



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index>

Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Usuku Wakatobi

^KSyukriana¹, Khidri Alwi², Rahmawati Ramli³

^{1,2,3} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): syukriana_s@gmail.com

syukriana_s@gmail.com¹, Khidrialwi97@gmail.com², rahmawati.ramli@umi.ac.id³

(082280148925)

ABSTRAK

Insomnia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada lanjut usia. Proses penuaan menyebabkan terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik dan psikologis sehingga meningkatkan latensi tidur, menurunkan efisiensi tidur, serta terbangun lebih awal. Salah satu metode penyembuhan insomnia adalah dengan terapi murottal Al-Qur'an. Terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress dan meningkatkan hormon endorfin sehingga meningkatkan perasaan rileks dan bahagia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah lanjut usia yang mengalami insomnia di wilayah kerja Puskesmas Usuku Wakatobi dengan sampel berjumlah 30 orang (15 orang di kelompok kontrol dan 15 orang di kelompok intervensi). Kedua kelompok dilakukan pengukuran tingkat insomnia sebelum (*pretest*) dan setelah terapi (*posttest*). Analisis data menggunakan uji T berpasangan. Hasil penelitian dengan menggunakan uji t berpasangan menunjukkan bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada lanjut usia dengan taraf signifikan sebesar 5%. Pemberian terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan jumlah penderita insomnia menjadi 5 orang (33%) insomnia ringan dan 10 orang (67%) tidak lagi menderita insomnia. Pada kelompok kontrol, tidak terdapat penurunan tingkat insomnia secara signifikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terjadi penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia setelah pemberian terapi murottal Al-Qur'an. Saran dari penelitian ini adalah senantiasa meningkatkan keimanan dengan membaca dan murottal Al-Qur'an. Selain itu, penelitian selanjutnya lebih baik menggunakan ukuran sampel lebih dari 30 orang.

Kata kunci : Insomnia, lansia, terapi murottal

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.won@umi.ac.id

Phone :

+62 85242002916

Article history :

Received 13 Desember 2021

Received in revised form 15 Desember 2021

Accepted 09 Februari 2021

Available online 10 Juni 2021

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Insomnia is a common health problem in the elderly. The aging process causes a decrease or change in physical and psychological conditions, thereby increasing sleep latency, reducing sleep efficiency, and waking up earlier. One method of curing insomnia is the Murottal Al-Qur'an therapy. Murottal Al-Quran therapy can decrease stress hormones, increase endorphins, and increase feelings of relaxation and happiness. The purpose of this study was to determine the effect of murottal Al-Qur'an therapy on reducing insomnia levels in the elderly. This research is a quantitative research design with an one-group pretest-posttest design. The population of this study were elderly people who experienced insomnia in the working area of "Puskemas Usuku Wakatobi with a sample of 30 people (15 in the control group and 15 in the intervention group). Insomnia level measurements before (pretest) and after therapy (posttest) were carried out in both groups. Data analysis used paired T tests. The results of the study using the paired t test showed that the provision of Al-Qur'an murottal therapy can reduce the level of insomnia in the elderly by a significant level of 5%. Murottal Al-Qur'an therapy can reduce the number of insomnia sufferers of 5 (33%) mild insomnia and 10 (67%) non-insomnia sufferers. In the control group, there was no significant reduction in insomnia rates. The conclusion of this study is that there is a decrease in the level of insomnia in the elderly after giving murottal Al-Qur'an therapy. The suggestion of this research is to always increase faith by reading and murottal Al-Qur'an. In addition, future studies should preferably use a sample size of more than 30 people.

Keywords : Insomnia, Elderly, Murottal Al-Qur'an Therapy

PENDAHULUAN

Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur. Insomnia dapat terjadi pada semua usia namun sering terjadi pada lanjut usia. Dengan kata lain, insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lanjut usia.¹ Buruknya kualitas tidur lanjut usia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Hal ini tentu berdampak buruk terhadap kualitas hidup. Oleh karena itu, masalah kualitas tidur pada lanjut usia harus ditangani.

