

## PENGARUH TERAPI MUROTAL TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

**Chintya Dewi Nurul Khayati<sup>1</sup>**

Universitas Harapan Bangsa, Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
Email: [chintyakhayati6@gmail.com](mailto:chintyakhayati6@gmail.com)

**Prasanti Adriani<sup>2</sup>**

Universitas Harapan Bangsa, Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana  
Email: [pra.adriani@gmail.com](mailto:pra.adriani@gmail.com)

**Suci Khasanah<sup>3</sup>**

Universitas Harapan Bangsa, Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma  
Email: [sucikhasanah@gmail.com](mailto:sucikhasanah@gmail.com)

### ABSTRAK

Orang tua membutuhkan waktu tidur yang cukup guna menjaga kesehatan mereka. Tingkat kualitas tidur yang tidak baik bisa mengakibatkan. Peningkatan kerentanan terhadap penyakit, menurunnya konsentrasi, ingatan dan meningkatnya kebingungan. Pembacaan ayat suci Al-Quran dapat dijadikan terapi dimana dalam pengamplifikasiannya bisa didengarkan dan bisa menciptakan efek relaksasi. Tujuan pada penelitian guna mengetahui efikasi terapi murotal pada kualitas tidur pada lansia. Metode yang digunakan yaitu tinjauan pustaka menggunakan protokol dan evaluasi tinjauan pustaka. Daftar periksa PRISMA digunakan untuk melengkapi tinjauan pustaka ini. Proses pencarian literatur dalam penelitian ini menggunakan Google Scholar dan Pubmed. Berdasarkan tema yang diambil peneliti mengenai efektifitas terapi murotal pada kualitas tidur lanjut usia dengan kata kunci "Terapi Murotal OR Terapi Murotal Al-Qur'an AND Kualitas Tidur OR Kualitas Tidur Lansia AND Lansia OR Lansia dengan Gangguan Tidur". Hasil penelusuran awal didapatkan 172 jurnal artikel. Selanjutnya dilakukan dengan mengecek artikel lengkap atau full teks seperti abstrak, intervensi, bahasa diperoleh sebanyak 11 artikel yang dianalisa dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 11 jurnal yang dianalisis terdapat pengaruh yang efektif dari terapi murotal pada lanjut usia.

**Kata Kunci :** Kualitas tidur, Lansia, Murotal Al-Quran

### ABSTRACT

The Elderly need adequate sleep time to maintain their health. The level of sleep quality that is not good can result. Increased susceptibility to disease, decreased concentration, memory and increased confusion. The recitation of the holy verses of the Qur'an can be used as therapy where in its application it can be heard and can create a relaxing effect. The purpose of this study was to determine the efficacy of murotal therapy on sleep quality in the elderly. The method used is a literature review using a protocol and an evaluation of the literature review. The PRISMA checklist was used to complete this literature review. The literature search process in this study used Google Scholar and Pubmed. Based on the theme taken by the researchers regarding the effectiveness of murotal therapy on the sleep quality of the elderly with the keywords "Murotal Therapy OR Al-Qur'an Murotal Therapy AND Sleep Quality OR Elderly Sleep Quality AND Elderly OR Elderly with Sleep Disorders". Initial search results obtained 172 journal articles. Furthermore, it is done by checking complete articles or full texts such as abstracts, interventions, language obtained as many as 11 articles analyzed in this study. The results showed that the 11 journals analyzed had an effective effect of murotal therapy on the elderly.

**Keyword:** sleep quality, elderly, Murotal Therapy Al-Qur'an

### PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses alami yang berlangsung sejak lahir hingga

tua. Pada orang tua otot, saraf serta jaringan lain yang tumbuh perlahan akan mati. Tahap ini akan menyebabkan

## Chintya Dewi Nurul Khayati dkk : *Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*

permasalahan lain termasuk masalah biologis, fisiologis, *social, economic, mental, physical* ataupun *biological* (Ilham dan Budiyanto, 2018)

Tidur menurun tajam di usia tua, jadi kita harus beradaptasi dengan apa yang akan kita alami. Jadi perubahan fisik, fisiologis dan psikologis menyebabkan kemunduran (Iksan, R., dan Hastuti, 2020).

