

MENDENGARKAN MUROTTAL AL QURAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PASIEN GANGGUAN POLA NAPAS

Maya Ardilla Siregar¹, Nurhannifah Rizky Tampubolon²,
Ani Rahmadhani Kaban³
Institut Kesehatan Helvetia^{1,3}
Universitas Riau²
mayaardillasiregar@helvetia.ac.id¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa efektifitas mendengarkan murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur pasien dengan gangguan pola napas di Ruang Rawat Inap Lantai III Paru RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia. Metode penelitian ini menggunakan quasi eksperimen post-pre test. Hasil penelitian menunjukkan pasien gangguan pola napas di ruang rawat inap Lantai III Paru RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia mayoritas berusia 51-60 tahun dengan persentase 40,6 %, berjenis kelamin laki-laki 22 orang (68,8%), Riwayat Pendidikan terakhir SMA 46,9% sebanyak 15 orang, memiliki suku batak sebanyak 16 orang (50%), status pernikahan sudah menikah sebanyak 24 orang responden dengan persentase 75,0%, dengan diagnose medis mayoritas TB Paru sebanyak 10 responden (31,3%), riwayat pekerjaan karyawan swasta sebanyak 11 orang (34,4%) dan seluruh responden mengalami kualitas tidur yang buruk dengan persentase 100%. Simpulan, ada pengaruh mendengarkan murottal al-quran terhadap kualitas tidur pasien gangguan pola napas di ruang rawat inap RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia.

Kata Kunci: Gangguan Pola Napas, Kualitas Tidur, Murottal Al-Quran

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of listening to the murottal Al-Quran on the sleep quality of patients with impaired breathing patterns in the Inpatient Room Floor III Lung Mitra Medika Hospital, Tanjung Mulia. This research method uses a quasi-experimental post-pre test. The results showed that the majority of patients with impaired breathing patterns in the Lung III inpatient room at Mitra Medika Tanjung Mulia General Hospital were aged 51-60 years with a percentage of 40.6%, 22 male sex (68.8%), last high school education history 15 people 46.9%, 16 people (50%) have Batak ethnicity, the married status of 24 respondents with a percentage of 75.0%, with a medical diagnosis of the majority of pulmonary TB as many as ten respondents (31.3%), There are 11 private employees with employment history (34.4%) and all respondents experienced poor sleep quality with a percentage of 100%. In conclusion, listening to the murottal al-quran affects the sleep quality of patients with impaired breathing patterns in the inpatient room of RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia.

Keywords: *Disturbance of Breathing Patterns; Sleep Quality; Murottal Al-Quran*

PENDAHULUAN

Penyakit Paru pada umumnya memiliki gejala sesak napas, batuk, dan nyeri dada yang dapat menyebabkan terganggunya kualitas tidur pasien. Penyakit paru pada asuhan keperawatan dapat menyebabkan masalah keperawatan berupa pola napas tidak efektif. Pola napas tidak efektif suatu keadaan dimana inspirasi dan ekspirasi yang tidak memberikan ventilasi adekuat. Dalam Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia pola napas tidak efektif masuk kedalam kategori fisiologis dengan subkategori respirasi. Berdasarkan perumusan diagnosa keperawatan menurut SDKI menggunakan format problem, etiology, *sign and symptom* (PES) (PPNI, 2017).

Ketika seseorang mengalami gangguan pola napas/ pola napas tidak efektif dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang mengganggu kualitas tidur. Selain gejala yang dialaminya seperti nyeri dada, sulit bernapas, batuk, ruangan terisolasi dan proses penyakit juga dapat mengganggu kualitas tidur terutama pada malam hari. Seperti halnya pasien TB atau pasien asma yang memburuk pada malam hari yang dapat mengganggu aktivitas istirahatnya di malam hari (Ulfathinah & Rachmi, 2018).

