



**Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia
Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru
Kota Banda Aceh**

***The Effect Of Murottal Al-Qur'an Therapy On Sleep Quality Of Elderly With
Hypertension In The Working Area Of Jaya Baru Puskesmas
Banda Aceh City***

Reyssha Humaira¹, Iskandar², Jubir³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama
email : reyshahumaira2@gmail.com

Article Info

Article history :

Received : 04-09-2025

Revised : 05-09-2025

Accepted : 07-09-2025

Pulished : 09-09-2025

Abstract

The normal need for sleep for people over 60 years of age is 6 hours. Poor sleep quality has the impact of increasing the stress hormone cortisol, activating the sympathetic nervous system and reducing antibodies, which is characterized by the appearance of symptoms such as weakness and fatigue, causing changes in autonomic nervous function, which influences the occurrence of hypertension. This study aims to determine the effect of Al-Qur'an murottal therapy on the sleep quality of elderly people with hypertension in the Jaya Baru Community Health Center Working Area, Banda Aceh City. hypertension in the Jaya Baru Community Health Center Working Area, Banda Aceh City during the last month, namely in January 2024, as many as 47 people. The total sample was 23 respondents using purposive sampling technique. The data analysis used was univariate and bivariate analysis using the Wilcoxon test. The results of the study showed that the average sleep quality in the elderly before being given Al-Qur'an murottal therapy was 16.3 with a standard deviation of 3.8365 and confidence interval (8.5-20) and after being given Al-Qur'an murottal therapy The average sleep quality disturbance in elderly people with hypertension decreased to 12.2 with a standard deviation of 1.8386 and a confidence interval of (8-16). There is an effect of Al-Qur'an murottal therapy on the sleep quality of elderly people with hypertension with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). For the elderly, they can maintain their health by keeping their blood pressure stable and improving the quality of their sleep by doing Al-Qur'an murottal therapy which can be done regularly every day at home before going to bed.

Keywords : Murottal Al-Qur'an, Sleep Quality, Hypertension, Elderly

Abstrak

Kebutuhan tidur normal pada usia diatas 60 tahun keatas yaitu selama 6 jam. Kualitas tidur yang buruk berdampak meningkatkan hormon kortisol penyebab stress, aktivasi sistem saraf simpatik dan menurunkan antibodi yang ditandai dengan munculnya gejala seperti lemas dan mudah lelah sehingga menyebabkan perubahan fungsi saraf otonom, yang mempengaruhi terjadinya hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh. Penelitian ini merupakan penelitian *pra eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh selama 1 bulan terakhir yaitu pada bulan Januari 2024



sebanyak 47 orang. Jumlah sampel sebanyak 23 responden dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an adalah 16,3 dengan standar deviasi 3,8365 dan *confidence interval* (8,5-20) dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an rata-rata gangguan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi menurun menjadi 12,2 dengan standar deviasi 1,8386 dan *confidence interval* (8-16). Ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Bagi lansia agar dapat menjaga kesehatan dirinya yaitu dengan menjaga tekanan darahnya agar tetap stabil dan meningkatkan kualitas tidurnya dengan cara melakukan terapi murottal Al-Qur'an yang dapat dilakukan secara rutin setiap hari di rumah sebelum tidur.

Kata Kunci : Murottal Al-Qur'an, Kualitas Tidur, Hipertensi, Lansia

PENDAHULUAN

Gangguan tidur dapat terjadi lebih dari 30% dari populasi penduduk berusia 65 tahun. Sampai saat ini permasalahan insomnia pada lansia memerlukan perhatian dan penanganan yang optimal. Lansia dengan penyakit degeneratif seperti hipertensi memungkinkan mengalami gangguan tidur yang dapat mempengaruhi kualitas tidur berhubungan dengan tingkat tekanan darah dan penggunaan obat hipotensi. Hipertensi menjadi faktor penyebab gangguan tidur akibat dari gejala yang ditimbulkan (Handayani dkk, 2021).

