



Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surat Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

Tanti Pebriana ¹, Elmi Nuryati ¹, Rahmat Efendi ¹

¹ Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu

INFORMASI

Korespondensi:

rahmat.efendi@umpri.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of murottal Al-Qur'an surah ar-rahman therapy to quality of sleep among elderly of panti sosial tresna werdha natar, lampung province 2024.

The research design used in this study was Quasi Eksperimen with a one group pre post test approach with design. The population in this study were elderly people who were in the panti sosial tresna werdha natar with a total of 80 elderly people, the sample in this study were 22 respondents with purposive sampling technique. Data collection in this study used the PSQI questionnaire, SOP Al-Qur'an murottal therapy and observation sheets. Bivariate analysis using the T-dependent test.

Keywords:

Elderly, Murottal Therapy, Sleep Quality

The results showed that the total number of respondents was 22 elderly, most of the respondents were 60-74 years old as many as 15 elderly (68.2%) while those aged 75-90 were 7 elderly (31.8%), the number of male gender was 10 elderly (45.5%) and female 12 elderly (54.5%).

The conclusions of the study showed that there was an effect of murottal Al-Qur'an surah ar-rahman therapy to quality of sleep among elderly of panti sosial tresna werdha natar, as evidenced by the results of the T-dependent test obtained the average value of sleep quality before and after the decreased from 10,36 to 4,05 with a p-value of 0.000.

PENDAHULUAN

Indonesia telah memasuki masa penuaan penduduk yang ditandai dengan meningkatnya rata-rata angka harapan hidup yang diikuti dengan jumlah penduduk lanjut usia, Kemenkes juga menekankan pentingnya penerapan upaya antisipatif tersebut melalui undang-undang Perlindungan Lanjut Usia No.13 Tahun 1998 (Hakim, 2020). Masalah umum yang terjadi pada lansia biasanya imobilitas, goyah, jatuh, inkontinensia, disabilitas intelektual, infeksi, gangguan penglihatan dan pendengaran, serta depresi, malnutrisi, gangguan tidur dan penurunan imunitas. Gangguan tidur merupakan suatu kondisi yang mempengaruhi beberapa faktor, seperti kuantitas, durasi, atau kualitas tidur seseorang. Orang lanjut usia membutuhkan waktu yang lama untuk tidur, dan orang lanjut usia memiliki waktu tidur nyenyak yang lebih singkat dibandingkan saat berbaring (Dwi Nur Anggraeni et al., 2023).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan masalah seperti berpikir buruk, kebingungan dan kurang konsentrasi. Jika seorang tersebut belum mendapatkan manfaat dari tidur fisiologis, mungkin mengalami efek seperti kebingungan, lupa, dan kemungkinan disorientasi. Gangguan kesehatan dapat muncul karena kualitas tidur yang buruk, misalnya lansia sering lupa, rentan terhadap penyakit, mengalami disorientasi, berkurangnya kemampuan konsentrasi dan pengendalian diri yang tentunya akan berdampak negatif terhadap kepuasan pribadi lansia, sehingga kualitas tidur yang menjadi permasalahan lansia harus segera diatasi. (Yelvita, 2022).

Menurut WHO, populasi lansia di Asia Tenggara berjumlah sekitar 142 juta orang atau setara dengan 8%. Pada tahun 2050, jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan meningkat tiga kali lipat dibandingkan tahun ini (Norratri, 2021) sedangkan jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2021 akan mencapai 11,01% dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 273,88 juta jiwa, 11,3 juta orang (37,48%) berusia 60-64 tahun. Berdasarkan hasil survey (BPS), perkiraan jumlah penduduk lansia di provinsi Lampung pada tahun 2020 kurang lebih sebesar 10,23% dari total penduduk.

Penelitian yang dilakukan (Hindriyastuti & Zuliana, 2018) bahwa pada umumnya yang sering mengalami gangguan tidur yaitu lansia. Di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahunnya diperkirakan sekitar 20-50% dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%, tanpa disadari kualitas tidur

pada lansia juga berpengaruh terhadap kesehatan fungsional tubuh yaitu fungsi kognitif.

