

Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Pohdana Gerung Utara Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat

Ernawati^{1,*}, Kiki Hariati², Bq. Nurainun Apriani Idris³, Baik Heni Risprawati⁴

^{1,2,3,4}STIKES Yarsi Mataram

Email: ernawati091984@gmail.com

* corresponding author

Tanggal Submisi: 15 Mei 2022, Tanggal Penerimaan: 24 Mei 2022

Abstrak

Masalah yang sering dihadapi oleh lansia adalah buruknya kualitas tidur. Terapi murotal Al-Qur'an menggunakan irama yang ritmis dan harmonis dapat menstimulasi produksi hormon serotonin. Dimana hormon ini akan memperbaiki irama sirkadian sehingga berpotensi meningkatkan kualitas tidur lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh terapi murotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan Desain/Rancangan praEksperimen dengan metode pendekatan One Group Pre Post test. Teknik sampling dalam penelitian ini merupakan Nonprobability sampling yaitu purposive sampling dengan 17 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi murotal Al-Qur'an (p value 0,000; $\alpha=0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh terapi murotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia. Saran penelitian ini supaya dapat dijadikan sumber ilmu pengetahuan yang bermanfaat tentang pengaruh terapi murotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur baik pada lansia maupun dengan orang yang lebih muda.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Terapi Murotal Al-Qur'an

Abstract

The problems faced by the elderly is less of sleep quality. Murotal Al-Qur'an therapy using a rhythmic and harmonious rhythm can stimulate the production of the serotonin hormone. Where is this hormone will improve the circadian rhythm so that it has the potential to improve the quality of sleep on the elderly. The aimed of this research was to identify the effect of murotal Al-Qur'an therapy on sleep quality of the elderly. This research was used a pre-experimental design with the One Group Pre Post test approach. The sampling technique used in this research was non-probability sampling, namely purposive sampling with 17 respondents. The results showed that there was a significant difference between sleep quality before and after giving murotal Al-Qur'an therapy (p-value 0.000; $=0.05$). The conclusion of this research was there is an effect of murotal Al-Qur'an therapy on sleep quality in the elderly. The suggestion of the research, researchers hope this research can used as a useful source of knowledge about the effect of murotal Al-Qur'an therapy on sleep quality both in the elderly and with younger people.

Keywords: Sleep Quality, Elderly, Al-Qur'an Murotal Therapy



PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang kesehatan ikut berperan dalam meningkatkan kualitas hidup lansia dan terjadi peningkatan rata-rata harapan hidup masyarakat bangsa Indonesia. Hal ini mengakibatkan jumlah populasi lansia semakin tinggi, dan cenderung meningkat lebih pesat (Depkes, 2017). 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. Berdasarkan kelompok usia, jumlah penduduk lansia dikelompokkan menjadi lansia muda (60-69 tahun) sebanyak 201.531 orang, lansia menengah (70-79 tahun) sebanyak 90.138 orang, lansia tua (80 tahun ke atas) sebanyak 33.700 orang (WHO, 2019). Dalam hal ini jumlah lansia di Indonesia akan mengalami peningkatan yang cukup signifikan jika dibandingkan dengan Negara yang ada di kawasan Asia Tenggara (Kemenkes RI, 2020)

Jumlah lansia di Provinsi Nusa Tenggara Barat sebanyak 325.369 orang atau 7,23 % dari keseluruhan penduduk. Tahun 2019 jumlah lansia di Lombok Barat 96,432 lansia, diantaranya laki-laki 43.407 dan perempuan 53,026 dan lansia yang mendapatkan pelayanan kesehatan 100.224 diantaranya laki-laki 23.599 dan perempuan 76.625 (Dikes Lobar, 2019). Data yang diperoleh dari Puskesmas Gerung tahun 2019 didapatkan jumlah lansia sebanyak 348 lansia dengan jumlah laki-laki 188 lansia dan perempuan sebanyak 160 lansia. Adapun jumlah data lansia di daerah Gerung Utara yang terbagi menjadi tiga Dusun sebagai berikut; yaitu di Dusun Pohdana sebanyak 140 lansia Dusun Perigi 103 lansia dan Dusun Mekarsari 105 lansia (Puskesmas Gerung, 2019).

