

PENGARUH TERAPI MURROTAL AL-QURAN DENGAN IRAMA NAHAWAND TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI LANSIA AL-MAAUN MUHAMMADIYAH KABUPATEN BELITUNG TAHUN 2025

Hezzi Prayoga^{1*}, Ardiansyah², Tasya Anggraini³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Institut Citra Internasional^{1,2,3}

*Corresponding Author : yoga.kaysar@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi pada lansia dan berdampak negatif terhadap kualitas hidup. Penggunaan terapi non-farmakologis seperti murottal Al-Qur'an dengan irama Nahawand diyakini dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an dengan irama Nahawand terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Lansia Al-Maaun Muhammadiyah Kabupaten Belitung. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Sampel berjumlah 10 orang lansia yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Intervensi dilakukan dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an dengan irama Nahawand selama 7 hari berturut-turut pada malam hari. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner insomnia *Toward Optimized Practice (TOP)* sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat insomnia yang signifikan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an dengan irama Nahawand. Seluruh *responden* yang awalnya mengalami insomnia sedang, mengalami penurunan menjadi insomnia ringan setelah intervensi dengan nilai $p = 0.005 < \alpha$ (0.05), disimpulkan ada perbedaan rata-rata tingkat insomnia, sebelum dan sesudah terapi Murottal al-quran dengan irama nahawand. Saran dari peneliti adalah dengan mendengarkan murottal al-quran dengan irama nahawan selama 22 menit setiap malam dapat menjadi alternatif untuk menurunkan insomnia.

Kata kunci : insomnia, irama nahawand, lansia, murottal Al-Qur'an, terapi non-farmakologi

ABSTRACT

Insomnia is a common sleep disorder among the elderly that negatively affects their quality of life. Non-pharmacological interventions such as listening to Quranic recitations (murottal) using the Nahawand melody are believed to induce relaxation and improve sleep quality. This study aims to determine the effect of murottal therapy using the Nahawand melody on the level of insomnia in elderly residents at Al-Maaun Muhammadiyah Nursing Home in Belitung Regency. This research used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 10 elderly individuals selected using total sampling. The intervention involved listening to murottal recitation with the Nahawand melody every night for seven consecutive days. Data were collected using the Toward Optimized Practice (TOP) insomnia questionnaire before and after the intervention. The Wilcoxon test was used for data analysis. The results of the study showed a significant decrease in insomnia levels after being given Al-Qur'an murottal therapy with Nahawand rhythm. All respondents who initially experienced moderate insomnia experienced a decrease to mild insomnia after the intervention with a p value = $0.005 < 0.05$, it was concluded that there was a difference in the average level of insomnia, before and after Al-Quran murottal therapy with Nahawand rhythm. The researcher suggests that Murottal Al-Qur'an therapy using the Nahawand rhythm could be considered as a complementary intervention to alleviate insomnia symptoms.

Keywords : Quranic murottal, nahawand melody, elderly, insomnia, non-pharmacological therapy

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dan psikologis yang penting bagi setiap individu. Tidur yang cukup berperan dalam menjaga daya tahan tubuh serta memulihkan fungsi fisik.

Umumnya, durasi tidur yang dianjurkan berkisar 6–8 jam per hari, meskipun kebutuhan tersebut dapat berbeda pada tiap orang. Pada lanjut usia, perubahan struktur otak dan penurunan fungsi sistem saraf menyebabkan gangguan pola tidur, termasuk sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, atau bangun terlalu pagi (Syaharani et al., 2020). Menurut Sunarti & Helena, (2018) menilai tingkat kesehatan setiap orang. Seseorang akan merasa kurang istirahat atau membutuhkan lebih banyak tidur seiring bertambahnya usia. Orang lanjut usia sulit tidur dan bangun dengan perasaan lelah. Insomnia merupakan jenis masalah tidur yang paling umum. Menurut Sunarti & Helena, (2018) kesulitan untuk tertidur (sleep onset problems), kesusahan untuk tetap tertidur, beserta bangun terlalu pagi termasuk gejala umum insomnia pada lansia. Di antara lansia umur > 65 tahun, insomnia diderita hampir 80% orang.