Upaya untuk meningkatkan kualitas tidur lansia serta dampak dan tantangan kesehatan yang ditimbulkan dari keseluruhan penduduk antara lain menjalin kerja sama dengan pemerintah dalam menyediakan fasilitas kesehatan melalui penyelenggaraan posyandu lansia. Upaya ini patut mendapat perhatian khusus dan merupakan bagian dari strategi peningkatan kesejahteraan lansia melalui upaya promosi dan pencegahan atau yang sering disebut paradigma sehat. (Arianti Putri & Suhartiningsih, 2020).

Seiring bertambahnya usia akan mempengaruhi kebugaran jasmani dan kesehatan lansia. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia salah satunya gangguan tidur. Gangguan tidur merupakan kondisi umum yang sering terjadi pada lansia ditandai dengan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidurnya. Dampak gangguan tidur yang sering dikeluhkan oleh lansia biasanya mudah lelah, pusing, gangguan emosi atau mudah marah, gelisah, tegang, cemas terhadap gangguan kesehatan, sulit berkonsentrasi, hingga tak jarang menimbulkan resiko. Gangguan tidur juga sering ditemukan pada lansia yang tinggal di panti jompo, terutamalansia yang biasa bekerja dan setelah di panti jompo tidak bekerja sehingga suasana menjadi berkabung atau hidup sendiri tanpa keluarga. (Ramadhan et al., 2022).

Untuk mengatasi masalah gangguan tidur pada lansia dapat digunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non - farmakologi yang digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yaitu terapi murottal Al-Quran dengan tempo lambat dan pembacaan Al Quran yang harmonis, yang mampu menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami dan meningkatkan perasaan rileks, serta mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan stres, juga memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga menurunkan tekanan darah dan memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. (Hajar et al., 2023).

Menurut Firdaus 2018, pemberian surat Ar-Rahman dapat mendatangkan rasa tenang sehingga membantu lansia mudah untuk tidur. Sesuai dengan penelitian (Iksan & Hastuti, 2020) bahwa mendengarkan Surat Ar-Rahman dapat menumbuhkan perasaan optimis, damai, percaya diri dan ketenangan yang dapat merangsang hipotalamus untuk merangsang kelenjar anterior pituitari. Hal ini dapat menurunkan sekresi hormon adrenocorticotropik (ACTH) yang memicu sekresi hormon kortisol, sehingga mengurangi rasa

sakit dan cemas.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Al Qadhi, Direktur Senior Institute of Islamic Medical Education and Research di Florida, AS, khususnya tentang pengaruh mendengarkan Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia, membuktikan bahwa sekedar mendengarkan ayat-ayat Al-Quran dapat mengalami perubahan makna fisiologis dan psikologis, yang menunjukkan bahwa mendengarkan ayat-ayat Al-Quran akan membawa ketenangan dan mengurangi ketegangan saraf hingga 97%, sedangkan menurut penelitian nawser khan bahwa pengaruh musik hanya untuk waktu yang spesifik sedangkan pengaruh bacaan atau mendengarkan ayat-ayat Al-Quran itu bersifat permanen. Relaksasi permanen tersebut dapat dicapai dengan bantuan mendengarkan atau membaca Al-Quran setiap hari dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen. Metode eksperimen suatu kegiatan untuk mengetahui gejala yang ditimbulkan oleh perlakuan pretest dan posstest dengan kelompok kontrol dan kelompok intervensi (Alwi et al., 2021).

Survey literature yang diperoleh bahwa mendengarkan Surah Ar-Rahman akan mendapatkan rahmat dari Allah SWT. Adapun keistimewaan surat Ar-Rahman salah satunya yaitu mengingatkan kita untuk tidak mengufuri nikmatnya, matinya orang yang membaca atau mendengarkan surat Ar-Rahman seperti syahid, mendapatkan syafaat di hari kiamat dan mendengarkan surat Ar-Rahman juga dapat menurunkan gangguan tidur. (Isti Antari, et al., 2023).