Orang tua membutuhkan tidur yang cukup untuk meningkatkan kesehatan mereka dan mencegah penyakit. Tingkat kualitas tidur yang tidak baik akan mengakibatkan peningkatan kerentanan terhadap penyakit, pelupa, kebingungan, disorientasi, gangguan konsentrasi, berkurangnya kemandirian yang dapat ditandai menurunnya aktivitas sehari-hari. Semua ini tentunya akan berpengaruh negative pada *quality of life* orang tua. Oleh sebab itu permasalahan kualitas tidur harus di atasi segera (Oktora, *et all*, 2018).

Salah satu pengobatan nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah terapi murotal Al-Quran yakni mendengarkan lantunan ayat suci Al-quran (Mirza, 2021). Peningkatan hormone edhorpin dapat meningkatkan emosi atau menyampaikan kenyamanan, dan sistem kimiawi dan hemodinamik tubuh dapat meningkatkan tekanan darah dan *quality of sleep* (Lysne dan Wachholtz, 2011; Sumaryani dan Sari, 2015).

### METODE PENELITIAN

Penelitian ini berjenis deskriptif dengan metode *literature review*, dengan data sekunder yang di ambil dari literature dan refresnsi berupa buku, laporan ilmiah yang diperoleh dalam artikel maupun ulasan tentang efek kompres jahe merah dalam mengurangi nyeri akibat *rheumatoid arthritis* pada lansia.

Pencarian data dalam penelitian ini melalui *Google Scholar* dan Pubmed dengan kriteria inklusi tahun 2016 – 2020,

bahasa Indonesia dan Inggris, artikel jurnal, subjek *rheumathoid arthritis* pada lansia, jenis penelitian kuantitatif. Setelah dilakukan proses skrining didapatkan 71 artikel yang memenuhi kriteria inklusi.

**Tabel 1 Kata Kunci Literature Review**

Murotal therapy	Sleep quality	Elderly
Terapi murotal	Kualitas tidur	Lansia
OR	OR	OR
Terapi murotal Alquran	Kualitas tidur lansia	Lansia dengan gangguan tidur

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Proses pencarian literatur dalam penelitian ini menggunakan *Google Scholar* dan Pubmed (Savitri, 2020). Berdasarkan tema yang diambil peneliti, kata kuncinya adalah “terapi murotal ATAU terapi murotal al-Quran DAN kualitas tidur ATAU kualitas tidur pada lansia”. AND Lansia OR Lansia dengan Gangguan Tidur”. Hasil penelusuran awal didapatkan 172 jurnal artikel. Selanjutnya dilakukan *sceening* berdasarkan inklusi dan eksklusi seperti kesamaan topik atau pembahasan, pembahasan yang kurang sesuai, bahasa selain bahasa inggris dan bahasa Indonesia diperoleh 84 jurnal artikel. Selanjutnya dilakukan dengan mengecek artikel lengkap atau full teks seperti abstrak, intervensi, bahasa diperoleh sebanyak 11 artikel yang akan dianalisa dalam penelitian ini

