

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Populasi pekerja di Indonesia mengalami perkembangan, dengan seiring meningkatnya jumlah angkatan kerja. Diantara populasi pekerja tersebut, wanita juga ikut berperan di dalamnya. Wanita karir atau wanita yang berstatus sebagai pekerja mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Menurut *International Labor Organization* (ILO) Tahun 2018 jumlah pekerja di dunia mencapai 3.305.337.000 orang pada Tahun 2018. Adapun persentase ibu bekerja di Indonesia adalah sebesar 63,66%. Ibu bekerja yang memiliki latar pendidikan SD ke bawah adalah sebesar 43,43%, berlatar pendidikan SMP sebanyak 16,83% dan ibu bekerja yang berlatar belakang pendidikan SMA ke atas sebanyak 39,74%. Badan Pusat Statistik (2019) menunjukkan jumlah ibu bekerja yang berstatus kawin adalah sebesar 70,96%, ibu bekerja berstatus cerai hidup sebanyak 3,89% dan jumlah ibu bekerja berstatus cerai mati sebanyak 9,76%. Berdasarkan sektor pekerjaannya, jumlah ibu bekerja yang bekerja di sektor formal sebanyak 38,20% dan bekerja di sektor informal sebanyak 61,80% (Badan Pusat Statistik, 2019).

Wanita karir yang bekerja pada sektor formal berumur 20 sampai 29 tahun memiliki latar pendidikan diploma dan universitas, sedangkan wanita karir yang bekerja pada sektor informal berumur 40 hingga 60 tahun (Yuniati & Mataram, 2019). Sebesar 70,91% perempuan di Yogyakarta merupakan ibu

bekerja, sebesar 40,05% diantaranya bekerja di sektor formal dan sisanya sebesar 59,95% bekerja di sektor informal. Adapun status para ibu bekerja tersebut sebesar 72,55% berstatus kawin, sebesar 3,14% berstatus cerai hidup dan sisanya sebesar 9,88% berstatus cerai mati (Badan Pusat Statistik, 2019).

Tingginya persentase ibu bekerja, menunjukkan bahwa ibu memiliki kontribusi yang besar dalam pendapatan keluarga. Kontribusi pendapatan ibu bekerja terhadap pendapatan keluarga sebesar 43%. Hal ini mengindikasikan bahwa kontribusi yang diberikan oleh ibu bekerja mampu membantu hampir sebagian pendapatan keluarga. Selain itu, motivasi ibu bekerja sebagian besar adalah untuk membantu suami memenuhi kebutuhan keluarga, memanfaatkan ilmu yang dimiliki, mencari pengalaman, dan mengisi waktu luang (Ariyani, 2019). Sejalan dengan hal tersebut, Wartini dan Kurniati (2013) menyatakan bahwa beberapa faktor lain yang memotivasi ibu bekerja adalah faktor ekonomi, agama atau religius. Adapun faktor ekonomi meliputi, keinginan untuk memenuhi kebutuhan lahir, tempat bekerja lebih dekat sehingga dapat menghemat biaya transportasi, keinginan untuk mendapatkan pengalaman, keinginan untuk meningkatkan status sosial, dan dorongan untuk mendapatkan penghargaan. Faktor agama atau religius meliputi, keinginan untuk mendapatkan berkah pahala dari Allah karena bekerja merupakan suatu ibadah, bisa bekerja karena mendapatkan izin dari suami.

