



Pengaruh Pemberian Lantunan Murottal Al-Qur'an Terhadap Gangguan Tidur pada Pasien

R. Alif Iqbal Firdausih¹, Ervi Suminar², Widya Lita Fitrianur³, Widiharti⁴

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik^{1,2,3}

iqbalalief6@gmail.com¹, ervi.suminar@umg.ac.id², widyalita.fitrianur@umg.ac.id³,

widiharti@umg.ac.id⁴

Abstract

Sleep disorders are medical conditions in which a person has difficulty sleeping soundly, has an irregular sleep pattern, or experiences significant changes in sleep time, which can cause dizziness and can trigger anxiety. Most people who experience sleep disorders are elderly people around 55-60 years old and male, caused by various factors, one of which is anxiety caused by their illness. Efforts to overcome sleep disorders, in addition to pharmacological therapy, sufferers can undergo non-pharmacological therapy, one of which is therapy providing murottal Al-Qur'an therapy. Murottal Al-Qur'an is one approach to sound therapy that utilizes the recitation of the holy verses of the Qur'an. Psychologically, the sound that comes from the word of God has a profound impact on the listener. The recitation of holy verses can evoke a sense of the presence of God Almighty who always accompanies humans in every situation. This awareness eliminates feelings of loneliness and provides a sense of security and peace in living life in the world. The purpose of this study was to determine the effect of murottal Al-Qur'an recitation therapy on sleep disorders in patients at Muhammadiyah Hospital Gresik. This research method is pre-experimental with a one-group pretest-posttest approach. For the results of the study, patients who experienced sleep disorders before being given Al-Quran murottal therapy: 10 patients for hypersomnia. And after being given Al-Quran murottal therapy: No disorders 13 patients. There is an effect of therapy giving Al-Quran murottal on patients with sleep disorders. Al-Quran murottal therapy is suggested as a non-pharmacological intervention that can be utilized by sufferers to reduce sleep disorders.

Keywords: Al-Quran Recitation Therapy, Sleep Disorders, Patients.

Abstrak

Gangguan tidur merupakan kondisi medis dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak, memiliki pola tidur yang tidak teratur atau mengalami perubahan waktu tidur yang signifikan yang dapat menyebabkan penyakit pusing dan dapat memicu kecemasan. Kebanyakan yang mengalami gangguan tidur usia lansia sekitar 55-60 tahun berjenis kelamin laki – laki yang disebabkan berbagai faktor salah satunya cemas yang diakibatkan karena penyakitnya. Upaya mengatasi gangguan tidur selain melakukan terapi farmakologis, Penderita dapat melakukan terapi non-farmakologi salah satunya terapi pemberian terapi murottal Al-qur'an. Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu pendekatan terapi suara yang memanfaatkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Secara psikologis, suara yang bersumber dari firman Tuhan memiliki dampak yang mendalam bagi pendengarnya. Lantunan ayat-ayat suci dapat membangkitkan perasaan akan kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang selalu menyertai manusia dalam setiap keadaan. Kesadaran ini menghilangkan rasa kesepian dan memberikan rasa aman serta ketenangan dalam menjalani kehidupan di dunia. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh terapi lantunan murottal Al-qur'an terhadap gangguan tidur pasien di Rumah Sakit Muhammadiyah Gresik. Metode Penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Untuk hasil penelitian pasien yang mengalami gangguan tidur sebelum diberikan terapi murottal Al Quran :10 pasien untuk hipersomnia. Dan setelah diberi terapi murottal Al Quran : Tidak ada Gangguan 13 pasien. Ada pengaruh terapi pemberian murottal al-qur'an pada pasien dengan



gangguan tidur. Terapi murottal Al-qur'an disarankan menjadi intervensi non-farmakologi yang dapat dimanfaatkan penderita untuk menurunkan gangguan tidur.

Kata Kunci: Terapi Murottal Al-Qur'an, Gangguan Tidur, Pasien.

