



PENERAPAN TERAPI MUROTAL SEBAGAI INTERVENSI NONFARMAKOLOGIS UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN LANSIA DENGAN ABDOMINAL PAIN

Ilham Razaq Bagus Syahputra¹, Ollyvia Freeska Dwi Marta² □

^{1,2} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang
ollyvia@umm.ac.id

Abstrak

Nyeri abdomen merupakan salah satu keluhan yang dapat menyebabkan gangguan tidur, terutama pada pasien lansia. Gangguan tidur yang tidak ditangani dapat menghambat proses penyembuhan dan memperburuk kondisi klinis pasien. Pendekatan nonfarmakologis seperti terapi murotal menjadi alternatif yang aman dan efektif untuk membantu mengatasi gangguan tidur yang dipicu oleh nyeri dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh terapi murotal terhadap kualitas tidur pasien dengan nyeri abdomen. Penelitian menggunakan desain laporan kasus dengan pendekatan proses keperawatan terhadap Ny. S, usia 61 tahun, yang mengalami gangguan tidur akibat nyeri perut dan kecemasan karena dirawat selama bulan Ramadan. Intervensi terapi murotal menggunakan surat Ar-Rahman dengan durasi 15 menit diberikan setiap malam sebelum tidur selama 3 hari sebagai bagian dari dukungan tidur holistik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur, penurunan frekuensi terbangun malam hari, peningkatan rasa tenang pada pasien, dengan skor PSQI awal sebesar 11 yang kemudian menurun menjadi 6 setelah intervensi. Terapi murotal efektif mengurangi gangguan tidur pada pasien dengan nyeri abdomen, terutama melalui mekanisme relaksasi dan pendekatan spiritual. Temuan ini mendukung integrasi terapi murotal dalam praktik keperawatan sebagai intervensi nonfarmakologis yang dapat meningkatkan kualitas istirahat pasien di rumah sakit.

Kata Kunci: *nyeri abdomen, gangguan tidur, terapi murotal, non-farmakologis*

Abstract

Abdominal pain is one of the complaints that can cause sleep disturbances, especially in elderly patients. Untreated sleep disorders can hinder the healing process and worsen the patient's clinical condition. Nonpharmacological approaches such as murotal therapy are safe and effective alternatives to help overcome sleep disorders triggered by pain and anxiety. This study aimed to evaluate the effect of murotal therapy on the sleep quality of patients with abdominal pain. The study used a case report design with a nursing process approach to Mrs. S, 61 years old, who experienced sleep disturbances due to abdominal pain and anxiety due to being treated during the month of Ramadan. A 15-minute murotal therapy intervention using Surah Ar-Rahman is given every night before going to bed for 3 days as part of holistic sleep support. The results of the evaluation showed an improvement in sleep quality, a decrease in the frequency of waking up at night, an increase in calmness in patients, with an initial PSQI score of 11 which then decreased to 6 after the intervention. Murotal therapy is effective in reducing sleep disturbances in patients with abdominal pain, especially through relaxation mechanisms and spiritual approaches. These findings support the integration of murotal therapy in nursing practice as a nonpharmacological intervention that can improve the quality of patient rest in hospital.

Keywords: *abdominal pain, sleep disorder, murotal therapy, non-pharmacology*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2026

* Corresponding author :

Address : Jl. Bendungan Sutami No.188, Sumbersari, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur 6514