Berdasarkan hasil pra survey yang telah dilakukan oleh peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung berjumlah 80 lansia dengan jumlah laki-laki 41 orang dan perempuan 39 lansia, 3 orang lansia yang beragama non muslim, 12 lansia yang mengalami gangguan pendengaran yang menggunakan alat bantu pendengaran dan 31 lansia berada di wisma perawatan khusus. Melalui wawancara terhadap 12 orang lansia menunjukkan bahwa 8 orang lansia mengalami sulit tidur dikarenakan memiliki masalah terhadap lingkungan sekitar dan banyaknya pikiran tanpa ada yang mendengarkan keluh kesahnya, terdapat beberapa lansia juga yang sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun di tengah malam dan 4 orang lansia merasa tidurnya baik. Setelah melakukan wawancara kepada pengasuh atau pengurus panti bahwasanya di panti terdapat program mengaji 1 minggu 2x yaitu Senin dan Kamis. Dari 12 orang lansia terdapat 8 lansia yang jarang mengaji dan 4 lansia suka membaca Al-Quran. Tujuan penelitian ini adalah untuk diketahui pengaruh terapi murottal Al-Quran surat Ar-Rahman terhadap

kualitas tidur pada lansia di panti sosial tresna Werdha Natar Lampung.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian Quasi Eksperimen dengan pendekatan one group pre – post test with design. Penelitian ini dilakukan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung pada bulan April – mei 2024. Desain analisis yang digunakan yaitu uji t dependen. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dimana jumlah responden diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 80 lansia dan sampel berjumlah 22 lansia. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) yang berisi 7 komponen penilaian dan memiliki skor dari 0-21. Selain kuesioner penelitian menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) terapi murottal Al-Quran dan lembar observasi. Variabel penelitian ini meliputi variabel independen yaitu terapi murottal Al-Quran dan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Terapi murottal Al-Quran diberikan menggunakan speaker handphone selama kurang lebih 15 menit dalam 7 hari berturut-turut. Analisis bivariat menggunakan uji T-dependen, analisis dikatakan bermakna bila nilai p-value $\leq 0,05$.

HASIL

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin. Adapun hasil analisis univariat sebagai berikut:

(a) Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Dan Jenis Kelamin

Karakteristik	n	%
Umur		
Elderly (60-74)	15	68,2
Old (75-90)	7	31,8
Jenis kelamin		
Laki laki	10	45,5
Perempuan	12	54,5

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa jumlah seluruh responden adalah 22 lansia. Pada penelitian ini sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 15 lansia (68,2%) sedangkan yang berumur 75-90 sebanyak 7 lansia (31,8%) dan jumlah jenis kelamin laki-laki 10 lansia (45,5%) sedangkan jumlah perempuan 12 lansia (54,5%).

(b) Distribusi frekuensi rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Rata-Rata Kualitas Tidur Lansia Sebelum Dan Sesudah Tindakan Terapi Murottal Al-Quran

Kualitas tidur	Mean	SD	Min	Max	CI
Pretest	10,36	1,840	7	15	95%
Posttest	4,05	0,844	3	5	95%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan terapi murottal Al-Quran yaitu 10,36 dengan standar deviasi 1,840 sedangkan sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran yaitu 4,05 dengan standar deviasi 0,844.

Analisa bivariat digunakan untuk menganalisis pengaruh terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur pada lansia, peneliti menggunakan uji statistik *uji-T dependen*. Adapun hasil analisis *uji-t* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung

Kualitas tidur	Mean	SD	Selisih	p-value
Sebelum	10,36	1,840	6,31	0,000
Sesudah	4,05	0,844		

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa didapatkan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah mengalami penurunan dari 10,36 menjadi 4,05 dengan *p-value* 0,000.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah seluruh responden adalah 22 lansia. Pada penelitian ini sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 15 (68,2%) sedangkan yang berumur 75-90 sebanyak 7 (31,8%), jumlah jenis kelamin laki-laki 10 lansia (45,5%) sedangkan jumlah perempuan 12 lansia (54,5%).