Menurut Geriatri, (2024) Pertambahan jumlah lansia di dunia turut meningkatkan urgensi penanganan gangguan tidur pada kelompok ini. Data global menunjukkan bahwa penduduk berusia ≥ 60 tahun mencapai satu miliar jiwa pada 2020 dan diproyeksikan meningkat menjadi 2,1 miliar pada 2050. Di Indonesia berdasarkan Badan Pusat Statistik, (2023) proporsi penduduk lansia di Indonesia meningkat menjadi 11,75% selama lebih dari sepuluh tahun (2010–2022), beserta tumbuh setidaknya 4%. Harapan hidup pun naik dari 69,81 tahun di tahun 2010 menjadi 71,85 tahun di tahun 2022. Menurut data Susenas Maret 2023, 11,75% penduduk termasuk lansia, dan rasio ketergantungan lansia ialah 17,08 dari hasil proyeksi demografi. Maknanya, berkisar 17 orang lansia ditanggung untuk tiap 100 orang usia produktif (15–59 tahun).

Menurut Badan Pusat Statistik, (2023) Lansia lebih banyak tinggal di perkotaan (55,35%) daripada pedesaan (44,65%), dengan jumlah perempuan (52,82%) lebih tinggi dibanding laki-laki (47,72%). Komposisi usia mencakup 8,65% lansia tua (>80 tahun), 27,76% lansia madya (70–79 tahun), dan 63,59% lansia muda (60–69 tahun). Di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung, terdapat 10,18 lansia per 100 penduduk berusia di atas 60 tahun. Cakupan pelayanan kesehatan lansia mencapai 87,5%, dan Kabupaten Belitung menjadi daerah dengan pelayanan lansia tertinggi kedua, yakni 91,9% (Jawab et al., 2023). Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Belitung pada tahun 2018 jumlah lansia laki-laki 6.910 pasien sementara yang perempuan 8.447 pasien Pada tahun 2018 (Dinas Kesehatan Belitung, 2018).

Menurut Arifin et al., (2021) Data Prevalensi insomnia sangat tinggi di seluruh dunia, yang memengaruhi antara 10% hingga 30% dari keseluruhan populasi, dan hingga 50% hingga 60% dari lansia, di Amerika Serikat memiliki prevalensi insomnia tertinggi di antara lansia di seluruh dunia dengan nilai (83.952), sementara Meksiko memiliki frekuensi terendah dengan nilai (8.712). Prevalensi insomnia pada tingkat nasional juga cukup tinggi. Sekitar 67% penduduk Indonesia dilaporkan mengalami insomnia dengan kategori ringan hingga sedang (Rofi'ie et al., 2024). Insomnia memengaruhi 15%–40% populasi dunia, dan data tahun 2017 menunjukkan sekitar 30% orang mengalami insomnia kronis. Di Amerika Serikat, seperempat penduduk pernah mengalami tidur buruk, sementara hampir 10% menderita insomnia kronis. Kondisi ini lebih sering terjadi pada perempuan dan meningkat seiring bertambahnya usia (Ranti et al., 2022). Di panti Al-maun muhamadiyah 10 dari 12 orang lansia di panti tersebut mengamai insomnia ringan sampai dengan berat, sekitar 83% dari jumlah lansia di panti al-maun muhamadiyah mengalami insomnia.

Menurut Safitri & Supriyanti, (2021) Ketidak mampuan untuk tertidur, khususnya di malam hari, disebut insomnia. Di negara maju ataupun berkembang, insomnia termasuk permasalahan yang umumnya dijumpai di seluruh tempat. Pada sejumlah usia, insomnia tak separah yang terlihat. Menurut (Damayanti & Hadiati, 2019) Gangguan kualitas tidur dapat ditangani dengan terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Obat tidur sering digunakan dan efektif, namun berisiko menimbulkan ketergantungan bila dipakai terus-menerus. Alternatif non-farmakologi meliputi terapi pengaturan tidur untuk menata kembali jadwal tidur, terapi relaksasi untuk menurunkan ketegangan, serta terapi psikologis untuk mengatasi stres atau gangguan mental yang menghambat tidur. Menurut (Khamid & Rachimah, 2022)

"Murottal Al-Qur'an dan terapi musik merupakan bentuk terapi relaksasi nonfarmakologis yang membantu menormalkan sistem kimia tubuh, memperlambat napas dan denyut jantung, serta meredakan kecemasan dan ketegangan. Bacaan Al-Qur'an umumnya memunculkan gelombang delta pada EEG, yang menandakan kondisi rileks sehingga memberikan rasa tenang dan nyaman, serta mempermudah seseorang untuk tidur (Rofi'ie et al., 2024).