Insomnia dapat dibagi menjadi dua yaitu insomnia sekunder dan primer. Insomnia sekunder adalah insomnia yang disebabkan oleh faktor medis, psikiatri, atau substansi. Sedangkan, insomnia primer merupakan insomnia yang disebabkan oleh faktor psikologis. Sebuah diagnosa pada insomnia dikonfirmasi jika ada keluhan tidur atau masalah siang hari terkait penyebab dari stres atau penurunan fungsional minimal selama 1 bulan.²

Insomnia dapat diklasifikasikan menjadi transient insomnia, insomnia akut, dan insomnia kronik. Transient insomnia terjadi dalam waktu lebih kurang seminggu disebabkan karena perubahan lingkungan tidur, waktu tidur, depresi berat, atau stres. Insomnia akut (karena penyakit fisik) ditandai dengan keadaan stress terhadap pekerjaan maupun masalah hidup atau gagal ujian, tetapi tidak disertai komplikasi yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Selanjutnya, insomnia kronik (karena penyakit psikologis seperti halusinasi) yaitu insomnia yang dapat mengganggu kualitas hidup, gangguan mental maupun fisik.¹

Menurut Seoud tahun 2014, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia tergolong tinggi, yaitu sekitar 67%. Sebuah artikel riset internasional yang telah dilakukan US Census Bureau, International Data Base tahun 2004 terhadap penduduk Indonesia, menyatakan bahwa dari 238.452 juta jiwa penduduk Indonesia, terdapat sebanyak 28.035 juta jiwa (11.7%) mengalami insomnia. Angka ini membuat insomnia sebagai salah satu gangguan paling banyak yang dikeluhkan oleh masyarakat Indonesia.²

Populasi lanjut usia secara global diprediksi terus mengalami peningkatan. Setelah tahun 2010 populasi lanjut usia di Indonesia diprediksi mengalami peningkatan lebih tinggi dari pada populasi lanjut usia di dunia. Kementerian Kesehatan mencatat adanya peningkatan jumlah penduduk lanjut usia, yakni dari 18 juta jiwa (7.6%) pada 2010 menjadi 25.9 juta jiwa (9.7%) pada 2019. Jumlahnya diprediksi akan terus meningkat hingga 48.2 juta jiwa (15.8%) pada 2035.³

Semakin meningkatnya populasi lanjut usia khususnya di Indonesia, maka memungkinkan semakin meningkat pula permasalahan-permasalahan kesehatan yang banyak terjadi pada lanjut usia. Hal ini disebabkan karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh semakin menurun. Berkaitan dengan proses tersebut, terdapat perubahan yang mempengaruhi penurunan aktivitas lanjut usia. Gangguan tidur (insomnia) merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh lanjut usia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sayekti & Hendrati tahun 2015, prevalensi insomnia pada lanjut usia cukup tinggi, yaitu lebih dari 60% lanjut usia mengalami insomnia.⁴

Berbagai terapi telah dikembangkan untuk mengatasi gangguan tidur, misalnya audio terapi dengan mendengarkan murottal sehingga timbul rasa nyaman. Seseorang yang diperdengarkan murottal dapat merasa rileks dengan dalam dan mendapatkan ketenangan jiwa. Pengaruh pemberian terapi murottal pada lanjut usia telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Kesimpulan yang diperoleh yaitu mendengarkan murottal Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat insomnia lanjut usia.⁵ Ketenangan jiwa hingga 98% dapat timbul dengan mendengarkan Al-Qur'an.⁶

Murottal diartikan sebagai rekaman dari suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang pembaca Al-Qur'an. Tempo murottal mempunyai nada yang rendah sehingga mempunyai efek menenangkan.⁷ Mendengarkan ayat suci Al-Qur'an akan mengurangi ketegangan otot saraf, memberikan efek penyembuhan secara jasmani dan rohani. Pada prinsipnya Al-Qur'an memberikan ketenangan bagi yang membaca maupun mendengarkan, apalagi memaknai dan memahami isi Al-Qur'an kemudian mengamalkannya, sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya: "Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang mukmin supaya keimanannya bertambah di samping keimanannya yang ada. (Q.S.Al-Fath: 4)".