Email : ollyvia@umm.ac.id

Phone : (+62341) 551149

PENDAHULUAN

Nyeri abdomen (abdominal pain) merupakan salah satu gejala yang paling sering ditemukan di layanan kesehatan, baik di unit gawat darurat maupun di ruang rawat inap. Rasa nyeri yang menetap tidak hanya mengganggu kenyamanan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada gangguan tidur (Khayati & Suandika, 2023). Prevalensi gangguan tidur pada lansia di dunia cukup tinggi, dengan perkiraan antara 40% hingga 70% mengalami masalah tidur kronis (León-Barriera et al., 2025). Berdasarkan laporan dari *World Health Organization* (WHO), prevalensi gangguan tidur pada lansia tertinggi ditemukan di Amerika Serikat dengan total 83.952, sedangkan yang terendah ada di Meksiko dengan angka 8.712 (Kurniawan et al., 2020; WHO, 2025). Sedangkan pada tahun 2020, prevalensi gangguan tidur pada orang lanjut usia di Indonesia cukup tinggi, yaitu sekitar 67%—57%, dan sekitar 19% mengalami gangguan tidur yang serius (Juwita et al., 2023).

Gangguan tidur erat hubungannya dengan nyeri abdomen (Vernia et al., 2021). Menurut Lakhoo et al., (2021) kejadian nyeri abdomen mencapai 1,8 hingga 2,1 juta kasus per tahun secara global. Selain itu, data Riskesdas tahun 2022 menunjukkan angka kejadian abdominal pain di Indonesia meningkat 15,3% (Agustini et al., 2024). Gangguan tidur menjadi masalah penting karena dapat menurunkan kualitas hidup, menghambat pemulihan, serta meningkatkan risiko komplikasi fisik dan psikologis (Aridhasari et al., 2025). Sebagian besar penanganan gangguan tidur pada pasien nyeri abdomen masih mengandalkan terapi farmakologis seperti analgesik dan sedatif. Namun, penggunaan jangka panjang dari obat-obatan ini memiliki efek samping, seperti ketergantungan dan gangguan fungsi organ (Puspitasari et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan nonfarmakologis seperti terapi murotal menjadi salah satu intervensi yang potensial untuk mendukung pemulihan pasien secara holistik.

Terapi murotal merupakan salah satu bentuk terapi musik Islami yang menggunakan lantunan ayat suci Al-Qur'an sebagai media penyembuhan. Surat Ar-Rahman merupakan surat yang paling sering digunakan sebagai terapi murotal untuk membantu meredakan nyeri pada pasien, dengan lama pemutaran sekitar 15 menit. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa terapi murotal memiliki efek menenangkan pada sistem saraf, menurunkan hormon stres seperti kortisol, serta membantu memperbaiki kualitas tidur (Permatasari et al., 2024). Selain itu, terapi ini juga memberikan rasa ketenangan spiritual yang dapat meningkatkan coping pasien terhadap nyeri dan stres akibat penyakit. Rencana pemecahan masalah dalam penelitian ini adalah mengkaji dan mengevaluasi pengaruh terapi murotal terhadap kualitas tidur pada pasien dengan keluhan nyeri abdomen, sebagai upaya intervensi

nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah diterapkan.

Nyeri abdomen dapat terjadi karena inflamasi, obstruksi, atau iritasi organ dalam rongga perut yang menstimulasi reseptor nyeri viseral. Aktivasi nyeri memicu pelepasan katekolamin dan kortisol, yang kemudian meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatik serta menghambat relaksasi tubuh, sehingga memperparah gangguan tidur (Sasmita et al., 2023). Gangguan tidur yang tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi sistem imun, memperlambat proses penyembuhan luka, serta meningkatkan risiko gangguan suasana hati (Aridhasari et al., 2025). Dalam konteks keperawatan holistik, pendekatan spiritual seperti mendengarkan bacaan Al-Qur'an dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, serta membantu tubuh masuk ke dalam kondisi relaksasi (Kartikasari et al., 2023).

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh bukti ilmiah mengenai efektivitas terapi murotal dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien dengan nyeri abdomen. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk implementasi terapi murotal sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang bersifat spiritual, terutama dalam konteks budaya masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murotal terhadap kualitas tidur pada pasien dengan keluhan nyeri abdomen. Tujuan khusus mencakup mengukur tingkat gangguan tidur sebelum dan sesudah terapi murotal, menganalisis perubahan kualitas tidur pasca intervensi, serta menilai efektivitas terapi murotal sebagai terapi komplementer dalam perawatan pasien nyeri.