World Health Organization (WHO) memperkirakan, hampir 1 milyar orang diseluruh Dunia memiliki tekanan darah tinggi. Hipertensi adalah salah satu penyebab utama kematian dini diseluruh dunia. Di tahun 2020 sekitar 1,56 miliar orang dewasa akan hidup dengan hipertensi. Hipertensi membunuh hampir 8 miliar orang setiap tahun di dunia dan hampir 1,5 juta orang setiap tahunnya di kawasan Asia Timur-Selatan. Sekitar sepertiga dari orang dewasa di Asia Timur-Selatan menderita hipertensi (Kristina, 2020). Pada tahun 2025 diketahui sebuah prognosis yang menyatakan bahwa 1,5 Milliar orang akan mengalami resiko hipertensi, yang akibatnya 17 juta orang dibawah usia 70 tahun telah dilaporkan meninggal akibat penyakit tidak menular. Data di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018).

Prevalensi hipertensi pada Provinsi Aceh pada penduduk usia >60 tahun sebesar 64,71%. Dengan hasil jumlah prevalensi pengukuran pada penduduk usia >60 tahun sebanyak 14.924 kasus dan menjadi peringkat tertinggi dalam banyaknya kasus hipertensi berdasarkan usia dibawah 60 tahun lainnya. Penderita hipertensi mencapai 27.639 pada usia >60 tahun dan hanya 57,27% mendapatkan pelayanan kesehatan, angka tersebut mengalami peningkatan jika dibandingkan tahun 2018 mencapai 14.924 pada usia 60> tahun (Profil Dinkes Aceh, 2020).

Hipertensi dapat mengakibatkan munculnya masalah-masalah kesehatan yang berdampak pada tubuh, serta pada kualitas hidupnya. Gejala yang sering dialami pasien hipertensi adalah sakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, rasa sakit didada, mudah lelah dan gangguan tidur. Hal utama yang dipermasalahkan pada pasien hipertensi ialah kualitas tidur, kualitas tidur merupakan salah satu masalah internal yang paling sering terjadi dan sering dikeluhkan oleh para lansia yang mengalami hipertensi, hal ini dapat terjadi karena terjadinya durasi tidur yang pendek yang dapat menimbulkan kualitas tidur menjadi (Ponda dan Boky, 2017).



Pada lansia kebutuhan tidur normal pada usia diatas 60 tahun keatas yaitu selama 6 jam. Kualitas tidur yang buruk berdampak meningkatkan hormon kortisol penyebab stress, aktivasi sistem saraf simpatik, menurunkan antibodi pada lansia ditandai dengan munculnya gejala seperti lemas dan mudah lelah sehingga menyebabkan perubahan fungsi saraf otonom, yang mempengaruhi terjadinya peningkatan tekanan darah. Sekitar 56,7% lansia mengalami kekambuhan hipertensi dengan komplikasi dikarenakan sebanyak 43% lansia dalam satu bulan terakhir sering mengalami sakit kepala akibat kurang tidur, dan sekitar 37% lansia mengalami gangguan tidur seperti kesemutan dalam satu bulan terakhir. Kualitas tidur termasuk gejala penting dalam masalah medis, serta menjadi syarat evaluasi sebelum terapi anti-hipertensi (Handayani dkk, 2021).

Berkurangnya kualitas tidur dapat berdampak pada pemulihan fungsi tidur dimana deprivasi tidur pada usia lanjut berkaitan dengan kelelahan, iritabilitas, fungsi kognitif yang terganggu dari kualitas tidur pada lansia secara keseluruhan sangat buruk. Masalah tidur yang dialami oleh lansia masih banyak lansia yang sering merasakan sakit kepala dipagi hari (Sohat dkk, 2020).

Penanganan gangguan tidur pada usia lanjut dengan penyakit hipertensi terdiri dari terapi nonfarmakologi dan farmakologi. Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat. Namun demikian, penggunaan obat-obatan ini menimbulkan dampak jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan lansia. Terapi farmakologi yang biasa digunakan dan paling efektif adalah obat tidur seperti CTM (*Chlorpheniramine Maleate*), dimana jika digunakan terus menerus akan mengalami ketergantungan. Dengan demikian diperlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia (Marlina, 2019).