Dalam proses penyembuhan penyakit, istirahat malam hari sangatlah penting. Sebagai seorang perawat penting untuk memberikan intervensi yang dapat meningkatkan kualitas tidur pasien dengan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu tindakan yang dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis adalah terapi relaksasi. Ada banyak hal dalam terapi relaksasi, salah satunya mendengarkan terapi murottal alquran. Terdapat banyak penelitian terkait dengan pengaruh terapi murottal al quran terhadap skala nyeri, tingkat kecemasan, tingkat kesadaran dan lain-lain.

Terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (*serotonin*). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Hikmah, 2021).

Terapi murottal al-quran merupakan salah satu relaksasi musik. Musik dapat memiliki efek terapeutik pada pikiran dan tubuh manusia. Efek suara dapat mempengaruhi keseluruhan fisiologis tubuh pada basis aktivasi korteks sensori dengan aktivitas sekunder lebih dalam pada neokorteks dan berujung ke dalam sistem limbik, hipotalamus, dan sistem saraf otonom. Saraf vestibulokoklear (saraf kranial kedelapan) membawa impuls suara melalui telinga diteruskan ke otak kemudian dilanjutkan ke saraf vagus (saraf kranial kesepuluh) yang mengatur regulasi kecepatan jantung dan respirasi. Para ahli terapi suara menyatakan saraf vagus dan sistem limbik (bagian otak yang bertanggung jawab untuk emosi) merupakan penghubung antara telinga, otak, sistem otonom menjelaskan bagaimana suara bekerja menyembuhkan gangguan fisik dan emosional (Mukkarramah, 2021).

Penelitian lainnya terkait kualitas tidur lansia dilakukan oleh Oktora et al., (2016) bahwa terapi murottal Al-Quran dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dengan dilakukan intervensi 3 hari dengan surah ar rahman. Berdasarkan prinsip kerjanya terapi murottal Al-Quran merupakan salah satu jenis terapi suara. Efek yang ditimbulkan dari terapi suara yaitu berupa efek psikologis dan efek neurologis. Lantunan irama tersebut memperbaiki fisiologis saraf –saraf sehingga perbaikan mekanisme tubuh lansia terjadi. Perbaikan kualitas tidur ini juga disebabkan karena adanya peningkatan kerja saraf parasimpatis (Susanti et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Varma et al., (2021) menilai bahwa karakteristik yang berhubungan dalam penurunan kualitas tidur selama pandemi adalah faktor usia. Lansia menjadi kelompok usia yang mengalami masalah tidur dengan persentase tertinggi (Tryastuti, 2022). Lansia juga mengalami masalah kesehatan lainnya yang meliputi kemunduran dan kelemahan baik kemunduran fisik, kognitif, perasaan, mental, dan social (Iksan & Hastuti, 2020; Andri et al., 2019).

Murottal Al Qur'an mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonom tersebut. Hal inilah yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi, yakni terjadi keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis (Fatimah & Noor, 2015).

Membaca atau mendengarkan Al Quran akan memberikan efek relaksasi, sehingga akan menstimulasi penurunan denyut nadi dan tekanan darah. Sedangkan menurut Fatma, mendengarkan murattal Al Quran walaupun hanya satu kali juga dapat menstimulasi gelombang delta dari otak yang menggambarkan kondisi sesering dalam keadaan relaksasi (Mukkarramah, 2021). Gelombang delta pada otak manusia berkaitan dengan regulasi tidur seseroang, terdapat 2 fase tidur berdasarkan gambaran pola *electroencephalogram* (EEG) yang saling bergantian satu sama lain, yaitu *slow-wave sleep* atau tidur gelombang lambat dan tidur paradoksial atau tidur dengan gerakan mata cepat (*REM sleep*) (Farahnisyah, 2020).