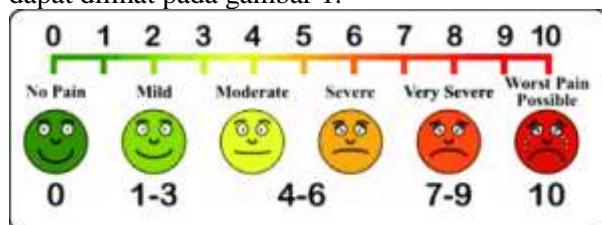
METODE

Jenis rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berupa laporan kasus yang menggunakan pendekatan proses keperawatan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 25 Maret 2025 pada Ny. S tepatnya di Rumah Sakit Umum Daerah di Kabupaten Malang pada ruang Fatahillah. Peneliti mendapatkan data-data pasien menggunakan metode wawancara dan juga observasi. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan instrumen wawancara mendalam dengan alat bantu pedoman pengkajian dan strategi pelaksanaan. Instrumen lain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala nyeri peringkat numerik, pengkajian nyeri menggunakan Visual Analogue Scale (VAS), dan juga menggunakan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Kriteria inklusi yang digunakan yaitu pasien berusia 60 tahun ke atas (kategori lansia), pasien mengalami gangguan tidur dengan skor PSQI ≥ 5 , pasien mengeluhkan nyeri

abdomen yang berlangsung minimal 3 hari terakhir, pasien sadar penuh dan mampu berkomunikasi secara verbal, dan tentunya pasien bersedia menjadi partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pasien bernama Ny. S, perempuan berusia 61 tahun tinggal di Malang. Pasien masuk dengan diagnosis abdominal pain. Pada tanggal 24 maret 2025 pasien ingin memasak dipagi hari namun pasien merasakan badannya tidak enak, dan pasien memilih untuk berbaring ditempar tidur kamarnya. Beberapa saat kemudian pasien merasakan mual dan muntaber, pasien segera dibawa ke IGD Rumah Sakit Daerah. Pada saat dilakukan pengkajian diruangan, didapatkan hasil pengkajian nyeri PQRST dengan karakteristik sebagai berikut: P: nyeri pada saat bergerak, Q: seperti dihantam benda tumpul, R: terasa di bagian perut kanan atas, S: skala nyeri 6, T: nyeri hilang-timbul. Selain itu dilakukan pengkajian nyeri menggunakan Visual Analogue Scale (VAS) didapatkan hasil skor 6 yaitu nyeri berat sesuai dengan interpretasi VAS yang dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1 Visual Analogue Scale (VAS); Sumber: (Yousef et al., 2021)

Pasien mengatakan memiliki riwayat penyakit hipertensi, namun pada keluarga pasien tidak ada yang memiliki riwayat hipertensi. Pasien tidak memiliki riwayat alergi terhadap makanan ataupun obat-obatan. Pasien memiliki masalah pada pola istirahat dan tidur sebelum dan saat sakit. Pada saat sebelum sakit jumlah jam tidur pasien yaitu 6 jam namun pada saat sakit pasien hanya dapat tertidur 3 sampai 4 jam. Pasien kesulitan tidur disebabkan nyeri perut yang dirasakan dan perasaan cemas yang diakibatkan ketakutan pasien tidak dapat berkumpul dengan keluarga besar pada saat hari raya idul fitri dikarenakan pasien dirawat di RSUD.