(a) Umur

Seiring bertambahnya usia akan mempengaruhi kondisi tubuh dan kesehatan. Sering terjadi permasalahan kesehatan yang datang pada lansia, salah satunya adalah masalah tidur. Gangguan pola tidur merupakan keluhan yang sering terjadi pada lansia yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur. Dampak dari gangguan pola tidur sering menjadi keluhan pada lansia yaitu seperti kelelahan, pusing,

gangguan emosi atau mudah tersinggung, gelisah, tegang, khawatir masalah kesehatan dan kesulitan berkonsentrasi, hal ini sering menimbulkan risiko kecelakaan atau jatuh pada lansia. Solusi untuk memperbaiki kualitas tidur pada lansia adalah terapi mendengarkan Murottal Al-Quran surat Ar-Rahman sebelum tidur untuk membantu lansia lebih tenang dan bisa memulai tidurnya. (Ramadhan et al., 2022)

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa makin tua usia lansia, makin menurun kualitas tidurnya. Hal tersebut disebabkan karena saat seseorang mengalami pertambahan usia akan terjadi hubungan timbal balik terhadap keadaan fisik. Pertambahan usia seseorang mempengaruhi penurunan kualitas fungsi semua organ, baik dari segi sistem pernapasan, pencernaan, penglihatan, pendengaran, hingga sistem kardiovaskuler. Hal ini menyebabkan timbulnya beragam keluhan pada lansia saat akan beristirahat yang berdampak pada penurunan kualitas tidur (Harisa et al., 2022)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia di panti sosial Tresna Werdha Natar Lampung sebanyak 22 lansia mengalami kualitas tidur buruk, sebagian besar kualitas tidur buruk terbanyak pada umur 60-74 tahun sebanyak 15 lansia (68,2%) sedangkan yang berumur 75-90 sebanyak 7 lansia (31,8%) berdasarkan teori di atas dan temuan di lapangan terdapat faktor usia yang sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana lansia banyak mengeluh sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan tidak dapat tertidur kembali.

(b) Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Ini juga didukung oleh penelitian Kumar & Nyoman (2017) yang menyatakan bahwa mayoritas lansia yang memiliki kualitas tidur buruk adalah wanita yaitu 73,3% dibandingkan dengan laki-laki.

Hal ini dapat disebabkan karena perubahan hormon gejala menopause dan berhubungan dengan fisik, fisiologis dan psikologis yang dapat meningkatkan masalah yang berhubungan dengan tidur. perempuan juga cenderung memiliki kualitas tidur buruk karna terjadinya penurunan hormon progesteron dan estrogen memiliki reseptor di hipotalamus, sehingga adanya dampak langsung dalam ritme sirkadian dan pola tidur yang dapat membuat wanita memiliki kualitas tidur yang buruk dan gangguan psikososial seperti kecemasan, dan emosi yang meningkat dan tidak terkontrol pada wanita dapat menyebabkan

penurunan kadar estrogen, yang mengakibatkan terjadinya kualitas tidur buruk pada wanita (Fitri, 2022)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia di panti Tresna Werda Natar Lampung sebanyak 22 lansia baik laki-laki maupun perempuan sama-sama berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk karna adanya perubahan baik fisik maupun psikologis seperti cemas, suasana hati menjadi lebih emosional serta gelisah, jika kecemasan ini terus berlanjut maka akan mengakibatkan seseorang lansia berpeluang mengalami kualitas tidur buruk. Dari hasil yang didapatkan selama penelitian, menunjukkan sebagian besar kualitas tidur buruk ditemukan oleh perempuan sebanyak 12 lansia (54,5%).

(c) Rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran.

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran yaitu 10,36 dengan standar deviasi 1,840 sedangkan sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran yaitu 4,05 dengan standar deviasi 0,844.