**Tabel 2 Analisa Penelitian**

	<b>Peneliti ( Tahun) Judul</b>	<b>Metodologi</b>	<b>Hasil Penelitian</b>
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (Indonesia)	Selinandani, <i>et. al.</i> , (2020) Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut Di Dusun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta	Design : Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimental kuantitatif dengan menggunakan <i>Quasi Eksperimen</i> dengan <i>Non Equivalent Control Group Design</i> . Sampel : penelitian ini adalah 24 usia lanjut yang diambil dengan Non probability sampling instrument : Pengumpulan data menggunakan kuesioner (PSQI) dan Mp 3 Player berisikan murottal Surah Ar-Rahman. Analisa: Analisis data menggunakan Wilcoxon Macth Pairs Test.	Kualitas tidur sebelum pemberian terapi audio murottal Surah Ar Rahman memiliki kualitas tidur buruk (100%). Sedangkan kualitas tidur setelah pemberian terapi audio murottal Surah Ar-Rahman memiliki hasil kualitas tidur baik (91,7%). Hasil uji Wilcoxon didapat p-value sebesar 0,002 < 0,05 sehingga pemberian terapi audio murottal Surah Ar-Rahman berpengaruh terhadap kualitas tidur usia lanjut
Stikes Ngudia Husada Madura (Indonesia)	Hikmah dan Abdillah (2021) Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	Design: <i>Quasi Experiment dengan Pre- post test with Control Pendekatan Dua Kelompok Desain.</i> Variabel bebasnya adalah terapi murottal dari Alquran sedangkan variabel terikatnya adalah peningkatan kualitas tidur lansia. Itu Sample:28 responden di gabi menjadi dua kelompok control dan perlakuan. Intrumen : Kualitas tidur diukur dengan PSQI kuesioner Analisa : menggunakan uji paired T-Test dengan $\alpha : 0.05$	Penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok perlakuan didapatkan <i>p- value</i> 0.000 hasil ini diinterpretasikan terdapat pengaruh murotall ayat Al- Quran pada tingkat kualitas tidur lansia. Sedangkan kelompok kontrol diperoleh <i>p-value</i> 0.0336, sehingga dapat diinterpretasikan tidak terdapat efektifitas yang bermakna antara tingkat kualitas tidur setelah dan sebelum setelah observasi. Dari hasil kedua kelompok tersebut pada lansia yang diberikan terapi murottalal- Qur'an terdapat pengaruh terapi murotal
Universitas Tanjungpura Pontianak (Indonesia)	Mahlufi (2016) <i>Effect of Mulotal Therapy on Sleep Quality in Elderly</i>	Design: penelitian semua atau Quasi eksperimen dengan pre dan post test yang tidak	Penelitian menunjukkan Sebagian besar responden berusia antara 60 dan 69 tahun, 13 (76.7%) adalah perempuan, 11 (64,70%) adalah