Setelah dilakukan pemeriksaan fisik didapatkan keadaan pasien baik, kesadaran kompositif atau sadar penuh dengan tanda-tanda vital tekanan darah 150/90, nadi 80x/menit, pernapasan 20x/menit, suhu 36,7°C, SpO2 98%. Hasil pemeriksaan wajah didapatkan mata simetris tidak terdapat luka, benjolan atau peradangan. Hidung simetris dan tidak terdapat pembengkakan, pembesaran polip, ataupun perdarahan. Pasien tidak menggunakan oksigen. Mulut tampak simetris tidak tampak bibir pecah, tidak terdapat lesi atau luka, tidak terdapat gigi palsu, mulut tampak bersih. Telinga tampak simetris dan tidak ada peradangan, nyeri tekan, lesi, ataupun perdarahan. Tidak ada

keluhan dibagian wajah. Pada pemeriksaan fisik dibagian kepala dan leher didapatkan tidak ada nyeri tekan, tidak ada luka, tidak ada perdarahan, tidak ada pembesaran kelenjar tiroid, posisi trachea simetris, tidak ada pembesaran vena jugularis, tidak ditemukan keluhan pada bagian kepala dan leher.

Pada pemeriksaan thoraks didapatkan bentuk thoraks normal chest, bentuk dada simetris, tidak ada otot bantu pernapasan, pola nafas eupneia, perkusi area paru didapatkan hasil sonor, hasil auskultasi didapatkan suara nafas bersih tidak ada rales, ronchi, wheezing, dan tidak ada keluhan pada area thoraks. Pada bagian abdomen didapatkan bentuk cembung dan terdapat massa atau benjolan, frekuensi peristaltic usus 20x/menit. Hepar normal tanpa ada pembesaran namun terdapat nyeri tekan akibat lesi di vesika fellea atau gall bladder. Pemeriksaan ekstremitas tidak ditemukan keluhan.

Selama masa perawatan, pasien juga mendapatkan terapi farmakologis sesuai dengan indikasi medis dari dokter penanggung jawab. Terapi yang diberikan meliputi Ceftriaxone 1 gram intravena dua kali sehari sebagai antibiotik, Metoclopramide 10 mg tiga kali sehari untuk mengatasi mual, Ranitidine 50 mg dua kali sehari sebagai proteksi lambung, serta Ketorolac 30 mg tiga kali sehari sebagai analgesik. Pemberian terapi farmakologis ini merupakan bagian dari penatalaksanaan medis standar terhadap keluhan abdominal pain yang dialami pasien.

Didapatkan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dibuktikan dengan pasien mengatakan sulit tidur, pasien mengatakan sering terbangun di malam hari, pasien mengatakan kurang tidur (tidak puas dengan kualitas tidurnya), pasien mengatakan pola tidur saya berubah ketika sakit, pasien mengatakan jam tidur kurang, pasien mengatakan tidak dapat beraktifitas seperti biasanya. Memberikan implementasi dengan dukungan tidur dengan cara mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur, mengidentifikasi faktor pengganggu tidur, mengidentifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur, mengidentifikasi obat tidur yang dikonsumsi. Memodifikasi lingkungan agar pasien lebih nyaman dalam tidurnya, membatasi waktu tidur siang pasien, memfasilitasi menghilangkan stress atau cemas sebelum tidur.

Memberikan edukasi mengenai pentingnya tidur cukup saat sakit, menganjurkan cara nonfarmakologis berupa terapi murotal untuk menghilangkan nyeri abdomen sekaligus stress atau cemas yang dialami. Terapi murotal yang diberikan berupa surat Ar-Rahman kurang lebih selama 15 menit, didengarkan pada saat sebelum tidur selama tiga hari. Intervensi yang diberikan selama tiga hari menunjukkan efektivitas dalam menurunkan intensitas nyeri, dengan penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 5 serta skala VAS dari 6 menjadi 4. Di samping itu, gangguan tidur berdasarkan skor PSQI juga mengalami perbaikan, dari nilai awal 11 menjadi 6 setelah intervensi..