Hal ini menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah di berikan terapi murottal Al-Quran. Menurut (Riris Wahyu Satyaningtyas & Nurul Hidayah, 2020) menjelaskan bahwa murottal memiliki efek menenangkan otak dan mengatur sirkulasi darah. Murottal juga bisa meredakan rasa sakit, mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, memperbaiki *mood*, serta memperbaiki kualitas tidur. Mendengarkan murottal Al-Quran secara langsung dapat menambah keimanan seseorang. Selain itu mendengarkan Murottal Al-Quran dapat memperoleh kesehatan jiwa dan memperkuat daya tahan fisik serta mental terutama pada lansia dan khususnya mampu mengatasi kualitas tidur. Efek kenyamanan yang dirasa mampu membuat seseorang mudah untuk tertidur.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di panti sosial Tresna Werdha Natar Lampung pada penelitian ini dilakukan selama 7 hari berturut turut dimulai dari pukul 19.30 dengan durasi waktu 10-15 menit. Pemutaran murottal Al-Quran sesuai dengan SOP, alat yang digunakan speaker yang berisi rekaman surat Ar-Rahman. Hasil yang ditemukan setelah pemberian terapi murottal Al-Quran didapatkan hasil adanya perubahan kualitas tidur yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran.

Analisa Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah mengalami penurunan dari 10,36 menjadi 4,05 dengan p-value 0,000. Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh terapi murottal Al-Quran surat Ar-Rahman terhadap kualitas tidur pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Natar Lampung.

Terapi murottal Al-Quran yang diberikan kepada seseorang untuk memberikan relaksasi. Efek relaksasi tersebut mengaktifkan hormon endofrin yang dapat meningkatkan perasaan nyaman atau rileks, rasa takut atau kecemasan dapat dialihkan, sistem kimia dan hemodinamika tubuh dapat diperbaiki sehingga dapat menurunkan tekanan darah, serta dapat memperbaiki kualitas tidur. (Khayati et al., 2022)

Perbaikan kualitas tidur juga disebabkan karna adanya peningkatan kerja saraf parasimpatis. Hal ini sejalan dengan penelitian firdaus (2018) mengatakan bahwa mendengarkan lantunan murottal Al-Quran dapat memacu sistem saraf simpatis. Sehingga terjadinya keseimbangan pada kedua sistem saraf autonomy tersebut. Hal tersebut yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi.

Peneliti berasumsi bahwa terapi murottal Al-Quran merupakan satu terapi relaksasi yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman, menghilangkan rasa cemas serta dapat meningkatkan kerja saraf. Sehingga terapi ini dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia itu sendiri.

Terapi murottal Al-Quran merupakan terapi yang lebih efektif dibandingkan dengan terapi yang lain. Penelitian ini membandingkan antara terapi murottal Al-Quran dengan terapi musik klasik dengan nilai mean rank = 53,13 lebih kecil dari mean rank terapi musik klasik (67,88). Dengan penjelasan bahwa terapi musik yang diterima pendengaran dapat mempengaruhi sistem limbik (hipotalamus) yang berfungsi memberi efek pada emosional, maka terapi musik juga dapat mempengaruhi metabolisme dan kemampuan fisiologis otak. Musik juga merupakan bagian terpenting dalam intervensi keperawatan dalam rangka meningkatkan respon relaksasi dan status imaginary yang positif. Sedangkan pada terapi murottal memiliki pengaruh positif bagi pendengaran yang mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf refleksi seperti halnya yang diterangkan pada Al-Quran Surat Ar- Ra'd ayat 28 (Fahrudiana et al., 2023).

Al Quran menjelaskan bahwa salah satu cara dalam Islam untuk mendapatkan ketenangan jiwa adalah dengan membaca atau mendengarkan Al-Quran. Sebagaimana firman Allah SWT:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar Ra'du: 28)

