

Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Ngendak

Anisa Melia Yahya

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Anjar Nurrohman

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No. 10 Kentingan Jebres Surakarta 57126

Email : anisamely9@gmail.com

Abstract. Background: Poor sleep quality is a disorder that often occurs in the elderly. The impact of sleep disturbances in the elderly can result in the body's inability to restore its original state, causing weakness, headaches, drowsiness, and fatigue. Treatment of sleep quality disorders is carried out with non-pharmacological treatment, one of the non-pharmacological therapies that can be done is Al-Qur'an Murottal Therapy. **Purpose:** To find out changes in the level of sleep quality in the elderly before and after carrying out murottal Al-Qur'an therapy. **Method:** This application uses a descriptive method on 2 respondents, done 1 time in 7 consecutive days. The instrument used is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. **Results:** Treatment of sleep quality disorders with Al-Qur'an murottal therapy which is given 1 time for 7 days in 15 minutes can affect the level of sleep quality of respondents, so that there is a change in the sleep quality score of the elderly. **Conclusion:** The application shows that after the Al-Qur'an murottal therapy there was an increase in the quality of sleep in both respondents from poor sleep quality to light sleep quality.

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

Abstrak. Latar Belakang : Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu gangguan yang sering terjadi pada lanjut usia. Dampak gangguan tidur pada lansia dapat mengakibatkan ketidakmampuan tubuh untuk mengembalikan kondisi semula sehingga menyebabkan rasa lemas, sakit kepala, mengantuk dan lelah. Pengobatan pada gangguan kualitas tidur dilakukan dengan pengobatan nonfarmakologi, terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah Terapi Murottal Al-Qur'an. **Tujuan :** Mengetahui perubahan tingkat kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah melakukan melakukan terapi murottal Al-Qur'an. **Metode :** Penerapan ini menggunakan metode deskriptif pada 2 responden, dilakukan 1 kali dalam 7 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. **Hasil :** Penanganan gangguan kualitas tidur dengan terapi murottal Al-Qur'an yang diberikan 1 kali selama 7 hari dalam waktu 15 menit dapat mempengaruhi tingkat kualitas tidur responden, sehingga terdapat perubahan pada skor kualitas tidur lansia. **Kesimpulan :** Penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an terjadi peningkatan terhadap kualitas tidur pada kedua responden dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur ringan.

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

LATAR BELAKANG

Proses menua atau biasa disebut dengan *aging process* yaitu penurunan yang terjadi secara bertahap serta teratur yang ditandai dengan beberapa hal seperti penurunan mental, psikososial, serta fisik seperti organ maupun sistem organ hingga menurunnya

tingkat kendali homeostatis (Nirmala dan Nurrohmah, 2022). Berdasarkan Kementerian Kesehatan atau Kemenkes (2019) Indonesia telah memasuki periode *aging population*, dimana telah terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia.

Menurut *World Health Organization* (WHO) lansia adalah seorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Sebanyak 625 juta jiwa diperkirakan sebagai jumlah populasi lansia di seluruh dunia saat ini sedangkan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 11,34% atau 28,8 juta jiwa. Jumlah lansia di Provinsi Jawa Tengah mencapai 4.672.430 dengan persentase 12,71% (Badan Pusat Statistik, 2021), Kabupaten Wonogiri sendiri memiliki total lansia sebanyak 219.916 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Wonogiri, 2023). Data yang didapatkan dari Kelurahan Bulusari bahwa jumlah lansia di Dusun Ngendak yaitu 328 jiwa.

Permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia berupa gangguan immobilitas, instabilitas dan jatuh, inkontinensia, gangguan intelektual, infeksi, gangguan penglihatan dan pendengaran, depresi, malnutrisi, gangguan tidur, hingga menurunnya kekebalan tubuh (Antari *et al.*, 2023). Gangguan tidur yaitu suatu kondisi yang mengganggu beberapa hal seperti jumlah, waktu atau kualitas tidur seseorang. Lanjut usia membutuhkan waktu yang lama untuk masuk tidur, lansia mempunyai waktu tidur nyenyak yang pendek dibandingkan dengan waktu berbaring (Hasibuan dan Hasna, 2021).

