

**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN
SECARA AUDIO VISUAL TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PANTI
WREDHA BUDHI DHARMA UMBULHARJO
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
NIA WAHYU MARLINA
1710201274**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2019**

**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN
SECARA AUDIO VISUAL TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PANTI
WREDHA BUDHI DHARMA UMBULHARJO
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh:
NIA WAHYU MARINA
1710201274

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN
SECARA AUDIO VISUAL TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PANTI
WREDHA BUDHI DHARMA UMBULHARJO
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
NIA WAHYU MARLINA
1710201274

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pada tanggal:
31 Januari 2019



Dosen Pembimbing



Tiwi Sudyasih, M.Kep.

EFEKTIVITAS TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN SECARA AUDIO VISUAL TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN INSOMNIA DI PANTI WREDHA BUDHI DHARMA UMBULHARJO YOGYAKARTA¹

Nia Wahyu Marlina², Tiwi Sudyasih³

ABSTRAK

Latar Belakang : Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia. Oleh karena itu masalah kualitas tidur pada lansia harus segera ditangani. Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur dengan terapi nonfarmakologi yaitu dengan murottal Al-Quran, yang merupakan salah satu musik dengan frekuensi 50 Db yang membawa pengaruh positif bagi pendengarnya. Terdapat 87,5 % lansia mengalami insomnia di Panti Whreda Budhi Dharma.

Tujuan Penelitian : Diketuinya keefektivan terapi muratal Al-Quran secara audio visual terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *quasi experiment*, dengan desain *pretest-posttest with control group*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel berjumlah 20 responden pasien. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur lansia yaitu kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Analisis data yang digunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs*.

Hasil Penelitian: Hasil uji *Wilcoxon Matched Pairs* efektivitas terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia menunjukkan *p-value* sebesar 0,004 ($< 0,05$). Hal ini berarti bahwa murottal Al Qur'an efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

Simpulan dan Saran: Ada pengaruh terapi murottal Al-quran secara audio visual terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta. Diharapkan terapi ini dapat dilaksanakan oleh responden dapat menjadi solusi untuk lansia dalam mengatasi gangguan tidurnya sehingga terpenuhi kualitas tidur yang baik untuk mencapai kualitas hidup yang bermakna.

Kata Kunci : Murottal AL-Quran, Audio Visual, Kualitas Tidur, Lansia
Daftar Pustaka : 26 Buku (2008-2017), 25 Jurnal, 4 Naskah Publikasi, 4 Skripsi, 1 Tesis

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu *neonatus, toddler, pra school, school*, remaja, dewasa dan lansia (Padila, 2013). Indonesia sebagai negara berkembang kontribusi terbanyak lansia yaitu dari provinsi Yogyakarta, dimana jumlah lansia tahun 2017 adalah (13,81%) (KemenkesRI, 2017).

Proses penuaan meyebabkan seseorang mengalami berbagai masalah kesehatan seperti, mengalami kemunduran fisik, mental, dan social secara bertahap (Azizah, 2011 dalam Juliana, 2014). Salah satu bentuk permasalahan pada lansia adalah gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun di Indonesia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia mengalami insomnia, dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius yang menyebabkan seringnya terjadi insomnia. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Stanley, 2006 dalam Foerwanto, Nofiyanto, Prabowo, 2016).

Insomnia berdampak menurunkan kualitas hidup lansia, misalnya perubahan suasana hati, performa motorik, memori, dan keseimbangan. Penurunan fungsi imun juga akan terjadi akibat kurang tidur tingkat ringan sampai berat (Potter & Perry 2009, dalam Fatimah, Noor, 2015). Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi dari sakit. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan antara lain, seperti kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, pelupa, konfusi, disorientasi serta menurunnya

kemampuan berkonsentrasi dan membuat keputusan. Selain itu kemandirian lansia juga berkurang yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian. Hal ini tentu berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia. Oleh karena itu masalah kualitas tidur pada lansia harus segera ditangani (Potter & Perry, Stanley, 2006, Olivera, 2010 dalam Octora, Purnawan, Archiriyati, 2016).

