

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia Menopause merupakan fase alamiah yang dialami oleh setiap perempuan, yang ditandai dengan berhentinya menstruasi secara permanen setelah 12 bulan berturut-turut mengalami amenorea yang bukan terjadi karena keadaan patologi. Fase ini terbagi menjadi tiga periode yang berlangsung rata-rata selama 7 - 10 tahun. Tiga periode tersebut yaitu periode premenopause, perimenopause, dan pascamenopause ⁽¹⁾.

Menurut The Council Of Affiliated Menopause Societies (CAMS) menyatakan bahwa menopause adalah penghentian menstruasi secara permanen yang bukan merupakan penyakit melainkan proses alamiah sebagai akibat dari berkurangnya produksi ovarium yang dihasilkan oleh hormone seksual. Seorang wanita dapat dinyatakan menopause apabila seorang wanita tidak mengalami siklus menstruasi selama 12 bulan berturut – turut ⁽¹⁾.

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi wanita menopause sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa, pada tahun 2024 jumlah wanita menopause yang berusia 60 tahun ke atas berjumlah 1 miliar. Jumlah ini akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 dan 2,1 miliar pada tahun 2050. Sedangkan di Indonesia, berdasarkan sensus penduduk Indonesia pada 2023, hamper 12% atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia termasuk ke dalam kategori menopause. Jumlah ini di Indonesia akan terus meningkat hingga

2045. Diperkirakan Indonesia akan memiliki 20% atau sekitar 50 juta jiwa⁽²⁾. Menurut Kementerian Kesehatan (2019) Indonesia mulai memasuki periode aging population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah menopause. Tahun 2019 di Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk 25,9 juta jiwa. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2020) di Jawa Barat jumlah wanita menopause mencapai 4,76 juta⁽³⁾. Di kabupaten Garut terdapat sekitar 250 ribu wanita menopause atau sekitar 9,5% dari jumlah penduduk, Dimana dari jumlah tersebut sekitar 80% kehidupan wanita menopause sangat memprihatinkan. Data dari UPTD Puskesmas Cisurupan memaparkan bahwa jumlah wanita menopause 355 orang, dengan sasaran terbanyak berada di Desa Cisurupan.

Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh wanita menopause diantaranya sering mengalami kehilangan yang mengarah pada stres emosional. Pensiunan, gangguan fisik, kematian orang yang dicintai dan kehilangan keamanan ekonomi merupakan situasi yang sering ditemui pada usia lanjut. Situasi tersebut merupakan masalah bagi usia lanjut yang dapat menyebabkan mengalami kecemasan⁽³⁾. Kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan tertekan dan tidak tenang, kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan serta berpikiran kacau dengan disertai banyak penyesalan. kecemasan didefinisikan juga sebagai perasaan yang tidak nyaman karena malu atau takut disertai dengan respon, sumber perasaan tidak nyaman itu tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu⁽⁴⁾.

Sebagai tatalaksana dalam menangani kecemasan yang dialami oleh wanita menopause dapat dengan melakukan terapi komplementer. Terapi komplementer merupakan terapi tambahan di luar terapi utama (medis) dan berfungsi sebagai terapi pendukung untuk mengontrol gejala, meningkatkan kualitas hidup dan memperbaiki fungsi dari sistem tubuh, terutama sistem kekebalan dan pertahanan tubuh agar tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri yang sedang sakit, karena tubuh kita sebenarnya mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri, dengan asupan nutrisi yang baik dan lengkap serta perawatan yang tepat ⁽⁵⁾.

Salah satu terapi komplementer yang digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan terapi murotal Al-Qur'an. Terapi murotal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi rasa takut, cemas dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak, oleh karena itu terapi murottal al qur'an memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur, dimana terapi murottal Al-Qur'an bekerja pada otak, dimana ketika didorong dengan rangsangan dari luar (terapi murottal AlQur'an) maka otak memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide⁽²⁾.

Murotal Al Qu'ran banyak di gunakan sebagai terapi komplementer kecemasan. Umat muslim menyakini Kitab suci Al Qur'an sebagai obat

penyakit hati dan jasmani, efek dari murrotal dapat menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan tingkat kekerasan, mengurangi tingkat nyeri, dan meningkatkan kualitas hidup. Keutamaan murrotal al qur'an dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan rileks, mengalihkan rasa takut, kecemasan dan tegang, sehingga dapat menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak ⁽⁴⁾.