Islam tidak memberikan larangan wanita untuk berkarir. Islam juga tidak melarang wanita berkarir tetapi mengharuskan wanita tetap taat kepada Allah dan Rasulnya mengerjakan amal saleh. Wanita yang bekerja atau berkarir

hukumnya adalah *jaiiz* yang artinya boleh melakukan maupun tidak, sehingga tidak melahirkan dosa dan tidak termasuk ke dalam larangan dalam agama islam (Vitera, 2018). Seorang ibu diperbolehkan bekerja jika memberikan manfaat kepada orang lain dan tidak mengabaikan tanggung jawab sebagai wanita atau sebagai ibu rumah tangga (Ermawati, 2015);(Sunuwati & Rahmawati, 2017). Menjadi wanita karir harus mendapatkan izin suami (Ichsan & Dewi, 2020);(Muhammad, 2019). Wanita karir harus meletakkan perannya dengan seimbang (Fatimah, 2015). Jika lebih banyak kemudaratannya bagi keluarga maka profesi di luar rumah harus ditinggalkan mengingat sesuatu yang darurat tidak boleh meninggalkan hal yang wajib (Maleha, 2018). Namun, semua kekhawatiran tersebut dapat diatasi dan keberadaan wanita karir justru malah dapat membantu memperkuat ekonomi keluarga, maka sebaiknya para wanita diberikan kesempatan dan kelonggaran untuk bekerja. Adanya kesempatan wanita untuk bekerja, menyebabkan wanita harus berhadapan dengan risiko timbulnya peran ganda (Asriaty. 2014).

Ibu bekerja cenderung merasakan stress karena memiliki peran ganda yakni peran dalam rumah tangga dan peran terhadap pekerjaannya (Apreviadizy & Puspitacandra, 2014). Wanita karir memiliki peran ganda dan memiliki tuntutan yang tidak mudah diselesaikan karena kedua peran tersebut menuntut kinerja yang sama baiknya, apabila wanita lebih memprioritaskan pekerjaan maka dapat mengorbankan banyak hal untuk keluarganya. Keseimbangan antara kerja dan kehidupan diperlukan agar seseorang dapat menyeimbangkan antara waktu ditempat kerja dan aktivitas lain di luar kerja

termasuk keluarga dan kehidupan pribadinya. Jika hal ini tidak terpenuhi maka dapat menjadi sumber konflik yang menguras energi bagi diri sendiri, salah satunya *work family conflict* (WFC).

Work Family Conflict (WFC) terjadi ketika adanya tuntutan yang tidak sesuai antara pekerjaan yang mempengaruhi peran individu terhadap peran keluarga sehingga seseorang sulit untuk berpartisipasi dalam kedua peran tersebut (Akkas, Hossain & Rahman, 2015). *Work family conflict* adalah salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi kebutuhan tidur pada ibu bekerja, sehingga ibu bekerja cenderung merasa frustrasi, bersalah, gelisah dan sedih (Potter & Perry, 2010). *Work Family Conflict* (WFC) juga berkaitan dengan gangguan tidur dan menyebabkan gangguan tidur meningkat atau buruk, sehingga kebutuhan tidurnya terganggu (Eshak, 2019)

Kebutuhan tidur dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas tidur. Kualitas tidur menunjukkan kemampuan seseorang untuk tidur serta mendapatkan jumlah istirahat yang sesuai kebutuhan (Riyadi & Widusri, 2015). Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya stress. Stress berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk diakibatkan oleh hormon adrenalin dan kortisol meningkat. Kedua hormon ini, bekerja secara berlawanan dengan hormon melatonin yang dapat menimbulkan seseorang susah untuk tidur (Budyawati, 2019). Menurut penelitian Susanti (2017) menyatakan stress akibat kerja berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk dikarenakan beban kerja yang berlebihan, penurunan kinerja dan kelelahan

emosional, yang bila terjadi secara berkepanjangan dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Dampak yang timbul dari kualitas tidur yang buruk dapat berupa fisiologis dan psikologis yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang. Gangguan kualitas tidur dapat diatasi dengan berbagai jenis terapi. Beberapa terapi yang dapat dilakukan adalah terapi relaksasi dan terapi wudhu. Terapi wudhu terbukti secara efektif dapat meningkatkan kualitas tidur dikarenakan dengan berwudhu, tubuh menjadi rileks. Ketika tubuh dalam kondisi rileks maka kualitas tidurnya akan membaik (Lestari & Minan, 2018). Gangguan kualitas tidur dapat diatasi juga dengan berbagai terapi relaksasi untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan sehingga kualitas tidur semakin baik. Salah satu terapi relaksasi yang dapat diterapkan adalah terapi relaksasi murottal Al-qur'an.

