

---

## THE INFLUENCE OF MUROTTAL AL-QUR'AN THERAPY ON THE QUALITY OF SLEEP IN THE ELDERLY IN PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG, 2023

Fuadah Fahrudiana<sup>1)</sup>, Dwi Rahma Aulia<sup>2)</sup>, Gunawan Irianto<sup>3)</sup>, Rani Ardina<sup>4)</sup>

---

### ABSTRACT

Published Online on  
November 26<sup>th</sup>, 2023

This online publication  
has been corrected on  
November 10<sup>th</sup>, 2023

#### Authors

- 1) Universitas Muhammadiyah Pringsewu and [ffahrudiana@gmail.com](mailto:ffahrudiana@gmail.com)
- 2) Universitas Muhammadiyah Pringsewu and [rahmaaulia7667@gmail.com](mailto:rahmaaulia7667@gmail.com)
- 3) Universitas Muhammadiyah Pringsewu and [gunawanirianto@umpri.ac.id](mailto:gunawanirianto@umpri.ac.id)
- 4) Universitas Muhammadiyah Pringsewu and [ranimasrur2011@umpri.ac.id](mailto:ranimasrur2011@umpri.ac.id)

**Background:** Decreased sleep quality in the elderly is caused by increased sleep latency, reduced sleep efficiency, awakening earlier and difficulty getting back to sleep. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the effect of Al-Qur'an murottal therapy on sleep quality in the elderly at Tresna Werdha Natar Lampung Social Institution in 2023. **Method:** The research design used in this study was a Quasi Experiment with a pre-post test approach with a control group design. The population in this study were the elderly who were in the Tresna Werdha Natar Lampung Social Institution with a total of 73 elderly. The sample size used in this study was rounded up to 24 respondents. **Results:** The results showed that the total number of respondents was 24 elderly. The intervention group and the control group had the same number of respondents, namely 12 elderly. In the intervention group most of the respondents aged 60-74 years were 9 elderly (75.0%), the number of male and female sexes was the same as 6 elderly (50.0%). **Conclusion:** The conclusion of the study showed that there was an effect of murottal Al-Qur'an therapy on sleep quality in the elderly at Tresna Werdha Natar Lampung Social Institution, as evidenced by the results of the dependent T test obtained that the average value of sleep quality before and after the intervention group decreased from 8.75 to 4.08 with a p-value of 0.000.

**Keyword:** Elderly Sleep Quality, Murottal Therapy

---

doi: -

#### Correspondence to:

Fuadah Fahrudiana

Universitas

Muhammadiyah

Pringsewu

Address: Pringsewu

Email:

[ffahrudiana@gmail.com](mailto:ffahrudiana@gmail.com)

Phone: 0812-2676-

0060

**Latar Belakang:** Kualitas tidur yang menurun pada lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur terbangun lebih awal dan kesulitan untuk kembali tidur. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung tahun 2023. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experiment dengan pendekatan pre-post test with control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung dengan jumlah 73 lansia, besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini dibulatkan menjadi 24 responden. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah seluruh responden adalah 24 lansia. Kelompok intervensi maupun kelompok kontrol memiliki jumlah responden yang sama yaitu 12 lansia. Pada kelompok intervensi

---

---

sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 9 lansia (75.0%), jumlah jenis kelamin laki-laki maupun perempuan berjumlah sama sebanyak 6 lansia (50.0%). **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian menunjukkan Ada pengaruh terapi murottal Al-Qu'an 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 pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari 8.75 menjadi 4.08 dengan  $p$ -value 0.000.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur Lansia, Terapi Murottal

---

## PENDAHULUAN

Indonesia mulai memasuki periode *aging population*, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup (UHH) yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia (Kemenkes, 2019). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia menetapkan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. lansia merupakan tahap akhir dari perkembangan kehidupan manusia yang berkaitan dengan penurunan hidup secara individu. Saat ini, struktur penduduk dunia, termasuk Indonesia, sedang menuju proses penuaan yang ditandai dengan peningkatan jumlah dan proporsi lansia (Indrayani & Ronoatmodjo, 2018).

Menurut WHO (2019) populasi lansia di wilayah Asia Tenggara sebesar 142 juta jiwa (8%). Dimana diperkirakan pada tahun 2050 akan mengalami peningkatan 3 kali lipat dari tahun ini. Sedangkan menurut Kemenkes RI (2019)

peningkatan jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 yaitu 18 juta jiwa (7,56%), ditahun 2019 mengalami peningkatan yaitu 25,9 juta jiwa (9,7%) dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%).

