

PENGARUH TERAPI MUROTHAL AL-QUR'AN DAN TERAPI MUSIK KLASIK TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BERINGIN KABUPATEN GORONTALO

Muhamad Isman Yusuf, Fadli Syamsuddin

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo Email: muhammadismanj Yusuf@umgo.ac.id

Abstract

Insomnia is a sleep disorder that is most commonly found on the elderly. The purpose of this research is to find out the influence of therapy of murothal Al-Qur'an and classical music therapy against insomnia in elderly in Resna Werdha Beringin Nursing home. Research method used is experimental quasy per-post test. The technique of sampling is the purposive sampling with a total sample of 30 respondents . Analysis of the test data by using paired samples T-test results assessment. The results of statistical test is obtained that the value of p murothal Al-Qur'an therapy against insomnia obtained i.e. 0,000 (<0,005). The results of statistical test is obtained that rhe value of p classical music therapy toward insomnia obtained i.e. 0,000 (<0,005). Conclusion: there is the influence of the therapy murothal AlQur'an and classical music therapy against insomnia on the in Tresna Werdha Beringin Nursing home.

Keywords: elderly, insomnia, murothal therapy Al-Qur'an classical music therapy

PENDAHULUAN

Sekarang ini insomnia tidak hanya menjadi masalah pada anak-anak dan remaja, tetapi bisa juga terjadi pada orang dewasa bahkan cenderung terjadi pada usia lanjut. Dari semua kelompok usia yang ada, masalah insomnia sering terjadi pada usia lanjut. Makin lanjut usia seseorang, makin banyak terjadi insomnia. Pada usia lebih dari 50 tahun, angka kejadian insomnia sekitar 30% (Siregar, 2011).

Menurut data dari WHO (World Health Organization) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 50 % pada tahun 2009. (Depkes RI, 2010).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan lansia adalah terjadinya gangguan tidur sehingga menyebabkan terjadinya perubahan struktur tubuh dan perubahan fungsional sehingga menyebabkan adanya gangguan, ketidakmampuan dan sering terkena penyakit (Rochman dan Aswin, 2011).

Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal difasilitas perawatan jangka panjang. Prevalensi gangguan tidur pada lansia secara keseluruhan sangat tinggi yaitu sekitar 67% (Amir, 2007).

Masalah insomnia pada lansia ini seharusnya menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai yang dapat merugikan baik untuk kesehatan tubuh sendiri ataupun menurunkan angka harapan hidup. Insomnia dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak produktif, tidak fokus, tidak dapat membuat keputusan dengan baik, pelupa, pemarah depresi, menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit, dan bahkan dapat meningkatkan resiko kematian (Siregar, 2011). macam hal

Menurut Nabil et al (2006) lebih dari 50% lansia dengan insomnia, biasanya tidak dikelola dan intervensi sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia, Nilai ini cukup

tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Siregar, 2011).

Lansia yang mengalami gangguan tidur per tahun sekitar 750 orang, Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 35%-45% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 25% mengalami gangguan tidur yang serius.

nonfarmakologi kurang dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan, padahal ada beberapa terapi nonfarmakologi untuk mengurangi insomnia, antara lain: teknik relaksasi, menjaga menu makanan bergizi dan seimbang, menjadwalkan waktu tidur, olahraga, mendengar musik serta terapi psikoreligiusitas seperti dzikir dan mendengarkan murothal Al-Qur'an. Mendengarkan Alquran rata-rata didominasi gelombang delta yang mengidentifikasi pikiran sangat rileks, sehingga memberi ketenangan, ketentraman kenyamanan bagi responden. (Abdurrochman, et al, 2007).

Adapun menurut Ahmad al-Qodi dalam Anwar (2010) mendengarkan AlQur'an memberikan efek relaksasi pada ketegangan saraf dan memberikan efek positif pada penderita stres hingga 65%.