Angka kejadian masalah gangguan tidur pada lansia sangat tinggi, berdasarkan informasi diketahui bahwa terdapat 50% dari lansia pada usia 65 tahun lebih yang mengalami masalah istirahat. Di Indonesia sendiri kejadian masalah tidur pada usia 60 tahun lebih terdapat angka kejadian sekitar 67%, angka ini diperoleh dari jumlah penduduk yang berumur 65 tahun lebih. Berdasarkan data ditemukan bahwa insomnia dapat terjadi pada lansia yang berusia 60-74 tahun sebanyak 78,1% (Ariana *et al*, 2020).

Tidur merupakan kebutuhan fundamental manusia yang harus dipenuhi. Perubahan pola istirahat yang terjadi pada lansia bersamaan dengan perubahan fisiologis pada tubuh lansia. Perubahan istirahat yang terjadi seperti mempersingkat adegan *Rapid Eye Movement* (REM), mengurangi istirahat di NREM tahap 3 dan 4, dan juga tidak mengalami tahap NREM 4 dapat menyebabkan yang lebih tua terbangun secara efektif di

malam hari karena mereka tidak mendapatkan tahap istirahat yang mendalam (Muhaningsyah *et al.*, 2022).

Kualitas tidur dapat diartikan sebagai kondisi tidur yang mampu dilakukan oleh seseorang untuk mewujudkan kebugaran saat digerakkan, kebutuhan tidur juga akan berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Pada usia muda syarat tidur bisa mencapai 8-9 jam setiap harinya, sedangkan pada usia 40 tahun kebutuhan istirahat yaitu sekitar 7 jam, dan 6 jam pada usia di atas 80 tahun (Senja, 2019).

Kualitas tidur lansia yang buruk diakibatkan karena adanya peningkatan latensi tidur, efisien tidur yang kurang, sering terbangun dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan fungsi neurotransmitter menurun yang ditandai dengan penurunan distribusi norepinefrin. Hal ini dapat mengakibatkan adanya perubahan irama sirkadian, sehingga terjadi NREM 3 dan 4 yang menyebabkan lansia tidak mempunyai fase tidur malam. Dengan ini lansia memerlukan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan pemeliharaan derajat kesehatan (Ernawati *et al.*, 2022).

Dampak kualitas tidur yang buruk bagi lansia yaitu ketidakmampuan memperbaiki fisiknya seperti semula, sehingga mengakibatkan lemas, sakit kepala, ngantuk dan lelah. Berdasarkan *National Sleep Foundation* (NSF) pada tahun 2019, gangguan tidur bisa menyebabkan pengaruh pada manusia khususnya lansia. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan keterlambatan dalam proses berpikir dan beraktivitas, kurang fokus dan konsentrasi, dan terganggunya memori jangka pendek (Antari *et al.*, 2023).

Metode penatalaksanaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur terhadap lansia dibagi menjadi 2 yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis, terapi farmakologis memiliki efek yang cepat dengan penggunaan obat-obatan dapat menimbulkan dampak dalam jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan lansia, terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Teknik non farmakologi pada kualitas tidur yakni dengan terapi pengaturan tidur, terapi psikologi dan terapi relaksasi seperti napas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik dan aromaterapi. Murottal Al-Qur'an merupakan suatu rekaman suara yang dilantunkan oleh seorang qori' atau qori'ah, murottal dapat menghasilkan suara manusia sehingga mampu mengurangi tingkat stres dan mengaktifkan hormon

relaksasi seperti endorfin yang dapat meningkatkan perasaan relaksasi dan menjadi alat penyembuhan yang sangat baik (Nihla dan Sukraeny, 2023).

Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa didengarkan oleh umat Islam untuk memberikan sebuah ketenangan dalam diri (Antari *et al.*, 2023). Terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-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 dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak, oleh karena itu terapi murottal Al-Qur'an memiliki potensi guna meningkatkan kualitas tidur, dimana terapi ini bekerja pada otak ketika didorong dengan rangsangan dari luar (terapi al-qur'an) maka otak memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide* (Khamid dan Rachimah, 2022).