Berdasarkan hasil BPS Provinsi Lampung (2020) secara umum jumlah penduduk lansia berusia 60 tahun keatas di Provinsi Lampung sebanyak 789.970 orang atau dari keseluruhan. Jumlah laki-laki lebih banyak yaitu (398.084 orang) dibandingkan jumlah lansia perempuan (391.922 orang). Melihat dari data sebelumnya jumlah lansia yang ada di provinsi lampung terus mengalami peningkatan dari tahun ketahun.

Peningkatan jumlah lansia yang terus meningkat dari tahun ketahun, dapat dianggap sebagai suatu masalah. Peningkatan ini jika tidak segera ditangani atau tidak adanya suatu pemberdayaan maka akan membawa dampak bagi lansia. Besarnya jumlah

penduduk lansia di Indonesia di masa depan membawa dampak positif maupun negatif.

Berdampak positif, apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat (Kemenkes RI, 2017), aktif dan produktif. aktif dan produktif harus diberdayakan agar dapat tetap sehat dan mandiri selama mungkin. Adapun dampak positif lainnya yaitu dari pembangunan. Pembangunan meningkatkan taraf hidup masyarakat, menurunkan angka kematian dan meningkatkan Usia Harapan Hidup (UHH). Sedangkan dampak negatif dapat mengakibatkan masalah penurunan kesehatan yang mempengaruhi pada penurunan kualitas hidup lansia seperti menurunnya fungsi tubuh yaitu penurunan kemampuan lansia untuk beraktivitas baik fisik, mental, maupun aktivitas fungsional.

Demi meningkatkan kualitas hidup lansia yang menurun maka diperlukan upaya-upaya. Salah satunya upaya dari pemerintah yang berkerja sama dengan masyarakat dan swasta dalam menyediakan fasilitas kesehatan dan penyelenggaraan antara lain adalah dengan mengadakan posyandu lansia (Putri & Suhartiningsih, 2020). Upaya ini menjadi bagian dari strategi dalam peningkatan kualitas hidup lansia melalui upaya promotif, preventif, dan kuratif.

Hal ini memudahkan lansia untuk melakukan aktivitasnya (Anggriani & Sulaiman, 2018).

Kualitas hidup lansia akan terus menurun karena seiring bertambahnya usia, lansia akan berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan mental. Masalah kesehatan yang sering dijumpai lansia salah satunya yaitu gangguan tidur atau menurunnya kualitas tidur (Ernawati et al., 2022). Kualitas tidur yang menurun pada lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur terbangun lebih awal dan kesulitan untuk kembali tidur (Maulina et al., 2015). Kualitas tidur yang menurun jika tidak ditangani dengan cepat dapat mengakibatkan perubahan kinerja fungsional sehingga tidak mampu mengembalikan kondisi fisiknya dengan baik, akibatnya akan menimbulkan rasa lemas, pusing, mengantuk dan kelelahan (Astria & Ariani, 2021).

Demi mengatasi masalah gangguan kualitas tidur pada lansia dapat dilakukan dengan terapi salah satunya yaitu dengan terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang digunakan untuk menangani masalah kualitas tidur pada lansia yaitu terapi murotal Al-Qur'an. Menurut Susanti (2022) terapi murotal Al-Qur'an merupakan terapi spiritual yang

memberikan dampak positif bagi tubuh dengan proses yang cukup sederhana memberikan kelebihan berupa dapat mengurangi ketegangan, kecemasan, rileks dan ketenangan pada setiap individu (Susanti et al., 2022).

Menurut penelitian Firdaus 2018, pemberian Murattal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dapat menenangkan pikiran dan membantu lansia tidur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Febiyanti 2017 yang menyebutkan bahwa mendengarkan Murattal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dapat menanamkan rasa optimis, damai, percaya diri dan ketenangan yang merangsang hipotalamus untuk merangsang kelenjar hipofisis anterior dan dapat mengurangi sekresi hormon adrenokortikotropik (ACTH) dan memicu sekresi hormon kortisol, yang dapat menghilangkan rasa sakit dan kecemasan (Firdaus, 2018).

Berdasarkan hasil pra survey yang telah dilakukan oleh peneliti di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung bahwa terdapat 73 lansia, dengan jumlah laki-laki 37 lansia dan perempuan 36 lansia. Melalui wawancara terhadap 5 orang lansia, hasil wawancara menunjukkan bahwa 3 orang lansia mengalami sulit tidur dan 2 orang lansia merasa tidurnya baik. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan masalah kualitas tidur pada lansia

di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2023.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *pre-post test with control group design*. Penelitian ini dilakukan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung pada bulan April 2023. Desain analisis yang digunakan yaitu uji t dependen. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dimana jumlah responden diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Responden pada penelitian ini berjumlah 24 orang, dibagi menjadi 2 yaitu 12 orang untuk kelompok intervensi dan 12 orang untuk kelompok kontrol.