Sebuah hasil penelitian telah dilakukan Al Qadhi, direktur utama *Islamic Medicine Institute for Education and Research* di Florida Amerika Serikat, yakni tentang pengaruh mendengarkan Al-Qur'an

pada manusia terhadap kondisi fisiologis dan psikologis.⁸ Hasil penelitian membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dapat merasakan perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mendengarkan ayat suci Al-Qur'an akan mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif sebanyak 97%.

Penelitian umumnya dilakukan dengan menggunakan metode kuasi eksperimental. Metode eksperimen merupakan kegiatan percobaan yang bertujuan mengetahui suatu gejala yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan intervensi. Pada kelompok kontrol diberikan tindakan edukasi melalui praktik dan pada kelompok intervensi diberi tindakan atau perlakuan dengan menggunakan terapi murottal Al-Qur'an. Skor kesehatan mental diukur pada kedua kelompok dengan 17 item pertanyaan dalam kuesioner. Cara responden mendengarkan Al-Qur'an masing-masing 3 kali seminggu (selama 2 minggu) dengan setiap perlakuan dilakukan 10 menit. Tipe pemutaran Al-Qur'an yang diperdengarkan adalah tipe recorder. Seminggu setelah intervensi selesai, skor kesehatan mental diukur kembali pada kedua group. Hasilnya adalah terjadi peningkatan skor kesehatan mental yang signifikan.⁹

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka peneliti perlu untuk mengadakan penelitian dengan judul: "Pengaruh terapi murottal terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah pre eksperimental pendekatan *one group pretest-postest design* dan dilaksanakan di pelayanan Posyandu lanjut usia, di Kel. Bahari Kec. Tomia Timur Kab. Wakatobi pada bulan September-Oktober 2020. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lanjut usia wilayah kerja Puskesmas Usuku Wakatobi yang berjumlah 153 lanjut usia. Bahari timur berjumlah 105 orang, bahari barat berjumlah 48 orang dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak sebanyak 30 responden menggunakan teknik *accidental sampling*, dimana kelompok kontrol 15 responden dan kedua kelompok intervensi 15 responden. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner penderita insomnia yang terdiri dari 17 item pertanyaan dengan menggunakan skala likert. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis univariat. Analisis data univariat terhadap setiap variabel yang distribusi frekuensi dan persentasi berupa distribusi jenis kelamin, umur, dan pekerjaan, sedangkan analisis bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t berpasangan. Penyajian data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi disertai dengan penjelasan variabel.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di Rumah Sakit Umum Daerah Labuang Baji Makassar

Karakteristik Responden	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	7	47	6	40
Perempuan	8	53	9	60
Umur				
60-65 tahun	6	40	8	53
66-75 tahun	9	60	7	47
Pekerjaan				
Tidak bekerja	9	60	8	53
Wiraswasta	6	40	7	47
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin pada kelompok kontrol terdiri dari 6 (40%) laki-laki dan 9 (60%) perempuan sedangkan pada kelompok intervensi terdiri dari 7 (47%) laki-laki dan 8 (53%) perempuan. Kelompok umur 60-65 dan 66-75 secara berturut-turut berjumlah 8 (53%) dan 7 (47%) pada kelompok kontrol dan 6 (40%) dan 9 (60%) pada kelompok intervensi. Jenis pekerjaan didapatkan tidak bekerja 8 (53%) dan wiraswasta 7 (47%) pada kelompok kontrol sedangkan kelompok intervensi berturut-turut tidak bekerja 9 (60%) dan wiraswasta 6 (40%).

