

IMPLEMENTASI TERAPI RELAKSASI MUROTTAL AL-QUR'AN UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN LANSIA DENGAN INSOMNIA

Salsabilla salwa¹, Armi Mawaddah²

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Malahayati Medan, Indonesia Jl. Cenderawasih No. 161, Sei Sikambing B, Kec. Medan Sunggal, Kota Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Korespondensi penulis: salsabillasalwa03@gmail.com armimawaddah513@gmail.com

Abstract.

Background: Insomnia is a common sleep disorder in the elderly, characterized by difficulty initiating or maintaining sleep, which negatively impacts quality of life. Data show a significant prevalence of insomnia in the elderly, including at the Malahayati Islamic Hospital in Medan. Non-pharmacological therapies, such as Quran recitation relaxation therapy, offer a promising alternative approach to addressing this problem.

Keywords: *Insomnia, Elderly, Relaxation Therapy, Murottal Al-Qur'an, Sleep Quality.*

Abstrak

Latar Belakang : Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum terjadi pada lansia, ditandai dengan kesulitan memulai atau mempertahankan tidur, yang berdampak negatif pada kualitas hidup. Data menunjukkan prevalensi insomnia yang signifikan pada lansia, termasuk di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Terapi non-farmakologis, seperti terapi relaksasi murottal Al-Qur'an, menawarkan pendekatan alternatif yang menjanjikan untuk mengatasi masalah ini.

Kata kunci: Insomnia, Lansia, Terapi Relaksasi, Murottal Al-Qur'an, Kualitas Tidur.

1. LATAR BELAKANG

Insomnia, didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk tidur meskipun ada keinginan untuk melakukannya, merupakan masalah kesehatan yang prevalen di kalangan lansia. Perubahan pola tidur yang terjadi seiring bertambahnya usia, ditambah dengan faktor-faktor seperti lingkungan yang tidak kondusif, kondisi kesehatan yang kurang baik, stres emosional, dan konsumsi zat tertentu, berkontribusi pada tingginya angka kejadian insomnia pada kelompok usia ini. World Health Organization (WHO) melaporkan peningkatan populasi lansia secara global, dengan proyeksi mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050. Di Indonesia, prevalensi insomnia mencapai sekitar 67%, dengan 55,8% mengalami insomnia ringan dan 23,3% insomnia sedang.

Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius, termasuk peningkatan kerentanan terhadap penyakit, gangguan kognitif (pelupa, kebingungan, disorientasi, gangguan konsentrasi), penurunan kemandirian, depresi, dan peningkatan risiko kecelakaan. Oleh karena itu, penanganan insomnia pada lansia

menjadi krusial untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

Terapi farmakologis seringkali menjadi pilihan, namun efek samping yang merugikan seperti *rebound insomnia*, penyalahgunaan obat, sedasi, dan gangguan neurologis menjadi perhatian. Hal ini mendorong pencarian terapi non-farmakologis yang efektif dan aman. Salah satu pendekatan yang menarik adalah terapi relaksasi murottal Al-Qur'an. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa lantunan Al-Qur'an dengan tempo lambat dan harmonis dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan memperbaiki sistem kimia tubuh, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas tidur. Terapi ini juga dianggap sebagai terapi religi yang memberikan efek positif secara psikologis dan fisik.

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut penelitian (Safitri RA, Supriyanti E 2021) dengan judul penerapan terapi murottal Al-Qur'an untuk mengatasi insomnia pada lansia dengan pemberian terapi selama 6 hari dengan frekuensi pemberian 1 x 12 menit setiap jam 21:00. Dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Menurut penelitian (Khamid A, Rachimah RF 2022) dengan judul pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan pemberian terapi selama 14 hari dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Menurut penelitian (Dayuningsih, dkk 2023) dengan judul terapi murottal dalam mengatasi gangguan pola tidur pada pasien lansia dengan pemberian terapi selama 15- 30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, kenyamanan, dan meningkatkan efek relaksasi.

Menurut penelitian (Zakiya N, Nurhayati I, Rejo 2024) dengan judul implementasi terapi murottal untuk mengatasi insomnia pada lansia dengan pemberian terapi selama 15 sampai 30 menit dapat membantu orang tua yang mengalami insomnia.

Menurut penelitian (Susanti S, Tamam BQ 2022) dengan judul Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur dengan pemberian terapi selama kurang lebih 20 menit sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan intervensi terapi relaksasi murottal Al-Qur'an pada seorang pasien lansia (Ny. R) yang mengalami insomnia. Terapi diberikan selama 6 hari dengan frekuensi 1 kali sehari selama 12 menit pada pukul 21:00. Data dikumpulkan melalui pengkajian keperawatan, observasi, dan wawancara, kemudian dianalisis untuk melihat perubahan kualitas tidur pasien.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Pengkajian yang telah dilakukan pada kasus asuhan keperawatan Ny.R dengan penyakit Insomnia di Wiayah Medan Timur yang dilakukan pada tanggal 17 Maret 2025. Pada saat pengkajian keluhan utama yang dirasakan pasien adalah sulit untuk tidur, mudah terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali. Dalam teori menurut khalladi et al secara umum gejala yang dikeluhkan oleh penderita insomnia salah satunya adalah sulit untuk memulai tidur. Pasien mengatakan sulit untuk memulai tidur dan mudah terbangun saat tidur malam. Awalnya Ny.R mengeluh sulit untuk tidur pada malam hari pemeriksaan fisik Ny.R usia 68 tahun kesadaran compos mentis, BB 56 kg, TB 157 cm dan postur tubuh dan berat badan ideal. tanda tanda vital Ny.R TD : 120/80 mmHg, pernapasan 20x/mnt, nadi 89x/mnt, suhu 36,5°C.