Gelombang delta khususnya berkaitan dengan regulasi fase tidur paradoksial. Penelitian ini merupakan kelanjutan dari studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya dengan kesimpulan bahwa pasien dengan gangguan pernapasan di ruang lantai III Paru mengalami kesulitan tidur karena gejala gangguan pernapasan yang dialaminya, lingkungan rumah sakit yang tidak mengizinkan keluarga untuk mendampingi (khususnya pada penyakit paru yang menular), kecemasan akan proses penyakit dan biaya terkait rawat inap di rumah sakit (Ulfathinah & Rachmi, 2018). Penelitian lanjutan bertujuan untuk melihat adakah efektifitas mendengarkan terapi murottal Al-Quran surah Ar Rahman terhadap kualitas tidur pasien dengan gangguan pola napas di Lantai III Paru RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif: *quasi eksperimen* dengan *pre post test* pada kelompok kontrol dan intervensi. Intervensi yang dilakukan adalah mendengarkan terapi murottal al quran surah ar rahman terhadap kualitas tidur pasien gangguan pola napas di Lantai III Paru. Sebelum dilakukan intervensi pasien dilakukan penilaian kualitas tidur dengan menggunakan kuisioner baku yaitu PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Sleep*) yang masing-masing berjumlah 7 komponen penilaian yang memiliki skor 0-21.

Pada kelompok intervensi, dilakukan intervensi selama 3 hari 30 menit sebelum tidur malam, kemudian dilakukan penilaian kualitas tidur kembali dengan menggunakan kuisioner yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien dengan gangguan pola napas di ruang rawat inap Lantai III Paru, dengan jumlah sampel 32 kelompok kontrol dan kelompok intervensi orang dengan menggunakan rumus slovin. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi: pasien >18 tahun, beragama islam memiliki gangguan pola napas, kesadaran compos mentis, dapat diajak berkomunikasi. Untuk menghindari terjadinya bias, peneliti dan anggota peneliti dipandu oleh SOP yang dibuat oleh ketua peneliti. Analisa data dilakukan dengan menggunakan uji

paired t-test dan *independent t test* yang sebelumnya sudah dilakukan uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu dengan hasil data terdistribusi normal dan homogen. Pada penelitian ini sudah dilakukan uji etik di komisi etik penelitian kesehatan fakultas keperawatan USU dengan nomor 2603/VII/SP/ 2022.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Pasien Gangguan Pola Napas

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
1	Usia		
	21-30 Tahun	3	9,4
	31-40 Tahun	2	6,3
	41-50 Tahun	10	31,3
	51-60 Tahun	13	40,6
	>60 Tahun	4	12,5
	Total	32	100,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	22	68,8
	Perempuan	10	31,2
	Total	32	100,0
3	Riwayat Pendidikan		
	SMP	5	15,6
	SMA	15	46,9
	Sarjana	12	37,5
	Total	32	100,0
4	Suku		
	Batak	15	50,0
	Jawa	8	25,0
	Padang	2	6,3
	Melayu	2	6,3
	Karo	4	12,4
	Total	32	100,0
5	Status Pernikahan		
	Belum menikah	3	9,4
	Sudah menikah	24	75,0
	Janda/Duda	5	15,6
	Total	32	100,0
6	Diagnosa Medis		
	Asma Bronkial	9	28,1
	TB Paru	10	31,3
	Efusi Pleura	3	9,4
	Pneumonia	6	18,8
	Bronkitis Kronis	4	12,5
	Total	32	100,0
7	Riwayat Pekerjaan		
	Karyawan Swasta	11	34,4
	Wiraswasta	10	31,3
	PNS	7	21,9
	Ibu Rumah Tangga	4	12,5
	Total	32	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa pasien gangguan pola napas di ruang rawat inap Lantai III Paru RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia mayoritas berusia 51-60 tahun dengan persentase 40,6 %, berjenis kelamin laki-laki 22 orang (68,8%), Riwayat Pendidikan terakhir SMA 46,9% sebanyak 15 orang, memiliki suku batak sebanyak 16 orang (50%), status pernikahan sudah menikah sebanyak 24 orang responden dengan persentase 75,0%, dengan diagnose medis mayoritas TB Paru sebanyak 10 responden (31,3%), Riwayat pekerjaan karyawan swasta sebanyak 11 orang (34,4%) dan seluruh responden mengalami kualitas tidur yang buruk dengan persentase 100%.