Penanganan kasus diatas peneliti menggunakan terapi non farmakologi yaitu terapi terapi murottal Al-Qur'an. Murottal dapat didefinisikan sebagai rekaman suara Al-Qur'an yang dilagukan oleh seorang qori' (pembaca Al-Qur'an). Bacaan ayat-ayat Al-Qur'an yang dilagukan tersebut dapat menimbulkan ketenangan dan memiliki efek terhadap proses penyembuhan. Terapi murottal Al-Qur'an adalah terapi bacaan Al-Qur'an yang merupakan terapi religi dimana seseorang dibacakan ayat-ayat AlQur'an selama beberapa menit atau jam sehingga memberikan dampak positif bagi tubuh seseorang (Alfarisi, 2019).

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. Oleh karena inilah terapi murottal memiliki potensi untuk meningkatkan kualitas tidur (Sumaryani dan Sari, 2018).

Terapi murottal yang dilakukan yakni mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an Surah Ar-Rahman yang terdiri dari 78 ayat dan terdapat dalam Juz ke-27 (Mirza, 2021). Pemberian murattal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dapat memberikan perasaan tenang yang dapat membantu lansia untuk tidur (Firdaus, Santoso 2018). Surat Ar-Rahman sebaian besar dari surah ini menerangkan



kepemurahan Allah swt kepada hamba- hamba Nya yaitu dengan memberikan nikmat-nikmat terbaik didunia maupun diakhirat nanti. Salah satu manfaat dari membaca surah Ar-Rahman yaitu memperlancar rezeki dan mendapatkan Syafa'at diakhirat kelak (Shintia, 2022).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febiyanti dan Komarudin (2017) yang menunjukkan bahwa dengan mendengarkan murattal Al-Qur'an surat Ar-Rahman dapat memberikan rasa optimis, damai, percaya diri dan ketenangan yang dapat merangsang hipotalamus untuk menstimulasi kelenjar *anterior pituitary* sehingga dapat menurunkan sekresi *Adrenocorticotrophic Hormone (ACTH)* yang menyebabkan sekresi hormon kortisol menurun rasa nyeri dan kecemasan berkurang serta dapat meningkat kualitas tidur.

Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Shabillah dan Hadi (2022), mengenai pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng Jakarta Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi dilakukan dalam waktu seminggu pada malam hari setelah selesai sholat isya. Adapun penelitian menyimpulkan bahwa terdapat dampak terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dengan P value (0,000) ($p < 0,005$).

Jumlah kasus hipertensi di Kota Banda Aceh pada tahun 2023 sebanyak 9.700 kasus dimana sebanyak 7.327 (75,5%) adalah lansia (>60 tahun). Sementara itu Puskesmas Jaya Baru memiliki jumlah kasus tertinggi yaitu sebanyak 1.989 kasus, kemudian Puskesmas Ulee Kareng Sebanyak 1.439 kasus Puskesmas baiturrahman sebanyak 1.265 kasus dan Puskesmas Meuraxa sebanyak 686 kasus (Dinkes Kota Banda Aceh, 2023. Hasil survey awal yang penulis lakukan dengan melakukan wawancara kepada 10 orang lansia yang menderita hipertensi ditemukan sebanyak 7 (70%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil wawancara kepada lansia dengan insomnia juga menunjukkan bahwa mereka membutuhkan terapi farmakologis untuk mengatasi masalah insomnia tersebut dengan mendapatkan terapi di Puskesmas.

Kualitas tidur yang dianggap sebagai faktor tidak langsung penyebab masalah kardiovaskular serta terapi murottal yang dapat menjadi terapi non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia membuat peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian *pra eksperimen* dengan desain *one group pretest-posttest*, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh selama 1 bulan terakhir yaitu pada bulan Januari 2024 sebanyak 47 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*