Masyarakat awam yang belum mengenal gangguan tidur ini sehingga jarang yang mencari pertolongan. Pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur adalah tidak benar. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung misalnya insomnia atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur (Amir, 2007, dalam Febriastuti, 2015).

Berbagai upaya yang dilakukan untuk mempertahankan kualitas tidur antara lain secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan paling efektif adalah obat tidur, dimana jika digunakan terus menerus akan mengalami ketergantungan (Soemardini dkk, 2013, dalam Putra, Purwanti, Zulkarnain, 2015). Cara yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah kualitas tidur dengan terapi nonfarmakologi diantaranya terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, aroma terapi dan terapi musik. Salah satu terapi musik yang bisa digunakan yaitu murottal. Murottal merupakan salah satu musik dengan frekuensi 50 Db yang membawa pengaruh positif bagi pendengarnya (Wijaya, 2009, dalam Juliana, 2014).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahnufi (2016), ada pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur lansia sesudah diberikan intervensi.

Terapi murottal dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Biasanya terapi relaksasi ini menggunakan paduan suara-suara tertentu yang didesain untuk memunculkan efek relaksasi. Murottal AlQur'an termasuk dari suara tersebut, mendengarkan murottal Al-Qur'an adalah salah satu cara kita berdoa dan beribadah. Berdoa dan beribadah dapat menimbulkan rasa kedekatan dengan Tuhan dan rasa kedekatan itu akan membantu kita menghilangkan segala kecemasan. Dengan demikian, kita merasa terlindungi, aman, dan pasrah. Kondisi seperti itu akan membuat kita mudah tertidur dengan lelap (Susilo & Wulandari, 2011, dalam Juliana, 2014).

Perkembangan teknologi untuk kesehatan dari masa ke masa semakin berkembang, di era globalisasi seperti ini terjadi perubahan teknologi yang sangat pesat, sehingga mendengarkan Murottal Al-Qur'an tidak hanya dapat didengarkan secara *audio* saja, namun dapat secara *audio visual*. Media *audio visual* adalah salah satu jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, film, slide, suara (Sanjaya, 2006, dalam Setiawan, Prabowo, Darussalam, 2016). Mendengarkan murottal Al Quran secara *audio visual*, tidak hanya mendengarkan saja namun dapat melihat dan membaca tulisan dari muratal Al Quran tersebut sehingga memahami isi dan makna dari muratal Al Quran itu. Kombinasi antara distraksi pendengaran (*audio*) dan distraksi penglihatan (*visual*) disebut distraksi *audiovisual*, yang digunakan untuk mengalihkan perhatian pasien terhadap hal-hal yang membuatnya tidak nyaman, cemas atau takut dengan cara menampilkan tayangan favorit berupa gambar-gambar bergerak dan bersuara ataupun animasi dengan harapan pasien asik terhadap tontonannya sehingga mengabaikan rasa tidak nyaman dan menunjukkan respons penerimaan yang baik (Tamsuri, 2007;

Rusman, 2012 dalam Agustina, Rohmah, Hamid, 2015)

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di daerah Yogyakarta, dari 32 lansia terdapat 43,75% mengalami insomnia ringan, 34,37% mengalami insomnia sedang, dan 21,87% mengalami insomnia berat (Sarsour, 2010, dalam Mading, 2015).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 15 Maret 2018 di Panti Wredha Bhudi Dharma didapatkan data jumlah lansia 59 orang dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 20 orang, sedangkan jumlah perempuan 39 orang. Didapatkan informasi wawancara sebanyak 8 orang bahwa lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta, 7 diantara 8 lansia mengalami kualitas tidur yang buruk, mereka mengatakan susah dalam memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, terkadang sering terbangun awal, sulit untuk memulai tidur kembali, dan frekuensi tidur lansia rata – rata di panti berkisar 4 – 5 jam, yang normalnya frekuensi tidur pada lansia adalah 6 jam per hari. Sekitar 87,5 % lansia mengalami insomnia di Panti Whreda Budhi Dharma, dan cara menangani gangguan tidur lansia selama ini menggunakan terapi farmakologi obat-obatan seperti pemberian obat CTM (*Chlorpheniramin Maelat*), dan sering mendengarkan radio, menonton tv, dan hanya tidur-tiduran saja ditempat tidur, namun mereka belum pernah menggunakan Murottal Al-Quran sebagai terapi untuk tidur mereka