Tabel. 2
Gambaran Kualitas Tidur Pasien Gangguan Pola Napas Sebelum dan Sesudah Intervensi Mendengarkan Murottal Al Quran Surah Ar Rahman

No	Komponen Kualitas Tidur	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
		f	%	f	%
1	Kualitas Tidur Subjektif				
	Sangat Baik	0	0,0	13	40,6
	Cukup	5	15,6	14	43,8
	Kurang	15	46,9	5	15,6
	Buruk	12	37,5	0	0,0
2	Latensi Tidur				
	Tidak Pernah dalam sebulan terakhir	0	0	16	50,0
	1 Kali Seminggu	14	43,8	16	50,0
	2 Kali Seminggu	18	56,3	0	0,0
	>3 Kali seminggu	0	0	0	0,0
3	Durasi Tidur				
	7 Jam	0	0,0	13	40,6
	6-7 Jam	9	28,1	15	46,9
	5-6 Jam	16	50,0	4	12,5
	<5 Jam	7	21,9	0	0,0
4	Lama Tidur Efektif Diranjang				
	>85	2	6,3	18	56,3
	75 - 84	20	62,5	14	43,8
	65 - 74	9	28,1	0	0,0
	<65	1	3,1	0	0,0
5	Gangguan Tidur				
	Tidak Pernah dalam sebulan terakhir	0	0,0	23	71,9
	1 Kali Seminggu	7	21,9	9	28,1
	2 Kali Seminggu	16	50,0	0	0,0
	>3 Kali Seminggu	9	28,1	0	0,0
6	Penggunaan Obat Tidur				
	Tidak Pernah dalam sebulan terakhir	14	43,8	21	65,6
	1 Kali Seminggu	17	53,1	11	34,4
	2 Kali Seminggu	1	3,1	0	0,0
	>3 Kali Seminggu	0	0,0	0	0,0
7	Disfungsi Siang Hari				
	Tidak Pernah dalam sebulan terakhir	2	6,3	18	56,3
	1 Kali Seminggu	18	56,3	12	37,5
	2 Kali Seminggu	12	37,5	2	6,3
	>3 Kali Seminggu	0	0,0	0	0,0
	Total	32	100,0	32	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah mendengarkan Murottal Al-Quran Surah Ar Rahman, terutama pada komponen kualitas tidur, mulai dari kualitas tidur subjektif terdapat perubahan dari mayoritas

mengalami kurang 46,9%, buruk sebanyak 37,5%, sedangkan sesudah intervensi kualitas tidur meningkat menjadi sangat baik 40,6% dan cukup 43,8%. Pada komponen kualitas tidur latensi, mengalami perubahan dari mayoritas mengalami 1 kali seminggu sebanyak 43,8 %, 2 kali seminggu 56,3%, mengalami perubahan menjadi tidak pernah sebanyak 50% dan 1 kali seminggu mengalami peningkatan menjadi 50%. Pada komponen kualitas tidur durasi tidur, sebelum intervensi, mayoritas mengalami durasi tidur 6-7 jam 28,1%, 5-6 jam 50,0%, dan <5 jam 21,9%. Setelah intervensi mengalami perubahan meningkatnya durasi tidur, yaitu >7 jam 40,6%, 6-7 jam 46,9%, dan 5-6 jam mengalami penurunan menjadi 12,5%.

Pada komponen kualitas tidur, lama tidur efektif diranjang, sebelum dilakukan intervensi mendengarkan murrotal Al-Quran, mayoritas berkisar 75-84 sebanyak 62,5%, sedangkan setelah intervensi meningkat pada >85 dengan persentase 56,3 dan 75-84 menurun menjadi 43,8%. Sedangkan pada komponen kualitas tidur, gangguan tidur, pasien gangguan pola napas mayoritas mengalami gangguan tidur 2 kali selama seminggu sebanyak 50%, setelah dilakukan intervensi gangguan tidur menurun menjadi 1 kali seminggu dan tidak mengalami gangguan tidur (71,9%). Selanjutnya untuk komponen kualitas tidur dengan penggunaan obat tidur, mayoritas mengkonsumsi obat tidur 1 kali seminggu 53,1%, setelah intervensi persentase menurun menjadi 34,4% dan tidak mengkonsumsi obat tidur sebanyak 65,6%. Komponen tidur, pada disfungsi siang hari, sebelum intervensi mayoritas dialami 1 kali seminggu sebanyak 58,3%, sedangkan setelah intervensi.

