di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung yang bersifat kolektif hanya memfasilitasi bagi lansia yang sadar dan butuh akan program tersebut, sehingga hanya mampu meminimalisir permasalahan fisik, psikologis, sosial, emosional, dan spiritual. Sedangkan bagi lansia yang kurang akan kesadaran untuk berpartisipasi dalam mengikuti program dikhawatirkan masalah pada diri mereka tidak berkurang, justru bertambah diberbagai aspek.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung pada saat Praktik Profesi Mahasiswa (PPM) yang dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober sampai 18 November 2017. Hasil studi menunjukkan bahwa lansia di UPT tersebut mengalami beberapa gejala gangguan tidur (insomnia), lansia merasa bahwa diusianya yang senja ini sering mengalami gangguan tidur seperti kesulitan memulai tidur, tiba-tiba terbangun pada malam hari, bisa terbangun lebih awal pada dini hari, merasa mengantuk disiang hari, sakit kepala pada siang hari, merasa kurang puas dengan tidurnya, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, mendapat mimpi buruk, badan kurang bertenaga setelah tidur, sakit rematik, jadwal tidur dan bangun tidak beraturan dan tidur selama 6 jam dalam semalam. Dengan hal

ini lansia merasa terganggu sekali untuk menjalani kehidupan sehari-hari di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha.

Berdasarkan uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar, di Tulungagung. Dengan demikian judul penelitian ini adalah *“Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung”*.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian latar belakang dan untuk memfokuskan penelitian ini maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung?
2. Seberapa besar pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung?

## **C. TUJUAN PENELITIAN**

Adapun tujuan dari penulisan penelitian ilmiah ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

1. Manfaat Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi kajian pada khasanah keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi tentang aspek Psikologis khususnya tentang penggunaan terapi relaksasi dzikir terhadap perubahan tingkat insomnia pada lanjut usia. Serta mampu sebagai referensi untuk penelitian tentang efektifitas terapi relaksasi dzikir terhadap insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung lebih lanjut.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi peneliti

Bagi peneliti sendiri bahwa penelitian ini sebagai penerapan ilmu pengetahuan tentang ilmu Psikologi dan ilmu Tasawuf. Selain itu, sebagai pengembangan pengetahuan dari keilmuan yang dikaji peneliti dalam perkuliahan.

b. Bagi pembaca

Penelitian ini diharapkan mampu mengatasi permasalahan yang dirasakan oleh lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha dengan menggunakan terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia. selain itu, diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai masukan, petunjuk, maupun acuan serta bahan pertimbangan yang cukup berarti bagi penelitian selanjutnya.

c. Bagi peneliti selanjutnya

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

d. Ilmu keperawatan

Dapat menjadi suatu intervensi keperawatan non farmakologi terhadap pengidap insomnia.

e. Bagi Lembaga UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung

Untuk menambah pengetahuan pegawai UPT untuk mengatasi permasalahan yang dirasakan oleh lanjut usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha dengan menggunakan terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

f. Institusi

Sebagai bahan pengembangan ilmu pengetahuan dalam proses belajar mengajar mengenai intervensi terhadap insomnia pada

civitas akademika IAIN Tulungagung terkait dengan Tasawuf Psikoterapi.

## E. PENEGASAN ISTILAH

Skripsi ini berjudul "*Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, di Tulungagung*" untuk meluruskan pandangan dan menghindari penafsiran yang berbeda-beda pada judul yang diangkat dalam penelitian ini maka peneliti mengurai penegasan istilah sesuai judul.

Penegasan istilah dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, yakni:

### 1. Penegasan Konseptual

Penegasan konseptual adalah definisi yang diambil dari pendapat atau teori dari pakar sesuai dengan tema yang diteliti.<sup>12</sup> Penegasan konseptual dibutuhkan agar definisi dari teori yang digunakan dalam penelitian tidak menyimpang dari definisi yang sudah ada.

Adapun penegasan konseptual dalam penelitian ini, sebagai berikut:

- a. Menurut Kozier & Erb insomnia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, dan rasa tiak puas dengan tidurnya.<sup>13</sup> Menurut Hoeve insomnia merupakan keadaan tidak dapat tidur atau

---

<sup>12</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Bandung : CV Alfabeta, 2011), hal. 65

<sup>13</sup> Ahmad Mahari, "*Konsep Istirahat dan Tidur*" (<http://kuliahkeperawatan9.blogspot.co.id/2015/07/konsep-istirahat-dan-tidur.html>, diakses pada tanggal 27 April 2018, 2015)

terganggunya pola tidur. Orang yang bersangkutan mungkin tidak dapat tidur, sukar untuk jatuh tidur, atau mudah terbangun dan tidak dapat tidur lagi.<sup>14</sup>