Terapi murottal Al-qur'an merupakan terapi gelombang *delta* otak (Abdurrahman, 2007 dalam Asriaty 2014). Lantunan murottal Al-qur'an dapat merangsang otak, menjadikan tubuh menjadi lebih rileks, mengantuk serta memberikan ketenangan, kenyamanan karena murottal Al-qur'an memiliki tempo alunan yang lamban dan seirama dengan detak jantung (Siregar, 2015), (Mayrani & Hartati, 2015) dan (Swanto dkk, 2015). Beberapa kondisi tersebut kemudian dapat meningkatkan kualitas tidur (Oktora dkk, 2016).

Salah satu surat dalam Al-qur'an yang paling sering digunakan untuk terapi adalah surat Ar-Rahman. Surah Ar-Rahman adalah surah ke-55 yang tergolong surat makkiyah dan terdiri atas 78 ayat. Ar-Rahman menjelaskan

tentang kemurahan Allah SWT yang terus memberikan nikmat kepada umatnya. Salah satu ciri khas surah ini adalah mengulang kalimat “*Fa-biayyi alaa’i Rabbi kuma tukadzzi ban*” (“maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan”) sebanyak 31 kali. Surat Ar-Rahman terbukti mampu menghilangkan stress, kecemasan, nyeri, dan menstabilkan tekanan darah (Sutrisno, 2018); (Syakei & Suryadi, 2018); (Yuhan dkk, 2018). Hal tersebut disebabkan pengulangan ayat pada surat Ar-Rahman yang cenderung menegaskan sehingga menancap dalam benak. Hal tersebut menjadikan pendengar Surat Ar-Rahman cenderung menerima segala sesuatu dengan lapang (Mudhiah, 2015).

Selain terapi relaksasi dengan murottal Al-qur’an, kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan terapi relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam yaitu proses yang dapat melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik terapi nafas dalam dapat meningkatkan konsentrasi pada diri, mempermudah mengatur pernafasan, meningkatkan oksigen dalam darah dan memberikan rasa tenang sehingga membuat diri menjadi rileks dan terhindar dari gangguan tidur (Likah, 2008 dalam Cahyaningsih, 2016). Apabila teknik terapi relaksasi nafas dalam dilakukan pada pasien yang memiliki kualitas tidur yang buruk, pasien akan benar-benar merasa rileks sehingga dapat membantu memasuki kondisi tidur. Teknik terapi ini dilakukan dengan cara mengendurkan otot-otot secara sengaja, yang akan membuat suasana hati menjadi tenang dan juga lebih santai. Suasana ini sangat diperlukan untuk membantu mencapai kondisi gelombang *alpha*

yang merupakan suatu keadaan yang sangat diperlukan seseorang untuk dapat memasuki fase tidur lebih awal. Keadaan rileks dan otot-otot kendur dapat memberikan kenyamanan sebelum tidur sehingga klien dapat memulai tidur dengan mudah (Likhah, 2008 dalam Cahyaningsih, 2016).

Beberapa manfaat terapi relaksasi nafas dalam dalam penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa terapi ini secara efektif menurunkan tekanan darah (Hartati dkk, 2019), menurunkan kecemasan (Rokawie dkk,2017); (Sulaiman & Amrullah, 2019), mengurangi kelelahan (Jafar, 2019), mengontrol marah (Sutinah dkk, 2019) dan meningkatkan kualitas tidur (Cahyaningsih, 2016). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa terapi relaksasi nafas dalam dapat menenangkan jiwa sehingga diharapkan dengan terapi relaksasi ini seseorang dapat meningkatkan kualitas tidur. Terapi relaksasi nafas dalam juga dapat membantu mengatasi gangguan tidur salah satunya yaitu menjaga kesehatan, menjaga pola hidup dan menghindari diri dari stress (Potter & Perry, 2010)