Pengaruh Al-Qur'an dapat memberikan relaksasi dan ketenangan jiwa juga tersirat dalam Al-Qur'an Surat (QS.) Az-Zumar(39): 23 yang berbunyi

م هم يشود الذين جلود منه تنتشر ما ي تبيها با الخيرى أن و الله
پشا من په يهدى الله هدى لك ال ذكر إلى وفوهم جودهم بلى
۲۳ قاد من نقر ما الله يضلل ومن

"Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pemimpinpun".

Adapun musik dapat mempengaruhi denyut jantung sehingga menimbulkan efek tenang, disamping itu dengan irama lembut yang ditimbulkan oleh musik yang didengarkan

melalui telinga akan langsung masuk ke otak dan langsung diolah sehingga menghasilkan efek yang sangat baik terhadap kesehatan seseorang (Campbell, 2003 dalam Jasmarizal 2011).

Ketika diperdengarkan musik klasik, maka harmonisasi dalam musik klasik yang indah akan masuk telinga dalam bentuk suara (audio) menggetarkan gendang telinga mengguncangkan cairan ditelinga dalam serta menggetarkan sel-sel rambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak dan menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri yang akan memberikan dampak berupa kenyamanan dan perubahan perasaan. Perubahan perasaan ini diakibatkan karena musik klasik dapat menjangkau wilayah kiri cortex cerebri (kulit otak). (Mindlin, 2009).

Beberapa peneliti sudah melakukan penelitian dengan menggunakan teknik distraksi yaitu penelitian yang dilakukan Ardiansyah (2014) tentang Pengaruh terapi musik klasik dan murottal terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa sem ester akhir dan menyimpulkan bahwa pemberian terapi musik klasik dan murottal sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Fina Yuli Wijayanti (2012) dalam penelitian yang berjudul "Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Keroncong di seluruh Pelayanan Lanjut Usia di Tulung agung". Dalam penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi musik klasik dan murothal memiliki manfaat yang sama dalam menurunkan insomnia.

Berdasarkan data dari dinas sosial provinsi Gorontalo, jumlah lansia di provinsi Gorontalo hingga saat ini sebanyak 45.458 lansia pada tahun 2012, kemudian pada tahun 2013 jumlah lansia meningkat sebanyak 49.369 lansia. Data lansia di kota Gorontalo sekitar 4.165 lansia, untuk kabupaten Gorontalo sebanyak 25.933 lansia, kabupaten Boalemo sebanyak 2.402 lansia, Kabupaten Pohuwato sebanyak 231 lansia, kabupaten Bone Bolango sebanyak 8.937 lansia, sedangkan untuk kabupaten Gorontalo Utara sebanyak 6.739 lansia.

Dari hasil wawancara dengan kepala panti sosial tresna werdha beringin kabupaten gorontalo diperoleh informasi bahwa sejak 5 Tahun terakhir jumlah lansia di Panti Werdha Beringin mengalami peningkatan, yaitu pada tahun 2013 lansia berjumlah 60 orang, tahun 2014 lansia berjumlah 75 orang, tahun 2015 lansia berjumlah 90 orang, dan pada tahun 2016 lansia berjumlah 120 orang. Jumlah lansia yang mengalami insomnia 14 (30 orang), 12 orang yang menetap di panti dengan karakteristik yang berbeda yakni laki-laki berjumlah 9 orang dan perempuan berjumlah 3 orang serta lainnya tinggal di rumah yang tidak jauh dari panti tersebut.

Tujuan umum untuk menganalisis pengaruh terapi murothal al-qur'an dan terapi musik klasik terhadap kejadian insomnia pada lansia.

Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden terhadap kejadian insomnia pada lansia di panti sosial tresna werdha beringin.
2. Menganalisis pengaruh terapi murothal Al-Qur'an dan terapi musik klasik terhadap kejadian insomnia pada lansia di panti sosial tresna werdha beringin.
3. Menganalisis keefektifan pengaruh terapi murothal AlQur'an dibandingkan terapi musik klasik terhadap kejadian insomnia pada lansia di panti sosial tresna werdha beringin

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo. Adapun waktu pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan April sampai Mei 2017.