Seseorang dapat mengalami relaksasi dan ketenangan mental yang mendalam setelah mendengarkan murottal (Syukriana et al., 2021). Salah satu irama dari 7 tilawah al-quran yang sifatnya menenangkan, mandamaikan beserta mentramkan yakni irama Nahawand (Asyroful Anam, 2018). Menurut Khamid & Rachimah, (2022) Hipotalamus dirangsang guna mengurangi produksi CRF (Corticotropin Releasing Factor) saat Al-Quran dibacakan dengan irama nahawand. Hal ini akan menumbuhkan rasa kepercayaan diri, optimisme, ketenangan, ketenteraman, beserta rasa kehadiran Allah SWT. Terapi murottal Al-Quran melalui irama nahwad bisa merangsang produksi hormon serotonin sehingga bisa memperbaiki ritme sirkadian sekaligus berpotensi meningkatkan kualitas tidur lansia.

Hasil Penelitian Iksan & Hastuti, (2020) bahwa terapi murottal Al-Qur'an berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur lansia. Mendengarkan murottal selama 10–60 menit setiap malam selama lima hari berturut-turut meningkatkan kualitas tidur dari 0% menjadi 61,1%, sementara kategori tidur buruk tersisa 38,9%. Temuan ini menegaskan bahwa murottal Al-Qur'an mampu memberikan ketenangan, memperbaiki kondisi fisiologis seperti tekanan darah, pernapasan, denyut jantung, dan aktivitas gelombang otak, sehingga membantu lansia tidur lebih nyenyak. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan Riyanti & Efi, (2019) Murottal Al-Qur'an yang diperdengarkan rutin sebelum tidur terbukti memperbaiki suasana hati, menurunkan stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas tidur melalui stimulasi sistem limbik dan pelepasan hormon relaksasi. Pada 36 responden, kualitas tidur menunjukkan perubahan signifikan setelah terapi murottal Al-Qur'an irama Nahawand.

Penelitian Rofi'ie et al., (2024) Penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an menghasilkan dominasi gelombang delta pada EEG, yang mencerminkan kondisi rileks dan menimbulkan rasa tenang, nyaman, serta mempermudah seseorang untuk tidur. Terapi murottal Al-Qur'an irama Nahawand terbukti meningkatkan kualitas tidur secara signifikan. Pada lansia, murottal juga memberikan rasa nyaman, mengurangi kecemasan, dan membantu pengendalian emosi sehingga lebih mudah tertidur. Hasil survei awal peneliti pada 8 Desember 2024 di Panti Lansia Al-Maun Muhammadiyah Belitung menunjukkan bahwa sebagian besar penghuni mengalami insomnia. Dari tiga lansia dengan insomnia berat, dua di antaranya sering terbangun pada malam hari dan sulit kembali tidur, sementara lainnya kesulitan memulai tidur terutama pada malam hari. Kondisi ini menegaskan bahwa tingkat insomnia di panti tersebut masih tinggi. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti terdorong untuk meneliti lebih lanjut pengaruh terapi murottal Al-Qur'an irama Nahawand terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Lansia Al-Maun Muhammadiyah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pre-experimental design dengan pendekatan one group pre-posttest, yang diawali dengan pemberian pretest sebelum intervensi dan diikuti posttest setelah intervensi dilakukan. Dalam rancangan ini, pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum terapi sebagai pretest dan setelah terapi sebagai posttest. Populasi penelitian terdiri atas 12 lansia yang menetap di Panti Lansia Al-Maun Muhammadiyah, Kabupaten Belitung, sekaligus menjadi sampel penelitian. Kriteria inklusi meliputi lansia yang mengalami insomnia, bersedia mengikuti penelitian, dan berusia ≥ 55 tahun. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup lansia yang sedang mengonsumsi obat untuk meningkatkan kualitas tidur, menolak terapi Murottal Al-Qur'an, atau memiliki gangguan pendengaran maupun bicara.

HASIL**Analisa Univariat****Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Karakteristik sampel berdasarkan usia lansia dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga kategori yaitu lanjut usia 55-64 tahun, usia tua jika usia responden adalah 65 - 70 tahun, dan usia sangat tua jika usia responden adalah 71> tahun.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Responden Intervensi Pemberian Terapi Murottal Al-Quran dengan Irama Nahawan di Panti Lansia Al-Maa-Uun Muhamadiyah Kabupaten Belitung