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya keefektifan terapi muratal Al-Quran secara *audio visual* terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental, merupakan penelitian kuantitatif, dengan metode *quasi experiment*, dan desain *pretest-posttest with control group*. Jumlah populasi sebanyak 59 responden yaitu lansia yang berusia 60 tahun keatas yang beragama Islam. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel berjumlah 20 responden pasien dengan kriteria inkusi beragama islam, bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi *informed consent*, yang tinggal di Balai PSTW Budhi Dharma Yogyakarta, dapat berkomunikasi secara verbal dan kooperatif, tidak memiliki gangguan pendengaran. Dan kriteria eksklusi yaitu tidak bersedia menjadi responden Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur lansia yaitu kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) berbahasa Indonesia. Uji analisis yang digunakan yaitu uji statistik *non parameteric*, uji *Wilcoxon Matched Pairs*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 10 November 2018 di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Karakteristik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	f	%	f	%
Usia				
61-69	7	70	7	70
70-78	3	30	3	30
Jumlah	10	100	10	100
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	2	20	2	20
Perempuan	8	80	8	80
Jumlah	10	100	10	100

Sumber: Data Primer, 2018.

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebagian besar usia responden

mayoritas berusia 61-69 tahun, masing-masing sama banyaknya yaitu 7 orang (70%), sedangkan jenis kelamin responden sebagian besar perempuan yang jumlahnya sama antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu 8 orang (80%).

Tabel 2 Distribusi Skor Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia pada Kelompok Eksperimen

Pre	Post	Selisih (d)	Mean		P Value
			pre	post	
13	11	-2,00			
11	9	-2,00			
12	9	-3,00			
12	10	-2,00			
14	11	-3,00			
11	9	-2,00	12,60	10,00	0,004
16	12	-4,00			
12	9	-3,00			
11	8	-3,00			
14	12	-2,00			

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen kualitas tidur buruk sebelum diberikan terapi yaitu dengan nilai rata-rata 12,60 dan sesudah pemberian terapi mengalami penurunan skor yang berarti mengalami peningkatan kualitas tidur yaitu dengan rata-rata menjadi 10,00 dengan p value $0,004 < 0,05$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh dan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Tabel 3 Distribusi Skor Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia pada Kelompok Kontrol

Pre	Post	Selisih (d)	Mean		P Value
			Pre	post	
11	11	,00			
12	11	-1,00			
11	12	+1,00			
11	11	,00			
10	10	,00			
14	13	-1,00	11,70	11,50	0,317
13	13	,00			
11	11	,00			
12	12	,00			
12	11	-1,00			

Sumber: Data Primer, 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol kualitas tidur buruk sebelum diberikan terapi yaitu dengan nilai rata-rata 11,70 dan sesudah pemberian terapi

menjadi 11,50 dengan $p \text{ value } 0,317 > 0,05$. Hal ini menunjukkan tidak ada pengaruh dan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Tabel 4 Hasil Uji Wilcoxon Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

Domain	Pretest-Posttest	Mean	α	Sig
Kelompok Eksperimen	Pretest Eksperimen	12,60	<0,05	0,004
	Posttest Eksperimen	10,00		
Kelompok Kontrol	Pretest Kontrol	11,70	>0,05	0,317
	Posttest Kontrol	11,50		