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu/ quasi Experiment. Dalam penelitian ini menggunakan desain Pre-Post Test Design. Dimana penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok I diberikan perlakuan mendengarkan murothal Al-Qur'an secara rutin 15 menit selama 3 hari dan kelompok II diberikan perlakuan.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variable independen dan dependen.. Dimana variabel independent adalah terapi murothal AlQur'an dan terapi musik klasik sedangkan variabel dependent adalah insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo.

Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian adalah seluruh lansia dengan jumlah 120 orang di Panti Sosial Tresna Werda Beringin Kabupaten Gorontalo Sampel adalah objek yang diteliti dan nggap mewakili seluruh populasi yang memenuhi kriteria sampel. Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah 30 lansia. Pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel berdasarkan ciri atau sifat populasi yang telah dibuat oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Jumlah	
	N	%
60-69	24	80,0
70-79	5	16,7
80-89	1	3,3
Total	30	100,0

Sumber : Olahan Data Primer 2017

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 30 orang responden di Panti Sosial Tresna Werdha Limboto kelompok usia yang terbanyak adalah usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 24 orang (83,3%).

Tabel 2. Data lansia berdasarkan Jenis Kelamin (Jenis Kelamin)

Jenis Kelamin	Jumlah	
	N	%
Laki-Laki	24	80,0
Perempuan	5	16,7

Total	30	100,0
-------	----	-------

Sumber : Olahan Data Primer 2017

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 30 orang responden berdasarkan Jenis Kelamin yang terbanyak di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (83,3%). Dan untuk jenis kelamin laki-laki sebanyak 5 orang (16,7%).

Tabel 3. Data lansia berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	
	N	%
SD	23	76,7
SMP	5	16,7
SMA	2	5,7
Total	30	100,0

Sumber : Olahan Data Primer 2017

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 30 orang responden berdasarkan kualifikasi pendidikan yang terbanyak di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin yaitu pendidikan SD sebanyak 23 orang (76,7%).

Tabel 4. Data Lansia Berdasarkan Pekerjaan

Jenis Kelamin	Jumlah	
	N	%
Tidak Bekerja	28	93,3
Pensiunan	2	6,7
Total	30	100,0

Sumber: Olahan Data Primer 2017

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 orang responden berdasarkan klasifikasi pekerjaan yang terbanyak di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin yaitu tidak bekerja sebanyak 28 orang (93,3%). Dan pensiunan sebanyak 2 orang (6,7%)

Tabel 5. Data Lansia Yang Mengalami Insomnia Sebelum Perlakuan

Jenis Kelamin	Jumlah	
	N	%

Insomnia	30	100
Total	30	100,0

Sumber: Olahan Data Primer 2017

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lansia yang mengalami insomnia sebelum dilakukan perlakuan sebanyak 30 orang (100,0%).

Tabel 6. Data Insomnia Perlakuan Terapi Dan Terapi Musik

Kelompok	Insomnia	Jumlah	
		N	%
Murothal Al-Qur'an	Tidak Insomnia	13	86,7
	Insomnia	2	13,3
	Total	15	100,0
Musik Klasik	Tidak Insomnia	4	26,7
	Insomnia	11	73,3
	Total	15	100,0

Sumber: Olahan Data Primer 2017

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok murothal Al-Qur'an setelah diberikan perlakuan yang masih mengalami insomnia sebanyak 2 orang (13,3%). Dan tidak insomnia sebanyak 13 orang (86,7%). Sedangkan pada kelompok terapi musik klasik setelah diberikan perlakuan didapati 11 orang (73,3%) masih mengalami insomnia.