Diagnosa

Dalam kasus diagnosa utama yang ditegakkan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Gangguan Pola Tidur kondisi yang memengaruhi kualitas, kuantitas, atau ritme tidur seseorang, sehingga dapat menyebabkan kelelahan, kesulitan konsentrasi, dan masalah kesehatan lainnya. Diagnosa tersebut diangkat karena pasien mengalami sulit tidur malam, mudah terbangun di malam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali. Data pada diagnosa tersebut sesuai dengan pernyataan Nurdin et al (2018) gejala yang biasa dikeluhkan penderita insomnia adalah sulit untuk tidur. Diagnosa kedua yang ditegakkan adalah Resiko Intoleransi aktivitas berhubungan dengan ketidakbugaran status fisik. Diagnosa tersebut diangkat karena pasien mengeluhkan badan nya lemas dan merasakan kurang istirahat akibat sering terbangun pada malam hari.

Intervensi

Pada asuhan keperawatan ini penulis mengangkat diagnosa utama untuk diberikan tindakan keperawatan. Rencana tindakan keperawatan terhadap diagnosa utama yaitu pada diagnosa Gangguan Pola Tidur, antara lain seperti mengidentifikasi penurunan tingkat energi dan memberikan terapi non farmakologis yaitu terapi relaksasi murottal Al-Qur'an.

Implementasi

Dalam tahap pelaksanaan, tindakan keperawatan yang akan dilakukan sesuai dengan rencana keperawatan yang sudah dibuat dan didokumentasikan. Pada diagnosa gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur ditandai dengan pasien mengatakan sulit tidur malam hari, pasien mengatakan mudah terbangun saat tidur, pasien mengatakan sulit untuk memulai tidur kembali saat terbangun, pasien tampak gelisah, pasien tampak lemah, pasien tampak mengantuk.

Evaluasi

Evaluasi hasil terhadap implementasi yang dilakukan pada tanggal 17 s/d 22 Maret 2025 menggunakan SOAP. Dilakukan terapi relaksasi murottal Al-Qur'an. Sebelum dilakukan terapi relaksasi murottal Al-Qur'an pasien mengeluh sulit untuk tidur dan setelah dilakukan terapi relaksasi murottal Al-Qur'an keluhan sulit tidur membaik. Setelah dilakukan terapi relaksasi murottal Al-Qur'an pada pasien, pasien merasakan lebih rileks, nyaman, dan pasien mengatakan sekarang sudah tidak terlalu gelisah terhadap penyakitnya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada Ny.R. selama 6 hari berturut turut, yaitu pada tanggal 17 Maret 2025 sampai 22 Maret 2025 dengan kasus Insomnia melalui terapi relaksasi murottal Al-Qur'an di Rumah Sakit Islam Malahayati Medan. Dapat diambil kesimpulan bahwa terapi relaksasi murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien lansia yang mengalami insomnia. Seperti yang telah dilakukan pada Ny.R setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi murottal Al-Qur'an, kualitas tidur Ny.R meningkat.

Saran

Agar lebih peduli lagi dengan kesehatan nya dan tetap menerapkan terapi relaksasi Murottal Al-Qur'an secara mandiri dan rutin agar kualitas tidurnya tetap stabil.

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 (JOTING)*, 1(2), 304–313. <https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>.
- Anggraeni, D. N., Antari, I., & Arthica, R. (2023). The Effect of Surah Ar-Rahman Murottal Al-Qur'an Therapy on Sleep Quality for the Elderly at UPT Budhi Dharma Abandoned Elderly Service House Yogyakarta. *Journal of Health*, 10(1), 79-85. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>.
- Hariati, K., Nurainun, B., Idris, A., & Heni, B. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Pohdana Gerung Utara Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11(1), 51–58. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2794896>.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 187–195.
- Iksan, R. 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>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/populasi-lansia-diperkirakan-terus-meningkat-hingga-tahun-2020>.
- Lin, L. Y., Wang, J., Ou-Yang, X. Y., Miao, Q., Chen, R., Liang, F. X., Zhang, Y. P., Tang, Q., & Wang, T. (2021). The Immediate Impact of the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Outbreak on Subjective Sleep Status. *Sleep Medicine*, 77, 348–354. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.018> <https://ejournal.unisayogya.ac.id/index.php/JHeS/article/view/525>.
- Ferry, M. (2021). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur pasien ICU*.

- Iksan, R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murotal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606.
- Ilham, Y., & Budiyanto, P. (2018). *Pengaruh pemberian terapi genggam jari dan murotal terhadap kejadian insomnia pada lansia dipanti wreda dharma bakti surakarta.*
- Nia, M. W. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Al-Qur'an Secara Audio Visual Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Insomnia Di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta. *Keperawatan.*
- Nurani, R. D., Rochmawati, E., & Nurchayati, N. (2019). Efektifitas terapi murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur pada pasien hemodialisa. *Journal of Health Studies,*
- Nurhikmah, W., Wakhid, A., & Rosalina. (2021). *Hubungan terapi murottal Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien lanisa. 1(1), 38–47.*
- Pramesona, B. A., & Taneepanichskul, S. (n.d.). The Effect of Religious Intervention on Depressive Symptoms and Quality of Life Among Indonesian Elderly in Nursing Homes: A Quasi- Experimental Study. *Journal of Public Health Sciences, 13, 473–483.*
- Ratu, I., & Onibala, F. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kognitif lansia. *Jurnal Gerontik Ners.*