**Chintya Dewi Nurul Khayati dkk : Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia**

<i>(Elderly) Insomnia Patients in Southeast Pontianak District, 2016</i>	<p>terkontrol, dengan kata kunci "terapi murottal atau terapi murottal al-Quran dan kualitas tidur atau tidur pada lansia. orang tua". riset. desain penelitian.</p> <p>Sampel: Ada total 17 responden dalam penelitian ini yang merupakan penderita insomnia dari Pontianak Tenggara. Teknik sampel yang digunakan adalah baik probabilistik sampling dengan direct sampling maupun non-random sampling.</p> <p>Instrumen: Instrumen Indeks Keparahan Insomnia (ISI)</p> <p>Analisis: Uji T dependent ( paired sample t test )</p>	<p>perempuan, dan 11 (64,70%) menderita insomnia ringan. setelah perawatan, (23,53%) nya menderita insomnia, 12 (70,59%) menderita insomnia ringan, dan 1 responden (5,88%) menderita insomnia sedang. Nilai <i>p-value</i> 0.00 yang mengartikan terdapat pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur pada lansia.</p>	
Jurnal Keperawatan Silampari (Indonesia)	<p>Iksan dan Hastuti (2020) Terapi Murottal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia</p>	<p>Design: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif berupa studi kasus. Jumlah subjek biasanya hanya 2 responden lanjut usia insomnia dan peroleh secara proporsional random sampling.</p> <p>Sample: 2 Individu lansia dengan gangguan tidur</p> <p>Instrument: Murottal</p>	<p>Subjek merasa lebih rileks saat bangun tidur dan, memiliki riwayat pusing dan tekanan darah tinggi, merasa bahwa Murottal meredakan sakit kepala mereka. Pada pertemuan pertama sebelum terapi Mulottar al-Quran, gedung dibangun 7 kali, dan setelah intervensi 10 hari berturut-turut, gedung dibangun hanya 3 kali. Sebelum intervensi tidur 3 jam dia cukup tidur dan setelah intervensi dia tidur 5 jam 10 menit.</p>
Stikes Hang Tuah Tanjungpinang Kepulauan Riau (Indonesia)	<p>Widiastuti dan Sucinda (2016) Studi Efektifitas Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Dan Terapi Audio Murottal Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Rumah Bahagia Bintang Tahun 2016</p>	<p>Design: metode quasi eksperimen dengan <i>pre and posttest without control group</i>.</p> <p>Sampel: 40 responden 20 responden sebagai Kelompok Aromaterapi Lavender dan 20 responden sebagai Kelompok Audioterapi Murottal teknik sampling purposive</p> <p>Instrumen : pengamatan (observasi).</p> <p>Analisa : Uji kemaknaan menggunakan uji kategorik, <i>Wilcoxon</i> serta</p>	<p>Hasil yang diperoleh responden adalah 72,5% responden berusia 60 hingga 7 tahun, bahkan 82,5% responden audio, berdasarkan jenis kelamin wanita, hingga 85% responden, lavender hangat. Kelompok mandi kaki aromaterapi menyebar. -Kelompok Murottal Lebih dari 85% responden dalam penelitian perendaman kaki dalam air hangat dengan aromaterapi lavender mencapai hasil uji statistik <i>Wilcoxon</i> dengan nilai 0,000</p>

		menggunakan uji <i>Mann Withney Test</i>	
Jurnal Keperawatan Soedirman (Indonesia)	Oktora, <i>et. al.</i> , (2016) Pengaruh Terapi Murotal Al Quran terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap	Design: quasi eksperimen dengan pretest dan posttest control group design. Sample: Sample menggunakan random sampling titik responden sebanyak 40 Variable: terapi murotal Al Quran, kualitas Tidur Lansia Instrument: PSQI Analysis: Uji t berpasangan dan t tidak berpasangan	Perbedaan Kualitas Tidur Murotal Quran Sebelum dan Setelah Terapi Terdapat perbedaan yang signifikan rerata kualitas tidur sebelum dan sesudah kelompok intervensi pada Tabel 1, dengan p-value 0,05 (0,08). Statistik ini menunjukkan pengaruh terapi murotal terhadap kualitas tidur responden.
Jurnal Universitas Muhammadiyah Jakarta (Indonesia)	Muthahharah, <i>et. al.</i> , (2017) Perbandingan Efektivitas Terapi musik Klasik dan terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Bayi di Kota Makassar Tahun 2017	Design: penelitian analitik dengan menggunakan metode quasi eksperimen dengan pre test dan post test without control. Sample: jumlah sampel sebanyak 120 responden. Variable: Terapi Musik klasik, Terapi Murottal Al Qur'an Instrument: Kuesioner PSQI Analysis: Analiaais Multivariat regresi logistik ganda	Hasil analisa data menggunakan McNemar menunjukkan adanya pengaruh pemberian kedua terapi tersebut sebelum dan sesudah intervensi p value = 0,000.
Stikes Hang Tuah Tanjungpinang (Indonesia)	Meity, <i>et. al.</i> , (2016) Efektifitas Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender Dan Terapi Audio Murottal Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia	Design: rancangan pre dan post test tanpa krlompok control dengan Quasi eksperiment Sampel : 40 responden. Instrument : menggunakan pengamatan (observasi). Analisa : uji kategorik, <i>Wilcoxon</i> serta menggunakan uji <i>Mann Withney Test</i>	Hasil yang diperoleh responden adalah 72,5% responden berusia antara 60 dan 7 tahun, berdasarkan jenis kelamin wanita 82,5%, hingga 85% responden mengikuti kelompok mandi kaki aromaterapi lavender hangat yang tersebar di Keseluruhan, 85% responden responden mendapatkan nilai uji statistik <i>Wilcoxon</i> sebesar 0,000.
International Nursing Vconference-Faculty of Nursing University of Jember	Wuryaningsih, <i>et. al.</i> , (2017) <i>Murottal Al-Qur'an Therapy to Increase Sleep Quality in Nursing Students</i>	Design: dengan pre dan post tes dengan kelompok control dan Quasi eksperimental. Sample: 30 responden Variable: terapi murotal Al-Quran dan Kualitas	Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbandingan yang signifikan pengaruh murottal al quran dalam meningkatkan kualitas tidur (p = 0,001). Terapi murottal Al-Quran efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