Usia	Kelompok intervensi	
	Frekuensi	%
55-64 Tahun	1	10
65- 70 Tahun	2	20
71 > Tahun	7	70
Total	10	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi yang paling banyak berusia di atas 71 tahun berjumlah 7 orang(70%) dan paling sedikit responden yang berusia 55 hingga 64 tahun berjumlah 1 orang (10%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu perempuan dan laki-laki.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden Intervensi Pemberian Terapi Murottal Al-Quran dengan Irama Nahawan di Panti Lansia Al-Maa-Uun Muhamadiyah Kabupaten Belitung

Jenis Kelamin	Kelompok intervensi	
	Frekuensi	%
Laki-Laki	5	50
Perempuan	5	50
Total	10	100

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 5 orang (50%) yang mana nilai tersebut memiliki jumlah yang sama dengan Perempuan.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik sampel berdasarkan Pendidikan lansia dalam penelitian ini terbagi menjadi lima kategori yaitu tidak sekolah, sd, smp,sma/smk/slta, diploma/sarjana.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Responden Intervensi Pemberian Terapi Murottal Al-Quran dengan Irama Nahawan di Panti Lansia Al-Maa-Uun Muhamadiyah Kabupaten Belitung

Pendidikan	Kelompok intervensi	
	Frekuensi	%
Tidak Sekolah	2	20
SD	4	40
SMP	1	10
SMA	3	30
Total	10	100

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa responden pada kelompok intervensi yang paling banyak yang berpendidikan SD sebanyak 4 orang (40%) dan paling sedikit responden yang berpendidikan SMP sebanyak 1 orang (10%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai Skor Sebelum Intervensi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nilai Skor Pre-Test Responden Intervensi Pemberian Terapi Murottal Al-Quran dengan Irama Nahawan di Panti Lansia Al-Maa-Uun Muhamadiyah Kabupaten Belitung

Nilai Skor *pre-test* Insomnia

N=10

<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Modus</i>	<i>Std.Deviation</i>
32.20	33.00	33	2.573

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa nilai skor responden sebelum di berikan intervensi diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 32,20, median sebesar 33,00, dan modus sebesar 33.

Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai Skor Sesudah Intervensi

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nilai Skor Post-Test Responden Intervensi Pemberian Terapi Murottal Al-Quran dengan Irama Nahawan di Panti Lansia Al-Maa-Uun Muhamadiyah Kabupaten Belitung

Nilai Skor *post-test* Insomnia

N=10

<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Modus</i>	<i>Std.Deviation</i>
10.60	11.00	12	2.503

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa nilai skor responden sesudah di berikan intervensi diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 10.60, median sebesar 11,00, dan modus sebesar 12.

Analisa Bivariat

Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak merupakan salah satu syarat untuk menentukan uji statistik. Uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena data yang di uji <50 responden.

Tabel 6. Uji Normalitas Data Menggunakan *Shapiro Wilk* Insomnia Pre-Test dan Post-Test Intervensi Pemberian Terapi Murottal Al-Quran dengan Irama Nahawan di Panti Lansia Al-Maa-Uun Muhamadiyah Kabupaten Belitung

Insomnia	<i>Shapiro Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig</i>
<i>Pre-Test</i>	,829	10	,033
<i>Post-Test</i>	,963	10	,814

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa pre-test insomnia diperoleh nilai sig. 0.033 kurang dari p-value 0,05 dan post-test insomnia di peroleh nilai sig 0,814 lebih besar dari $\alpha(0,05)$. Karena p-value terdapat perbedaan yaitu <0,05 untuk pre-test dan >0,05 untuk post-test. Hal tersebut dapat di simpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga tidak memenuhi syarat untuk di lakukan analisis menggunakan uji *sampel t-test*. Sebagai gantinya, peneliti memilih untuk menerapkan Uji *Wilcoxon Signed Rank*.

Uji Wilcoxon Signed Rank**Tabel 7. Perubahan Terjadinya Insomnia terhadap Lansia Sebelum Diberikan Terapi Murottal Al-Quran dengan Irama Nahawand dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Al-Quran dengan Irama Nahawand Dipanti Lansia Al-Maa-Uun Muhamadiyah Kabupaten Belitung.**

Terapi Murottal Al-Quran Dengan Irama Intervensi Nahawand			N:10	
			Mean	Sum of Ranks
<i>Pre-test insomnia- post-test insomnia</i>		Negative Rank	5.50	55.00
		Positive rank	0.00	0.00

Berdasarkan tabel 7, hasil analisa data menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum di berikan terapi murottal al-quran dengan irama nahawand dengan mean 0.00 dan sesudah di berikan terapi murottal alquran dengan irama nahwand dengan mean 5.50, dengan nilai sum of rank sebelum di berikan terapi murottal alquran dengan irama nahwad 00.00 dan sesudah di berikan terapi murottal alquran dengan irama nahwand 55.00 dengan nilai Z sebesar -2.823^b dan untuk nilai signifikan sebesar 0.000. Dengan pemberian skor: Selalu (S) bernilai 4, Kadang-kadang (KK) bernilai 2, Jarang (J) bernilai 1, dan Tidak Pernah (TP) bernilai 0. Jumlah skor dari setiap item digunakan untuk menentukan total skor keseluruhan, yang berkisar antara 0 hingga 68.