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan dengan hasil uji Wilcoxon rata-rata (*mean*) pada kelompok eksperimen *pretest* 12,60 dan *posttest* 10,00 sedangkan kelompok kontrol *pretest* 11,70 dan *posttest* 11,50. Dengan kelompok eksperimen $p \text{ value}$ sebesar $0,004 < 0,05$ yang berarti terjadi penurunan skor rata-rata dan terjadi peningkatan kualitas tidur, dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, Hal ini berarti bahwa murottal Al Qur'an efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Pada kelompok kontrol memiliki nilai $p \text{ value}$ sebesar $0,317 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada kelompok yang tidak diberikan terapi murottal Al Qur'an dalam menurunkan kualitas tidur. Pada kelompok intervensi murottal efektif untuk meningkatkan kualitas tidur, sedangkan kelompok yang tidak diberikan terapi terjadi penurunan kualitas tidur maka dapat diartikan ada pengaruh terapi murottal Al-Quran secara audio visual efektif terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di

Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 20 responden, dalam penelitian ini berada pada usia 61-69 tahun yaitu sebanyak 14 orang (70%) dan yang lainnya berada pada usia 70-79 tahun yaitu sebanyak 6 orang (30%) dari 20 orang responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oliviera (2010) bahwa lansia berusia 70-79 tahun memiliki kualitas tidur buruk yang dikaitkan dengan penyakit somatik dan kesehatan yang buruk. Penelitian oleh Novianty (2014) juga mendukung penelitian ini mengemukakan seseorang yang memasuki usia 60 tahun keatas cenderung memiliki kualitas tidur buruk dan hal tersebut terjadi karena adanya proses degenerasi yang berkaitan dengan penurunan fungsi-fungsi fisiologis tubuh. Seseorang akan mengalami penurunan fungsi organ ketika memasuki usia tua. Lansia akan mengalami perubahan fisik sehingga rentan terhadap berbagai penyakit seperti nyeri pinggang, nyeri dada, nyeri

sendi, pusing, gangguan tidur dan lainnya. Kualitas tidur berkaitan erat dengan penyakit dan kesehatan yang buruk.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, didapatkan responden dengan jenis kelamin perempuan yang terbanyak yaitu 16 orang (80%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 4 orang (20%). Hal ini sesuai dengan pernyataan Korzier (2004 dalam Martha, Wantiyah, Julingrum, 2017) bahwa Jenis kelamin dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, sebab secara psikologis seorang wanita memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi masalah. Hal ini juga didukung oleh penelitian Khasanah & Hidayati (2012) yaitu perempuan cenderung memiliki kualitas tidur buruk karena terjadi penurunan hormon estrogen dan progesteron yang mempunyai reseptor di hipotalamus. Hal ini mempunyai pengaruh langsung terhadap irama sirkadian dan pola tidur. Kondisi psikologis seperti meningkatnya kecemasan, gelisah, dan emosi sering tidak terkontrol pada perempuan akibat penurunan estrogen yang menyebabkan gangguan tidur

Perbedaan Kualitas Tidur Lansia pada Kelompok Eksperimen pada Saat Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 10 responden pada kelompok eksperimen, mengalami kualitas tidur buruk sebelum diberikan terapi yaitu dengan nilai rata-rata 12,60 dan sesudah pemberian terapi mengalami penurunan skor yang berarti mengalami peningkatan kualitas tidur yaitu dengan rata-rata menjadi 10,00 dengan $p \text{ value } 0,004 < 0,05$. Hal ini menunjukkan ada pengaruh dan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan terapi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Mustika, R. dkk (2014), bahwa hasil penelitian yang dilakukan peneliti tersebut berkaitan dengan penelitian sebelumnya mengenai kualitas tidur yaitu sebelum diberikan intervensi membaca Al-Qur'an kualitas tidur responden sebagian besar (94.7%) memiliki kualitas tidur yang buruk, 1 responden memiliki kualitas tidur baik. Setelah diintervensi membaca Al-Qur'an responden yang memiliki kualitas tidur baik menjadi 13 responden dan 6 responden memiliki kualitas tidur buruk.