PENDAHULUAN

Gangguan tidur merupakan masalah umum yang diderita oleh banyak orang, yang dapat menimbulkan efek samping diantaranya adalah pusing dan dapat memicu kecemasan. Solusi untuk mengatasi gangguan tidur diantaranya menggunakan terapi farmakologi (Obat – obatan) dan terapi non farmakologi (teknik relaksasi) salah satunya menggunakan terapi musik, yang sering digunakan adalah murottal Al-Qur'an. Hasil penelitian Adelina Haryono di Jakarta juga menguatkan temuan ini. Penelitian ini menemukan bahwa 62,9% mengalami gangguan tidur dengan gangguan transisi bangun tidur sebagai jenis gangguan yang paling sering ditemui sekitar 58%. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan tidur dapat menyerang siapa saja tanpa memandang usia. Kebanyakan yang mengalami gangguan tidur usia lansia sekitar 55-60 tahun berjenis kelamin laki – laki yang disebabkan berbagai faktor salah satunya cemas yang diakibatkan karena penyakitnya. Akibat dari kondisi tersebut, pasien tidak bisa tidur nyenyak bahkan ada yang mengalami insomnia hingga berhari-hari. Kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup pasien, memperlambat pemulihan dan meningkatkan risiko komplikasi. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh pemberian terapi lantunan murottal terhadap gangguan tidur pada pasien.

TINJAUAN PUSTAKA

Gangguan tidur adalah masalah yang berkaitan dengan pola tidur, dimana kondisi mana seseorang mengalami masalah terkait jumlah, kualitas atau waktu tidur yang memadai. Secara umum, gangguan tidur dapat memanifestasikan diri dalam tiga bentuk utama. Pertama, insomnia atau kesulitan tidur. Kedua, parasomnia yang mencakup berbagai gerakan atau sensasi abnormal saat tidur seperti tidur berjalan atau mengigau. Ketiga, hipersomnia atau rasa kantuk berlebihan di siang hari meskipun telah tidur cukup lama. (Potter, et.al 2013). Gangguan tidur dapat menimbulkan berbagai dampak serius pada kesehatan. Secara fisik, kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan kronis, pusing, peningkatan risiko cedera bahkan kematian. Selain itu, gangguan tidur juga berdampak pada kesehatan mental seperti memicu kecemasan, depresi dan gangguan bipolar. Gangguan fungsi kognitif dapat menimbulkan berbagai dampak seperti penurunan daya ingat, kesulitan belajar, bahkan meningkatkan risiko demensia. Batasan usia pasien yang mengalami gangguan tidur adalah 20-65 tahun. Sedangkan pada bayi usia 3-7 tahun. (Chennaoui, et.al, 2020).

Gangguan tidur merupakan masalah umum yang diderita oleh banyak orang, yang dapat menimbulkan efek samping diantaranya adalah pusing dan dapat memicu kecemasan. Solusi untuk mengatasi gangguan tidur diantaranya menggunakan terapi farmakologi (Obat – obatan) dan terapi non farmakologi (teknik relaksasi) salah satunya menggunakan terapi musik, yang sering digunakan adalah murottal Al-Qur'an. Data menunjukkan bahwa diperkirakan 20% dan 50% orang dewasa di seluruh dunia mengambil gangguan tidur setiap tahun dan sekitar 17% diantaranya mengalami gangguan tidur yang lebih serius. Survei di Amerika Serikat menganggap bahwa 46% orang dewasa merasa kualitas tidurnya buruk dan hanya 10% yang menganggap tidur sebagai prioritas utama dalam kehidupan sehari-hari (Rohmah, 2020).

Murottal Al-Qur'an adalah rekaman audio lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dibawakan oleh seorang qari' dengan tempo yang lambat dan harmonis. Istilah ini merujuk pada proses perekaman suara seorang qari saat melantunkan ayat-ayat Al-Qur'an yang kemudian diolah untuk didengarkan. Murottal tidak hanya sekadar rekaman, tetapi juga merupakan bentuk seni dalam melantunkan ayat-ayat suci. Dengan tempo yang disesuaikan dan intonasi yang merdu, murottal diharapkan dapat memberikan efek menenangkan dan spiritual bagi pendengarnya (Siswantinah, 2011).