Murottal adalah membaca Al-Qur'an dengan memfokuskan pada kebenaran bacaan dan lagu Al-Qur'an. Al-Qur'an merupakan pengobatan non farmakologi yaitu dengan menghilangkan stress dan meningkatkan rasa kebahagiaan dalam hidup manusia. Indikator perubahan adalah menurunnya tingkat depresi, kecemasan, dan kesedihan dengan diakhiri adanya ketenangan jiwa sehingga mampu mengangkat berbagai macam penyakit (6). Hal ini akan menstimulasi adanya relaksasi yang dihasilkan oleh Murottal Al-Qur'an. Saat otak diberikan stimulus berupa suara, dan suara berbanding lurus dengan frekuensi natural sel, maka sel akan beresonansi kemudian dapat aktif memberikan sinyal ke kelenjar. Selanjutnya tubuh akan mengeluarkan hormon endorphine kondisi inilah yang akan membuat tubuh rileks. Ketika tubuh rileks maka akan terjadi penurunan epinephrine dan tekanan darah ⁽⁶⁾.

Selain itu juga, pada prinsipnya Al-Qur'an memberikan ketenangan bagi yang membaca maupun mendengarkan, apalagi memaknai dan memahami isi Al-Qur'an kemudian mengamalkannya, sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya: "Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang

mukmin supaya keimanannya bertambah disamping keimanannya yang ada.(Q.S.Al-Fath: 4)”. Abdurrochman, et.al menyebutkan mendengarkan Al-Qur’an rata-rata didominasi gelombang delta dari gambaran elektroensepalografi (EEG), yang mengidentifikasikan pikiran sangat rileks, sehingga memberi ketenangan, ketentraman dan kenyamanan ⁽⁵⁾.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ridat Al Wasiq (2023) yang berjudul “Pengaruh Terapi Murrotal terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita Menopause dengan Hipertensi di RT 003/007 Sawangan Baru Tahun 2023” mendapatkan hasil bahwa rata – rata tekanan darah pada Wanita Menopause sebelum dilakukan terapi murrotal yaitu 150/100 MmHg, setelah dilakukan terapi murrotal menunjukkan 130/90 MmHg, sedangkan tingkat kecemasan pada Wanita Menopause sebelum dan sesudah tindakan terapi murrotal al qur’an yaitu dengan nilai rata – rata P – value atau nilai sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti kurang dari $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi murrotal terhadap tingkat kecemasan pada Wanita Menopause dengan hipertensi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitriani Mardiana Hidayat, Septiandi Eka Darusman, Ahmad Nurhidayatulloh (2023) yang berjudul “Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Tingkat Insomnia Pada Wanita Menopause Di Pantti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya” mendapatkan hasil bahwa artinya terdapat pengaruh terapi murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan dan tingkat insomnia pada Wanita Menopause di Pantti Werdha Welas Asih, oleh karena itu perlu

dilakukannya kegiatan terapi murotal terhadap Wanita menopause secara rutin, untuk mengatasi insomnia pada Wanita Menopause.

Berdasarkan latar belakang tersebut bahwa dengan terapi murotal Al-Qur'an dapat menurunkan Tingkat kecemasan. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Pengurangan Kecemasan Pada Wanita Menopause yang mengalami Diabetes Melitus (DM) Di Wilayah Puskesmas Cisurupan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Pengurangan Kecemasan Pada Wanita Menopause yang mengalami Diabetes Melitus (DM) Di Wilayah Puskesmas Cisurupan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui adanya pengaruh terapi murotal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap pengurangan kecemasan pada Wanita Menopause yang mengalami Diabetes Melitus (DM) Di Wilayah Puskesmas Cisurupan.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui tingkat kecemasan pada wanita menopause yang mengalami diabetes melitus sebelum dilakukan terapi murotal Al-Qur'an surat Ar-Rahman di wilayah Puskesmas Cisurupan.

- 2) Mengetahui tingkat kecemasan pada wanita menopause yang mengalami diabetes melitus sesudah di lakukan terapi murotal Al-Qur'an surat Ar-Rahman di wilayah Puskesmas Cisurupan.
- 3) Menganalisis pengaruh terapi murotal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terhadap pengurangan kecemasan pada wanita menopause yang mengalami diabetes melitus di wilayah Puskesmas Cisurupan.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Aspek Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber khazanah ilmu pengetahuan yang dapat diaplikasikan pada wanita menopause yang mengalami diabetes melitus dalam pengurangan kecemasan di wilayah Puskesmas Cisurupan.