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22-23 November 2020 melalui chat dan call whatsapp pada 20 orang ibu yang bekerja dengan bertempat tinggal di Pedukuhan X Sonopakis, Kidul, Yogyakarta didapatkan hasil 9 ibu bekerja dengan merasakan lelah dan adanya tekanan pekerjaan di rumah maupun diluar rumah, 4 ibu bekerja merasakan masih ada mengurus anak kecil yang selalu nangis Ketika mau tidur atau bangun di tengah malam, 4 ibu bekerja merasakan selalu kepikiran dan belum bisa tidur jika tugas-tugas belum selesai sehingga ibu-ibu tersebut mengerjakan tugasnya hingga selesai

dan 2 ibu bekerja tidak bisa tidur cepat atau nyenyak karena dengan adanya masalah keluarga atau berisiknya lingkungan sekitarnya. Sehingga dari hasil yang didapatkan juga rata-rata responden tidak pernah menggunakan apapun untuk mencegahnya, responden hanya membiarkan begitu saja. Jadi, berdasarkan uraian tersebut sehingga perlu bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Relaksasi Murottal Al-Qur;an dan Nafas Dalam Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Bekerja” karena besarnya manfaat terapi relaksasi murottal Al-quran dan nafas dalam bagi kondisi fisik dan kejiwaan seseorang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimanakah pengaruh terapi murottal Al-qur’an dan nafas dalam dengan media video terhadap kualitas tidur pada ibu bekerja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-qur’an dan nafas dalam dengan media video terhadap kualitas tidur pada ibu bekerja

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik pada ibu bekerja (usia, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan dan jumlah anak)

- b. Untuk mengetahui kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi terapi murottal Al-qur'an dan nafas dalam dengan media video pada ibu bekerja
- c. Untuk mengetahui kualitas tidur setelah dilakukan intervensi terapi murottal Al-qur'an dan nafas dalam dengan media video pada ibu bekerja
- d. Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi terapi murottal Al-qur'an dan nafas dalam dengan media video pada ibu bekerja.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu untuk menambah wawasan terkait pengaruh terapi Murottal Al-qur'an dan nafas dalam terhadap kualitas tidur pada ibu bekerja.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi landasan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian terkait terapi Murottal Al-qur'an dan nafas dalam dengan menggunakan kelompok kontrol untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu bekerja.

3. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada responden mengenai kualitas tidur pada ibu bekerja dan manfaat terapi Murottal Al-

Qur'an dan nafas dalam terhadap kualitas tidur pada ibu bekerja. Terapi ini dapat diaplikasikan secara mandiri oleh responden untuk mengatasi gangguan kualitas tidur.

4. Bagi Ilmu Keperawatan

Sebagai tambahan khasanah keilmuan dalam keperawatan kesehatan kerja dan keluarga terkait intervensi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada ibu bekerja.

5. Bagi Pelayanan Keperawatan

Terapi Murottal Al-Qur'an dan nafas dalam dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi mandiri perawat dalam melakukan asuhan keperawatan keluarga dengan pekerja dan asuhan keperawatan kesehatan kerja pada populasi pekerja dengan masalah kualitas tidur.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Iksan dan Hastuti (2020) yang berjudul "Terapi Murottal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia". Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran Analisa terapi murottal pada lansia, memberikan gambaran tentang murottal dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia, mengetahui kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah melakukan terapi murottal. Desain penelitian yang digunakan merupakan rancangan deskriptif dalam bentuk studi kasus. Hasil penelitian pada subjek I dan II dapat dilihat perbedaan hasil akan tetapi keduanya mengalami penurunan frekuensi terbangun. Subjek II mengalami proses tidur yang lebih cepat

yakni dengan mendengarkan murottal 12 menit 27 detik, subjek mampu tertidur sedangkan subjek I mengalami proses tidur di waktu 13 menit 25 detik. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan terapi murottal Al-qur'an sedangkan perbedaannya terletak pada responden yang diteliti yaitu ibu bekerja sedangkan subjek penelitian tersebut lansia dan metode tambahan yaitu menggunakan tarik nafas dalam.