Tabel 2. Frekuensi Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia

Kelompok	Tingkat insomnia				Total
	Tidak insomnia	Insomnia ringan	Insomnia sedang	Insomnia berat	
Kontrol					
<i>Pretest</i>	0 (0%)	2 (13%)	11 (74%)	2 (13%)	15 (100%)
<i>Posttest</i>	1 (6%)	10 (67%)	0 (0%)	4 (27%)	15 (100%)
Intervensi					
<i>Pretest</i>	0 (0%)	4 (27%)	11 (73%)	0 (0%)	15 (100%)
<i>Posttest</i>	10 (67%)	5 (33%)	0 (0%)	0 (0%)	15 (100%)

Berdasarkan tabel 2 tingkat insomnia pada data *pretest* kelompok kontrol menunjukkan bahwa lanjut usia yang mengalami insomnia berat sebanyak 2 orang (13%) dan insomnia sedang sebanyak 11 orang (74%). Pada data *posttest* kelompok kontrol, jumlah penderita insomnia berat meningkat menjadi 4 orang (27%), insomnia ringan sebanyak 10 orang (67%), tidak insomnia sebanyak 1 orang (6%). Jumlah penderita insomnia sedang yang ditunjukkan berdasarkan hasil *pretest* kelompok intervensi adalah sebanyak 11 orang (73%) dan insomnia ringan sebanyak 4 orang (27%). Setelah pemberian terapi murottal Al-Qur'an berdasarkan hasil *posttest* menunjukkan jumlah lanjut usia penderita insomnia ringan sebanyak 5 orang (33%) dan sebagian besar, yakni 10 orang (67%) tidak lagi menderita insomnia.

Tabel 3. Hasil Uji T Berpasangan data Kontrol dan Intervensi

		t	ρ -value ($\alpha=5\%$)	Keterangan
Kontrol	Pretest-Posttest	1.628	0.126	Tidak signifikan
Intervensi	Pretest-Posttest	13.228	0.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji T berpasangan pada kelompok data kontrol diperoleh nilai ρ -value = 0.126 > α = 0.05 yang artinya tidak terdapat perbedaan tingkat insomnia pada data pretest dengan posttest di kelompok kontrol. Sedangkan untuk data intervensi tolak H_0 karena nilai ρ -value = 0.000 < α = 0.05. yang artinya terapi murottal AlQur'an pada lanjut usia dapat menurunkan tingkat insomnia.

PEMBAHASAN

Tingkat Insomnia berdasarkan Pretest dan Posttest Data Kontrol

Hasil pengukuran menggunakan uji T berpasangan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat insomnia pada pengukuran pertama (*pretest*) dan pengukuran kedua (*posttest*) data kelompok kontrol. Selanjutnya, pengukuran tingkat insomnia menggunakan nilai *Insomnia Severity Index* (ISI). Nilai ISI mengklasifikasikan responden menjadi 4 tingkat kategori, yakni tidak insomnia (0-7), insomnia ringan (8-14), insomnia sedang (15-21), dan insomnia berat (22-28). Hasil analisis ini digunakan untuk melihat distribusi tingkat insomnia lanjut usia pada *pretest* dan *posttest* baik kelompok kontrol maupun kelompok intervensi.

Hasil analisis distribusi tingkat insomnia pada data *pretest* kelompok kontrol menunjukkan bahwa lanjut usia yang mengalami insomnia berat sebanyak 2 orang (13%) dan insomnia sedang sebanyak 11 orang (74%). Pada data *posttest* kelompok kontrol, jumlah penderita insomnia berat meningkat menjadi 4 orang (27%), insomnia ringan sebanyak 10 orang (67%), tidak insomnia sebanyak 1 orang (6%). Hal ini memberikan gambaran bahwa tidak ada perubahan jumlah penderita insomnia pada lanjut usia kelompok kontrol. Sedangkan 1 orang yang mengalami insomnia ringan pada *pretest* dan setelah pengukuran *posttest* menunjukkan tidak insomnia disebabkan karena penderita tersebut mengatur jadwal tidurnya dengan teratur. Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara tingkat insomnia pada pengukuran pertama (*pretest*) dan pengukuran kedua (*posttest*) data kelompok kontrol.