Analisa Bivariat

Tabel 7. Pengaruh Terapi Murothal AlQur'an dan Terapi Musik Klasik terhadap Kejadian Insomnia

Kelompok	Perlakuan	Mean	Std.Deviation	Be da Mean	Pvalue
Murothal	Pre Test	15.80	3.052	6.267	0,000
	Post Test	9.53	1.356		
Musik	Pre	16.	2.664	4.1	0,00

Test	33		33	0
Post Test	12.20	2.111		

Sumber : Olahan Data Primer 2017

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh yang signifikan setelah perlakuan terapi murothal Al-Qur'an dan terapi musik klasik terhadap insomnia dengan nilai Symp.Sig=0,00 < taraf nyata (a=0,05). Adapun yang lebih efektif dalam menurunkan insomnia yaitu terapi murothal Al-Qur'an dibandingkan terapi musik klasik..

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden

a. Usia

Berdasarkan tabel 1 Menyatakan dari 30 orang responden di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin kelompok usia yang terbanyak adalah usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 24 orang (83,3%)'

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Darmojo (2005) Umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini terkait dengan sel maupun organ tubuh telah mengalami penurunan fungsi seiring dengan peningkatan usia.

Pada usia 61-81 tahun cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan penurunan fungsi-fungsi fisiologis (Kozier, et al, 2011). Selain itu menurut Stanley (2006), proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur Kuantitas tidur buruk menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih.

Seseorang akan mengalami penurunan fungsi organ ketika memasuki usia tua.' Hal ini mengakibatkan lansia lebih rentan terhadap penyakit seperti nyeri sendi, osteoporosis, Parkinson dan lainnya. Padahal kuantitas tidur berkaitan dengan penyakit dan kesehatan yang buruk sehingga usia memiliki pengaruh terhadap kuantitas tidur seseorang(Asmadi, 2008).

Menurut Nugroho (2010) gangguan tidur merupakan keluhan utama sering di alami lansia, dengan perkiraan lebih dari setengah jumlah lansia yang berusia diatas 60 tahun mengalami

kesulitan tidur dan terjadi perubahan pola tidur seiring bertambahnya usia.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor usia sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur, dimana lanjut usia lebih banyak mengeluh sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di waktu malam hari dan tidak dapat tertidur kembali. Hal ini disebabkan oleh kemampuan fisik usia lanjut yang semakin menurun, penurunan tersebut mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh akan berpengaruh.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 2 Menyatakan dari 30 orang responden yang mengalami insomnia yaitu berjumlah 25 orang (83,3%) berjenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Rawnlins (2001) 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.

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa lansia yang berjenis kelamin perempuan memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah dengan adanya gangguan secara fisik maupun psikologis tersebut perempuan akan mengalami suatu kecemasan seperti cemas dengan penyakit yang diderita dan biasanya suasana hati menjadi lebih emosional serta gelisah, jika kecemasan ini terus berlanjut maka akan mengakibatkan seseorang lanjut usia lebih sering mengalami kejadian insomnia dibandingkan dengan laki-laki.

c. Pendidikan

Berdasarkan tabel 3 Menyatakan dari 30 orang responden yang pendidikan SD sebanyak 23 orang (76,7%)

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Darmojo (2005) tingkat pendidikan, merupakan salah satu faktor sosiokultural yang bisa mempengaruhi insomnia Tingkat pendidikan

yang tinggi bisa memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan sehingga pasien memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi insomnia,

Dari Hasil penelitian dapat disimpulkan tinggi rendahnya tingkat pendidikan pada lansia tersebut sangat mempengaruhi pengetahuan lansia tentang gangguan tidur yang umumnya dianggap biasa oleh masyarakat dan bagaimana cara mengatasinya.

d. Pekerjaan

Berdasarkan tabel 4 klasifikasi pekerjaan yang terbanyak di Panti Sosial Tresna Werdha Beringin yaitu tidak bekerja sebanyak 28 orang (93,3%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Dewi (2010) Lansia yang masih aktif bekerja akan cepat merasakan lelah dan capek sehingga kebutuhan istirahat juga meningkat dibandingkan dengan lansia yang tidak bekerja. Lansia yang bekerja akan merasakan kelelahan baik secara fisik maupun mental sehingga waktu istirahat yang dibutuhkan untuk mengembalikan energi menjadi lebih lama dan membuat lansia cepat untuk tertidur.