Peningkatan jumlah lansia dapat di anggap sebagai suatu masalah yang memerlukan perhatian yang khusus karena adanya siklus kehidupan yang terus menerus yang mengalami proses penuaan secara biologis, akan tetapi di sisi lain dengan jumlah peningkatan lansia yang cukup tinggi juga dapat dipandang sebagai suatu asset nasional. Sehingga dengan adanya peningkatan usia akan mempengaruhi kualitas hidup lansia yang nantinya pasti akan mengalami berbagai macam persoalan dalam kesehatan. Persoalan yang biasa di alami lansia adalah kemampuan fisik yang menurun sehingga lansia mengalami kekuatan fisik yang lemah, penurunan aktivitas, kehilangan semangat, dimana pengaruh dari hal tersebut lansia sering merasa dirinya kurang dan atau tidak dihargai, isolasi social, mengalami gangguan tidur yang merupakan masalah yang paling sering ditemukan pada lansia

Kualitas tidur lansia yang buruk diakibatkan oleh adanya peningkatan latensi tidur, efisien tidur yang kurang, sering terbangun dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan penurunan distribusi noepinefrin. Hal tersebut mengakibatkan adanya perubahan irama sirkadian, sehingga terjadi NREM 3 dan 4 yang menyebabkan lansia tidak memiliki fase tidur dalam. Dalam

hal ini lansia memerlukan kualitas tidur yang baik untuk peningkatan kesehatan dan pemeliharaan derajat kesehatan.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan banyak gangguan pada lansia berupa: lansia lebih rentan terhadap penyakit, sering lupa, mengalami disorientasi, konsentrasi menurun, kemandirian berkurang. Dimana hal tersebut berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia dalam kesehariannya karena dengan adanya perasaan khawatir, perasaan cemas, depresi yang dapat mengganggu rasa kenyamanan pada lansia. Berdasarkan hal tersebut masalah kualitas tidur pada lansia merupakan masalah yang serius dan harus segera di tangani. (Potter & Perry, 2006)

Penanganan masalah gangguan kualitas tidur pada lansia dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan non farmakologis. Untuk terapi farmakologis memiliki efek yang lebih cepat akan tetapi kurang baik untuk kesehatan fisik lansia karena dapat mengakibatkan dampak jangka panjang bagi kesehatan lansia. Hal ini didukung dengan hasil penelitian bahwa terjadi peningkatan angka kematian pada lansia yang mengkonsumsi obat tidur yang berkepanjangan. Penggunaan obat tidur yang terus menerus juga dapat mengakibatkan terjadinya penurunan fungsi ginjal pada lansia. Berdasarkan hal tersebut diperlukan adanya terapi non farmakologi yang aman untuk menangani masalah kualitas tidur pada lansia seperti terapi murotal Al-Qur'an

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Oktora, Dkk, 2016 di unit rehabilitasi sosial dewanata Cilacap, mengatakan bahwa terapi murotal Al-Qur'an memiliki pengaruh yang bermakna terhadap kualitas tidur lansia, Terapi murotal al-qur'an memiliki kelebihan dengan tempo yang lambat lantunan al-qur'an mampu menurunkan hormone stress, mengaktifkan hormone endorphin alami, perasaan rileks meningkat dan mengalihkan perasaan takut, cemas, tegang dan memperbaiki system kimia tubuh untuk menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 21 Agustus 2020, didusun Pohdana Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat. Terhadap 10 lansia yang diwawancarai didapatkan 8 lansia mengalami gangguan kualitas seperti bila terbangun tidak bisa tidur lagi, sering mimpi buruk dan pada pagi harinya merasakan lemah. Berdasarkan fenomene tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh murotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di Gerung Utara wilayah kerja Puskesmas Gerung Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah rancangan pra Eksperimen dengan metode pendekatan One Group Pre post test (Sujarweni,2014). Penelitian secara

One Group pre post test yaitu sebelum dan sesudah uji coba dilakukan pada sebuah kelompok tanpa ada kelompok control. Penelitian ini dilakukan di Gerung Utara wilayah kerja Puskesmas Gerung Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di dusun pohdana sebanyak 140 lansia dengan besar sampel berjumlah 17 orang. Tehnik sampling dalam penelitian ini adalah Non probability sampling yaitu purposive sampling

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan kualitas tidur sebelum melakukan tindakan terapi murotal Al-Qu'ran pada lansia di Gerung Utara Kecamatan Gerung.

Kualitas Tidur	Mean	Median	Std. Deviation
Pree Test	2,5882	3,0000	0,50730

Berdasarkan tabel 1 diatas nilai mean kualitas tidur sebelum dilakukan terapi murotal Al-Qur'an adalah 2.588 median 3 dengan statndar deviasi 0,507.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan kualitas tidur sesudah melakukan tindakan terapi murotal Al-Qu'ran pada lansia di Gerung Utara Kecamatan Gerung.

Kualitas Tidur	Mean	Median	Std. Deviation
Post Test	1,8235	2,0000	0,39295

Berdasarkan tabel 2 diatas nilai mean kualitas tidur setelah dilakukan terapi murotal Al-Qur'an adalah di dapatkan 1,823 Median 2 dengan standar deviasi 0,392 nilai mean menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur responden sebelum dan sesudah pemberian terapi murotal Al-Qur'an surah Al-Mulk.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Gerung Utara Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat Tahun 2021.