- b. Menurut Benson terapi relaksasi dzikir ini merupakan gabungan dari model relaksasi dengan keyakinan yang dianut yaitu dengan cara berdzikir mengingat nama-nama Allah, respon relaksasi melibatkan keyakinan yang dianut, menurut Benson akan mempercepat terjadinya keadaan rileks, dengan kata lain kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan meliputi tindakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Sehingga diharapkan dengan semakin cepat mencapai kondisi relaksasi memasuki kondisi tidur yang berarti akan mengatasi gangguan atau penyakit tertentu yang dialami.<sup>15</sup> Sangkan menyebutkan pengulangan kata atau frase secara ritmis dapat menimbulkan tubuh menjadi rileks. Pengulangan tersebut harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsang baik dari luar maupun dari dalam. Sikap pasif dalam konsep religius dapat diidentikan dengan sikap pasrah kepada Tuhan. Sikap pasrah inilah yang dapat melipatgandakan respon relaksasi yang muncul.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup>Yuflihul Khair, "*Konsep Insomnia*", (<http://yuflihul.blogspot.co.id/2014/01/konsep-insomnia.html> , diakses pada tanggal 27 April 2018, 2014)

<sup>15</sup> Setiyo Purwanto, *Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi* ( Universitas Muhammadiyah Surakarta, Vol 1 No 2, 2008 ) hal. 146

<sup>16</sup> Setiyo Purwanto, *Relaksasi Zikir*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta....., hal 44. Diakses pada tanggal 16 Februari 2018

## 2. Penegasan Operasional

Menurut Kerlinger dalam David, definisi operasional atau penegasan operasional adalah penegasan arti variabel yang dinyatakan dengan cara tertentu untuk mempermudah mengukurnya. Agar konsep dalam suatu penelitian mempunyai batasan yang jelas dalam pengoperasiannya, maka diperlukan suatu definisi operasional.<sup>17</sup>

- a. Insomnia adalah gangguan tidur yang diderita atau dialami lansia dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus, mengalami kesulitan untuk tidur, selalu terbangun di tengah malam, dan tidak dapat tidur kembali. Seringkali penderita terbangun lebih cepat dari yang diinginkannya dan tidak dapat kembali tidur, serta merasa tidak puas dengan tidurnya.
- b. Terapi relaksasi dzikir adalah terapi dengan gabungan model relaksasi dengan dzikir, bentuk perlakuan atau pengobatan dengan menggunakan kalimat-kalimat dzikir yang dihayati dan dibaca secara berulang-ulang dengan tujuan untuk mengurangi gejala negatif pada klien dan mengembangkan kepribadian pada klien. Respon relaksasi melibatkan keyakinan yang dianut, sehingga keberhasilan dalam terapi ini sangat dipengaruhi oleh keyakinan yang dianut oleh individu.

---

<sup>17</sup> Universitas Gadjah Mada, "Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 Tentang Pendidikan Tinggi", dalam [www.luk.tsipil.ugm.ac.id](http://www.luk.tsipil.ugm.ac.id), diakses pada tanggal 22 februari 2018

## **F. SISTEMATIKA PENELITIAN**

### **Bab Pertama :**

Merupakan pendahuluan, latar belakang, rumusan masalah tujuan penelitian, manfaat penelitian, penegasan istilah yang menegaskan definisi dari variable-variabel penelitian, secara konseptual dan operasional, keaslian penelitian dan terakhir sistematika penelitian.

### **Bab Kedua :**

Merupakan landasan teori berisi deskripsi teori, kerangka teori, kerangka konsep, hipotesis penelitian.

### **Bab Ketiga :**

Merupakan metode penelitian, berisi rancangan penelitian terdiri dari pendekatan penelitian, jenis penelitian, lokasi dan penelitian, variable penelitian, populasi, teknik sampling, dan sample penelitian, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, jalannya penelitian, validasi dan reliabilitas, teknik pengolahan dan analisa data.

Berfungsi sebagai penjelasan mengenai metode, tata cara atau langkah-langkah dalam melaksanakan tentang teknik dalam mengolah data yang didapat.

### **Bab Keempat :**

Merupakan hasil penelitian, berisi deskripsi data hasil penelitian, dan pengujian hipotesis. Fungsi dari bab ini adalah untuk menguji hipotesis pada penelitian ini.



**Bab Kelima :**

Merupakan pembahasan, berisi pembahasan hasil peneliti. Tujuan dari focus penelitian.

**Bab Keenam :**

Merupakan penutup, kesimpulan, dan saran. Fungsi ini adalah sebagai penjelasan sebagai penjelasan yang telah spesifik dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Menjelaskan implikasi yang didapat dari penelitian, serta menyampaikan saran atas kekurangan, kelemahan serta demi kebaikan penilaian.