

## PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL AL QUR'AN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Ahmad Khamid<sup>1</sup>, Ria Fitria Rachimah<sup>2</sup>

STIKes Surya Global Yogyakarta<sup>1,2</sup>

ahmadhamidhusnan@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Dusun Blado Balong lor. Jenis penelitian ini merupakan suatu penelitian eksperimen yaitu *Pra-Eksperimen Design : One Group Pretest-Posttest* dimana rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (*control*), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi adanya eksperimen (*posttest*) Setelah dilakukan pengolahan data dan menguji hasil penelitian ini menunjukkan hasil *paired T-Test* diperoleh  $p=0,000$ , dengan nilai dari *paired T-Test*  $=0,000 < 0,05$ , maka diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Skor rata-rata kualitas tidur menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an, sehingga terdapat pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Dusun Blado Balong Lor Kecamatan Banguntapan Kabupaten Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2021. Terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Skor rata-rata kualitas tidur menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an, sehingga terdapat pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia

**Kata kunci** : Terapi Murottal Al-Qur'an, Kualitas Tidur, Lansia

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the effect of murottal Al-Qur'an therapy to improve sleep quality in the elderly in Blado Balong lor hamlet. This type of research is an experimental research, namely Pre-Experimental Design: One Group Pretest-Posttest where this design does not have a control group, but at least the first observation (pretest) has been carried out allowing the researcher to test the changes that occur in the experiment. (posttest). After processing the data and testing the results of this study, the paired T-Test results obtained  $p = 0.000$ , with the value of the paired T-Test  $= 0.000 < 0.05$ , it is interpreted that there is a significant difference between the level of sleep quality before and after being given murottal therapy. Al-Qur'an. The average score of sleep quality shows an increase in sleep quality in the elderly after being given Murottal Al-Qur'an therapy, so that there is an effect of giving Murottal Al-Qur'an therapy to improve sleep quality in the elderly in Blado Balong Lor Hamlet, Banguntapan District, Bantul Regency. Special Yogyakarta in 2021. there is a significant difference between the level of sleep quality before and after being given Murottal Al-Qur'an therapy. The average score of sleep quality shows an increase in sleep quality in the elderly after being given Murottal Al-Qur'an therapy, so that there is an effect of giving Murottal Al-Qur'an therapy to improve sleep quality in the elderly*

**Keywords** : Murottal Al-Qur'an Therapy, Sleep Quality, Elderly

### PENDAHULUAN

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa, pada tahun 2050 diperkirakan lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini, pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia 24,000,000 (11,34%) dari total populasi, sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80.000.000, Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki proporsi penduduk lanjut usia (lansia) paling tinggi di Indonesia,

dengan 14,5% kemudian diikuti dengan dua provinsi lainnya dipulau Jawa, yakni Jawa tengah dan Jawa timur, dikisaran 13 %.

Lansia adalah kepanjangan dari lanjut usia. Orang dengan predikat lanjut usia adalah yang melewati masa masa setelah dewasa akhir. Masa lansia ini sering disebut juga dengan masa kemunduran karena banyak yang beranggapan jika lansia adalah orang mengalami penurunan fungsi fisik. Seperti akses gerak yang mulai terbatas, panca indra yang tidak sepeka masa dewasa dan daya ingat yang menurun, lanjut usia masa perkembangan terakhir dalam hidup manusia. Dikatakan sebagai perkembangan terakhir karena ada sebgaiian anggapan bahwa perkembangan manusia tidak pernah berhenti sampai ia mati, bisa saja perkembangan fisik berhenti sampai masa remaja, tetapi perkembangan psikoloq, sosial dan spritual tidak akan berhenti. Manusia selalu belajar dari pengalaman sejak lahir sampai mendekati akhir hayatnya (Roma Vitra Tama, 2017).