Tingkat Insomnia Data Kelompok Intervensi sebelum (pretest) dan setelah (posttest) Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an

Kelompok intervensi menunjukkan ada penurunan secara signifikan jumlah penderita insomnia setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Jumlah penderita insomnia sedang yang ditunjukkan berdasarkan hasil *pretest* kelompok intervensi adalah sebanyak 11 orang (73%) dan insomnia ringan sebanyak 4 orang (27%). Setelah pemberian terapi murottal Al-Qur'an berdasarkan hasil *posttest*

menunjukkan jumlah lanjut usia penderita insomnia ringan sebanyak 5 orang (33%) dan sebagian besar, yakni 10 orang (67%) tidak lagi menderita insomnia.

Terapi murottal Al-Qur'an yang diberikan adalah Surah Ar-Rahman berdurasi selama 10 menit. Durasi pemberian terapi suara selama 10-15 menit dapat memberikan efek relaksasi.¹⁰ 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.¹¹

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Heruyaman tahun 2011 bahwa terapi murottal yang diperdengarkan dengan tempo lambat dan harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas serta tegang. Hormon endorfin Mahlufi merupakan hormon kebahagiaan yang diproduksi tubuh yang membuat kita merasa tenang, nyaman dan rileks.¹²

Menurut Maulina tahun 2015, murottal Al-Qur'an merupakan suatu teknik relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh sehingga terapi murottal Al-Qur'an dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kualitas tidur pada lanjut usia. Setelah mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an, ada pengaruh religius atau peningkatan nilai keimanan sehingga dengan nilai religius tersebut dapat meningkatkan usia harapan hidup dan penurunan tingkat kecemasan, depresi, dan kemarahan yang dialami oleh lanjut usia. Dengan demikian, kualitas tidur dari lanjut usia menjadi baik.¹³

Terapi murottal Al-Qur'an merupakan salah satu jenis terapi suara. Efek yang ditimbulkan dari terapi suara yaitu berupa efek psikologis dan efek neurologis. Lantunan irama tersebut mampu memperbaiki fisiologis saraf-saraf sehingga terjadi perbaikan mekanisme tubuh lansia.¹⁴ Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Faradisi tahun 2019 dalam Oktora et al. tahun 2016. Perbaikan kualitas tidur disebabkan karena adanya peningkatan kerja saraf parasimpatis. Terapi murottal Al-Qur'an mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Dengan demikian, terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonom tersebut. Hal inilah yang menimbulkan respon relaksasi pada lansia sehingga kualitas tidurnya lebih baik.¹⁵

Penelitian yang dilakukan Widyastuti tahun 2015 memberikan hasil bahwa terapi murottal Al-Qur'an surah Ar Rahman memiliki durasi 11 menit 19 detik dengan tempo 79.8 beats per minute (bpm). Tempo tersebut merupakan tempo yang lambat dengan kisaran antara 60-120 bpm. Tempo lambat tersebut seiring dengan detak jantung manusia sehingga jantung akan mensinkronkan detaknya sesuai dengan tempo suara. Hal inilah yang meningkatkan perasaan rileks sehingga secara tidak langsung dapat memperbaiki kualitas tidur lanjut usia.¹⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Aprilini et al. tahun 2019 menunjukkan ada pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran dalam menurunkan tingkat insomnia mahasiswa. Kesimpulan dari

penelitian ini adalah mendengarkan murottal Al-Quran dapat menurunkan tingkat insomnia pada mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dengan nilai posttest yang lebih rendah dibandingkan dengan nilai pretest.¹⁷

Penelitian terkait pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lanjut usia di Kecamatan Pontianak Tenggara juga dilakukan oleh Mahlufi tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan Dengan adanya pemberian terapi murottal ini kualitas tidur lansia akan meningkat. Lansia akan merasa nyaman dengan tidurnya karena adanya efek relaksasi yang ditimbulkan dengan mendengarkan murottal. Kebutuhan tidur dan istirahatnya bisa terpenuhi karena waktu tidur yang digunakan secara optimal.¹⁸