Dalam terapi murottal Al – Qur'an diyakini memiliki efek menenangkan pada jiwa. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menganjurkan umat-Nya untuk mendengarkan Al-Qur'an dengan penuh perhatian. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Surah Al-A'raf: 204 yang berbunyi "Dan apabila



dibacakan Al-Qur'an, maka dengarkanlah baik-baik dan perhatikanlah dengan tenang agar kamu mendapatkan rahmat-Nya". Menurut beberapa penelitian yang dilakukan, salah satunya adalah Tambunan (2018) yang mengungkapkan bahwa lantunan ayat suci Al-Qur'an yang merdu memiliki dampak positif yang signifikan bagi kesehatan manusia. Suara yang indah dari mrottal dapat merangsang sistem saraf dan memicu produksi hormon endorfin (hormon kebahagiaan). Efek relaksasi ini dapat membantu mengurangi kecemasan atau stress. Terapi murrotal Al-Qur'an telah menunjukkan potensi dalam meningkatkan kualitas tidur. Mekanisme dibalik efek ini melibatkan inetraksi antara suara dan tubuh manusia. Suara murottal yang merdu dapat merangsang produksi hormon endorfin (hormon kebahagiaan) sehingga menimbulkan perasaan tenang dan rileks. (Anggraeni, et.al, 2023).

Salah satu metode alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kenyamanan dan mengurangi gangguan tidur adalah dengan terapi pemberian murottal Al-Qur'an. Mendengarkan lantunan Al-Qur'an memiliki mekanisme kerja yang serupa dengan terapi musik santai dalam memicu respons fisiologis tubuh. Ketika mendengarkan murottal Al-Qur'an, suara yang dihasilkan akan ditangkap oleh telinga yang kemudian diubah menjadi getaran suara menjadi impuls listrik yang dikirim ke otak. Proses ini melibatkan perubahan getaran suara menjadi getaran mekanik di telinga tengah, lalu menjadi impuls listri di telinga dalam. Impuls listrik ini kemudian akan diteruskan melalui saraf pendengaran menuju korteks pendengaran di otak. Proses ini melibatkan komponen telinga dan saraf yang bekerja sama untuk mengolah informasi suara (Assegaf, 2013). Meskipun tidak memahami sepenuhnya makna Al-Qur'an, mendengarkan bacaannya tetap memberikan manfaat. Getaran suara dan melodi bacaan Al-Qur'an dapat memberikan efek positif pada otak, terutama pada amigdala dan hipokampus. Hal ini dapat menimbulkan suasana hati yang positif, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, mendengarkan Al-Qur'an juga dapat membantu dalam proses belajar dan mengingat informasi. Dengan kata lain, mekanisme murottal Al-Qur'an didapat melalui jalur pendengaran, yakni audio dari Al-Qu'r'an merangsang sistem limbik, khususnya jalur sarah (sirkuit emosi). Sistem limbik yang terdiri dari aksis hipotalamus-hipofisi-adrenal dan kompleks amygladoid ini berperan penting dalam mengatur emosi dan respons stress. Proses ini melibatkan sekresi hormon-hormon seperti sertotonin, dopamin dan norepinefrin yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Selain aspek fisiologis, lantunan Al-Qur'an juga memiliki makna spiritual yang mendalam bagi umat Muslim sehingga memberikan efek psikologis yang positif dan dapat berfungsi sebagai pedoman hidup (Pramesona & Taneepanichskul, 2018).

METODE PENELITIAN

Penelitian adalah penelitian Kualitatif dengan desain penelitian Quasi eksperimental melalui pendekatan one group pre test-post test. Penelitian ini didesain untuk mengetahui pengaruh pemberian lantunan murrotal Al Quran terhadap gangguan tidur pada pasien. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Sampling Insidental / Accidental Sampling dengan jumlah sampling sebanyak 20 pasien. Pengumpulan data dalam metode penelitian ini dengan cara observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung objek penelitian. Penelitian ini melakukan observasi terhadap efek dan gejala pemberian Lantunan Murrotal Al-Quran pada pasien yang mengalami gangguan tidur. Penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner sebagai alat pengumpulan data. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah sebuah instrumen. PSQI merupakan alat ukur yang umum digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang dalam kurun waktu satu bulan terakhir. PSQI memfokuskan pada aspek-aspek dari kualitas tidur yang memungkinkan pada peneliti dan praktisi untuk membedakan antara pola tidur yang baik dan buruk. Kemudian menggunakan rekaman suara (lantunan) murottal Al-Qur'an. Alat yang digunakan adalah rekaman murrotal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman yang dinyalakan dengan bantuan audio file MP3. Lantunan lafadz murrotal yang sudah dinyalakan dalam waktu sekitar 15-30 menit selama 5 – 7 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang telah dilakukan ini melibatkan 20 pasien di ruang Paviliun RS Muhammadiyah Gresik dengan gangguan tidur selama 5 hari dengan metode kuesioner PSQI. Hasil penelitian menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh nilai Z sebesar -3,630 dan nilai signifikansi



(Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), artinya ada pengaruh pemberian terapi Murrotal Al-Qur'an terhadap Gangguan tidur pada pasien diruang paviliun RS Muhammadiyah Gresik.