Lokasi penelitian ini dilakukan Penelitian ini akan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh, pada bulan Juni 2024. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 23 lansia dengan hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi melalui pengumpulan data primer dari hasil wawancara menggunakan kuesioner didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

a) Karakteristik Responden

Table 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh Tahun 2024

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur			
1	60-65 Tahun	9	39,1
2	66-70 Tahun	10	43,6
3	71-75 Tahun	0	0
4	76-80 Tahun	3	13
5	81-85 Tahun	1	4,3
Total		23	100
Jenis Kelamin			
1	Laki-Laki	0	0
2	Perempuan	23	100
Total		23	100
Pendidikan			
1	Tinggi (S1/Perguruan Tinggi)	3	13
2	Menengah (SMA/Sederajat)	5	21,7
3	Dasar (SD/SMP/Sederajat)	15	65,3
Total		23	100
Pekerjaan			
1	Pensiunan PNS	3	13,1
2	IRT	20	86,9
Total		23	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berusia 66-70 tahun sebanyak 10 responden (43,6%), berdasarkan jenis kelamin seluruhnya perempuan sebanyak 100%, berdasarkan pendidikan sebagian besar berpendidikan dasar (SD/SMP/Sederajat) sebanyak 15 responden (65,2%) dan berdasarkan pekerjaan sebagian besar IRT sebanyak 20 responden (86,9%).



b) Kualitas Tidur Lansia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh Tahun 2024

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sebelum Terapi (<i>Pre Test</i>)			
1	Baik	5	21,7
2	Buruk	18	78,3
Total		23	100
Sesudah Terapi (<i>Post Test</i>)			
1	Baik	21	91,3
2	Buruk	2	8,7
Total		23	100

Hasil menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia dengan hipertensi sebelum terapi murottal Al-Qur'an sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 18 responden (78,3%) dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 21 responden (91,3%).

c) Rata-Rata Kualitas Tidur Pada Lansia

Tabel 3. Rata-Rata Skor Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh Tahun 2024

No	Rata-Rata Skor Kualitas Tidur	N	Mean	SD	Min-Max CI 95%
1	Sebelum Terapi (<i>Pre Test</i>)	23	12,1	3,9302	5-15
2	Sesudah Terapi (<i>Post Test</i>)		4,8	2,3414	3-13

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an adalah 12,1 dengan standar deviasi 3,9302 dan *confidence interval* (5-15) dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an rata-rata gangguan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi menurun menjadi 4,8 dengan standar deviasi 2,3414 dan *confidence interval* (3-13). Semakin tinggi skor maka semakin buruk kualitas tidurnya.

2. Analisis Bivariat

a) Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Sig	Keterangan
1	Kualitas Tidur <i>Pre Test</i>	0,000	Tidak Normal
2	Kualitas Tidur <i>Post Test</i>	0,000	Tidak Normal

Hasil uji normalitas pada variabel kualitas tidur sebelum terapi murottal Al-Qur'an didapatkan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan berdistribusi tidak normal dan kualitas tidur sesudah terapi murottal Al-Qur'an memiliki *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan



berdistribusi tidak normal sehingga tidak dapat dilanjutkan menggunakan uji parametrik dan dilanjutkan uji non parametrik (*Wilcoxon Test*).

b) Uji Hepotesis

Tabel 5. Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jaya Baru Kota Banda Aceh Tahun 2024

No	Kualitas Tidur	N	Mean Rank	Z-Test		p-value
				Z-Hitung	Z-Tabel	
1	Negatif Rank	22	11,5	-4,134 ^b	3,783	0,000
2	Positif Rank	0				
3	Ties	1				
Jumlah		23				

Hasil menunjukkan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an sebanyak 22 lansia mengalami peningkatan kualitas tidur, tidak ada lansia mengalami penurunan kualitas tidur dan sebanyak 1 lansia yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur. Hasil uji *wilcoxon test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) dimana $Z\text{-hitung} (-4,134) < Z\text{-tabel} (3,783)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an adalah 12,1 dengan standar deviasi 3,9302 dan *confidence interval* (5-15) dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an rata-rata gangguan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi menurun menjadi 4,8 dengan standar deviasi 2,3414 dan *confidence interval* (3-13). Semakin tinggi skor maka semakin buruk kualitas tidurnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hikmah (2021) mengenai pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian menunjukan 14 lansia terhadap kelompok perlakuan mengalami kualitas tidur buruk sebelum membaca Al-Qur'an surat Ar-Rahman diberikan sebanyak 14 lansia, dan sesudah diberikan membaca AlQur'an surat Ar-Rahman 13 lansia mengalami kualitas tidur yang membaik (skor PSQI < 5) dan 1 lansia yang masih mengalami kualitas tidur buruk (skor PSQI > 5).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khamid dan Rachimah (2022) mengenai pengaruh pemberian terapi murottal al qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan penelitian selama 14 hari pada responden lansia dapat disimpulkan bahwa, kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an sebanyak 30 responden lansia didapatkan hasil pretest : 7,40 yang artinya kualitas tidur pada lansia buruk. Setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an kepada 30 responden lansia didapatkan hasil 4,20 yang artinya kualitas tidur pada lansia baik atau meningkat.