Menjaga kualitas tidur agar tetap baik termasuk bagian dari pola hidup yang sehat bagi lansia, kelebihan dari kualitas tidur yang baik yaitu tidur memberi manfaat dalam menjaga kekebalan tubuh lansia yang mulai melemah, tidur yang cukup dapat membantu metabolisme tubuh berjalan dengan baik, tidur juga membantu dan mencegah penurunan fungsi otak lansia (Puji, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Antari *et al.*, (2023) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh kualitas tidur lansia dengan hasil nilai *p* value 0.000 setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an Surat ar-Rahman selama 7 hari dengan durasi 15 menit saat menjelang tidur malam karena terapi bacaan Al-Qur'an dapat mengaktifkan sel-sel tubuh yang rusak dengan mengubah getaran suara menjadi gelombang yang ditangkap oleh tubuh untuk mengembalikan keseimbangannya.

Penelitian oleh Nadhifatus (2018) menyatakan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia yang dipengaruhi dari beberapa kelebihan terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis, lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon stress, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak.

Penelitian oleh Shabillah dan Hadi (2022), menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal, didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,005$) dengan nilai upper 10,028 dan nilai lower 8,306. Hal ini menunjukkan berarti terapi murottal efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Studi pendahuluan berdasarkan survei dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Dusun Ngendak didapatkan hasil bahwa dari 5 lansia yang di wawancarai didapatkan 3 diantaranya mengalami gangguan tidur dengan skala 7 yaitu dikategorikan sebagai kualitas tidur yang ringan, skala 14 yaitu kualitas tidur sedang, dan juga skor nilai 15 yaitu kategori kualitas tidur buruk. Lansia tersebut mengatakan tidak mengetahui bahwa terapi murottal Al-Qur'an mampu meningkatkan kualitas tidur, lansia tersebut mengatasinya yaitu dengan cara meminum obat dan ada juga yang dibiarkan saja.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Dusun Ngendak" sebagai penerapan intervensi dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.

KAJIAN TEORI

Menua atau menjadi tua yaitu suatu proses biologis yang tidak dapat dihindari. Proses penuaan terjadi secara alamiah. Hal ini dapat menimbulkan masalah fisik, mental, sosial, ekonomi dan psikologis (Mustika, 2019).

Tidur adalah suatu kegiatan otak secara relatif tanpa sadar dapat menimbulkan situasi yang penuh dengan ketenangan dan tanpa adanya kegiatan sehingga terjadinya susunan masa secara bergantian atau berulang-ulang dan memiliki periode yang berbeda-beda, kualitas tidur yang efektif kurang lebih 6 jam per hari (Ainun *et al.*, 2020).

Terapi murottal ialah teknik yang dapat membawa ketentraman serta ketenangan diri yang dapat mempengaruhi perubahan tingkat kualitas tidur lansia serta dapat mengurangi ketegangan syaraf, menurunkan hormon-hormon stress, memberikan efek penyembuhan, meningkatkan produksi hormon endorfin yang dapat membuat seseorang merasa bahagia (Syukriana *et al.*, 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif dan mengobservasi kejadian atau peristiwa yang sudah terjadi. Responden pada penelitian ini adalah 2 (dua) orang lansia dengan kualitas tidur buruk atau gangguan tidur di Dusun Ngendak, dengan kriteria inklusi berusia 60 – 74 tahun, mengalami gangguan tidur dengan skala 6-21 yaitu kualitas tidur yang ringan sampai dengan yang buruk, beragama Islam, dapat berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi mengonsumsi obat tidur, gangguan kesadaran, gangguan pendengaran, gangguan penglihatan, memiliki komorbiditas seperti penyakit stroke, demensia, jantung. Penerapan dilakukan sehari sekali saat menjelang tidur dan diberikan selama 7 kali dengan durasi 15 menit. Instrumen pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Pengukuran Skor Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Lansia

Tabel 1. Skor Kualitas Tidur Sebelum Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Lansia Di Dusun Ngendak