Tingkat Gangguan Tidur pada pasien Sebelum Mendengar Lantunan Murottal Al-Qur'an di dapatkan bahwa rata-rata hasil pre-test menunjukkan sebagian besar pasien mengalami gangguan tidur Hipersomnia (10 pasien (50%)) dengan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) berada dalam rentang 10 hingga 13. Setelah mendengarkan lantunan murottal selama lima hari berturut-turut dengan durasi 15–30 menit setiap malam, skor PSQI menurun menjadi 0 hingga 7 yang menandakan perbaikan gangguan tidur secara nyata.

Temuan ini konsisten dengan studi Harini et al. (2017) yang melaporkan peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa setelah lima hari mendengarkan murottal, dengan 61,2% responden mengalami kualitas tidur yang membaik. Penelitian Dayuningsih et al. (2023) juga menunjukkan hasil serupa, di mana terapi murottal mampu meningkatkan relaksasi dan kenyamanan tidur pada pasien lansia. Studi Purnawan dan Oktora (2018) memperkuat hasil ini dengan bukti bahwa murottal menstimulasi produksi hormon serotonin yang memperbaiki ritme sirkadian dan kualitas tidur.

Terapi murottal Al-Qur'an memiliki mekanisme kerja yang melibatkan sistem saraf, hormonal, dan aspek psikologis manusia. Lantunan ayat-ayat suci dengan irama tenang dan stabil diterima oleh telinga, diubah menjadi impuls listrik, dan diteruskan ke pusat pendengaran di otak. Proses ini melibatkan aktivasi area limbik seperti amigdala dan hipokampus, yang berfungsi dalam mengatur emosi dan menyimpan memori. Aktivasi area ini menghasilkan rasa tenang, menurunkan kecemasan, dan membantu tubuh memasuki kondisi rileks. Proses tersebut menjelaskan bagaimana murottal mampu menginduksi tidur lebih cepat dan lebih dalam. Penelitian Faradisi (2012) menunjukkan bahwa murottal merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas saraf simpatik, dan membantu menurunkan tekanan darah serta denyut jantung. Studi Anwar et al. (2019) membuktikan bahwa murottal meningkatkan kadar beta-endorfin dalam darah, memberikan efek analgesik alami, dan mengurangi ketegangan fisik maupun emosional. Kajian Anggraeni et al. (2023) menambahkan bahwa resonansi suara dari murottal memiliki efek perbaikan sel tubuh melalui pelepasan hormon endorfin. Terapi ini tidak hanya bekerja melalui jalur fisiologis, melainkan juga mengaktifkan makna spiritual yang memberikan rasa damai dan menghadirkan pengalaman religius, sehingga menambah efektivitas relaksasi.

Berdasarkan penelitian National Neuroscience Institute pada tahun 2014 mendefinisikan gangguan tidur adalah suatu kondisi yang dapat dipicu oleh berbagai faktor, mulai dari masalah medis hingga gaya hidup yang tidak sehat. Faktor lingkungan juga turut berperan sementara kualitas tidur yang buruk sering menjadi akibat dari gangguan ini (National Neuroscience Institute, 2014).

Peneliti beropini bahwa hal ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kecenderungan seseorang mengalami gangguan tidur, laki-laki tampak lebih rentan dalam konteks data ini. Laki-laki cenderung mengalami gangguan tidur hipersomnia yang disebabkan karena faktor depresi dan lingkungan. Faktor depresi menjadi faktor utama yang mengganggu keseimbangan tidur, kerusakan saraf tepi yang menghambat sinyal ke otak serta gangguan organ –organ vital.