Seiring bertambahnya usia semakin bertambahnya masalah yang dapat terjadi pada lansia secara fisik, mental dan psikososial. Perubahan kondisi fisik khususnya sistem saraf pada lansia dapat menurunkan kepekaan terhadap waktu menjaga ritme sirkadian, mempengaruhi pengaturan tidur dan gangguan sensorik yang dapat mengakibatkan gangguan tidur pada lansia. Proses penuaan menyebabkan penurunan fungsi neurotransmitter yang ditandai dengan penurunan distrAndasi norepinefrin. Hal ini menyebabkan perubahan ritme sirkadian dan tidur pada lansia diubah selama fase 3 dan 4 (NREM) yang akibatnya lansia jarang mengalami tidur nyenyak (Ulum dkk, 2022).

Lansia perlu tidur teratur untuk melindungi fungsi tubuh mereka dan untuk mempertahankan kualitas hidup mereka dengan cara sebaik mungkin. Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien yaitu terapi murottal Al-Qur'an. Terapi ini mudah diterapkan, praktis, dan murah yang dapat digunakan dalam praktik keperawatan. Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi musik yang dapat didengarkan seseorang sehingga dapat memberikan pengaruh positif. Kelebihan terapi murottal Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al Qur'an 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 (Iksan dan Hastuti, 2020).

Terapi murottal memiliki efek menenangkan otak dan mengatur sirkulasi darah. Murottal dapat meredakan sakit, mengurangi stres, menyembuhkan insomnia, karena murottal yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak (Syukriana dkk, 2021). Mekanisme terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur dapat menurunkan hormone-hormon stress, mengaktifkan hormone endorfin alami (serotonin) sehingga dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi rasa takut, cemas dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh yang dapat menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak. Oleh karena itu, terapi murottal Al-Qur'an memiliki potensi guna meningkatkan kualitas tidur, dimana terapi ini bekerja pada otak ketika didorong dengan rangsangan dari luar (murottal Al-Qur'an) maka otak akan memproduksi zat kimia (*neuropeptide*) (Khamid dan Rachimah, 2022).

Peneliti berasumsi bahwa sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk yang disebabkan oleh stres emosional dan bertambahnya usia. Lansia cenderung mengalami perubahan pola tidur seperti sering terbangun saat malam dan membutuhkan waktu cukup lama untuk tidur lagi sehingga pada pagi harinya kondisi tubuh lansia menjadi tidak segar dan malas untuk beraktifitas karena merasa lelah dan masih mengantuk. Namun setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an sebagian besar lansia menunjukkan kualitas tidur yang baik. Hal tersebut dikarenakan mendengarkan murottal Al-Qur'an sebelum tidur memungkinkan bisa mendapatkan ketenangan serta relaksasi yang memberikan dampak pada tubuh dan pikiran menjadi relaks dimana dengan keadaan rileks dapat mempercepat peningkatan



kualitas tidur yang baik. Responden mengaku setelah mendengar murottal sudah dapat memulai tidur dengan tidak memerlukan waktu yang lama, sudah mulai nyenyak, dan jarang terbangun pada malam hari sehingga keesokan harinya badan terasa lebih segar dan nyaman serta dalam melakukan aktivitas sehari-hari menjadi lebih nyaman.

Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Hipertensi

Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an sebanyak 22 lansia mengalami peningkatan kualitas tidur, tidak ada lansia mengalami penurunan kualitas tidur dan sebanyak 1 lansia yang tidak mengalami perubahan kualitas tidur. Hasil uji *wilcoxon test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) dimana $Z\text{-hitung} (-4,134) < Z\text{-tabel} (3,783)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi.