Tabel. 3
Perbedaan Kualitas Tidur Pasien dengan Gangguan Pola Napas
Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

Kelompok	Variabel	Mean±SD	t	p-value
Intervensi	Kualitas Tidur Pre	10,97±1,448	28,59	0.000
	Kualitas Tidur Post	4,84±1,273		
Kontrol	Kualitas Tidur Pre	11,07±2,80	-3,345	0.57
	Kualitas Tidur Post	12,21±3,02		

Berdasarkan tabel 3 kualitas tidur pasien dengan gangguan pola napas di ruang rawat inap lantai III Paru mengalami perubahan skore kualitas tidur, dari 100 % pasien mengalami kualitas tidur buruk dengan skore PSQI >6, setelah mendengarkan murrotal Al-Quran selama 30 menit mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kualitas tidur baik sebanyak 65,6% dan kualitas tidur buruk sebanyak 34,4%, dengan hasil Analisa uji *t paired t test* dengan hasil *p-value* 0,000 pada kelompok intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan hasil *p-value* 0,057 yang menunjukkan tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel. 4
Efektifitas Mendengarkan Murottal Al Quran terhadap Kualitas Tidur
pada Pasien dengan Gangguan Pola Napas

Variabel	Kelompok	Perbedaan Mean	P-value
Kualitas Tidur	Intervensi	8,52	0,000
	Kontrol		

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa menunjukkan hasil independent t-test antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi terdapat selisi perbedaan skor kualitas tidur (PSQI) dengan hasil *p-value* 0,000, menunjukkan ada perbedaan pada kelompok kontrol dan intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa mendengarkan murrotal Al-Quran berpengaruh terhadap kualitas tidur.

PEMBAHASAN

Efektifitas Mendengarkan Murottal Al-Quran pada Pasien dengan Gangguan Pola Napas

Pasien dengan gangguan pola napas akan rentan mengalami kualitas tidur yang buruk, karena perasaan sesak, batuk yang kerap mengganggu pasien terutama pada malam hari. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan hasil setelah dilakukan intervensi mendengarkan murottal Al-Quran surah Ar-Rahman selama 3 hari dengan durasi 30 menit, efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dengan gangguan pola napas, hal ini dapat dilihat dari hasil *p-value* 0,000. Penelitian lain yang mendukung yaitu Nurani et al., (2019) terdapat efektifitas terapi Murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur pasien hemodilisa, dengan hasil *p value* 0,000 dengan dilakukan setiap minggu selama 4 minggu selama 30-60 menit. Penanganan pasien yang dapat dilakukan jika mengalami kualitas tidur yang buruk adalah terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi bisa berupa teknik napas dalam, relaksasi otot progresif, Latihan pasrah diri, terapi music dan aroma terapi.

Murottal Al-Quran merupakan salah satu terapi music yang bisa didengarkan seseorang sehingga dapat memberikan pengaruh positif. Terapi murottal Al-Quran termasuk satu terapi music yang memiliki nilai spiritual memberikan efek relaksasi karena terdapat hormone endorphin yang diaktifkan sehingga dapat meningkatkan perasaan rileks atau nyaman. Perasaan rileks juga dapat merangsang gelombang otak yang lebih tinggi pada gelombang otak delta sehingga dapat menginduksi tidur seseorang lebih nyenyak dibandingkan jenis musik yang lain. Therapi murottal alquran adalah terapi religi yang terdiri dari ayat-ayat Al-Quran yang dibacakan oleh seseorang dalam beberapa menit atau jam sehingga bisa memberikan perasaan tenang pada tubuh seseorang. Murottal Al-Quran yang didengarkan secara rutin Ketika menjelang tidur bisa menimbulkan peningkatan kualitas tidur seseorang yang memberikan perasaan tenang yang bisa membuat seseorang merasakan kenyamanan dan ketenangan sehingga kualitas tidur yang awalnya buruk bisa menjadi baik (Farahnisyah, 2020).