No	Nama	Nama	Skor	Kategori Kualitas Tidur
1	Ny. S	15/6/2023	15	Kualitas tidur buruk
2	Ny. R	15/6/2023	17	Kualitas tidur buruk

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 1 skor kualitas tidur pada kedua responden sebelum dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada Ny. S dan Ny. R termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk.

b. Hasil Pengukuran Skor Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Lansia

Tabel 2. Skor Kualitas Tidur Sesudah Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Lansia Di Dusun Ngendak

No	Nama	Tanggal	Skor	Kategori Kualitas Tidur
1	Ny. S	21/6/2023	6	Kualitas tidur ringan
2	Ny. R	21/6/2023	7	Kualitas tidur ringan

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 2 skor kualitas tidur pada kedua responden mengalami penurunan sesudah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 7 hari berturut-turut. Kualitas tidur sesudah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada Ny. S dan Ny. R termasuk dalam kategori kualitas tidur ringan.

c. Hasil Perubahan Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Tabel 2. Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Ny. S dan Ny. R

No	Nama	Tanggal	Jam	Sebelum	Sesudah
1	Ny. S	15/6/2023	19.30 WIB	15 (buruk)	
		16/6/2023	07.30 WIB		15 (buruk)
		16/6/2023	19.30 WIB	14 (sedang)	
		17/6/2023	07.30 WIB		13 (sedang)
		17/6/2023	19.30 WIB	12 (sedang)	
		18/6/2023	07.30 WIB		11 (sedang)
		18/6/2023	19.30 WIB	11 (sedang)	
		19/6/2023	07.30 WIB		9 (sedang)
		19/6/2023	19.30 WIB	9 (sedang)	
		20/6/2023	07.30 WIB		8 (sedang)
		20/6/2023	19.30 WIB	8 (sedang)	
		21/6/2023	07.30 WIB		7 (ringan)
		21/6/2023	19.30 WIB	7 (ringan)	
		22/6/2023	07.30 WIB		6 (ringan)
2	Ny. R	15/6/2023	20.00 WIB	17 (buruk)	
		16/6/2023	07.00 WIB		16 (buruk)
		16/6/2023	20.00 WIB	15 (buruk)	
		17/6/2023	07.00 WIB		14 (sedang)
		17/6/2023	20.00 WIB	14 (sedang)	
		18/6/2023	07.00 WIB		13 (sedang)
		18/6/2023	20.00 WIB	13 (sedang)	
		19/6/2023	07.00 WIB		11 (sedang)
		19/6/2023	20.00 WIB	10 (sedang)	
		20/6/2023	07.00 WIB		9 (sedang)
		20/6/2023	20.00 WIB	9 (sedang)	
		21/6/2023	07.00 WIB		8 (sedang)
		21/6/2023	20.00 WIB	8 (sedang)	
		22/6/2023	07.00 WIB		7 (ringan)

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3 hasil skor kualitas tidur yang didapat oleh peneliti terhadap Ny. S dan Ny. R pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan yaitu mendapatkan skor dalam kategori kualitas tidur buruk,

dan pada hari ke tujuh sesudah dilakukan penerapan kualitas tidur Ny. S dan Ny. R yaitu mendapatkan skor dalam kategori kualitas tidur ringan.

d. Hasil Akhir Perbandingan Skor Kualitas Tidur Antara 2 Responden Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Tabel 4. Hasil Perbandingan Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Pada Ny. S dan Ny. R

No.	Nama	Tanggal	Keterangan	Skor	Kategori Kualitas Tidur
1	Ny. S	15/6/2023	Sebelum	15	Buruk
		21/6/2023	Sesudah	6	Ringan
2	Ny. R	15/6/2023	Sebelum	17	Buruk
		21/6/2023	Sesudah	7	Ringan

Sumber : Data Primer

Tabel 4 perbandingan hasil akhir antara 2 responden kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada kedua responden, yaitu didapatkan hasil menunjukkan adanya penurunan skor kualitas tidur pada kedua responden yaitu pada Ny. S yang skor awalnya termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk (15) setelah dilakukan penerapan menjadi dalam kategori kualitas tidur ringan (6) dan pada Ny. R menunjukkan adanya penurunan skor kualitas tidur yang awalnya dalam kategori kualitas tidur buruk (17) setelah penerapan menjadi dalam kategori kualitas tidur ringan (7).