Test Statistics**Tabel 8. Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test Sebelum Diberikan Terapi Murottal Al-Quran dengan Irama Nahawand dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Al-Quran dengan Irama Nahawand**

Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Dengan Irama Nahawand terhadap tingkat insomnia pada lansia	Nilai Z	Nilai Sig
<i>Pre-test Insomnia - Post-test insomnia</i>	-2.823 ^b	0.005

Berdasarkan tabel 8, hasil analisa menunjukkan hasil uji *wilcoxon signed ranks* sebelum diberikan terapi murottal al-quran dengan irama nahawand dan sesudah diberikan terapi murottal al-quran dengan irama nahawand bahwa nilai Z hitung sebesar -2.823^b dan nilai signifikan sebesar 0.005. hal ini menunjukkan bahwa nilai $0.005 < 0.05$, terdapat perbedaan nilai rata-rata (Mean) sebelum intervensi =32.20 dan nilai median =33.00 dan setelah intervensi nilai rata-rata menurun =10.60 dan nilai median = 11.00, hasil uji *Wilcoxon signed ranks* untuk insomnia di dapatkan nilai p-value = $0.005 < 0.05$, H_0 di tolak yang berarti Ada Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Dengan Irama Nahawand Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Lansia Al-Maaun Muhamadiyah Kabupaten Belitung 2025. Sehingga dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan nilai rata-rata kejadian insomnia sebelum dan sesudah diberikan intervensi murottal al-quran dengan irama nahawand.

PEMBAHASAN**Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran dengan Irama Nahawand terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Panti Lansia Al-Maaun Muhamadiyah**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian berbentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Teknik *total sampling*, digunakan untuk mendapatkan subjek penelitian yang berjumlah 10 lansia. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis uji *wilcoxon signed rank test*. Hasil analisis

menunjukkan adanya ada Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Dengan Irama Nahawand Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Lansia Al-Maaun Muhammadiyah Kabupaten Belitung 2025. Kelompok eksperimen menunjukkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon Ranks Test* didapatkan $p\text{-value}=0.005$ atau $p<0.05$ bahwa Z hitung adalah -2.823 dan sig adalah $0,005$ yaitu ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan.

Penelitian oleh Khamid & Rachimah, (2022) juga menunjukkan hasil serupa, di mana penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan uji *paired t-test*, diperoleh nilai $p = 0,000 (< 0,05)$ yang berarti ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi. Skor rata-rata kualitas tidur menunjukkan perbaikan setelah terapi, yaitu terjadi penurunan nilai dari mean pretest 7,40 menjadi posttest 4,20. Ini menunjukkan bahwa murottal efektif dalam mengurangi gangguan tidur, Terapi murottal Al-Qur'an terbukti meningkatkan kualitas tidur lansia secara signifikan melalui mekanisme fisiologis berupa stimulasi hormon relaksasi (serotonin dan endorfin), aktivasi sistem saraf parasimpatis, pengaruh pada gelombang otak, serta produksi neuropeptida yang mendukung ketenangan dan rasa aman.

Sejalan dengan itu, (Rofi'ie et al., 2024) Penelitian menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an secara signifikan meningkatkan kualitas tidur lansia dengan insomnia. Sebelum intervensi, mayoritas mengalami insomnia berat (53,1%), namun setelah terapi, banyak yang mengalami insomnia ringan (40,6%) bahkan sebagian tidak lagi mengalami insomnia (21,9%). Efek positif ini terjadi karena murottal merangsang gelombang otak delta, menenangkan pikiran, serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan ketegangan otot. Selain itu, murottal juga memicu pelepasan neuropeptida, endorfin, dan serotonin yang menenangkan dan memperbaiki suasana hati. Terapi ini terbukti menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan bagi lansia yang mengalami gangguan tidur.