Kualitas tidur merupakan suatu kepuasan terhadap tidur yang dialami, Gejala-gejala dari masalah tidur pada lansia diantaranya adalah kesulitan tidur dan menjaga tidur, bangun dini hari dan rasa kantuk yang berlebihan di siang hari. Konsekuensi-konsekuensi dari permasalahan tidur yang kronis cukup besar. Kehilangan waktu tidur atau penggunaan obat penenang yang kronis yang dapat menyebabkan terjadinya jatuh atau kecelakaan. Gangguan pernapasan saat tidur bisa memberikan dampak yang serius pada kardiovaskular, paru-paru dan system syaraf pusat. Buktibukti mendukung adanya sebuah hubungan yang kuat antara sleep apnea dengan hipertensi (Harsismanto et al., 2020; Ari et al., 2017).

Mendengarkan murrotal Al-Quran memiliki tempo suara yang lambat yang dapat mengetarkan membran tympani seseorang, kemudian getaran tersebut diteruskan hingga organ korti yang diubah dari system konduksi ke system saraf melalui nervous auditorius (N. VIII) sebagai impuls elektrik. Impuls elektrik music tersebut dilanjutkan ke korteks auditorius yang jaras pendengaran berlanjut ke system limbik melalui korteks limbik. Jaras pendengaran pada korteks limbik dilanjutkan ke hipotalamus yang berbatas dengan

amigdala dimana merupakan tempat tingkat bawah sadar, kemudian akan mengaktifkan dan mengendalikan saraf otonom (Mukkarramah, 2021).

Terapi suara dengan mendengarkan bacaan Al-Quran memiliki pengaruh pada penurunan ketegangan otot saraf (rileks). Yaitu dengan merangsang otak memproduksi zat kimia (*neuropeptide*) yang memberikan umpan balik berupa kenyamanan. Kemudian saraf otonom tersebut mempunyai dua saraf yaitu simpatis dan parasimpatis. Murrotal alquran memberikan efek relaksasi, yang disarafi oleh kedua saraf ini, efek relaksasi tersebut memberikan efek ketenangan sehingga menjadikan midbrain untuk melepaskan serotonin, enkephalin, beraendorphin dan zat lainnya ke dalam sirkulasi. Serotonin pada pergerakan bagian nuclei bawah berfungsi sebagai neurotransmitter nyeri, sedangkan siklus tidur bangun suasana hati dan emosi terdapat pada pergerakan nuclei atas (Noviyanti et al., 2021).

Prinsip kerjanya terapi murottal Al-Quran merupakan salah satu jenis terapi suara. Efek yang ditimbulkan dari terapi suara yaitu berupa efek psikologis dan efek neurologis. Lantunan irama tersebut memperbaiki fisiologis saraf-saraf sehingga perbaikan mekanisme tubuh lansia terjadi. Perbaikan kualitas tidur ini juga disebabkan karena adanya peningkatan kerja saraf parasimpatis. Murottal Al-Qur'an mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf autonom tersebut. Hal inilah yang menjadi prinsip dasar dari timbulnya respon relaksasi, yakni terjadi keseimbangan antara sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis (Fatimah & Noor, 2015).

Hal ini sesuai dengan penelitian dari bahwa berdasarkan hasil uji analisa menggunakan dengan uji wilcoxon rata-rata (mean) pada kelompok eksperimen pretest 12,60 dan posttest 10,00 sedangkan kelompok kontrol pretest 11,70 dan posttest 11,50. Oleh karena itu pada kelompok eksperimen p value sebesar $0,004 < 0,05$ yang berarti terjadi penurunan skor rata-rata sehingga dapat dikatakan terjadi peningkatan kualitas tidur, dan dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, hal ini berarti bahwa murottal Al-Quran efektif untuk meningkatkan kualitas tidur.