Salah satu masalah yang sering dihadapi lansia adalah buruknya kualitas tidur, terapi murottal Al- Qur'an menggunakan irama yang ritmis dan harmonis dapat menstimulasi produksi hormon serotonin, dimana hormon ini akan memperbaiki irama sirkadian sehingga berpotensi meningkatkan kualitas tidur pada lansia, gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia, kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius, lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi dari sakit, kualitas tidur yang buruk dapat meyebabkan gangguan-gangguan antara lain : kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit , pelupa, konfusi, disorientasi serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan membuat keputusan selain itu kemandirian lansia juga berkurang, yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian, lanjut usia sebagai tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, masa dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai serta menikmati masa pensiun bersama anak cucu tercinta dengan penuh kasih sayang, mendengarkan murottal al qur'an dapat menimbulkan respon relaksi, yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Iwan purnawan, 2016).

Kualitas hidup lansia ditentukan oleh tiga faktor utama yaitu status kesehatan , hubungan interaksi sosial dan kualitas tidur, tidur merupakan salah satu hal yang sangat penting yang berpengaruh terhadap kalitas kesehatan, pola tidur akan berubah seiring dengan bertambahnya usia, lansia akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan kualitas tidur disebabkan pola tidur yang berubah akibat proses penuaan (Ahda Febrianti, 2017).

Terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang diantaranya faktor nutrisi, riwayat penyakit, stress psikologis, mengkonsumsi obat obattan yang memiliki efek samping sulit tidur, lingkungan dan motivasi seseorang untuk tidur, kematian yang diakibatkan oleh penyakit kronis seperti jantung, stroke dan keganasan dua kali lipat lebih sering terjadi pada lansia dengan kualitas tidur yang buruk dibandingkan lansia yang memiliki kualitas tidur yang baik. (Iwan Purnawan, 2016).

Metode pelaksanaan yang bertujuan meningkatkan kualitas tidur pada lansia pada umumnya terbagi atas terapi farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis memiliki efek yang cepat namun demikian, penggunaan obat obattan ini menimbulkan dampak jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan lansia, hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian bahwa terjadi peningkatan angka mortalitas pada lansia yang menggunakan obat tidur secara terus menerus pada lansia menimbulkan efek toksisitas yang tinggi, toksisitas ini meningkat karena adanya penurunan aliran darah dan motilitas gastrointestinal, penurunan fungsi ginjal, hal inilah yang meyebabkan terjadinya peningkatan angka mortalitas pada lansia, dengan demikian diperlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, selain itu perkembangan teknologi kesehatan dari masa ke masa semakin berkembang, sehingga mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an tidak hanya dapat didengarkan secara audio saja, namun dapat secara audio visual. Media audio

visual adalah salah satu jenis media yang mengandung unsur suara juga serta mengandung unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, film, slide, suara (Setiawan, 2016). Terapi murottal 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 Al-Qur'an) maka otak memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide* (Dian Lestari, 2016). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan suatu penelitian eksperimen yaitu *Pra-Eksperimen Design : One Group Pretest-Posttest* dimana rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (*control*), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi adanya eksperimen (*posttest*): Pengukuran kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan terapi murottal Al-Qur'an (Pre test) Perlakuan berupa terapi murottal Al-Qur'an pada malam hari saat lansia hendak tidur dengan rentang waktu 15-25 menit. Pengukuran kualitas tidur setelah diberikan perlakuan terapi murottal Al-Qur'an (*Post test*) Treatment yang digunakan : kuesioner untuk kualitas tidur, kemudian untuk terapi murottal Al Qur'an menggunakan formulir centang selama masa penelitian, untuk mengetahui apakah lansia yang bersangkutan mendengarkan murottal atau tidak dan diakhir penelitian dapat diketahui jumlah lansia mendengarkan murottal.