## Chintya Dewi Nurul Khayati dkk : *Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*

(Indonesia-Internatioanl)		Tidur pelajar. Instrument: PSQI Analysis: paired t-test dan t-test	
Journal of Physics (Indonesia-International)	Handayani, <i>et. al.</i> , (2019) <i>The Improvemen of Sleep Quality Through the Combination of Progressive Muscle Relaxation and Murottal Therapy Among Elderly</i>	Design: <i>quai experimental</i> dengan non <i>equivalen control group</i> Sample: 28 lansia dengan gangguan kualitas tidur Variable: <i>Kualitas Tidur, Terapi Murottal Dan Progressive Muscle</i> Instrument:PSQI Analysis:t-test dan paired t-test	Penelitian ini memperoleh hasil 71,4% lansia memiliki peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan terapi.
Diny Triastuti (Indonesia)	Peningkatan kualitas tidur lansia yang mengalami kecemasan pada masa pansemi Covid-19 dengan terapi murottal Al Qur'an	Desain: desain yang digunakan menggunakan quasi eksperimen Sample: 44 responden Instrumen: PQSI bersifat homogen atau tidak ada perbedaan	Hasil studi tentang pengaruh pengobatan al-quran terhadap kualitas tidur lansia memperoleh hasil yang baik.

### PEMBAHASAN

#### Terapi Murottal Al-Qur'an

Terapi murottal ialah tehneik 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 ketenangan hati serta meningkatkan produksi hormon endorfin yang membuat seseorang merasa bahagia (Syukriana, 2020). Hormon endorfin bereaksi sama seperti morfin yaitu membuat merasa tenang, nyaman dan rileks (Mahlufi, 2016).

Terapi murottal Al Quran yang diberikan kepada seseorang untuk memberikan relaksasi. Efek relaksasi tersebut mengaktifkan hormon endorfin yang dapat meningkatkan perasaan nyaman atau rileks, rasa takut atau kecemasan dapat dialihkan, sistem kimia dan hemi dinamika tubuh dapat diperbaiki

sehingga dapat menurunkan tekanan darah, serta dapat meningkatkan kualitas tidur (Nia, 2019).

Mendengarkan lantunan Al-Quran memiliki hasil yang sama seperti mendengarkan terapi musik santai dalam hal patofisiologi mekanisme rangsangan auditori. Sistem limbik serebral (aksis hipotalamus-hipofisi-adrenal dan kompleks amygladoid) memediasi keterlibatan audio melalui jalur sistem pendengaran ke area pendengaran, khususnya jalur sarah (sirkuit emosi). Rangsangan audio membangkitkan tanggapan psikofisiologis karena pengaruhnya pada sistem limbik yang mungkin merangsang sekresi beberapa hormon seperti serotonin, dopamin, dan atau norepinefrin pada sinapsis, akhirnya melepaskan stres. Rangsangan audio Al-Quran berfungsi sebagai pedoman hidup seorang muslim. Audio Al-Quran memiliki efek dalam mensekresi hormon-