Pembahasan

Pasien Ny. S, seorang perempuan berusia 61 tahun, datang ke IGD dengan keluhan utama nyeri perut (abdominal pain) yang disertai mual dan muntah sejak pagi hari saat hendak melakukan aktivitas memasak. Keluhan ini menyebabkan pasien memilih untuk beristirahat, namun keluhan nyeri yang dirasakan terus berlanjut dan meningkat hingga akhirnya dibawa ke rumah sakit. Berdasarkan hasil pengkajian, nyeri dirasakan pada perut kanan atas, bersifat hilang timbul, dengan skala nyeri 6/10, dan terasa seperti "dihantam benda tumpul". Pasien juga melaporkan kesulitan tidur akibat nyeri dan kecemasan karena takut tidak bisa berkumpul dengan keluarga besar saat hari raya Idul Fitri.

Keluhan gangguan tidur pada pasien ini terjadi tanpa tindakan pembedahan atau prosedur invasif, sehingga gangguan tidur lebih bersifat fungsional akibat nyeri dan stres psikologis. Hal ini menempatkan masalah keperawatan yang muncul pada domain gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur, dibuktikan dengan laporan pasien yang merasa kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa kualitas tidurnya terganggu. Pasien yang sebelumnya memiliki pola tidur sekitar 6 jam per malam, saat sakit hanya dapat tidur selama 3–4 jam saja.

Nyeri akut seperti yang dialami oleh Ny. S merupakan faktor risiko utama yang dapat mengganggu tidur. Studi oleh Mawaddah (2021) menyebutkan bahwa terdapat hubungan timbal balik antara nyeri dan kualitas tidur. Nyeri mengganggu tidur, dan kurang tidur meningkatkan sensitivitas terhadap nyeri. Proses fisiologis nyeri melibatkan aktivasi sistem saraf simpatik dan peningkatan kadar hormon stres seperti kortisol, yang mengganggu ritme sirkadian dan mempersulit pasien untuk mencapai fase tidur dalam dan fase REM, yang penting untuk pemulihan (Siregar et al., 2023). Selain nyeri, faktor psikologis seperti kecemasan juga ditemukan dalam kasus ini. Ny. S merasa cemas karena khawatir tidak dapat pulang untuk merayakan Idul Fitri bersama keluarga. Perasaan ini secara tidak langsung memperparah gangguan tidur. Kecemasan menyebabkan peningkatan aktivitas otak, memperlambat onset tidur, dan memicu gangguan dalam mempertahankan tidur. Hal ini sejalan dengan teori dari Syawalani (2025) yang menyatakan bahwa kecemasan memiliki pengaruh kuat dalam memicu insomnia akut maupun kronik.

Untuk menangani gangguan tidur akibat nyeri dan kecemasan yang dialami oleh pasien, intervensi utama yang digunakan adalah terapi murotal, yaitu mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an secara audio sebagai metode relaksasi. Terapi ini termasuk dalam pendekatan nonfarmakologis yang berbasis spiritual, dan banyak digunakan di Indonesia, terutama bagi pasien muslim. Mendengarkan lantunan murotal

Al-Qur'an dapat menginduksi gelombang otak alfa dan teta, yang berkaitan dengan keadaan relaksasi dan kantuk (Ilda et al., 2023). Aktivitas ini menurunkan stimulasi pada sistem retikular otak, menghambat produksi hormon stres, dan mendukung tercapainya kondisi mental yang tenang. Studi yang dilakukan oleh Rosyanti (2022) menunjukkan bahwa mendengarkan murotal selama 10–30 menit dapat menurunkan skor kecemasan secara signifikan dan meningkatkan kualitas tidur pada berbagai kalangan baik anak-anak ataupun dewasa.