Adapun Menurut Susilo (2011) masalah insomnia yang terjadi pada lansia ini disebabkan oleh banyak hal. Hal-hal yang bisa menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia tersebut berupa faktor dari luar (ekstrinsik) yaitu gaya hidup dan lingkungan yang kurang tenang serta faktor dari dalam (intrinsik) yaitu kecemasan, kondisi fisik, dan depresi.

Dari Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa faktor faktor penyebab insomnia secara garis besar yaitu lansia yang kurang beraktivitas dan olahraga, serta stres karena keluarga tidak mengunjunginya. yang mengalami insomnia tidak bekerja dan penyebab lainnya bisa berkaitan dengan kondisi kondisi spesifik seperti adanya suatu penyakit, stress serta sosial. Sehingga memungkinkan lansia untuk mengalami insomnia. Jika lansia sering melakukan pekerjaan atau aktivitas kemungkinan besar dengan adanya aktivitas tinggi lansia dapat memerlukan banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi yang telah

dikeluarkan, maka lansia tersebut akan lebih cepat untuk tertidur.

Analisa Bivariat

1. Pengaruh Terapi Murothal Al-Qur'an terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi murothal Al-Qur'an terhadap insomnia pada lansia. Lansia yang telah mendapatkan perlakuan mendengarkan terapi murothal Al-Qur'an selama 10-15 menit dari 15 responden hanya 2 orang yang masih mengalami insomnia. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya faktor stress. Adapun lansia yang sudah tidak mengalami insomnia 13 orang setelah diberikan terapi selama 3 hari berturut-turut dan di observasi lansia dapat beristirahat dengan nyenyak pada malam hari.

Maka dapat disimpulkan bahwa bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan bagi yang mendengarkannya. Hal ini dapat dilihat dari uji statistik paired sample T test sebesar $P \text{ Value} = 0,000 < \text{taraf nyata } (\alpha=0,05)$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Al-Kaheel (2012) terapi dengan Al-Qur'an sangat efektif pada lansia yang mengalami gangguan jiwa seperti depresi, demensia, insomnia dan lain-lain. Al-Qur'an juga mengiringi dengan upaya perenungan, penghayatan, serta proses inilah yang kita temukan dan kita pahami setelah melalui pengalaman panjang dan berulang-ulang.

Suara pengajian Al-Qur'an mampu memicu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan system saraf simpatis. Sehingga terjadi keseimbangan pada kedua system saraf autonom tersebut. Hal inilah yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi, yakni terjadi keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis (Asty, 2009)

Adapun menurut Heru (2008) Adanya pengaruh terapi murothal Al-Qur'an terhadap insomnia pada lansia dipengaruhi oleh kelebihan terapi murothal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmoni lantunan Al-Qur'an dapat menurunkan hormon-hormon stress, 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.

Terapi dengan menggunakan lantunan ayat Al-Qur'an ternyata sudah memasyarakat dikalangan tertentu pemeluk agama islam. Tujuan mereka bukan sebagai terapi suara, tapi untuk mendekatkan diri kepada Tuhan (Allah SWT). Hal ini mendatangkan gagasan untuk mengetahui tanggapan otak ketika mendengarkan lantunan ayat-ayat Al-Qur'an. Tidak saja melihat respon secara umum, tetapi juga lebih detail seperti melihat daerah korteks otak manakah yang memberikan respon relaksasi setiap 10 detik sejak diberikan stimulasi (Siswantinah, 2011).