PEMBAHASAN

1. Gambaran Hasil Skor Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Berdasarkan tabel 1 hasil wawancara dan pengkajian tingkat kualitas tidur pada kedua responden ditemukan keduanya berada pada kategori kualitas tidur sedang sebelum dilakukan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman. Kategori kualitas tidur pada Ny. S berada di skor 15 dan pada Ny. R berada di skor 17. Penulis berasumsi bahwa tingkat kualitas tidur pada kedua responden yaitu berada pada kategori kualitas tidur buruk.

Berdasarkan hasil yang diperoleh penulis terhadap Ny. S dan Ny. R terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kedua responden mengalami gangguan kualitas tidur. Faktor tersebut diantaranya yaitu usia, kurangnya olahraga, lingkungan, dan gaya hidup yang kurang sehat. Berdasarkan penelitian Harisa *et al.*, (2022)

melaporkan bahwa kualitas tidur yang buruk didominasi oleh responden dengan rentang usia lansia tersebut berada pada usia 60-74 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Ulum *et al.*, (2022) bahwa seiring bertambahnya usia semakin bertambahnya masalah yang dapat terjadi pada lansia secara fisik, mental dan psikososial. Perubahan kondisi fisik khususnya sistem saraf pada lansia dapat menurunkan kepekaan terhadap waktu menjaga ritme sirkadian, mempengaruhi pengaturan tidur dan gangguan sensorik yang dapat mengakibatkan gangguan tidur pada lansia. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi *neurotransmitter* yang ditandai dengan penurunan distribusi *norepinefrin*. Hal ini menyebabkan perubahan ritme sirkadian dan tidur pada lansia diubah selama fase 3 dan 4 (NREM) yang akibatnya lansia jarang mengalami tidur nyenyak.

Sesuai dengan teori Nurani *et al.*, (2019) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur salah satunya faktor usia. Hal ini dapat terjadi karena faktor usia dimana responden dalam penerapan ini adalah usia lanjut >60 tahun. Usia tersebut mengalami penurunan fungsi fisiologis sehingga kualitas tidur yang dirasakan berkurang karena terdapat peningkatan latensi tidur, sedangkan efisiensi tidur menurun sehingga seseorang akan terbangun lebih awal dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu gaya hidup. Lansia yang memiliki gaya hidup kurang sehat seperti mengonsumsi kafein, alkohol, merokok dan kurang berolahraga akan mengacu pada kualitas tidur yang baik seperti yang dikemukakan oleh Utami *et al.*, (2021). Sesuai dengan fakta bahwa kedua responden mengatakan kurang berolahraga karena tidak sempat, dan juga sering mengonsumsi kafein.

Faktor yang lain juga disebabkan dari banyaknya aktivitas, secara fisiologis, bekerja menghasilkan gerakan tubuh, intensitas, durasi dan frekuensi kontraksi otot yang tentunya akan berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang. Sebagaimana hasil penelitian oleh Harisa *et al.*, (2022) melaporkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan dengan kualitas tidur pada lansia. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, semakin buruk kualitas tidurnya karena ketika bekerja atau melakukan aktivitas lansia menggunakan kapasitas fisiknya melebihi batas kemampuan fisik lansia, sehingga menyebabkan kelelahan yang dapat memengaruhi

kualitas istirahat. Sesuai dengan fakta bahwa responden Ny. S cenderung tidak mengalami kelelahan dikarenakan ia tidak melakukan banyak aktivitas daripada responden Ny. R yang melakukan banyak aktivitas yaitu sebagai penjahit dan sering lembur.

Jenjang pendidikan juga termasuk faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, sejalan dengan teori Nurani *et al.*, (2019) bahwa tingginya tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula pengetahuan seseorang untuk mengontrol dirinya dalam mengatasi masalah kesehatan seperti mencari perawatan dan pengobatan, sedangkan orang dengan pendidikan rendah cenderung memiliki informasi dan pemahaman yang kurang dalam mengatasi kesehatan. Sesuai dengan fakta bahwa responden Ny. S berpendidikan tamatan SD, dan responden Ny. R berpendidikan tamatan SMP, dan kedua responden tersebut kurang informasi dan pemahaman dalam mengatasi kesehatan salah satunya yaitu kualitas tidur mereka yang kurang efektif.