1.4.2 Aspek Praktis

1) Kegunaan Bagi Wanita Menopause

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan bagi wanita menopause yang mengalami diabetes melitus terkait tata cara pengurangan kecemasan dengan mengaplikasikan terapi murotal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman.

2) Kegunaan Bagi Tenaga Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif bagi tenaga kesehatan dalam penanganan kecemasan yang dialami oleh wanita menopause yang mengalami diabetes melitus.

3) Kegunaan Bagi Institusi Pendidikan

Meningkatkan peran pendidik dalam menyampaikan pengetahuan tentang terapi murotal Al-Qur'an dalam menurunkan tingkat kecemasan pada wanita menopause. Dan penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber literasi bagi mahasiswa mengenai pengurangan kecemasan pada wanita menopause dengan menggunakan terapi murotal Al-Qur'an.

4) Kegunaan Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber acuan bagi peneliti selanjutnya mengenai penanganan cara mengurangi kecemasan yang dialami oleh wanita menopause yang mengalami diabetes melitus dengan menggunakan terapi murotal Al-Qur'an.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti (tahun)	Judul	Metode	Hasil
1.	Muhammad Ridat Al Wasiq (2023)	Pengaruh Terapi Murrotal terhadap Tingkat Kecemasan pada Wanita menopause dengan Hipertensi di RT 003/007 Sawangan Baru Tahun 2023	Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, desain pre – eksperimental, dengan pendekatan one group pretest – posttest.	Hasil didapatkan rata – rata tekanan darah pada Wanita menopause sebelum dilakukan terapi murrotal yaitu 150/100 MmHg, setelah dilakukan terapi murrotal menunjukkan 130/90 MmHg, sedangkan tingkat kecemasan pada Wanita menopause sebelum dan sesudah tindakan

			terapi murrotal al qur'an yaitu dengan nilai rata – rata P – value atau nilai sig. (2-tailed) 0,000 yang berarti kurang dari p <0,05. Maka dapat di simpulkan bahwa adanya pengaruh terapi murrotal terhadap tingkat kecemasan pada Wanita menopause dengan hipertensi.	
2.	Fitriani Mardiana Hidayat, Septiandi Eka Darusman, Ahmad Nurhidayatulloh (2023)	Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Tingkat Insomnia Pada Wanita menopause Di Panti Werdha Welas Asih Kabupaten Tasikmalaya	Metode penelitian ini menggunakan pre- eksperimental design dengan rancangan one group pre-post test without control,	Analisis univariat dan analisa bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan hasil p-value 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh terapi murottal al-quran terhadap tingkat kecemasan dan tingkat insomnia pada wanita menopause di Panti Werdha Welas Asih, oleh karena itu perlu dilakukannya kegiatan terapi murottal terhadap wanita menopause secara rutin, untuk mengatasi insomnia pada wanita menopause.
3.	Riris Wahyu Satyaningtyas, Nurul Hidayah (2022)	Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Wanita Menopause Insomnia	Penelitian ini menggunakan literatur riview. Jurnal yang ditelusuri nasional dan internasional melalui database Google Scholar,	Jurnal-jurnal dianalisa dapat diketahui terdapat peningkatan kualitas tidur setelah melakukan terapi murotta, dari ke 10 jurnal tersebut terdapat tiga jurnal kenaikan signifikan, dan terdapat satu jurnal kenaikan kurang signifikan. Peningkatan kualitas tidur wanita

Pubmed, Ebsco dan Proques. Artikel yang ditelusur pada rentang tahun 2015-2020	menopause insomnia setelah melakukan terapi murottal. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan untuk perawat salah satunya terapi murottal dapat mempengaruhi tingkat insomnia pada wanita menopause.
--	---

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini dengan penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut :

1. Subjek pada penelitian ini lebih dispesifikkan lagi yaitu pada Wanita yang sedang berada di fase menopause.
2. Pada penelitian saat ini memiliki spesifikasi khusus surat yang akan dijadikan intervensi yaitu surat Ar-Rahman. Sedangkan, pada penelitian sebelumnya tidak ada spesifikasi khusus.
3. Populasi dan sampel pada penelitian ini memiliki kriteria khusus yaitu wanita menopause.
4. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *pre-eksperimental* dengan *one group pre test* dan *post test*.
5. Pada penelitian ini sasaran yang dijadikan objek penelitian yaitu Wanita menopause yang mengalami kecemasan dengan diabetes melitus.