Menurut Benson dalam Faradisi (2009) seseorang yang mempunyai keyakinan mendalam terhadap sesuatu akan lebih mudah mendapatkan respon relaksasi. Respon relaksasi ini dapat timbul karena terdapat suatu hubungan antara pikiran dengan tubuh (mind-body connection). Sehingga mendengar bacaan Al-Qur'an dapat disebut juga sebagai suatu relaksasi religius.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Menurut Sasongko Priyo Dwi Oktora (2013) dengan judul penelitian "Pengaruh Terapi Murothal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitas Sosial Dewanata Cilacap" hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi murothal Al-Qur'an ($p \text{ value } 0,000 ; \alpha = 5\%$). Sedangkan pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah pengamatan ($p \text{ value } 0,083 ; \alpha=5\%$).

2. Pengaruh Terapi Musik Klasik terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi musik klasik terhadap insomnia pada usia lanjut. Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.9 dari uji statistik paired sample T test sebesar $P \text{ Value } 0,000 < \text{taraf nyata } (\alpha=0,05)$. Adapun lansia yang telah mendapatkan

perlakuan mendengarkan terapi musik klasik selama 15 menit dari 15 responden 11 orang yang masih mengalami insomnia. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti stress dan kecemasan yang berlebihan adanya suatu penyakit yang diderita sehingga mengakibatkan seseorang tidak dapat beristirahat atau mengalami kesulitan tidur. Adapun lansia yang sudah tidak mengalami insomnia berjumlah 4 orang yang dapat beristirahat dengan nyenyak pada malam hari.

Hal ini sejalan dengan teori Alin (2008) musik pada dasarnya dapat membuat relaksasi dan membawa efek menenangkan otak, hal ini dapat mempercepat usia lanjut untuk tidur, dan tentunya musik yang digunakan adalah musik yang lembut.

Adapun Mindlin (2009) Ketika diperdengarkan musik klasik, maka harmonisasi dalam musik klasik yang indah akan masuk telinga dalam bentuk suara (audio), menggetarkan gendang telinga, mengguncangkan cairan ditelinga dalam serta menggetarkan sel-sel rambut di dalam koklea untuk selanjutnya melalui saraf koklearis menuju otak menciptakan imajinasi keindahan di otak kanan dan otak kiri yang akan memberikan dampak kenyamanan dan perubahan perasaan, Perubahan perasaan ini diakibatkan karena musik klasik dapat menjangkau wilayah kiri cortex cerebri (kulit otak).

Musik klasik mempunyai fungsi menenangkan pikiran dan katarsis emosi, serta dapat mengoptimalkan tempo, ritme, melodi, dan harmoni yang teratur dan dapat menghasilkan gelombang alfa serta gelombang beta dalam gendang telinga sehingga memberikan ketenangan yang membuat otak siap menerima masukan baru, efek rileks, dan mudah tertidur (Djaafar, 2002)

Berdasarkan hasil penelitian diatas data yang didapat ternyata Terapi murothal Al-Qur'an dan terapi musik klasik berpengaruh signifikan terhadap penurunan insomnia pada lansia. Dalam hal ini terapi murothal Al-Qur'an lebih efektif dibandingkan terapi musik klasik,

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Karakteristik responden diketahui bahwa lansia yang mengalami insomnia dengan usia 60-74 tahun sebanyak 24 orang (83,3%), dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 25 orang (83,3%). Pendidikan SD sebanyak 23 orang (76,7%). Serta tidak bekerja sebanyak 28 orang (93,3%).
2. Setelah dilakukan perlakuan murothal Al-Qur'an dan terapi musik klasik terhadap kejadian insomnia pada lansia didapatkan hasil bahwa murothal Al-Qur'an dan musik klasik berpengaruh dalam menurunkan insomnia.
3. Terapi murothal Al-Qur'an lebih efektif menurunkan insomnia dibandingkan terapi musik klasik.