hormon (Pramesona & Taneepanichskul, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, 9 dari 11 jurnal yang dianalisis menggunakan surat Ar-Rahman melalui audio dengan rata-rata 10-20 menit. Sedangkan 2 lainnya menggunakan surat Al-baqarah dengan durasi 10-15 menit selama 1 minggu berturut-turut. Murottal adalah Bacaan Al Quran yang dibacakan oleh Qori" atau Qori"ah sesuai dengan tartil dan tajwid yang mengalun indah yang dikemas dalam media audio seperti kaset, CD, atau data digital (Tama et al., 2016). Membaca Murottal Al-Qur'an dengan pelan, lembut, dan selaras menurunkan hormon stres, mengaktifkan endorfin, meningkatkan relaksasi dalam tubuh, dan memengaruhi kontrol sistem limbik sebagai pusat emosi. Keyakinan terhadap Al-Quran sebagai kitab suci dan sebagai perantara obat yang memberikan ketenangan (Har, 2018).

### **Kualitas Tidur Lansia**

Tidur dan istirahat ialah suatu kebutuhan yang harus dipenuhi semua orang. Normalnya tidur melibatkan dua tahap REM atau gerakan bola mata cepat serta NREM atau gerakan bola mata lambat. NREM memiliki empat tahap. Artinya, ada tahap 1 dan 2, yang ditandai dengan tidur ringan dan mudah dibangunkan, dan tahap 3 dan 4, yaitu tidur nyenyak dan sulit dibangunkan. ( et all Oktora, 2018).

Lansia mengalami perubahan pada pola tidur yang diakibatkan oleh system saraf yang makin mengalami penurunan jumlah serta ukuran kondisi ini mengakibatkan neurotransmitter pada system saraf menurun dan menyebabkan perubahan pada fisiologis lansia (Nurani et al., 2019).

Berkurangnya efesiensi tidur, gangguan irama sirkadian, berkurangnya

tahap nyenyak, bangun lebih awal meningkatnya latensi tidur dan meningkatnya tidur siang semua itu merupakan proses penuaan yang berhubungan dengan perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur (Patel, 2019).

### **Efektifitas Terapi Murottal Al-Qurán Pada Kualitas Tidur Lansia**

Tempo saat mendengarkan murottal Al Quran lambat berkisar antara 60 hingga 120 bpm. Jantung menyelaraskan detak jantungnya dengan tempo suara, karena ritme yang pelan merupakan ritme yang sinkron dengan detak jantung seseorang.

(Srisuryani, 2016).sesuai dengan cara kerjanya terapi murrotal al-quran merupakan salah satu jenis terapi suara. Efek yang timbul dari terapi suara yaitu berupa efek psikologis. Lantunan irama tersebut memperbaiki fisiologi saraf-saraf sehingga mekanisme tubuh lansia terjadi (Oktora et al., 2016). Satu kali mendengar Murottal Al-Quran dapat menghasilkan gelombang delta yang menggambarkan keadaan rileks seseorang (Fatimah dan Noor, 2015).

Hasil dari 11 artikel jurnal mengungkapkan bahwa kebanyakan orang menderita gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada lansia dalam 11 jurnal terutama mengeluh tidak bisa bangun, sering terbangun, tidak bisa tidur lagi, bangun pagi dan bangun siang karena kurang tidur. adalah Menurut sebuah studi oleh Alivian et al. Al. (2020) menunjukkan bahwa gangguan pola tidur dapat terdengar sebelum Murottal. itu adalah orang (13,33%) memiliki pola tidur yang baik dan 26 orang (68,67%) memiliki pola tidur yang buruk. Menurut Mustika (2021), orang dewasa yang lebih tua biasanya mengalami penurunan sekresi beberapa bahan kimia yang