Penelitian ini sejalan dengan yang penelitian yang dilakukan oleh Priyanto (2022) mengenai pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah dan kualitas tidur pada penderita hipertensi di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh antara murottal Al – Qur'an terhadap penurunan tekanan darah dan kualitas tidur pada penderita hipertensi dengan nilai 0,0001 ($P < 0,05$).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Transyah dkk (2023) mengenai terapi murottal berpengaruh terhadap tekanan darah dan kecemasan pada lansia penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh terapi Murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal al quran terhadap penurunan tekanan darah pasien hipertensi di Puskesmas Lubuk Buaya Padang dengan *p-value* 0,000 untuk sistolik dan 0,015 untuk diastolik.

Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa didengarkan oleh umat Islam untuk memberikan sebuah ketenangan dalam diri. Murottal Al-Qur'an merupakan suatu rekaman suara yang dilantunkan oleh seorang qori' atau qori'ah, murottal dapat menghasilkan suara manusia sehingga mampu mengurangi tingkat stres dan mengaktifkan hormon relaksasi seperti endorfin yang dapat meningkatkan perasaan relaksasi dan menjadi alat penyembuhan yang sangat baik sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. Menjaga kualitas tidur agar tetap baik termasuk bagian dari pola hidup yang sehat, kelebihan dari kualitas tidur yang baik yaitu tidur memberi manfaat dalam menjaga kekebalan tubuh lansia yang mulai melemah, tidur yang cukup dapat membantu metabolisme tubuh berjalan dengan baik, tidur juga membantu dan mencegah penurunan fungsi otak lansia (Antari dkk, 2023).

Murottal Al-Qur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia yang dapat menstimulasi tubuh untuk menurunkan hormon – hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin secara alami, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki metabolisme tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, denyut nadi dan katifitas gelombang otak. Suara murottal Al-Qur'an ibarat gelombang suara yang memiliki ketukan dan gelombang tertentu, menyebar dalam tubuh kemudian menjadi



getaran yang bisa mempengaruhi fungsi gerak sel otak dan membuat keseimbangan didalamnya (Nurhayati dkk, 2023).

Pengaruh terapi pembacaan Al-Qur'an berupa adanya perubahan-perubahan arus listrik di otot, perubahan sirkulasi darah, perubahan detak jantung, dan kadar darah pada kulit. Perubahan tersebut menunjukkan adanya relaksasi atau penurunan ketegangan urat saraf reflektif yang mengakibatkan terjadinya pelonggaran pembuluh nadi dan penambahan kadar darah dalam kulit, diiringi dengan penurunan frekuensi detak jantung. Terapi musik dan terapi murottal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi musik dan Al-Qur'an), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide. Molekul ini akan menyangkutkan ke dalam reseptor-reseptor mereka yang ada didalam tubuh dan akan memberikan umpan balik berupa kenikmatan atau kenyamanan (Yahya dan Nurrohman, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa terapi murottal Al-Qur'an ini sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Peneliti juga sependapat bahwa lantunan suara Al-Qur'an (Murottal) mempunyai manfaat yang dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur, karena mengandung unsur meditasi, dan relaksasi. Terapi murottal Al-Qur'an juga dapat menurunkan hormon stress, meningkatkan perasaan rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Terapi murottal ini juga merupakan terapi tanpa efek samping jadi tentunya sangat aman digunakan dengan mudah sehingga dapat dilakukan secara rutin oleh penderita hipertensi sebagai terapi mandiri di rumah.

KESIMPULAN

Sebagai bagian akhir dari Skripsi, peneliti menguraikan kesimpulan yaitu sebagai berikut: Rata-rata kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an adalah 16,3 dengan standar deviasi 3,8365 dan *confidence interval* (8,5-20) dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an rata-rata gangguan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi menurun menjadi 12,2 dengan standar deviasi 1,8386 dan *confidence interval* (8-16) Ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dengan hipertensi dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachman (2018) 'Murottal Al-Qur'an: Alternatif Terapi Suara Baru. Universitas Lampung', *Seminar Nasional Sains dan Teknologi-II Universitas Lampung*.
- Arfianti, U. (2021) 'Analisis Istihsan terhadap Aktualisasi Pembacaan 7 Surat Al-Qur'an dalam Tradisi Mitoni (7 Bulanan) di Desa Salagedang, Kec. Cibeber, Kab. Cianjur.', *Artikel*.
- Fajriatin, A.N.A. (2020) *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Posbindu (Studi Pada Lansia di Posbindu Mekarsari Desa Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya)*. Universitas Siliwangi.
- Febiyanti, A. and Komarudin, U. (2017) *Murattal Al-Qur'an Surah ArRahman Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia, Skripsi*. Universitas Biokimia.