Fina Y J, 2012. Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Keroncong di seluruh Pelayanan Lanjut Usia di Tulungagung. STIKES 'ASYIYAH : Yogyakarta. Skripsi.

Sasongko Priyo Dwi Oktora 2013 Pengaruh Terapi Murothal AlQur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Dewanata Cilacap Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi

Faradisi 2009. Perbedaan Efektifitas Pemberian Terapi Murothal dengan Terapi Music Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Fraktur Ekstremitas Di Rumah Sakit Dr.Moewardi Surakarta Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Siswantinah 2011. Pengaruh Terapi Murothal Terhadap Kesemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa Di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan. Jurnal Universitas Muhammadiyah Semarang

Darmojo 2005. Proses Menua Dan Implikasi Kliniknya. Buku Ajar Penyakit Dalam Jilid 1

KESIMPULAN DAN SARAN

(Ed' 5). Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta

Nugroho, 2010. Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Kozier, Et Al, 2011. Buku Ajar Fundamental Nursing Konsep. Proses Dan Praktik Volume 2. Jakarta : EGC

DAFTAR PUSTAKA

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat diberikan saransebagai berikut

1. Bagi Lanjut Usia (Lansia)
Para lansia disarankan agar melakukan terapi murothal Al-Qur'an secara rutin sebelum tidur setiap malamnya
2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Beringin
Petugas panti werdha Beringin disarankan untuk merutinkan pemutaran Al-Qur'an saat menjelang tidur malam pada lansia.
3. Bagi Profesi Keperawatan
Para perawat disarankan agar menggunakan terapi murothal Al-Qur'an dalam menghadapi pasien yang mengalami masalah kesehatan/komunitas.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti Selanjutnya disarankan agar melibatkan kelompok Kolestrol

DAFTAR PUSTAKA

Abdurrochmanet,,al, 2007. The Effect of The Qur'anic Recital: an AEP Study JurnalSain MIPA, , Universitas Lampung's Research Institute. Lampung. Jurnal.

Al-kaheel Abdel Daem. 2012. Pengobatan Qur'ani Manjurnya Berobat Al-Qur'an, Jakarta Amazah

Anwar. 2010. Sembuh dengan Al-Qur'an. Yogyakarta: Sabil.

Amir, 2007. Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia. Diagnosis Dan Penataaksanaan. Jurnal Cermin Dunia Kedokteran.

Ardiansyah. 2014. Pengaruh terapi musik klasik dan murottal terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa semester akhir. Universitas Muhammadiyah Surakarta Skripsi.

Asmadi. 2008. Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien Jakarta Salemba Medika.

Dewi, 2010. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Yogyakarta. Depublish

Djaafar. 2002. Pengaruh Musik Gamelan Terhadap Respon Kecemasan Bayi Pada Saat Imunisasi di Klinik Tumbang Anak RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. Fakultas Kedokteran, UGM. Skripsi

Heru. 2008. Pengaruh Al-Qur'an Terhadap Fisiologi Dan Psikologi. Universitas Jendral Soedirman. Purwekerto : Skripsi

Jasni arizal. 2011. Pengaruh Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kecamatan Koto Tangah Padang Universitas Negeri Padang. Jurnal

Nabil et al. 2006. Insomnia pada Usia Lanjut: Penyebab, Pendekatan, dan Pengobatan. Yogyakarta Universitas Ahmad Dahlan Jurnal

Mindlin 2009. Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas dan Menyehatkan Tubuh (Edisi Terjemahan oleh Hermaja, T.), Cetakan Kedua. Jakarta PT Gramedia Pustaka Utama.

Campbell, D. 2003, Efek Mozart, Memanfaatkan Kekuatan Musik Untuk Mempertajam Pikiran, Meningkatkan Kreativitas, Dan Menyehatkan Tubuh Jakarta: Gramedia Pustaka