## **Chintya Dewi Nurul Khayati dkk : *Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia***

mengatur siklus dan terjaga: melatonin (zat yang menginduksi tidur). Pada orang tua, terjadi perubahan hormon melatonin (yang mengatur tidur dan istirahat), menyebabkan orang tua mengalami tidur (Septiyana, 2020) Wanita cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk karena penurunan hormon estrogen dan progesteron, yang memiliki reseptor di hipotalamus. Ini secara langsung mempengaruhi ritme sirkadian dan pola tidur. Wanita sering memiliki kontrol yang kurang terhadap kondisi seperti kecemasan, kecemasan, dan gangguan mood karena mereka memiliki lebih sedikit estrogen, yang menyebabkan tidur. Tujuh dari 11 jurnal yang dianalisis

menggunakan instrumen PSQI (Pittsburgh Sleep Quality) untuk mengukur kualitas tidur. Hasil ini menunjukkan bahwa skor PSQI yang lebih rendah menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik pada orang dewasa yang lebih tua. Serupan dengan hasil penelitian oleh Handayani, *et. al.* (2019) menunjukkan bahwa 71,4% lansia memiliki peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan terapi. Berdasarkan prinsip kerjanya terapi murottal Al quran berjenis terapi suara. Efektifitas yang diperoleh dari terapi suara bisa berupa efek neurologis dan psikologis. Lantunan ayat suci alquran dapat memperbaiki kualitas tidur pada lansia yang diakibatkan oleh adanya peningkatan kerja saraf parasimpatis (Purnawan, 2018).

Sejalan dengan penelitiannya faradisi (2019) terapi murottal Al-Quran dapat merangsang saraf parasimpatis sehingga terjadi keseimbangan antara kedua system saraf pusat yang dapat memberikan efek relaksasi.

Hasil dari 11 publikasi jurnal menunjukkan bahwa terapi murotal efektif untuk meningkatkan *quality of sleep* pada lasnia. Menurut Silvanasari (2012), faktor

fisiologis meliputi penyakit, nyeri, depresi, dan gangguan siklus tidur terkait usia. Karena dampak yang lebih besar dari durasi tidur pendek, orang tua lebih mudah bangun dan memiliki kebutuhan tidur yang lebih besar.

Hasil dari literatur 11 menunjukkan hasil yang sama bahwa terapi murotal al-Qur'an mempengaruhi kualitas tidur pada orang tua pada umumnya. Terapi murottal Quran merupakan salah satu jenis terapi suara yang dapat mempengaruhi jiwa dan syaraf. Suara murotal ini mengaktifkan dan mengontrol system saraf otonom yang memiliki dua system saraf yaitu saraf simpatis dan para simpatis. Kedua saraf berpengaruh terhadap istirahat serta relaksasi tubuh (Dewi, 2016).

Penelitian oleh Hikmah (2021) Manfaat sebelum tidur dari Terapi Murotal mengklaim untuk memungkinkan istirahat dan relaksasi yang mempengaruhi tubuh dan pikiran. Keadaan santai meningkatkan kualitas tidur malam yang baik. Istirahat yang diberikan harus berkualitas baik dan dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis serta menimbulkan rasa tenang (relaksasi).

Penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni (2018) menemukan sebelum dilakukan terapi murotal tingkat kualitas tidur berada pada tingkat yang buruk mencai (100%). Namun, setelah diberikan terapi murotal kualitas tidur meningkat dengan kategori baik (91.7%). Dengan tempo pelan dan bacaan Al-Qur'an yang harmonis, manfaat Terapi Murotal Al-Quran mengurangi meningkatkan edorfin, menurunkan kecemasan, stress kegelisahan dan ketegangan (Nadhifatus, 2018).