Kualitas tidur berkaitan erat dengan keseimbangan antara sistem saraf simpatik dan parasimpatik dalam tubuh. Teori yang dikemukakan oleh Potter dan Perry (2018) menyatakan bahwa kondisi tidur yang optimal tercapai ketika sistem parasimpatik mendominasi aktivitas tubuh, yang ditandai dengan penurunan frekuensi napas, detak jantung, dan tekanan darah. Aktivasi sistem parasimpatik dapat dicapai melalui terapi relaksasi, termasuk terapi suara seperti murottal. Penelitian ini secara empiris membuktikan bahwa terapi murottal mampu menciptakan kondisi relaksasi tersebut. Teori Faradisi (2012) mendukung penjelasan ini dengan menekankan peran murottal dalam menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan hormon relaksasi seperti serotonin dan melatonin. Kedua hormon ini berperan penting dalam mengatur pola tidur dan mempercepat proses transisi ke tahap tidur non-REM yang dalam. Suara murottal juga mempengaruhi pusat limbik otak dan membantu menghambat impuls yang menyebabkan stres dan kecemasan, sehingga memberikan efek ketenangan yang menyeluruh.



Peneliti beropini bahwa Stress emosional merupakan salah satu penyebab umum gangguan tidur sebab ketika seseorang merasa cemas, khawatir atau tertekan, tubuh akan melepaskan hormon stres seperti kortisol yang dapat mengganggu siklus tidur. Stress juga dapat menyebabkan pikiran menjadi kacau dan sulit fokus pada hal yang menenangkan.

Peneliti beropini bahwa pasien yang mengalami gangguan tidur adalah 20-65 tahun. Sedangkan pada bayi usia 3-7 tahun. Yang dapat megakibatkan dampak serius pada kesehatan. Secara fisik, kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan kronis, pusing, peningkatan risiko cedera bahkan kematian. Selain itu, gangguan tidur juga berdampak pada kesehatan mental seperti memicu kecemasan, depresi dan gangguan bipolar. Gangguan fungsi kognitif dapat menimbulkan berbagai dampak seperti penurunan daya ingat,

Tingkat Gangguan Tidur Pada Pasien Sesudah Mendengar Lantunan Murottal Al-Qur'an. Di dapatkan sebagian besar pasien (13 pasien (65%)) tidak ada gangguan tidur dengan rata-rata hasil post-test menunjukkan 0 hingga 7 yang menandakan perbaikan gangguan tidur secara nyata.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnawan (2018) di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap, Bawa adanya penurunan gangguan tidur dengan terapi pemberian murottal al-qur'an rata –rata sebesar 21 ke 7.

Hal ini sejalan dengan teori pemberian murottal Al-Qur'an memiliki mekanisme kerja yang melibatkan sistem saraf, hormonal, dan aspek psikologis manusia. Lantunan ayat-ayat suci dengan irama tenang dan stabil diterima oleh telinga, diubah menjadi impuls listrik, dan diteruskan ke pusat pendengaran di otak. Proses ini melibatkan aktivasi area limbik seperti amigdala dan hipokampus, yang berfungsi dalam mengatur emosi dan menyimpan memori. Aktivasi area ini menghasilkan rasa tenang, menurunkan kecemasan, dan membantu tubuh memasuki kondisi rileks. Proses tersebut menjelaskan bagaimana murottal mampu menginduksi tidur lebih cepat dan lebih dalam. Penelitian Faradisi (2012) menunjukkan bahwa murottal merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan aktivitas saraf simpatik, dan membantu menurunkan tekanan darah serta denyut jantung. Studi Anwar et al. (2019)

Menurut (Siswantinah, 2011), murottal Al-Qur'an adalah rekaman audio lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an yang dibawakan oleh seorang qari' dengan tempo yang lambat dan harmonis. Istilah ini merujuk pada proses perekaman suara seorang qari saat melantunkan ayat-ayat Al-Qur'an yang kemudian diolah untuk didengarkan. Murottal tidak hanya sekadar rekaman, tetapi juga merupakan bentuk seni dalam melantunkan ayat-ayat suci. Dengan tempo yang disesuaikan dan intonasi yang merdu, murottal diharapkan dapat memberikan efek menenangkan dan spiritual bagi pendengarnya.

Menurut beberapa penelitian yang dilakukan, salah satunya adalah Tambunan (2018) yang mengungkapkan bahwa lantunan ayat suci Al-Qur'an yang merdu memiliki dampak positif yang signifikan bagi kesehatan manusia. Suara yang indah dari mrottal dapat merangsang sistem saraf dan memicu produksi hormon endorfin (hormon kebahagiaan). Efek relaksasi ini dapat membantu mengurangi kecemasan atau stress.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faradisi (2012) juga berpendapat bahwa lantunan murottal Al-Qur'an dapat merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam respons relaksasi tubuh. Dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, lantunan Murottal Al-Qur'an membantu menciptakan keseimbangan antara sistem saraf simpatik dan parasimpati sehingga mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang seringkali menjadi penyebab gangguan tidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Anwar, et.al, 2019) menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qu'r'an dapat meningkatkan kadar beta-endorfin pada pasien yang mengalami nyeri. Beta-endorfin sebagai salah satu neurotransmitter memiliki peran penting dalam mengirimkan sinyal listri dalam sistem saraf sehingga hormon ini sering dilepaskan sebagai respons terhadap stres dan rasa sakit. Mekanisme kerja beta-endorfin ini serupa dengan obat pereda nyeri seperti morfin dan kodein sehingga kehadirannya dapat memberikan efek analgesik alami.