2. Penelitian Sasongko dkk (2016) yang berjudul "Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap". Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh terapi murottal AL-qur'an terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment with control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan 40 responden. Jumlah responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Adapun kriteria inklusi yaitu lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap, usia 60-80 tahun dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi yaitu responden yang mengalami gangguan mental dan pendengaran, responden yang merokok dan responden yang menggunakan obat tidur. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner PSQI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi murottal Al-qur'an (p value 0,000; $\alpha = 5\%$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pengamatan (p value 0,083; $\alpha = 5\%$). Kesimpulan penelitian

ini adalah terdapat pengaruh terapi murottal Al-quran terhadap kualitas tidur pada lansia. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan terapi murottal Al-qur'an dan menggunakan kuesioner PSQI sedangkan perbedaannya terletak pada responden yang diteliti hanya ibu bekerja sedangkan subjek penelitian tersebut lansia.

3. Penelitian Novita Nipa (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan Relaksasi Nafas dalam terhadap Perubahan Skor Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Pendidikan Universitas Hasanuddin”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan relaksasi nafas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSP UNHAS. Penelitian ini menggunakan Quasi Experimental dengan rancangan *Time Series With Control Group Design*. Kelompok intervensi diberikan latihan relaksasi nafas dalam, diberikan selama 2 minggu dan dilakukan 2 kali sehari selama 10 menit. Besar sampel masing-masing 15 responden kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis statistik yang digunakan *Independent t-test* dan uji Mann Whitney. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan skor kecemasan setelah intervensi dengan selisih mean sebesar 33,6, sehingga disimpulkan bahwa terjadi pengaruh latihan relaksasi napas dalam dengan kecemasan pada pasien penyakit gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dengan $p=0,000$ atau $p<0,05$, sedangkan pada kelompok control yang tidak diberikan latihan relaksasi nafas dalam hanya memiliki selisih mean sebesar 3,46. Persamaan dengan penelitian ini adalah

sama-sama menggunakan terapi nafas dalam sedangkan perbedaannya terletak pada responden dan *variabel dependen* yang diteliti. Penelitian ini menggunakan kualitas tidur sebagai *variable dependent* sedangkan penelitian tersebut menggunakan *variabel dependen* kecemasan. Subjek penelitian pun juga berbeda. Penelitian ini meneliti gangguan tidur pada ibu bekerja sedangkan penelitian tersebut subjeknya adalah pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.

4. Penelitian Hilma (2015) yang berjudul “Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Kelelahan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUP Dr. M. Djamil Padang”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kelelahan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Subjek penelitian adalah pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP Dr. M. Djamil Padang. Penelitian ini menggunakan *one group pretest* dan *posttest*. Sampel penelitian ini berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling*. Instrumen pengukuran kelelahan yang digunakan adalah *facit fatigue scale*. Uji statistic yang digunakan uji paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata skor kelelahan sebelum (21,14) dan setelah (27,92), diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dengan p value = 0.000. Kesimpulannya, teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kelelahan

pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUP Dr. M. Djamil Padang. Disarankan Teknik relaksasi nafas dalam dapat dijadikan standar operasional prosedur (SOP) dalam pelayanan keperawatan khususnya di ruangan hemodialisis untuk menurunkan kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisis. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan terapi napas dalam, sedangkan perbedaannya terletak pada subjek yang diteliti. Adapun variabel dependen yang digunakan juga sama, sama-sama menggunakan variable dependen kualitas tidur.