Penelitian oleh Syukriana et al., (2021) yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Usuku, Wakatobi, menunjukkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif secara signifikan dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Terapi ini bekerja melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan penurunan hormon stres (kortisol), peningkatan produksi hormon endorfin dan serotonin yang berperan dalam menciptakan rasa nyaman dan rileks, serta aktivasi sistem saraf parasimpatis yang membantu menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, dan memperbaiki ritme pernapasan. Selain itu, sinkronisasi ritme jantung dengan tempo murottal dan aktivasi gelombang otak lambat (delta) turut menciptakan kondisi yang optimal untuk tidur dalam. Efek psikologis berupa ketenangan jiwa, pengurangan kecemasan, dan peningkatan rasa aman juga berperan dalam memperbaiki kualitas tidur. Setelah dua minggu intervensi, sebanyak 67% lansia tidak lagi mengalami insomnia, dan 33% hanya mengalami insomnia ringan. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan $p = 0.000 (< 0.05)$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat insomnia sebelum dan sesudah pemberian terapi.

Demikian pula, (Wulandari & Trimulyaningsih, 2023) Penelitian ini menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qur'an secara rutin dapat menurunkan tingkat insomnia secara signifikan. Efek fisiologis dari terapi ini melibatkan beberapa mekanisme, antara lain aktivasi sistem saraf parasimpatis, penurunan hormon stres (kortisol), peningkatan hormon relaksasi seperti endorfin dan serotonin, serta stimulasi gelombang otak delta yang mendukung tidur dalam (deep sleep). Kombinasi dari proses fisiologis dan psikologis ini menciptakan kondisi fisik dan mental yang ideal untuk tidur yang nyenyak dan berkualitas. Hasil intervensi menunjukkan penurunan skor insomnia yang cukup signifikan pada kedua subjek. Pada subjek pertama, skor insomnia menurun dari 31 (kategori insomnia berat) menjadi 18 (insomnia ringan), dengan total penurunan 13 poin. Sedangkan pada subjek kedua, skor menurun dari 30 menjadi 16, menunjukkan penurunan sebesar 14 poin, juga berpindah dari kategori insomnia

berat ke insomnia ringan. Temuan ini menguatkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk membantu menurunkan gangguan tidur, terutama yang berkaitan dengan faktor emosional dan spiritual pada individu dengan insomnia.

Selain itu, (Nopita Sari et al., 2019) dalam penelitiannya terkait terapi dzikir Asmaul Husna yang juga merupakan terapi spiritual Islam, Terapi dzikir Asmaul-Husna secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pasien ICU, ditunjukkan dengan peningkatan skor tidur dari median 20 menjadi 68. Efek fisiologisnya bekerja melalui aktivasi hormon relaksasi (endorfin, norepinefrin), pengaruh pada sistem limbik dan saraf parasimpatis, serta efek spiritual yang menciptakan rasa damai dan mengurangi kecemasan. Terapi ini efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam manajemen gangguan tidur.

Berdasarkan uraian diatas peneliti meyakinkan bahwa Terapi murottal mempunyai banyak manfaat dan sangat mudah dilakukan. Murottal Al-Quran dengan irama nahawad ini juga bisa dilakukan secara rutin saat jam menjelang tidur sehingga meningkatkan kualitas tidur lansia, ketenangan yang ditimbulkan dari pemberian terapi murottal membuat lansia nyaman dan rileks sehingga terjadi peningkatan pada kualitas tidur lansia. Ada perbedaan yang bermakna kualitas tidur sebelum dan sesudah terapi murottal Al-Qur'an pada kelompok intervensi yaitu terjadi penurunan nilai rata-rata skor kualitas tidur. Pemberian terapi murottal alquran dengan irama nahawan merupakan bentuk terapi modalitas yang dapat dilakukan sebagai terapi komplementer. Aspek relegius berupa unsur meditasi dan relaksasi dalam murottal al-quran dengan irama nahawan dapat sebagai mekanisme koping yang dapat membangkitkan ketahanan tubuh secara alami. Selain itu, tingkat relegiusitas yang tinggi dapat meningkatkan mood lansia dan menyehatkan diri seseorang.

Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada pengalaman langsung peneliti dalam proses penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat menjadi beberapa faktor yang agar dapat untuk lebih diperhatikan bagi peneliti-peneliti yang akan datang dalam lebih menyempurnakan penelitiannya karna penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu terus diperbaiki dalam penelitian-penelitian kedepannya. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner, sehingga akurasi informasi sangat bergantung pada kejujuran dan pemahaman responden dalam menjawab pertanyaan. Hal ini membuka kemungkinan terjadinya bias respon. Selain itu, desain penelitian yang bersifat pra-eksperimental dengan hanya melibatkan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol, membatasi kemampuan untuk membandingkan secara objektif efektivitas intervensi yang diberikan. Ketidadaan kelompok pembanding menyulitkan peneliti dalam mengisolasi pengaruh intervensi dari faktor-faktor lain yang mungkin turut memengaruhi hasil.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan di lapangan. Beberapa responden sering kali mengalihkan pembahasan dengan menanyakan kondisi fisiknya maupun mengeluhkan masalah keluarga, sehingga proses intervensi tidak selalu berjalan sesuai tujuan. Selain itu, terdapat satu lansia dengan keterbatasan penglihatan (tunanetra) serta beberapa lansia yang mengalami kondisi pasca-stroke, sehingga peneliti perlu memberikan penjelasan secara lebih rinci dan berulang terkait manfaat serta tujuan intervensi yang dilakukan.

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil Penelitian Dan Pembahasan Tentang Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Dengan Irama Nahawan Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Panti Lansia Al-Maa-uun Muhamadiyah Kabupaten Belitung 2025, maka dapat di simpulkan sebagai berikut: Rata-rata nilai tingkat insomnia 32.20 atau insomnia sedang sebelum dilakukan terapi murottal al-quran dengan irama nahawand pada lansia di panti al maa-uun muhamadiyah kabupaten

Belitung tahun 2025. Rata-rata nilai tingkat insomnia 10.60 atau insomnia ringan setelah dilakukan terapi murotal alquran dengan irama nahawand pada lansia di panti al-maa-uun muhamadiyah kabupaten Belitung tahun 2025. Ada pengaruh pemberian terapi murottal al-qur'an dengan irama nahawand terhadap tingkat insomnia pada lansia di panti lansia al-maa-uun muhammadiyah, Kabupaten Belitung, Tahun 2025.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terimakasih kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan saran, dukungan, dan inspirasi selama proses penelitian. Kami juga ingin mengucapkan terimakasih kepada semua yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tak lupa, kami juga mengucapkan terimakasih kepada lembaga atau institusi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam menjalankan penelitian ini. Semua kontribusi dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan kesuksesan penelitian ini. Terimakasih atas segala kerja keras dan kolaborasi yang telah terjalin.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kabir, S. A. D. (2018). "Kitab Mujarobat : Referensi Terlengkap Ilmu Pengobatan & Penyembuhan Islam" (M. Z. Haq, Ed.). Wali Pustaka.
- Arifin, H., Boy, E., Rizki Adila Sitepu, D., Aqila Rangkuti, Z., Lailatu Assziva, A., Afif Armadi, I., Pramudia Krisna, A., Hafianty, F., Atika Meliala, A., Utami Siregar, F., Ramadhani, K., & Amilina, S. (2021). Artikel Penelitian Prevalensi Insomnia Pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas.
- Asyroful Anam, A. (2018). Pengaruh *Psychoreligius Care* : Mendengarkan Murotal Al-Quran Dengan Irama Nahawand Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Uptd Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya.
- Badan Pusat Statistik Penduduk Lanjut Usia. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023 (Vol. 20). Badan Pusat Statistik.
- Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Titis Hadiati Jkd*, 8(4), 1210–1216.
- Darmojo, R. (2019). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* (H. H. Martono, Ed.). Balai Penerbit Fkui .
- Dinas Kesehatan Belitung. (2018). Data Lansia Di Kabupaten Belitung. https://katalog.satudata.go.id/Fa_Ir/Dataset/Data-Jumlah-Lansia-Yang-Mendapat-Layanan-Kesehatan-Berdasarkan-Kecamatan-Di-Kabupaten-Belitung
- Fadilla, A. R., & Wulandari, P. A. (2023). *Literature Review* Analisis Data Kualitatif: Tahap Pengumpulan Data. 34–46.
- Firmansyah, D., Pasim Sukabumi, S., & Al Fath Sukabumi, S. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: *Literature Review*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (Jiph)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927>
- Geriatric. (2024). Geriatric Lansia Sehat Dan Bahagia. <https://www.geriatric.id/artikel/1747/jumlah-penduduk-lansia-di-dunia-diperkirakan-1-4-miliar-jiwa-pada-2030>
- Har, A. (2022). Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hardono, Oktaviana, E., & Andoko. (2022). Manfaat Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Cv.Laduny Alifatama*.
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murotal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur

- Lansia. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(2), 597–606.
<https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>
- Jawab, P., Nurtito, D. A., Kepala, M. A. R. S., Kesehatan, D., Kepulauan Bangka, P., Ketua, B., Mahardy, R., Sekretaris, S. H., Kepulauan, P., Belitung, B., Firmansyah, S., Sub Koordinator, S. E., Dinas, P., Provinsi, K., Bangka, K., Anggota, B., Heryanti, V., Chandralela, S. H. A., Iko, S., ... Kom, S. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung.
- Khamid, A., & Rachimah, R. F. (2022). Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al Qur'an Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia. Stikes Surya Global Yogyakarta, Volume 3.
- Morin, P. C. M., Belleville, P. G., Bélanger, P. L., & Ivers, P. H. (2011). *The Insomnia Severity Index: Psychometric Indicators To Detect Insomnia Cases And Evaluate Treatment Response. Journal Article*, 34(5), 601–608.
- Muchlisin Riadi. (2024). Lansia (Pengertian, Batasan, Kelompok Dan Teori Penuaan). Kajianpustaka.Com.
- Mufarrikoh, Z. (2019). Statistika Pendidikan (Konsep Sampling Dan Uji Hipotesis). Jakad Media Publishing.
- Nasrullah, D. (2017). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. WwW.Transinfotim.Blogspot.Com
- Nasrullah, D. (2021). Etika Dan Hukum Keperawatan (N. Rahman, Ed.; Edisi 2021). Cv. Trans Info Media.
- Notoatmodjo, Prof. Dr. S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan (1st Ed., Vol. 243). Rineka Cipta.
- Nurfiani. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Desa Tunong Ulee Gajah Kecamatan Darul Falah Kabupaten Aceh Timur.
- Nursalam. (2017). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis (P. Lestari Puji, Ed.; Edisi 5, Vol. 4, Issue 1). Selama Medika.
- Purwanza, S. W., Wardhana, A., Mufidah, A., & Renggo, Y. R. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi. <https://www.researchgate.net/publication/363094958>
- Ranti, N. B. P., Boekoesoe, L., & Ahmad, Z. F. (2022). Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress Dan Hubungannya Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *Jambura Journal Of Epidemiology*, 1(1), 20–28.
<https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15027>
- Rifqi. (2023, February 24). Mengenal Irama Nahawand: Pengertian, Sejarah & Tingkatannya. Biayapesantren.Id.
- Riyanti, & Efi. (2019). Pengaruh Murottal Al-Quran Irama Nahawand Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang.
- Rofi'ie, I., Mawaddah, N., & Suhartanti, I. (2024). *Murottal Therapy Improves Sleep Quality For Elderly People With Insomnia. In Promotion And Prevention In Mental Health (Ppmh) Journal* (Vol. 4, Issue 2).
- Safitri, R. A., & Supriyanti, E. (2021). Penerapan Terapi Murottal Al Qur'an Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia. Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan, 5(1), 14–23.
- Septadina, I. S., Prananjaya, B. A., Roflin, E., Rianti, K. I., & Shafira, N. (2021). Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Ansietas Dan Memperbaiki Kualitas Tidur.
- Sukardin, Ni Kadek, M., Roifatun, N., Maria Yoanita, B., Eddy, M., Wahyuni, M., Prasetyo, H., Much Nurkharistna, A. J., Herliana Monika Azi Djogo, M., Rima Berlian Putri Arfan, A., Claudia, F., Dewi Ninda Ayu, P., Panglipura, Ningsih, Ni Made Ayu, S., Widyandari, E., Muh. Jumaidi Sapwal, R., Nuril, A., Chindy Maria, O., Lola Illona, ... Arif, M. (2023). Keperawatan Komunitas Gerontik Dan Transkultural (A. Munandar, Ed.). Cv. Media Sains Indonesia. WwW.Medsan.Co.Id
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia. *Journal Of Islamic*

- Medicine*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.18860/Jim.V2i1.5009>
- Syahrani, F. A., Kurniawati, R., Kep, S., & Kep, M. (2020). Gangguan Tidur Pada Lansia. <http://akperalkautsar.ac.id/>
- Syukriana, K., Alwi, K., Ramli, R., Studi, P., Keperawatan, I., & Masyarakat, K. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Usuku Wakatobi.
- Widyatuti. (2022). Terapi Komplementer Dalam Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Zakariah, M. A. Z., Afrian, V., & Kh. M. Zakariah. (2020). Metodologi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, *Action Research*. Yayasan Pondok Pesantren Al Mawaddah Warrahmah Kolaka.