2. Gambaran Hasil Skor Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Berdasarkan tabel 2 setelah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada hari ke tujuh skor kategori tingkat kualitas tidur menurun menjadi kualitas tidur ringan, pada Ny. S mengatakan kualitas tidur di skor 6 (ringan) dan Ny. R mengatakan kualitas tidur di skor 7 (ringan), dimana pada hari ketujuh kedua responden sudah dapat memulai tidur dengan tidak memerlukan waktu yang lama, sudah mulai nyenyak, dan jarang terbangun pada malam hari. Responden mengatakan hanya terkadang tidak nyenyak jika merasa kelelahan, dan setelah mendengar murottal tidur menjadi lebih nyenyak. Responden mengatakan badan terasa lebih segar dan nyaman sehingga melakukan aktivitas sehari-hari menjadi lebih nyaman. Sejalan dengan penelitian Diana dan Yuli, (2018) kategori kualitas tidur sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada responden sebagian besar dalam kategori ringan dan baik.

Asumsi penulis terhadap penurunan skor kategori kualitas tidur setelah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dikarenakan responden mengikuti semua prosedur dari awal hingga akhir dengan baik sehingga dapat menghasilkan kualitas tidur yang baik. Sejalan dengan penelitian Syukriana *et al.*, (2021) bahwa murottal memiliki efek menenangkan otak dan mengatur sirkulasi

darah. Murottal dapat meredakan sakit, mengurangi stres, menyembuhkan insomnia, karena murottal yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak.

Mekanisme terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap kualitas tidur dapat menurunkan hormone-hormon stress, mengaktifkan hormone endorfin alami (*serotonin*) sehingga dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi rasa takut, cemas dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh yang dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Oleh karena itu, terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman memiliki potensi guna meningkatkan kualitas tidur, dimana terapi ini bekerja pada otak ketika didorong dengan rangsangan dari luar (terapi murottal Al-Qur'an) maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide* (Khamid dan Rachimah, 2022).

Berdasarkan mekanisme kerjanya efek terapi murottal Al-Qur'an merupakan suatu terapi yang berupa efek psikologis dan neurologis, dimana dengan lantunan irama tersebut mampu memperbaiki fisiologi syaraf untuk meningkatkan mekanisme tubuh untuk peningkatan kualitas tidur lansia, dimana dalam penerapan ini lansia merasa lebih nyaman, tenang dan tidak merasa gelisah sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman (Ernawati *et al.*, 2022).

3. Gambaran Perkembangan Skor Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman

Berdasarkan tabel 3 hasil penerapan didapatkan bahwa terjadi perubahan skor kategori kualitas tidur setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terjadi pada hari ke tujuh dan hari kedelapan setelah diberi setelah dilakukan perlakuan. Pada hari pertama diberikan perlakuan belum terjadi perubahan yang signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur. Penulis mengansumsikan belum terjadinya perubahan skor kategori kualitas tidur secara signifikan dikarenakan responden belum terbiasa dengan metode mendengarkan murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman pada hari pertama.

Hasil kategori skor kualitas tidur sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an pada Ny. S didapatkan skor 15 (buruk) dan pada Ny. R didapatkan skor 17 (buruk) , dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman skor pada Ny. S berada di skor 6 (ringan) dan pada Ny. R berada di skor 7 (ringan). Pengaruh terapi

murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman ini dilihat dari semakin berkurangnya gangguan tidur. Skor kualitas tidur awal dengan kategori kualitas tidur buruk berubah menjadi kualitas tidur ringan. Selain itu, menurut responden yang telah mendapatkan terapi murottal Al-Qur'an merasakan lebih nyaman pada saat tidur di malam hari.