Ayat di atas menjelaskan bahwa orang-orang yang membaca atau mendengarkan Al Quran akan dianugerahi ketenangan hati dan akan membawa dirinya taat kepada Allah sehingga menjadi sehat jasmani dan rohaninya, selain itu bacaan Al-Quran mampu mendidik agar hati tenang dan menjadi pribadi yang baik sebab Al-Quran merupakan sumber petunjuk bagi manusia yang dapat dilihat dengan hati, pendengaran dan pemahaman hatinya.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan bahwa terapi murottal dapat memperbaiki kualitas tidur bukan hanya itu saja bahkan terapi murottal dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi primer dan terapi murottal juga dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi section caesar. (Dianti & Indrawijaya, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh terapi murottal Al- Quran surat Ar-Rahman terhadap kualitas tidur pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Natar Lampung, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin di panti sosial Tresna Werdha Natar Lampung. Pada penelitian ini sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 15 (68,2%) sedangkan yang berumur 75-90 sebanyak 7 (31,8%), jumlah jenis kelamin laki-laki 10 lansia (45,5%) sedangkan jumlah perempuan 12 lansia (54,5%). Kemudian, rata-rata kualitas tidur sebelum diberikan terapi murottal Al-Quran yaitu 10,36 dengan standar deviasi 1,840 sedangkan sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran yaitu 4,05 dengan standar deviasi 0,844. Selanjutnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal Al-Quran surat Ar-Rahman terhadap kualitas tidur pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Natar Lampung, dibuktikan dengan hasil uji *T dependen* diperoleh nilai rata rata kualitas tidur sebelum dan sesudah mengalami penurunan dari 10,36 menjadi 4,05 dengan *p-value* 0,000.

SARAN

Salah satu problem lansia adalah menurunnya kualitas tidur sedangkan terapi murottal Al-Quran dapat digunakan sebagai salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur, maka alangkah baiknya jika dirutinkan program mendengarkan murottal Al Quran terutama bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, K., Ramli, R., Studi, P., Keperawatan, I., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. M. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran 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.
- Alwi, K., Ramli, R., Studi, P., Keperawatan, I., Masyarakat, F. K., & Indonesia, U. M. (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), 174–18
- Arianti Putri, M., & Suhartiningsih, S. (2020). Pembinaan kader lansia dalam upaya peningkatan pelayanan kesehatan lansia. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 304–308. <https://jceh.org/index.php/JCEH/article/view/84/79>
- Dianti, M. R., & Indrawijaya, Y. Y. A. (2021). Efektifitas Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Stres Mencit (Mus Musculus). *Journal of Islamic Pharmacy*, 6(1), 28–34. <https://doi.org/10.18860/jip.v6i1.10668>
- Dwi Nur Anggraeni, Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 10(1), 079–085. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>
- Fahrudiana, F., Aulia, D. R., Irianto, G., & ... (2023). the Influence of Murottal Al-Qur'an Therapy on the Quality of Sleep in the Elderly in Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung *IPEGERI Jateng (SNIJ)*. <https://pub.ipegerijateng.or.id/index.php/prosiding/article/view/32>
- Firdaus, A. (2018). Pengaruh Perbedaan Murattal Al-Quran Surat Ar-Rahman Dan Musik Keroncong

- Terhadap Peningkatan Kualitas tidur Lanjut Usia Di Panti Jompo Aisyah Surakarta. *Jurnal Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*
- Fitri. (2022). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia. *JIM FKep*, *V*(4), 65–69.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, *11*(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/Aspirasi.V11i1.1589>
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022b). Analysis of Factors Affecting Sleep Quality in Elderly Patients with Chronic Disease. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, *7*(1), 1–10.
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, *6*(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, *6*(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- 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 & Ria Arthica (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*. *10* (1), 79-85. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.2023>
- 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.
- Ramadhan, A. D. wahyu, Wijaya, A., Pratiwi, T. F., Fatoni, I., & Roni, F. (2022). Penerapan Intervensi Murottal Ar-Rahman Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. *Well Being*, *7*(2), 55–59. <https://doi.org/10.51898/wb.v7i2.160>
- Ramadhan, A. D. wahyu, Wijaya, A., Pratiwi, T. F., Fatoni, I., & Roni, F. (2022). Penerapan Intervensi Murottal Ar-Rahman Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. *Well Being*, *7*(2), 55–59. <https://doi.org/10.51898/wb.v7i2.160>
- Riris Wahyu Satyaningtyas & Nurul Hidayah. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Insomnia. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, *8*(1), 34–46. <https://ojs.poltekkesmalang.ac.id/index.php/JKT/article/view/2672%0Ahttps://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/JKT/article/download/2672/485>
- Yelvita, F. S. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur (8.5.2017)