	N	Mean Rank	Sum of Ranks	P-Value
Post test– Negative Ranks	17 ^a	9.00	153,00	0,000
Post test Positive Ranks	0 ^b	0.00	0.00	
Ties	0 ^o			
Total	17			

Berdasarkan tabel 3 di atas didapatkan nilai *p*-value 0,000 yang artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi murotal Al-Qur'an surah Al-Mulk terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Dusun Pohdana Gerung Utara Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat.

Setelah dilakukan uji statistik terlihat bahwa nilai mean kualitas tidur sebelum dilakukan terapi murotal Al-Qur'an adalah 2.588, Median 3,000 dengan standar deviasi 0,507.

Perubahan pola tidur pada lansia dipengaruhi oleh faktor adanya penurunan kondisi fisik secara fisiologis berupa penurunan massa otot, kadar kalsium darah dan menurunnya pergerakan sendi yang mengakibatkan lansia sering mengalami nyeri yang akan mengganggu kualitas tidur lansia. Adanya perubahan pada sistem integument yang menyebabkan terjadinya elastisitas kulit lansia menurun, subkutis menipis sehingga lansia sering mengalami kedinginan pada malam hari yang berdampak pada terganggunya kualitas tidur pada lansia. Selain ini perubahan pada genitourinaria menyebabkan tonus otot menghilang, terjadi gangguan pengosongan kandung kemih dan peningkatan frekuensi berkemih yang mengakibatkan lansia menjadi sering berkemih pada malam hari yang mengganggu kualitas tidurnya. (Sumirta, 2015).

Untuk menjaga kondisi kesehatan fisik yang optimal lansia membutuhkan waktu tidur sekitar 5-8 jam, hal ini karena banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia akibat dari proses penuaan. Pencegahan untuk penurunan kesehatan lansia sangat dibutuhkan adanya energi yang cukup, pola tidur yang sesuai, dengan pola tidur yang baik dan teratur dapat memberikan efek yang baik bagi kesehatan lansia.

Setelah dilakukan uji statistik terlihat bahwa nilai mean kualitas tidur setelah dilakukan terapi murotal Al-Qur'an di dapatkan 1,823 Median 2,000 dengan standar deviasi 0,392. nilai mean menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur responden sebelum dan sesudah pemberian terapi murotal Al-Qur'an.

Responden penelitian mengatakan setelah diberikan terapi murotal Al-Qur'an merasakan tidur nyenyak, tidak sering terbangun, apa bila terbangun pada malam hari hanya untuk ke kamar kecil dan pagi hari merasa segar. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Faisal Mahlufi, 2016 yang menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia yang diberikan terapi murotal al-qur'an mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan respon beberapa responden yang tidurnya lebih mudah, lebih nyenyak, tidak mudah terbangun pada malam hari

Pernyataan tersebut juga didukung oleh teori yang diungkapkan oleh Maghfirah, 2015 yaitu dengan adanya efek dari mendengarkan lantunan ayat-ayat al-qur'an dapat mengurangi rasa sakit, stress, menurunkan tekanan darah dan mampu mengatasi masalah insomnia. Terapi murotal al-qur'an yang didengarkan melalui telinga akan distimulasi ke otak yang mampu mengaktifkan syaraf menjadi rileks. Teori ini juga sejalan dengan penelitian Juliana, 2014 yang dalam

penelitiannya menghasilkan setelah diberikan terapi murotal terdapat perbedaan penurunan derajat insomnia yang signifikan

Lantunan ayat suci al-qur'an mengandung unsur suara manusia sebagai instrument penyembuh yang menakjubkan untuk didengarkan untuk dapat menurunkan hormone stress, pengaktifan hormone endorphin alami. Dimana mekanisme ini menghasilkan perasaan rileks, mengurangi rasa takut, cemas, tegang dan memperbaiki system kimia tubuh yang mampu menurunkan tekanan darah dan aktivitas gelombang otak (Siswantinah, 2011). Dalam penelitian ini menggunakan surah Al-mulk yang dibacakan oleh imam Mishary bin Rashid Al-Afasy. Surah Al-mulk memiliki durasi 7 menit 35 detik dengan tempo 79,8 beats per minute (bpm). Terapi murotal Al-Qur'an pada penelitian ini selama 15 menit untuk memberikan efek terapeutik, dimana dengan durasi 15-30 menit dapat memberikan efek relaksasi (Widyastuti, 2015). Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan diperoleh nilai signifikan 0,00 ($p \leq 0,05$). Hal ini menunjukkan ada pengaruh pemberian terapi muroatal Al-Qur'an surah Al-Mulk terhadap kualitas tidur pada lansia di Dusun Pohdana Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat.