- Firdaus, S. (2018) *Pengaruh Perbedaan Murattal Ar-rahman Surat ArRahman dan Musik Keroncong terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Jompo Aisyiyah Surakarta, Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Handayani, W., Lukman, M. and C.W.M, S. (2021) ‘Gambaran Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi di Panti Werdha Provinsi Jawa Barat’, *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), pp. 133–142.
- Heru (2018) ‘Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur’an Dan Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan’, *Jurnal STIKES Muhammadiyah Pekajangan*.
- Hikmah, N. (2021) ‘Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia’, *Naskah Publikasi*.
- Khayati, C.D.N., Adriani, P. and Khasanah, S. (2022) ‘Pengaruh Terapi Murottal AlQur’an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. Jounal of Nursing & Health, 7(2), 91– 100’, *Journal of Nursing & Health*, 7(2), pp. 91–100.
- Kristina (2020) ‘Studi Deskriptif Karakteristik Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gamping II Yogyakarta’, *Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah ‘Aisyiyah*.
- Marlina, N.W. (2019) ‘Efektivitas Terapi Murottal Al-Qur’an Secara Audio Visual Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Insomnia Di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta’, *Naskah Publikasi Unisa Yogyakarta*.
- Mustaqim, M. (2018) ‘Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Keikutsertaan Lansia Dalam Kegiatan Senam Lansia di Desa Kendal Sekaran Lamongan’, *Jurnal Kesehatan*, pp. 1–12.
- Nurhidayati (2019) ‘Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia’, *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1).
- Nurjannah, I. (2019) *Komunikasi Keperawatan: Dasar-Dasar Komunikasi Bagi Perawat*. Yogyakarta: Moco Medika.
- Oktora dkk (2016) *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial*. Cilacap: Dewanata.
- Ponda, A. and Boky, M. (2017) (2017) ‘Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Teling Atas Manado’, *Journal Of Community & Emergency*, 5(3), pp. 5–8.
- Putri, R.R., Widiarini, R. and Marsanti, A.S. (2021) ‘Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Abimanyu Kelurahan Tawangrejo Kota Madiun’, *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(2), p. 82.
- Riskesdas (2018) *Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Risnah, Musdalifah and Amal (2021) *Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Risnawati, H. (2017) *Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur’an dan Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester VIII UIN Alauddin Makassar, Skripsi*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.



- Shabillah, E. Della and Hadi, M. (2022) 'Pengaruh. Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Cengkareng Jakarta Barat Tahun 2022', *Naskah Publikasi*.
- Shintia, P.M. (2022) 'Tradisi Pembacaan Surat Ar-Rahman Di Pondok Pesantren Salafiyah Al-Kahfi Kerinci (Kajian Living Qur'an)', *Thullab: Jurnal Riset Publikasi Mahasiswa*, 2(2), pp. 1–17.
- Sohat, B., Khusnul, Z. and Sumirat, W. (2020) 'Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi', *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 4(2), pp. 61–66.
- Sumaryani, S. and Sari, P.I.P. (2018) 'Senam Disminorhea Berbasis Ar-Rahman Terhadap Penurunan Nyeri', *Jurnal NERS*, 10(2), pp. 360–365.
- Syawal, A. *et al.* (2022) 'Makna Pengulangan Ayat dalam Al-Qur'an Surah ar-Rahman: Tinjauan Literatur', *Gunung Djati Conference Series*, 9, pp. 151–163.
- Yulanda, G. and Lisiswanti, R. (2019) 'Penatalaksanaan Hipertensi Primer', *Jurnal Majority*, 6(1), pp. 25–33.