Data dikumpulkan melalui *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) yang berisi 7 komponen penilaian dan memiliki skor dari 0-21. Variabel penelitian ini meliputi variabel independen yaitu terapi murottal Al-Qur'an dan variabel dependen yaitu kualitas tidur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 24 orang yaitu 12 orang diberikan perlakuan berupa terapi murottal Al-Qur'an dan 12 orang melakukan tindakan membaca doa tidur. Terapi murottal Al-

Qur'an yang diberikan durasi  $\pm$  15 menit dalam sehari yaitu dimulai pukul 20.00 WIB selama 7 hari berturut-turut. Adapun hasil penelitian sebagai berikut;

### Karakteristik Responden

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Variabel	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
<b>Umur</b>				
Elderly (60-74 tahun)	9	75.0	10	83.3
Old (75-90 tahun)	3	25.0	2	16.7
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	6	50.0	5	41.7
Perempuan	6	50.0	7	58.3

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 9 lansia (75.0%), jumlah jenis kelamin laki-laki maupun perempuan berjumlah sama sebanyak 6 lansia (50.0%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden berumur 60-74 tahun sebanyak 10 lansia (83.3%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 lansia (58.3%).

Semakin tua usia lansia, maka semakin menurun kualitas tidurnya, karena saat seseorang mengalami penambahan usia akan mempengaruhi penurunan kualitas fungsi semua organ. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya

beragam keluhan pada lansia saat akan beristirahat yang berdampak pada penurunan kualitas tidur (Harisa et al., 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Khasanah & Hidayati, (2012) menunjukkan bahwa usia rentang pada lansia yang mengalami kualitas tidur buruk berada pada usia 60-74 tahun, sedangkan Rudimin et al., (2017) didapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk didominasi oleh lansia dengan kategorik usia 75-90 tahun.

Menurut Septadina et al., (2021) jenis kelamin menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Perempuan cenderung memiliki kualitas tidur buruk karena terjadinya penurunan hormon estrogen dan progesteron yang mempunyai reseptor di hipotalamus. Hal ini mempunyai pengaruh langsung terhadap irama sirkadian dan pola tidur serta mempengaruhi kondisi psikologis seperti meningkatnya kecemasan, gelisah, dan emosi yang sering tidak terkontrol pada perempuan akibat penurunan estrogen yang menyebabkan gangguan tidur (Khasanah & Hidayati, 2012 dalam Mulyana, 2022).

Hal ini sesuai dengan penelitian ini di Panti Tresna Werdha Natar Lampung sebanyak 24 (100%) lansia baik laki-laki maupun perempuan sama-sama beresiko mengalami kualitas tidur yang buruk karena adanya perubahan

degeneratif baik fisik maupun psikologis seperti cemas, suasana hati menjadi lebih emosional serta gelisah, jika kecemasan ini terus berlanjut maka akan mengakibatkan seseorang lanjut usia berpeluang mengalami kualitas tidur buruk. Dari hasil yang didapat selama

penelitian, menunjukkan sebagian besar kualitas tidur buruk ditemukan oleh perempuan yaitu pada kelompok intervensi sebanyak 6 lansia (50.0%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 7 lansia (58.3%).

### Perbedaan Kualitas Tidur Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

**Tabel 2;** Rata-Rata Kualitas Tidur Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol

Group	Mean	Sd	Beda	P-value
<b>Intervensi</b>				
Pretest	8.75	1.357	4.67	0.000
posttest	4.08	0.793		
<b>Kontrol</b>				
Pretest	7.00	1.044	-0.58	0.012
Posttest	7.58	1.240		

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari 8.75 menjadi 4.08 dengan  $p$ -value 0.000. Sedangkan kualitas tidur sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol mengalami peningkatan dari 7.00 menjadi 7.58 dengan  $p$ -value 0.012. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur antara sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an pada kelompok intervensi. Menurut Susanti et al., (2022)

menjelaskan bahwa, murottal sebagai terapi Al-Qur'an dapat menjadi salah satu terapi alternative. Terapi murottal dapat menurunkan hormon-hormon stres dan mengaktifkan hormon endofrin, meningkatkan perasaan rileks, mendatangkan ketenangan sehingga kualitas tidurnya menjadi lebih baik. (Antari et al., 2023).