Hal ini sesuai dengan penelitian Utami *et al.*, (2021), bahwa penuaan menyebabkan perubahan yang dapat mempengaruhi pola tidur. Hal tersebut disebabkan oleh adanya perubahan irama sirkadian yang mengatur siklus tidur sehingga menyebabkan gangguan siklus tidur dan terjaga. Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat menurunkan gangguan tidur pada responden yang memiliki keluhan kualitas tidur yang buruk. Hasil ini didukung oleh penelitian dari Antari *et al.*, (2023) sesuai dengan jurnal Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap kualitas tidur lansia dan menunjukkan hasil p value 0.000.

4. Gambaran Hasil Akhir Perbandingan Skor Kualitas Tidur Antara 2 Responden

Hasil tabel 4 perbandingan hasil akhir berdasarkan penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yang telah dilakukan selama 7 hari berturut-turut didapatkan perbedaan perubahan skor kategori kualitas tidur pada pasien pertama dan kedua. Hasil responden pertama pasien Ny. S terdapat penurunan 9 skor dan pada Ny. R terdapat penurunan 10 skor. Perbedaan ini dapat terjadi karena adanya perbedaan aktivitas fisik diantara kedua responden. Kelelahan akibat aktivitas fisik yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah dikeluarkan. Hal tersebut terlihat pada seseorang yang telah melakukan aktivitas dan mencapai kelelahan. Maka akan lebih cepat untuk dapat tidur karena tahap tidur gelombang lambatnya diperpendek.

Selain itu, terjadinya perbedaan perubahan tingkat kualitas tidur dapat disebabkan kebiasaan mengkonsumsi kafein, pada pasien yang mengalami peningkatan kualitas tidur yang tidak banyak dimungkinkan karena masih mengkonsumsi kafein, karena mengkonsumsi kafein dapat membuat sulit tidur atau mengganggu tidur. Setelah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an pada hari

ketujuh pada tanggal 21/6/2023 dan dilakukan kembali observasi kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), responden merasa kualitas tidurnya lebih membaik dan skor kategori menjadi kualitas tidur ringan. Kualitas tidur Ny. S berada pada skor 6 (ringan) dimana kualitas tidur sudah mulai membaik, tidak memerlukan waktu yang lama untuk memulai tidur, tidur sudah mulai terasa nyenyak dan rasanya berbeda dengan sebelumnya, sedangkan pada Ny. R skor 7 (ringan) dimana responden mengatakan sudah jarang terbangun pada malam hari, tidur sudah terasa nyenyak, mulai mudah terlelap saat memulai tidur.

Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman dapat meningkatkan kualitas tidur pada responden yang memiliki yang memiliki kualitas tidur buruk dan selaras dengan Antari *et al.*, (2023) yang menyatakan bahwa penatalaksanaan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 7 hari berturut-turut dalam waktu 15 menit, dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, kenyamanan dan meningkatkan efek relaksasi karena terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress dan mengaktifkan hormone endorfin, meningkatkan perasaan rileks, mendatangkan ketenangan sehingga kualitas tidurnya menjadi lebih baik.

KESIMPULAN SARAN

Hasil penelitian tentang penerapan terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman terhadap perubahan kualitas tidur Ny. S dan Ny. R di Dusun Ngendak RT 02 RW 08 Kecamatan Slogohimo Kabupaten Wonogiri pada penderita kualitas tidur sedang di Dusun Ngendak selama 7 hari berturut-turut di malam hari terdapat kesimpulan sebagai bahwa terapi murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman memberikan dampak terhadap perubahan skor kualitas tidur pada lansia yang memiliki keluhan gangguan tidur, terjadi penurunan kategori skor kualitas tidur setelah diberikan intervensi yaitu pada Ny. S awalnya termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk berubah menjadi kualitas tidur ringan, sedangkan pada Ny. R juga awalnya termasuk dalam kategori kualitas tidur buruk berubah menjadi kualitas tidur ringan. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain lain serta memperluas penelitian dengan menambah variabel lain dengan menganalisis faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan masalah gangguan tidur lainnya.