Pada kelompok kontrol memiliki nilai *p value* sebesar $0,317 > 0,05$ yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan kualitas tidur pada kelompok yang tidak diberikan terapi murottal Al-Qur'an dalam menurunkan kualitas tidur. Terapi murottal Al-Quran dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al-Quran dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak (Marlina & Sudyasih, 2019).

Hal ini sesuai kenyataan di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta, pada responden yang telah diberikan terapi Murottal Al-Quran mengatakan perasaannya merasa tenang dan dapat tidur dengan baik. Peneliti berasumsi bahwa perlakuan terapi murottal Al-Quran 7 mempunyai banyak manfaat dan sangat mudah dilakukan. Murottal Al-Quran juga bisa dilakukan secara rutin saat jam menjelang tidur sehingga meningkatkan kualitas tidur lansia, ketenangan yang ditimbulkan dari pemberian terapi murottal membuat lansia nyaman dan rileks sehingga terjadi peningkatan pada kualitas tidur lansia yang awalnya buruk menjadi baik. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak peningkatan kualitas tidur.

Penelitian lain yang mendukung yaitu Rahmawati (2018) bahwa terapi murrotal Al-Quran surat Ar Rahman efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Gamping, hal

tersebut didasarkan pada hasil uji independent pada hasil *uji independent sample t- test* dengan *p-value* 0,000 (<0,05).

SIMPULAN

Therapi murrottal Al-Quran dengan surah Ar-Rahman efektif untuk gangguan pola tidur pada pasien dengan pola napas tidak efektif di RSUD Mitra Medika Tanjung Mulia Medan.

SARAN

Saran untuk penelitian selanjutnya bisa melihat penggunaan obat yang menyebabkan efek samping berupa mengantuk, sehingga penelitian tidak bias, serta dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing*, 1(2), 304–313. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Ari, V., Kumar, H., & Ratep, N. (2017). Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar-Bali. *Intisari Sains Media*, 8(2), 151–154. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.132>
- Farahnisyah, D. F. (2020). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Kesamben Wetan Kecamatan Driyorejo, Gresik*. Universitas Nadlathul Ulama. <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/8119>
- Fatimah, S. F., & Noor, Z. (2015). Efektifitas Mendengarkan Murottal Al Qur'an terhadap Derajat insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 20–25. [http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).20-25](http://dx.doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).20-25)
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Hikmah, N. (2021). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Lansia*. STIKes Ngudia Husada Madura. <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/945/2/17142010122-2021.pdf>
- Iksan, R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597-606. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>
- Marlina, N. W., & Sudyasih, T. (2019). *Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur'an Secara Audio Visual terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. <http://digilib.unisayogya.ac.id/4614/1/naspub%20nia.pdf>
- Mukkarramah, N. (2021). *Intervensi Terapi Murottal Al-Qur'an pada Lansia yang Mengalami Sindrom Geriatri Insomnia dengan Masalah Nyeri*. UIN Alauddin Makassar. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/20440>
- Noviyanti, N., Rahmi, R., Dewi, R., & Nurdahlia, N. (2021). Pemberian Terapi Murattal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 287–294. <http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3970>

- Nurani, R. D., Rochmawati, E., & Nurchayati, N. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Hemodialisa. *Jurnal Health of Studies*, 3(2), 78–85. <https://doi.org/10.31101/jhes.525>
- Oktora, S. P. D., 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. <http://dx.doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.710>
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus PPNI
- Rahmawati, D. N. (2018). *Efektifitas Murottal Q.S Ar Rahman terhadap Kualitas Tidur dan Status Hemodinamika pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa*. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/22346?show=full>
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, M. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. DOI:10.15575/jra.v2i1.17177
- Tryastuti, D. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Kecemasan pada Masa Pandemi COVID-19 dengan Terapi Murottal Al-Qur'an. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 289-296. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3546>
- Ulfathinah, A & Rachmi, S. (2018). *Gambaran Kualitas Tidur pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK)*. Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20473662&lokasi=lokal>
- Varma, P., Burge, M., Meaklim, H., Junge, M., & Jackson, M. L. (2021). Poor Sleep Quality and Its Relationship with Individual Characteristics, Personal Experiences and Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116030>