Sedangkan pada kelompok kontrol adanya peningkatan dan mayoritas lansia banyak mengeluh seperti merasa cemas, sulit untuk tidur cepat, sering terbangun di malam hari, dan mengantuk selama beraktivitas di siang hari, serta badan menjadi lebih lelah dan tidak segar. Hal ini didukung oleh

penelitian Ghaddafi, (2010) adanya perubahan dan kemunduran yang dialami oleh lansia merupakan hal yang natural akibat proses penuaan yang terjadi. Salah satu perubahan yang banyak dialami lansia adalah perubahan kualitas tidur. Perubahan kualitas tidur seringkali membuat waktu tidur lansia berkurang.

Hal ini disebabkan karena pola tidur pada lansia cenderung berubah-ubah sehingga menyebabkan lansia sering terbangun pada malam hari serta pada saat bangun pagi badan tidak terasa segar. Kebutuhan tidur yang umum pada lansia yaitu 4 sampai 5 jam setiap malam.

### Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

**Tabel 3;** Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tdiur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Tahun 2023

Kelompok	Kualitas tidur	Mean	SD	Selisih	$\rho$ -value
Intervensi	Sebelum	8.75	1.357	4.67	0.000
	Sesudah	4.08	0.793		
Kontrol	Sebelum	7.00	1.044	-2.17	0.000
	Sesudah	9.17	0.835		

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa didapatkan rata-rata kualitas tidur sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari 8.75 menjadi 4.08 dengan  $\rho$ -value 0.000. Sedangkan kualitas tidur sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol mengalami peningkatan dari 7.00 menjadi 9.17 dengan  $\rho$ -value 0.000.

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara kedua kelompok tersebut. Kelompok intervensi didapatkan adanya perbedaan nilai *Pre-Post Test* sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an dengan  $\rho$ -value 0.000. Sedangkan pada

kelompok kontrol terdapat perbedaan nilai *Pre-Post Test* sebelum dan sesudah diberikan pada kelompok kontrol dengan  $\rho$ -value 0.012. kemudian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna kualitas tidur antara kelompok intervensi dengan  $\rho$ -value 0.000 < 0.05 Hal ini menyatakan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung. Perbedaan ini terjadi karena adanya selisih nilai rerata dari kedua kelompok tersebut.

Menurut Marlina, (2019) terapi murottal Al-Qur'an yang diberikan kepada seseorang untuk memberikan relaksasi. Efek relaksasi tersebut mengaktifkan hormon endofrin yang dapat meningkatkan perasaan nyaman, rileks, rasa cemas dan takut dapat teralihkan, sistem kimia dan hemodinamika tubuh dapat diperbaiki sehingga dapat menurunkan tekanan darah serta dapat meningkatkan kualitas tidur/memperbaiki kualitas tidur yang buruk. Perbaikan kualitas tidur juga disebabkan karena adanya peningkatan kerja saraf parasimpatis.

Hal ini sejalan dengan penelitian Firdaus, (2018) mengatakan bahwa mendengarkan lantunan murottal Al-Qur'an dapat memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonomy tersebut. Hal tersebut yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi.

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

Hal ini didukung oleh penelitian Muthahharah et al., (2017) yang menyatakan bahwa terapi murottal Al-Quran merupakan terapi yang lebih efektif dibandingkan dengan terapi yang lain. Penelitian ini membandingkan antara terapi murottal Al-Qur'an dengan teapi musik klasik dengan nilai mean rank = 53,13 lebih kecil dari mean rank terapi musik klasik (67,88). Dengan penjelasan bahwa terapi musik klasik bahwa musik yang diterima pendengaran dapat mempengaruhi sistem limbik (hipotalamus) yang berfungsi memberi efek pada emosional dan 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-Qur'an Surat Ar-Ra,d ayat 28 berbunyi :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ  
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

Artinya :

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan

mengingat Allah hati akan menjadi tenang.”

Ayat tersebut diatas menjelaskan bahwa salah satu cara dalam Islam untuk mendapatkan ketenangan jiwa adalah dengan membaca atau mendengarkan Al-Qur'an. Orang-orang yang membaca atau mendengarkan akan dianugerahi ketenangan hati kemudian seseorang itu akan membawa dirinya taat kepada Allah sehingga menjadi sehat jasmani dan rohaninya, selain itu bacaan Al-Qur'an mampu mendidik agar hati tenang dan menjadi pribadi yang baik sebab Al-Qur'an merupakan sumber petunjuk bagi manusia yang dapat dilihat dengan hati (basirah), pendengaran (sima'i), dan pemahaman hatinya (fuad).