Dalam implementasi keperawatan terhadap Ny. S, terapi murotal diberikan sebagai bagian dari intervensi dukungan tidur, yang juga mencakup mengidentifikasi pola tidur dan aktivitas pasien, memodifikasi lingkungan tidur agar lebih nyaman dan tenang, mengedukasi tentang pentingnya tidur saat sakit, pembatasan tidur siang, pendekatan spiritual untuk mengurangi kecemasan. Menurut Redila & Virgo (2024), memodifikasi lingkungan dapat meningkatkan kualitas tidur, didapatkan hasil studi pasien mengatakan sudah tidak sulit tidur dan sudah jarang terbangun akibat nyeri di perutnya, pasien mengatakan sudah puas dengan jam tidurnya. Dengan mendengarkan murotal sebelum tidur pasien mulai menunjukkan tanda-tanda relaksasi. Pasien merasa lebih tenang, perasaan takut dan cemas berkurang, dan pasien mampu tidur lebih lama dibanding hari-hari sebelumnya. Hal ini menunjukkan efektivitas terapi murotal tidak hanya dalam aspek psikologis, tetapi juga dalam mengurangi persepsi nyeri.

Penerapan terapi murotal juga relevan dalam konteks keperawatan holistik, yang tidak hanya memperhatikan aspek fisik, tetapi juga psikologis, sosial, dan spiritual pasien. Menurut Patel & Goyena (2023), perawat harus mampu memberikan perawatan yang menghormati nilai-nilai spiritual pasien, karena spiritualitas merupakan bagian penting dalam proses penyembuhan. Bagi pasien muslim seperti Ny. S, mendengarkan bacaan Al-Qur'an tidak hanya memberikan efek relaksasi secara biologis, tetapi juga memberikan rasa ketenangan batin, keyakinan, dan harapan akan kesembuhan. Terapi ini membantu pasien untuk merasa lebih dekat dengan Tuhan, memperkuat coping spiritual, dan meningkatkan ketahanan psikologis selama proses rawat inap.

Berbagai penelitian mendukung efektivitas terapi murotal dalam mengatasi gangguan tidur. Studi oleh Khamid (2023) menunjukkan bahwa lansia dapat mengaplikasikan murottal Al-Qur'an sebagai solusi untuk memperbaiki kualitas tidur dan menerapkannya setiap kali sebelum tidur atau saat sulit untuk tidur saat malam hari minimal 15–25 menit. Hasil serupa juga ditemukan oleh Diawati (2023) yang menyatakan bahwa pasien dengan gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa hendaknya dapat mendengarkan terapi spiritual (Murottal Al-Qur'an) secara mandiri untuk menghilangkan stres kecemasan sehingga dapat

meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, terapi murotal juga terbukti efektif dalam mengurangi tingkat nyeri. Penelitian oleh Rahayu (2022) menyebutkan bahwa sebagian besar pasien sejumlah 9 orang (75%) menyatakan skala nyeri menurun setelah terapi Murotal. Dalam konteks Ny. S, penggunaan terapi murotal menjadi pendekatan multidimensional karena membantu mengurangi dua faktor utama penyebab gangguan tidur, yaitu nyeri abdominal dan kecemasan.

Evaluasi terhadap hasil implementasi menunjukkan bahwa pasien menjadi lebih kooperatif, tampak lebih tenang saat malam hari, dan menyatakan merasa lebih segar saat pagi. Walaupun nyeri belum sepenuhnya hilang, pasien dapat tidur lebih lama dan lebih pulas, serta tidak lagi terbangun berkali-kali seperti sebelumnya. Tanda-tanda vital pasien pun stabil dan tidak menunjukkan respons stres akut. Dengan demikian, intervensi nonfarmakologis seperti terapi murotal dapat dianggap berhasil mengatasi gangguan tidur pada pasien dengan nyeri abdomen, dan dapat menjadi bagian penting dalam intervensi keperawatan rutin di rumah sakit, khususnya di wilayah dengan mayoritas pasien muslim.