## HASIL

Pada penelitian ini karakteristik responden yaitu lansia di Dusun Blado Balong Lor, penelitian ini dilakukan pada bulan april 2021. Jumlah dari responden sebanyak 30 orang yang beragama islam dan berusia 40 tahun sampai 80 tahun. Data yang diperoleh dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden menurut nama, usia, pendidikan, alamat tersaji dalam tabel .1 sebagai berikut :

**Tabel 1. Tabel karakteristik responden berdasarkan usia,pendidikan**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
41-49 tahun	4	12,9%
50-59 tahun	15	48,4%
60-69 tahun	8	25,8%
70-79 tahun	2	6,5%
80-85 tahun	1	3,2%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>
<b>Pendidikan</b>		
SD	9	29,0%
SMP	1	3,2%
SMA	6	19,4%
PT	3	9,7%
Tidak Sekolah	11	36,7%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer

Dilihat dari tabel 1 berdasarkan karakteristik umur lanjut usia, rentang umur 41- 49 tahun yaitu sebanyak 4 responden, rentang umur 50 - 59 tahun yaitu sebanyak 15 responden, rentang umur 60 - 69 tahun yaitu sebanyak 8 responden, rentang umur 70 - 79 tahun yaitu sebanyak 2 responden, rentang umur 80 - 85 tahun yaitu sebanyak 1 responden.

Dilihat dari tabel 1 dari karakteristik pendidikan terakhir yang pernah ditempuh oleh responden didapatkan hasil bahwa responden yang SD sebanyak 9 responden, SMP sebanyak 1 responden, SMA sebanyak 6 responden, Perguruan Tinggi sebanyak 3 responden dan yang tidak sekolah sebanyak 11 responden. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak sekolah.

Hasil uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah data berkontribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan pada terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, dengan menggunakan uji *Kolmogorow-smimow* dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 2. Hasil uji normalitas Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada lansia di Dusun Blado Balong Lor**

<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>Std.Dev</i>	<i>Absol</i>	<i>Positive</i>	<i>Negati</i>	<i>Kolmogr</i>	<i>Asymp.sig.(2-tailed)</i>
		<i>iation</i>	<i>ut</i>		<i>ve</i>	<i>ov-</i>	
						<i>smirnov</i>	
						<i>Z</i>	
<i>Valid</i>	<i>Missing</i>						
30	0	,0000 000	1,50303 952	,104	,096	-,104	-,571 ,900

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorow-smimow*. Dari uji tersebut diperoleh nilai  $p=7,10$  untuk kualitas tidur sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an (*pretest*), dan  $p=4,20$  untuk kualitas tidur setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an (*posttest*), jadi nilai uji normalitas :  $0,900 > 0,05$ , maka disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal, sehingga penelitian ini hasil Uji Normalitas nya normal dan dilanjutkan dengan uji *Paried T Test*.

Analisis bivariate dilakukan untuk melihat hubungan kedua variabel yang meliputi variabel terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Sebelum data diolah menggunakan metode uji statistik, akan dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian memiliki distribusi normal.

**Tabel 3 Uji paired t-test variable terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia**

	Paired Differences		Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
pretest– postests	2,900	1,729	,316	2,254	3,546	9,186	29	,000

Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil paired t-test :  $0,000 < 0,05$  yang artinya ada pengaruh atau signifikan, mean paired : 2,900 jadi perbedaan atau selisih pretest dan posttest sebesar 2,900, nilai t 9,186, nilai df 29 : 1,699 ( tabel t ) yang artinya signifikan atau ada pengaruh. Nilai t 9,186  $> 1,699$  t hitung  $>$  t tabel.

## PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengolahan data dan menguji hasil penelitian ini menunjukkan hasil *paired T-Test* diperoleh  $p=0,000$ , dengan nilai dari *paired T-Test*  $=0,000 < 0,05$ , maka diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Skor rata-rata kualitas tidur menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an, sehingga terdapat pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia

Pembandingan dengan hasil penelitian Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap tingkat depresi pada lansia, setelah dilakukan pengolahan data dan menguji hasil penelitian dengan menggunakan uji *sample paired t-test* diperoleh  $p=0,000$  nilai dari *asympt.sig* (2.tailed)  $= 0,000 < 0,05$ , maka diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat depresi sebelum dan setelah terapi murottal Al-Qur'an, skor rata-rata depresi menunjukkan adanya penurunan depresi pada lansia yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an, sehingga terdapat pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. (Uprianingsih, 2013).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhimmatul Hasanah (2022) tentang Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an untuk menurunkan stres kerja pada guru. stres kerja merupakan reaksi atau proses psikologis seseorang terhadap tuntutan lingkungan, yang dipandang sebagai situasi yang tidak nyaman dengan kapasitas yang ada di dalamnya. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian berbentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik *purposive sampling*, digunakan untuk mendapatkan subjek penelitian yang berjumlah 20 Guru. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis uji *wilcoxon signed rank test*. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat stress guru. Kelompok eksperimen menunjukkan hasil perhitungan uji Wilcoxon Ranks Test didapatkan  $p\text{-value}=0.012$  atau  $p < 0.05$  bahwa Z hitung adalah  $-2,524$  dan sig adalah  $0,012$  yaitu ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

Penelitian juga dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Populasi penelitian adalah semua pasien yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 43, dan sampel penelitian sebanyak 30 responden, dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A). Analisis data hasil penelitian menggunakan uji *Independent t-test* dan *Paired t-test*. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. (Nashif Zahrofi, 2014)

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian selama 14 hari pada responden lansia dapat disimpulkan bahwa, kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an sebanyak 30 responden lansia didapatkan hasil pretest : 7,40 yang artinya kualitas tidur pada lansia buruk. Setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an kepada 30 responden lansia didapatkan hasil 4,20 yang artinya kualitas tidur pada lansia baik atau meningkat. Jadi ada pengaruh dalam pemberian terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan nilai *mean paired* : 2,900 perbedaan atau selisih pretest dan posttest sebesar 2,900.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, dosen pembimbing dan pengampu mata kuliah manajemen keuangan, keluarga serta teman-teman yang telah membantu dan memberikan dukungan, kritik serta saran dalam proses penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat berguna dan menjadi ilmu yang bermanfaat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayudiah Uprianingsih (2013). *Pengaruh pemberian terapi murottal Al- Qur'an terhadap tingkat depresi pada lansia di Kelurahan Batua Kecamatan Manggala Kota Makasar.*
- Dian Nashif Zahrofi (2014) *Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di RS PKU Muhammadiyah Surakarta.* <https://core.ac.uk/download/pdf/148603526.pdf>
- Elsa, (2017). *Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.* Diakses 4 april 2021
- Faisal, (2016). *Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia ( LANSIA) di Kecamatan Pontianak Tenggara.*
- Febrianti, (2017). *Pengaruh Audio Terapi Murottal Al-Qur'an Secara Audio Visual Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Insomnia Di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta* diakses 13 april 2021.
- Ghozali, (2017). *Pengaruh Terapi Suara Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Depresi Pada Lansia Di Upt Pstw Kabupaten Ponorogo* diakses 20 april 2021.
- Lestari, (2016). *Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.* Diakses 4 april 2021
- Muhimmatul Hasanah dkk, (2022) *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Stres Kerja Pada Guru.* Jurnal Pendidikan Keislaman. VOL. 9 NO. [HTTP://EJOURNAL.KOPERTAIS4.OR.ID/MATARAMAN/INDEX.PHP/MURABI/ARTICLE/VIEW/4796](http://ejournal.kopertais4.or.id/mataraman/index.php/murabi/article/view/4796)
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metode penelitian kesehatan.* Jakarta : PT Rineka cipta.
- Nursalam. (2017). *Metode penelitian keperawatan.* Jakarta : Salemba medika.
- Pedak, M ( 2010 ). *Qur'anic Super Healing* sembuh dan sehat dengan mukjizat Al-Qur'an diakses 17 desember 2020.
- Purnawan, (2016). *Kebutuhan Spiritual (Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan).* Jakarta. Mitra Wacana Media diakses 23 maret 2021.
- Risnawati, (2017). *pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Irama Nahawand terhadap Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang.*
- Sari, (2017). *Hubungan Spiritualitas dengan tingkat Depresi dipanti sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru* diakses 23 maret 2021.