Selain itu terapi murottal Al-Qur'an menunjukkan bahwa terapi dapat menurunkan hormon stres dan mengaktifkan hormon edofrin alami memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga dapat mempengaruhi aktivitas gelombang otak, penurunan kecemasan dan peningkatan imunitas serta penurunan respon fisiologis pasien pre operasi yang dilihat dari penurunan nadi, tekanan darah dan pernapasan (Muthahharah et al., 2017). Terapi murottal Al-Quran menghasilkan gelombang alfa lebih tinggi dari gelombang beta dibandingkan terapi musik relaksasi seperti Mozart, New Age

dan Jazz yang menunjukkan hasil yang sama antara gelombang alfa dan beta sehingga murottal Al-Qur'an dapat menjadi terapi bunyi yang memberikan relaksasi dan dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang (Al-Galal et al., 2017).

Dengan adanya terapi ini yang dilakukan dalam waktu kurang lebih 10-15 menit selama 7 hari berturut-turut. Kelompok intervensi yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an memiliki peningkatan dari hari ke hari dibandingkan dengan kelompok kontrol. Maka berdasarkan hasil penelitian diatas data yang didapatkan ternyata terapi murottal Al-Qur'an lebih berpengaruh dan memiliki hasil yang signifikan. Hal ini didukung oleh penelitian Oktora et al., (2016) yang menyatakan pada penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut selama 15 menit diberikan menggunakan volume speaker dengan kekuatan 60 desibel

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an 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 pada kelompok intervensi

mengalami penurunan dari 8.75 menjadi 4.08 dengan  $p$ -value 0.000. Sedangkan kualitas tidur sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol mengalami peningkatan dari 7.00 menjadi 7.58 dengan  $p$ -value 0.012.

## SARAN

Bagi Instansi yang menaungi lansia, terapi murottal Al-Qur'an dapat digunakan oleh petugas kesehatan sebagai salah satu terapi non-farmakologi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Selanjutnya dapat memotivasi lansia untuk secara rutin menerapkan dalam kesehariannya. Hasil penelitian juga diharapkan menjadi bahan referensi khusus bagi akademisi, tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variable terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia secara kualitatif.

## DAFTAR PUSTAKA

Al-Galal, S. A. Y. and Alshaikhli, I. F. T. (2017) 'Analyzing Brainwaves While Listening To Quranic Recitation Compared With Listening To Music Based on EEG Signals', *International Journal on Perceptive and Cognitive Computing*, 3(1), pp. 1–5. doi: 10.31436/ijpcc.v3i1.43.

Anggriani, & Sulaiman. (2018). *PkM Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sukaraya Kecamatan Pancurbatu Tahun 2017*. 2(1), 161–164.

Antari, I., Anggraeni, D. N., & Arthica, R. (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), 079–085. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>

Astria, N. K. R., & Ariani, N. K. P. (2021). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung tahun 2016*. 10(9), 74–77.

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. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan ...*, 11(1), 51–58. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP/article/view/323>

Firdaus, A. (2018). *Pengaruh Perbedaan Murattal Al- Qur ' an Surat Ar-Rahman Dan Musik Keroncong Terhadap*. 14.

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 Analysis of Factors Affecting Sleep Quality in Elderly Patients with Chronic Disease. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1–10.

- Indrayani, & Ronoatmodjo, S. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Hidup Lansia di Desa Cipasung Kabupaten Kuningan Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 9(1), 69–78. <https://doi.org/10.22435/kespro.v9i1.892.69-78>
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Maulina, K., Susilo, C., & Tribagus, C. (2015). *Kata kunci: Lansia, Terapi Murottal Al- Qur'an, Kualitas tidur* 1. 1–10.
- Muthahharah, Muhaimin, T., & Sutini, T. (2017). *Perbandingan Efektivitas Terapi Musik Klasik Dan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Bayi Di Kota Makassar Tahun 2017*. 1–11.
- Oktora, S. P. D., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). The Effect Of Murottal Al Qur'an Therapy On Sleep Quality In The Social Rehabilitation Unit Of The Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168–173.
- <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/710/397>
- Putri, M. A., & Suhartiningsih, S. (2020). *Pembinaan Kader Lansia Dalam Upaya Peningkatan Pelayanan Kesehatan Lansia*. 3(2), 304–308.
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 119–127.
- 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*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=buE3EAAAQBAJ>
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>