Berdasarkan hasil tersebut, perawat diharapkan dapat: Memahami pentingnya pengkajian pola tidur dan penyebab gangguan tidur Mengintegrasikan terapi murotal sebagai bagian dari intervensi keperawatan nonfarmakologis Melibatkan pasien secara aktif dalam memilih pendekatan yang sesuai dengan nilai spiritual mereka Memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga mengenai pentingnya tidur cukup dan manajemen nyeri non-obat Pendekatan ini juga dapat dikembangkan ke dalam protokol manajemen gangguan tidur berbasis spiritual di ruang rawat inap, terutama untuk pasien dengan nyeri non-bedah.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengkajian, intervensi, dan evaluasi terhadap pasien Ny. S yang mengalami gangguan tidur akibat nyeri abdomen dan kecemasan, dapat disimpulkan bahwa terapi murotal merupakan pendekatan nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Terapi ini memberikan efek menenangkan melalui stimulasi spiritual dan relaksasi sistem saraf, sehingga menurunkan persepsi nyeri dan mengurangi kecemasan. Implementasi terapi murotal yang dilakukan secara teratur pada pasien ini menunjukkan perbaikan signifikan dalam durasi dan kualitas tidur pasien, yang turut mendukung proses penyembuhan secara menyeluruh, dengan skor PSQI awal sebesar 11 yang kemudian menurun menjadi 6 setelah intervensi..

Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam praktik keperawatan holistik, khususnya dalam pemenuhan kebutuhan istirahat pasien dengan pendekatan yang sesuai nilai spiritual mereka. Oleh karena itu, terapi murotal layak untuk

diintegrasikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan standar dalam manajemen gangguan tidur, terutama pada pasien dengan nyeri non-bedah di rumah sakit.

Sebagai saran untuk penelitian selanjutnya, apabila peneliti ingin mengkaji masalah gangguan tidur dengan pengukuran yang dilakukan secara harian, maka disarankan menggunakan instrumen yang lebih sensitif terhadap perubahan kualitas tidur dari hari ke hari, seperti Skala Kualitas Tidur Groningen (Groningen Sleep Quality Scale) atau Sleep Diary. Penggunaan instrumen tersebut dinilai lebih sesuai untuk memantau dinamika pola tidur secara berkelanjutan, sehingga mampu memberikan gambaran perubahan kualitas tidur yang lebih akurat setelah pemberian intervensi, khususnya pada penelitian dengan desain laporan kasus atau intervensi jangka pendek.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. T. R., Suryadi, B., & Susaldi. (2024). Pengaruh Teknik Slow Deep Breathing Dengan Aroma Terapi Lemon Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Abdominal Pain. *Jurnal Ventilator*, 2(1), 324–335.
<https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i1.1010>
- Aridhasari, A., Hasanuddin, F., & Kep, S. (2025). Pendidikan Kesehatan Manajemen Nyeri Sebagai Upaya Terapi Non Farmakologi pada Pasien dan Keluarga di Rumah Sakit Pelamonia Makassar. *Omni Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 6–14.
- Diawati, N., Dewi, N. R., & Inayati, A. (2023). Penerapan Terapi Spiritual (Murottal Al-Qur'an) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodialisa Di Rsud Jendral Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 486–494.
<https://jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/496>
- Ilda, K., Wahyu, S., Hasbi, E. B., Rachman, E. M., & Syamsu, R. F. (2023). Pengaruh Memperdengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Preoperasi di RS Ibnu Sina Makassar. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR) 2023*, 4(2), 34–40.
<https://doi.org/10.52103/jahr.v4i2.1545http://pascaumi.ac.id/index.php/jahr/index>
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251.
<https://doi.org/10.55681/aojh.v1i2.104>
- Kartikasari, Erika Dewi Nooratri, & Panggah Widodo. (2023). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Dan Murottal Al-Qur'an Irama Nahawand Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Research and Development Student*, 1(2), 15–