Salah satu teknik relaksasi yang mampu memberikan ketenangan jiwa dan memulihkan kondisi tubuh adalah dengan terapi murotal al-qur'an yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Dengan mendengarkan terapi murotal sangat memiliki pengaruh dalam upaya peningkatan usia harapan hidup lansia, rasa cemas dan depresi pada lansia. Berdasarkan hal tersebut perlu diberikan terapi murotal al-qur'an sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, dimana jika kualitas tidur lansia baik maka lansia tidak mudah untuk terserang suatu penyakit dan meningkatkan usia harapan hidup lansia (Maulina, 2015). Dalam kitab suci Al-Qur'an juga dijelaskan salah satu pemicu gangguan psikologis karena tidak adanya sandaran dan tumpuan spiritual. Di saat seseorang melupakan Tuhannya, kehidupan ini seketika menjadi sulit baginya: *Dan barang siapa enggan mengingat-Ku, maka ia akan mendapatkan kehidupan yang susah* (QS. Thaha: 124).

Selain dengan bacaan ayat-ayat suci Al-qur'an didapatkan juga factor keyakinan, dimana bagi umat islam memiliki keyakinan bahwa al-qur'an merupakan kitab suci yang merupakan pedoman hidup manusia. Dengan demikian lansia akan merasa lebih dekat dengan Tuhan jika sering untuk mendengarkan lantunan ayat-ayat suci al-qur'an sebagai suatu terapi dengan selalu untuk mengingat dan menyerahkan segala permasalahan yang di rasakan kepada Allah. Keutamaan mendengarkan murotal Al-Qur'an dapat menenangkan jiwa, dapat mempercepat penyembuhan bagi orang yang sedang sakit dan sangat baik untuk menenangkan hati dan untuk terapi gangguan kualitas tidur pada lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mahlufi, 2006 dimana didapatkan ada pengaruh terapi murotal terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lansia di Pontianak Tenggara dengan nilai signifikansi $p=0,00$ yang berarti nilai $p < 0,05$.

Berdasarkan mekanisme kerjanya efek terapi murotal al-qur'an merupakan suatu terapi suara yang berupa efek psikologis dan neurologis, dimana dengan lantunan irama tersebut mampu memperbaiki fisiologi syaraf untuk meningkatkan mekanisme tubuh untuk peningkatan kualitas tidur lansia, dimana dalam penelitian ini lansia merasa lebih nyaman, tenang dan tidak merasa gelisah sesudah diberikan terapi murotal al-qur'an (Oktora, dkk, 2016).

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah minyak rata-rata kualitas tidur responden sebelum dilakukan terapi murotal Al-Qur'an surah Al-mulk adalah 2,588. Rata-rata kualitas tidur responden setelah diberikan terapi murotal Al-Qur'an surah Al-Mulk adalah 1,823. Adanya pengaruh yang signifikan antar pemberian terapi murotal Al-Qur'an surah Al-Mulk terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dengan nilai p value 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hulwani. (2008). *Pengobatan Cara Nabi SAW terhadap Kesurupan, Sihir, dan Gangguan Makhluq Halus*. Jakarta: Darul Haq.
- Al Kheel (2010). *Buku Ajar Musik*. Gava Medika: Yogyakarta
- Badan Pusat Statistik NTB. 2018. Nusa Tenggara Barat Dalam Angka 2010-2020. Dikes NTB, 2018. *Profile Kesehatan Nusa Tenggara Barat 2018*. Dikes NTB
- Depkes (2011). *Sistem Kesehatan Nasional*: Jakarta.
- Faisal, Mahlufi. 2016. *Pengaruh Terapi Murotal Terhadap Kualitas Tidur Pada Penderita Insomnia Pada Lansia*, Pontianak : Kalimantan.
- Heru. (2008). *Ruqyah Syar'i Berlandaskan Kearifan Lokal*: <http://trainermuslim.com/feed/rss>
- Kemendes RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2018*. Jakarta. Kemendes RI.
- Khasanah, K dan Hidayat, W. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*. Journal Nursing Studies,
- Oktora, dkk. 2016. *Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial*. Dewanata : Cilacap.
- Potter, P. A, & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik*. Jakarta: EGC.
- Siswantinah. (2011). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Sujarweni,(2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif* RdanD. Alfabeta: Jakarta
- Widyastuti, Ika Wahyu. (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. Program Studi Ilmu Keperawatan. Naskah Publikasi. Fakultas Kedokteran. Universitas Tanjungpura.
Magfirah, N., 2015. 99 Fenomena Menakjubkan dalam Al-Quran. Jakarta:Mizania.