DAFTAR REFERENSI

- Ahmad Khamid, R. F. R. (2022). *Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia*. 3, 653–658.
- Ainun, H., Ndruru, G. B., Baeha, K. Y., & Sunarti. (2020). Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 93–98. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.388>
- Aspirani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Trans Info Media.
- Badan Pusat Statistik. (2020). Catalog : 1101001. *Statistik Indonesia 2020*, 1101001, 790. <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Darmojo, B. (2014). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Fakultas Kedokteran UI.
- Diana, S., & Yuli, I. (2018). *Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman terhadap*. 1–22.
- Ernawati, Hariati, K., Idris, B. N. A., & Rispawati, B. H. (2022). Pengaruh terapi murottal Al-qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di dusun pohdana gerung utara kecamatan gerung kabupaten lombok barat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11(1), 51–58. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/323>
- Feralisa, J., & Widiarti, W. (2021). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i2.2314>
- Fitriyah, L. (2021). *Hubungan Antara Depresi Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia*.
- Griffin, P. P. A. P. A. (2015). *Fundamental Keperawatan Buku Ed. 7*. Salemba Medika. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i2.2314>
- Hadi, E. D. S. ; M. (2022). *Kata kunci : Murottal Al- Qur'an, Kualitas Tidur, Lansia*.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Harsismanto J, Juli Andri, Tirta Dwi Payana, Muhammad Bagus Andrianto, A. S. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195.
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606.

<https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>

- Isti Antari, Dwi Nur Anggraeni, R. A. (2023). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta*. 10(1), 79–85. <http://cfids-cab.org/cfs-inform/Prevalence/njoku.etal07.pdf>
- Kaban, E. D. M. ; A. B. ; S. F. ; I. H. ; K. B. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), 153–158.
- Khayati, C. D. N., Adriani, P., & Khasanah, S. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Journal of Nursing & Health*, 7(2), 91–100.
- Mawaddah, N., & Wijayanto, A. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. *Hospital Majapahit*, 12(1), 32–40.
- Mustika, I. W. (2019). *Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Gerontik Bali Elderly Care (BEC)*.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. CV. Trans Info Media.
- Nihla, A. L., & Sukraeny, N. (2023). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Untuk Menurunkan Intensitas Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Cedera Kepala Di RSUD KRMT Wongsonegoro Kota Semarang. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i1.11134>
- Nirmala, A. R., & Nurrohmah, A. (2022). Penerapan Senam Kegel terhadap Inkontinensia Urin pada Lansia di Kelurahan Pulisen Kabupaten Boyolali. *Indogenius*, 1(3), 95–103. <https://doi.org/10.56359/igj.v1i3.81>
- Nurani, R. D., Rochmawati, E., & Nurchayati, N. (2019). Efektifitas terapi murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur pada pasien hemodialisa. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 3(2), 78–85. <https://doi.org/10.31101/jhes.525>
- Priyanto, A. (2022). *Pengaruh Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang* (Issue 8.5.2017). <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Priyoto. (2015). *NIC Dalam Keperawatan Gerontik*. Salemba Medika.
- Puji, A. (2021). *Waktu Tidur Lansia*. Hellosehat. <https://hellosehat.com/lansia/perawatan-lansia/lamanya-waktu-tidur-lansia/>
- Putri Lutfiatul Ulum, Etika Dewi Cahyaningrum, M. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang*. 3(7), 7161–7172.
- Rusiana, H. P., Istiana, I., Purqoti, D. N., & Syafitri, R. P. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Latihan Relaksasi Progresif Di Lingkungan Sekarbela Mataram. *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 116. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v5i2.576>
- Senja, A. (2019). *Perawatan Lansia Oleh Keluarga*.

- Syukriana, Khidri Alwi, R. R. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur ' an terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Usuku Wakatobi Program Studi Ilmu Keperawatan , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia Article history : Address : Email : Pho. *Window of Nursing Journal*, 01(01), 174–182.
- Tedra, W. T. (2023). *Badan Pusat Statistik Wonogiri* (Vol. 21, Issue 1). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Wibowo, D. (2019). *Jurnal Penerapan Rendam Kaki Dalam Air Hangat Untuk Kualitas Tidur*.