26. <https://doi.org/10.59024/jis.v1i2.312>
- Khamid, A. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Qualitas Tidur Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 15(1), 147–155.
- Khayati, C. D. N., & Suandika, M. (2023). Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Tn. W dengan Abdominal Pain RSUD Kardinah Kota Tegal. *Journal of Nursing and Health (JNH)*, 8(3), 273–279.
- Kurniawan, A., Kasumayanti, E., & Putri, A. D. (2020). Pengaruh senam lansia terhadap penurunan skala insomnia pada lansia di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 102–106.
- Lakhoo, K., Almario, C. V., Khalil, C., & Spiegel, B. M. R. (2021). Prevalence and Characteristics of Abdominal Pain in the United States. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 19(9), 1864–1872.e5. <https://doi.org/10.1016/j.cgh.2020.06.065>
- León-Barriera, R., Chaplin, M. M., Kaur, J., & Modesto-Lowe, V. (2025). Insomnia in older adults: A review of treatment options. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 92(1), 43–50. <https://doi.org/10.3949/ccjm.92a.24073>
- Mawaddah, D. S. (2021). Hubungan Nyeri terhadap Pola Tidur Pasien Post Operasi Appendisitis di RSUD Teungku Peukan Aceh Barat Daya. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(6), 394–400. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.6.394-400>
- Patel, & Goyena, R. (2023). Buku referensi keperawatan holistik. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 15, Issue 2).
- Permatasari, L., Syarah, M., & Hidayani. (2024). Perbandingan Pemberian Terapi Murotal Al-Quran Dan Senam Lansiaterhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Tpmb L Kabupaten Garut Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3421–3430.
- Puspitasari, A., Kosim, K., & Yudianto, K. (2023). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pasien Post Laparotomi Apendisitis: a Study Case. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2841–2849. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i7.1240>
- Rahayu, S., Fauziah, S., Fajarini, M., Setiyaningrum, W., Wahyu, M., Puspa, K., Tiana, D. A., Hadawiyah, E., & Sinta, A. (2022). Penerapan Terapi Murotal Sebagai Terapi Non Farmakologis Untuk Mengurangi Nyeri Pasien. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(4), 2903. <https://doi.org/10.31764/jmm.v6i4.9236>
- Redila, P., & Virgo, G. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Tn. M Dengan Kasus Post Op Apendisitis Di Ruang Khadijah RSUD Bangkinang Tahun 2024. *Excellent Health Jurnal*, 3, 4–6.
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 14(1), 89–114. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>
- Sasmita, W., Dewi, S., Keperawatan Universitas Riau, F., & Arifin Achmad, R. (2023). Case Studi : Penerapan Terapi Seft (Spiritual Emosional Freedom Technique) Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Post Op Laparotomi. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 12(2), 422–429.
- Siregar, M. A., Kaban, A. R., Harahap, Y. A., & Saftriani, A. M. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) dan Murottal Surah Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. *Jkep*, 8(2), 237–251. <https://doi.org/10.32668/jkep.v8i2.1425>
- Syawalani, A. S., Sihura, S. S. G., & Rizal, A. (2025). Hubungan Stres Akademik , Kecemasan Dan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024 The Relationship Between Academic Stress , Anxiety and Learning Environment with. *JIIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 597, 10686–10699.
- Vernia, F., Di Ruscio, M., Ciccone, A., Viscido, A., Frieri, G., Stefanelli, G., & Latella, G. (2021). Sleep disorders related to nutrition and digestive diseases: A neglected clinical condition. *International Journal of Medical Sciences*, 18(3), 593–603. <https://doi.org/10.7150/ijms.45512>
- WHO. (2025). Insomnia (primary). *World Health Organization*.
- Yousef, E., Ateia, I., Mansour, N., & Abdelsameaa, S. (2021). Impact of Ozone gel, PRF & A-PRF on Pain and Trismus during Tissue Healing after Extraction of Mandibular Third Molars. *Egyptian Dental Journal*, 67(3), 2075–2089. <https://doi.org/10.21608/edj.2021.76920.1643>