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan pemberian terapi murottal Al-Qur'an terdapat penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di wilayah kerja Puskesmas Usuku Wakatobi. Pemberian terapi dapat menurunkan tingkat insomnia pada lanjut usia. Hal ini dibuktikan dari jumlah penderita insomnia menjadi 5 insomnia ringan dan 10 orang sembuh dari insomnia. Terapi murottal Al-Qur'an dapat mengurangi ketegangan syaraf, menurunkan hormon-hormon stress, memberikan efek penyembuhan, meningkatkan ketenangan hati serta meningkatkan produksi hormon endorfin yang membuat seseorang merasa bahagia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pemberian terapi murottal terhadap peningkatan kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi. Dengan demikian terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di Wilayah Kerja Puskesmas Usuku Wakatobi. Diharapkan senantiasa meningkatkan keimanan dengan cara membaca, mendengarkan, dan mentadaburi Al-Qur'an sehingga dapat meningkatkan ketentraman hati dan menurunkan tingkat kecemasan dan berakibat pada kualitas tidur dari lanjut usia menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bhasin, H. (2016). Chronic insomnia dan its impact. Yogyakarta: In Media.
2. Seoud. (2014). Populasi Tingkat Kualitas Tidur Pada Lansia dan Insomnia. Jakarta: Salemba Medika.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019, Juli 04). Indonesia Masuki Periode Aging Population. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masukiperiode-aging-population.html>
4. Sayekti, N. P., & Hendrati, L. Y. (2015). Analisis Resiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(2), 181-193.

5. Suwanto, Basri, A. H., & Umalekhoa, M. (2016, November). Efektivitas Klasik Musik Terapi Dan Murrotal Terapi Untuk Menurunkan Tingkat Pasien Kecemasan Pre Operasi Operation. *Journal of Ners Community*, 7(2), 173-187.
6. Fatimah, F. S., & Noor, Z. (2015). Efektivitas Mendengarkan Murotal ALQur'an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia. *Journal Ners and Midwifery Indonesia*, 3(1), 20-25.
7. Aini, N. (2018). Pengaruh Terapi Audio Murotal Al Quran Terhadap Konsentrasi Belajar pada Pembelajaran Matematika [Skripsi]. Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
8. Handayani, R., Fajarsari, D., & Trisna, D. R. (2014). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an untuk Penurunan Nyeri Persalinan dan Kecewasan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(2), 1-15.
9. Anam, A. A. (2017). Pengaruh Psychoreligius Care : Mendengarkan Murotal Al-Quran dengan Irama Nahawand Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia di UPTD Griya Werdha Jambangan Kota Surabaya [Skripsi]. Surabaya: Universitas Airlangga.
10. Yunitasari, L. (2008). Terapi Musik untuk Anak Balita. Yogyakarta: Cemerlang Publishing.
11. Magfirah, N. (2015). 99 Fenomena Menakjubkan dalam Al-Quran. Jakarta: Mizania.
12. Heruyaman, S. (2011). *The Miracle of Endorphin*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
13. Maulina, K. (2015). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi 2015 [Skripsi]. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
14. Asrin, Mardiyono, & Saryono. (2007). Pemanfaatan Terapi Musik Untuk Meningkatkan Kesadaran Pasien Trauma Kepala Berat. *The Soedirman Journal Nursing*, 2(2), 102-106.
15. Oktora, S. P., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 11(3), 168-173.
16. Widyastuti, I. W. (2015). Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Kenanga Wilayah Kerja UPK Puskesmas Siantan Hulu Kecamatan Pontianak Utara. Pontianak: Universitas Tanjungpura.
17. Aprilini, M., Mansyur, A. Y., & Ridfah, A. (2019). Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran dalam Menurunkan Tingkat Insomnia pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), 146-154.
18. Mahlufi, F. (2016). Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia pada Lanjut Usia (Lansia) di Kecamatan Pontianak Tenggara Tahun 2016 [Skripsi]. Pontianak : Universitas Tanjungpura.