Berdasarkan hasil yang didapatkan, sebagian besar jurnal mengemukakan bahwa mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur Lansia. Lansia akan merasa nyaman

dengan tidurnya karena adanya efek relaksasi yang ditimbulkan dengan mendengarkan murottal. Kebutuhan tidur lansia akan terpenuhi karena waktu tidur yang digunakan secara optimal.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian sistematis didapatkan bahwa 11 jurnal yang di telah analisi menunjukkan adanya pengaruh dari terapi murottal terhadap kualitas tidur lansia dan 11 jurnal artikel yang telah dianalisis menggunakan desain quasi eksperimental. Hal ini dikarenakan terapi murottal dapat menimbulkan efek psikologis dan efek neurologis. Terapi murottal memberikan efek relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh sehingga dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kualitas tidur pada lanjut usia.

1. Dari 11 jurnal artikel surah yang digunakan antaranya: 3 jurnal artikel (menggunakan surah Ar rahman), 1 jurnal arkilet menggunakan surah (Al Ilkhlash, Al falaq, Annas, Al fatihah dan Arrahman), 5 jurnal artikel (menggunakan surah Arrahman), 1 jurnal artikel (menggunakan surah Almulk) dan 1 jurnal artikel tidak mendeskripsikan surah yang digunakan.
2. Audio yang digunakan dari 11 juenal artikel ialah 10 jurnal artikel menggunakan MP3 dan speaker dan 1 jurnal artikel menggunakan MP4.
3. Rata-rata pemberian terapi murottal Al Qur'an diberikan selama 15-20 menit

dan bertahap mulai dari 3 hari sampai 14 hari.

### SARAN

Terapi Murottal Al-Qur'an dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis karena efektifitasnya dalam meningkatkan kualitas tidur. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengarah pada hasil yang lebih baik dengan membahas variable lain yang dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

### TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alviana, A. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Essensial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*.
- Anggraini, R. D. (2018). Hubungan Status Bekerja Dengan Kualitas Hidup Lansia Sebagai Kepala Keluarga Di Wilayah Kerja Puskesmas Sembayat Gresik.24
- Bararah, T., & Jauhar, M. (2013). *Asuhan Keperawatan Panduan Lengkap Menjadi Perawat Profesional* (ed 2). Prestasi Pustakaraya.
- Ferry, M. (2021). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur pasien ICU*.
- Hidayat, A., & Masrifatul, U. (2016). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Iksan, R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal Dalam Upaya Meningkatkan

**Chintya Dewi Nurul Khayati dkk : Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia**

- Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606.
- Ilham, Y., & Budiyanto, P. (2018). *Pengaruh pemberian terapi genggam jari dan murottal terhadap kejadian insomnia pada lansia dipanti wreda dharma bakti surakarta.*
- Mahlufi, F. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) di Kecamatan Pontianak Tenggara. *Jurnal Tanjung Pura.*
- Nia, M. W. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Secara Audio Visual Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Insomnia Di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta. *Keperawatan.*
- Nurani, R. D., Rochmawati, E., & Nurchayati, N. (2019). Efektifitas terapi murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur pada pasien hemodialisa. *Journal of Health Studies*, 3(2), 78–85. <https://doi.org/10.31101/jhes.525>
- Nurhikmah, W., Wakhid, A., & Rosalina. (2021). *Hubungan terapi murottal Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien lanisa.* 1(1), 38–47.
- Oktora, et all. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.710>
- Oktora, S., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). *Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap.* 11(3), 168–173.
- Pramesona, B. A., & Taneepanichskul, S. (n.d.). The Effect of Religious Intervention on Depressive Symptoms and Quality of Life Among Indonesian Elderly in Nursing Homes: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Public Health Sciences*, 13, 473–483.
- Ratu, I., & Onibala, F. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kognitif lansia. *Jurnal Gerontik Ners.*
- Suhaimine, M. Y. (2020). *Dzikir dan Doa.* Universitas Muhammadiyah Malang.
- Tama, R. V., Suerni, T., & Sawab. (2016). *Pengaruh Terapi Mendengarkan Ayat Suci Al Quran Surat Ar Rahman Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Rw 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga.* 1–11.