Perbedaan Kualitas Tidur Lansia pada Kelompok Kontrol pada Saat Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 10 responden pada kelompok kontrol mengalami kualitas tidur buruk sebelum diberikan terapi yaitu dengan nilai rata-rata 11,70 dan sesudah pemberian terapi menjadi 11,50 dengan $p \text{ value } 0,317 > 0,05$. Hal ini menunjukkan tidak ada pengaruh dan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan terapi. Hal ini karena pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun selama pengamatan. Padahal kualitas yang buruk memerlukan suatu penatalaksanaan agar membaik.

Hal ini tentu sejalan dengan penelitian Roccichelli, Stanford, Vandewaa (2010) yang menyebutkan bahwa masalah kualitas tidur yang buruk memerlukan suatu penatalaksanaan. Selain itu Golman (2007 dalam Oktora, Purnawan, Achiriyati, 2016) berpendapat bahwa gangguan tidur dapat ditangani baik secara medis ataupun non medis. Dalam penelitian ini tentu tidak adanya perlakuan terapi murottal Al Qur'an yang menyebabkan kualitas tidur responden cenderung tetap.

Efektifitas Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil uji analisa menggunakan dengan uji *Wilcoxon* rata-rata (*mean*) pada kelompok eksperimen *pretest* 12,60 dan *posttest* 10,00 sedangkan kelompok kontrol *pretest* 11,70 dan *posttest* 11,50. Oleh karena itu pada kelompok eksperimen *p value* sebesar $0,004 < 0,05$ yang berarti terjadi penurunan skor rata-rata sehingga dapat dikatakan terjadi peningkatan kualitas tidur, dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, Hal ini berarti bahwa murottal Al Qur'an efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Pada kelompok kontrol memiliki nilai *p value* sebesar $0,317 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada kelompok yang tidak diberikan terapi murottal Al Qur'an dalam menurunkan kualitas tidur.

Hal ini sesuai dengan penelitian (Mardiyono, 2011), bahwa adanya pengaruh terapi murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh kelebihan terapi murottal Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak.

Hal ini sesuai kenyataan di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta, pada responden yang telah diberikan terapi Murottal Al-Quran mengatakan perasaannya merasa tenang dan dapat tidur dengan baik. Peneliti berasumsi bahwa perlakuan terapi murottal Al-qur'an 7 mempunyai banyak manfaat dan sangat mudah

dilakukan. Murottal Al-Qur'an 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 yang awalnya buruk menjadi baik. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak peningkatan kualitas tidur. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Nurcahyo (2013) yang menemukan tidak ada perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$) antara skor kualitas tidur pada kelompok kontrol (tidak melakukan latihan pasrah diri).

Ini membuktikan bahwa pada kelompok kontrol tidak terjadi perbedaan yang bermakna karena tidak ada perubahan (aktifitas/kebiasaan) antara pengukuran *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini menunjukkan bahwa Ha diterima karena ada pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa murottal memiliki efek menenangkan otak dan mengatur sirkulasi darah. Murottal bisa meredakan rasa sakit, mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, memperbaiki mood, serta menyembuhkan insomnia. Murottal yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak. Gelombang suara murottal yang dihantarkan ke otak berupa energi listrik melalui jaringan syaraf akan membangkitkan gelombang otak yang dibedakan atas frekuensi alfa, beta, theta, dan delta (Magfirah, 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta tahun 2018 tentang "Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia di Panti

Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta” dapat disimpulkan bahwa:

1. Keefektifan terapi murotal terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lansia di Panti Wredha Bhudi Dharma dapat diketahui bahwa (*mean*) pada kelompok eksperimen *pretest* 12,60 dan *posttes* 10,00 sedangkan kelompok kontrol *pretest* 11,70 dan *posttest* 11,50. Oleh karena itu pada kelompok eksperimen *p value* sebesar $0,004 < 0,05$ yang berarti terjadi penurunan skor rata-rata sehingga dapat dikatakan terjadi peningkatan kualitas tidur dan pada kelompok kontrol memiliki nilai *p value* sebesar $0,317 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada kelompok yang tidak diberikan terapi murotal Al Qu’ran dalam menurunkan kualitas tidur. Sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, Hal ini berarti bahwa murotal Al Qur’an efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.
2. Ada perbedaan yang bermakna kualitas tidur sebelum dan sesudah terapi murrotal Al-Qur’an pada kelompok intervensi yaitu terjadi penurunan nilai rata-rata skor kualitas tidur. Pada *pretest* yaitu 12,60 dan *posttes* yaitu 10,00.
3. Tidak ada perbedaan yang bermakna kualitas tidur sebelum dan sesudah terapi murrotal Al-Qur’an pada kelompok kontrol yaitu tidak terjadi penurunan yang signifikan antara nilai rata-rata skor kualitas tidur. Pada *pretest* yaitu 11,70 dan *posttes* yaitu 11,50.
4. Karakteristik usia responden kelompok intervensi dan kontrol yang mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu mayoritas berusia 60 - 68 tahun (70%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan (80%).

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Responden/Lansia
Pentingnya responden lansia untuk memahami penanganan kualitas tidur yang buruk dengan menggunakan terapi Murottal Al-Qur’an secara Audio visual.
2. Bagi Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta
Terapi murrotal Al-Qur’an dapat dimasukkan ke dalam program unit rehabilitasi sebagai sebagai salah satu cara yang dapat diterapkan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Pemberian terapi dapat dilakukan pada saat jam menjelang tidur.
3. Tenaga Kesehatan dan Petugas Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta
Petugas Panti dapat dengan mudah memberikan terapi murrotal Al-Qur’an kepada lansia yang mengalami gangguan tidur tanpa meminta bantuan kepada petugas kesehatan khusus
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu mengembangkan suatu penelitian tentang pengaruh terapi murotal baik terhadap kualitas tidur maupun pada masalah kesehatan yang lain untuk meningkatkan kualitas kehidupan pada lansia
5. Bagi Ilmu Pengetahuan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan dan dapat dijadikan sebagai sumber pembelajaran, sebagai terapi berbasis bukti, dan sebagai bentuk publikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Khasanah, K. & Hidayati, W., 2012. Kualitas Tidur Lansia DI Balai Sosial Mandiri Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, pp. 189-196.
- Mading, F., 2015. Gambaran Karakteristik Lanjut Usia Yang Mengalami Insomnia di Panti Whreda Dharma Bakti Panjang Surakarta
- Magfirah, N., 2015. *99 Fenomena Menakjubkan dalam Al-Quran*. Jakarta: Mizania.
- Mahlufi, F., 2016. Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia Di Kecamatan Pontianak Tenggara.
- Mardiyono, Songwathana, Praneed & Petpichetian, W., 2011. Spirituality Intervention and Outcomes : Corner Stone of Holistic Nursing Practice. *Nurse Media Journal of Nursing*, Volume 1, pp. 117-127.
- Martha, Y., Wantiyah, F. & Julianingrum, P. P., 2017. Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Jember. *Nurseline Journal*, 2(1).
- Novianty, F. P., 2014. *Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Aroma Terapi Lavender Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha Dharama Bhakti Kasih Surakarta*, Surakarta: s.n.
- Nurcahyo , I., 2013. Pengaruh Latihan Pasrah Diri Terhadap Perbaikan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut Dengan Simtol Depresi. *Tesis Fakultas Psikologis Universitas Gajah Mada*.
- Roccichelli, J., Sanford, J. & Vandewaa, E., 2010. Managing Sleep Disorder in Elderly. *The journal of nursingcenter*.