Peneliti beropini bahwa Terapi murottal dapat diterapkan sebagai intervensi non-farmakologis yang murah, mudah, dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pasien. Terapi ini tidak membutuhkan alat atau pelatihan khusus, cukup dengan perangkat audio dan lingkungan yang kondusif. Perawat dapat menjadikan terapi murottal sebagai alternatif dari penggunaan obat tidur yang memiliki risiko efek samping. Intervensi ini juga memperkuat pendekatan holistik dalam keperawatan yang mencakup aspek

fisik, psikologis, dan spiritual pasien. Implementasi terapi murottal dalam prosedur standar pelayanan keperawatan dapat menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kenyamanan dan pemulihan pasien, khususnya di ruang rawat inap yang sering menghadapi kasus gangguan tidur.

Menurut penelitian (Anwar, et.al, 2019) menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Qu'ran dapat meningkatkan kadar beta-endorfin pada pasien yang mengalami nyeri. Beta-endorfin sebagai salah satu neurotransmitter memiliki peran penting dalam mengirimkan sinyal listri dalam sistem saraf sehingga hormon ini sering dilepaskan sebagai respons terhadap stress dan rasa sakit. Mekanisme kerja beta-endorfin ini serupa dengan obat pereda nyeri seperti morfin dan kodein sehingga kehadirannya dapat memberikan efek analgesik alami.

Peneliti bropini bahwa terapi murottal Al-Qur'an telah menunjukkan potensi dalam meningkatkan kualitas tidur. Suara murottal yang merdu dapat merangsang produksi hormon endorfin (hormon kebahagiaan) sehingga menimbulkan perasaan tenang dan rileks, yang dapat mengembalikan keseimbangan tubuh serta memperbaiki kualitas tidur secara menyeluruh dan mengakibatkan pasien dapat tidur dengan nyenyak.

Menurut penelitian (Assegaf, 2013), Mendengarkan lantunan Al-Qur'an memiliki mekanisme kerja yang serupa dengan terapi musik santai dalam memicu respons fisiologis tubuh. Ketika mendengarkan murottal Al-Qur'an, suara yang dihasilkan akan ditangkap oleh telinga yang kemudian diubah menjadi getaran suara menjadi impuls listrik yang dikirim ke otak. Proses ini melibatkan perubahan getaran suara menjadi getaran mekanik di telinga tengah, lalu menjadi impuls listrik di telinga dalam. Impuls listrik ini kemudian akan diteruskan melalui saraf pendengaran menuju korteks pendengaran di otak. Proses ini melibatkan komponen telinga dan saraf yang bekerja sama untuk mengolah informasi suara.

Peneliti beropini bahwa getaran suara dan melodi bacaan Al-Qur'an dapat memberikan efek positif pada otak, terutama pada amigdala dan hipokampus. Hal ini dapat menimbulkan suasana hati yang positif, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, mendengarkan Al-Qur'an juga dapat membantu dalam proses belajar dan mengingat informasi.

Pengaruh Pemberian Terapi Lantunan Murottal Terhadap Gangguan Tidur pada Pasien.

menunjukkan bahwa Nilai signifikansi $< 0,05$ terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien dengan gangguan tidur di ruang Paviliun RS Muhammadiyah Gresik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Purnawan (2018) di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap, bahwa didapatkan hasil $a < 0,05$ yang berarti adanya pengaruh pemberian murottal al-qur'an terhadap penurunan kualitas tidur pasien di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Purnawan dan Oktora, (2018), bahwa didapatkan hasil nilai p-value 0,000 yang berarti adanya pengaruh dari pemberian murottal al-qur'an yang signifikan terhadap penurunan kualitas gangguan tidur pasien di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap Tahun 2018.

Kajian Anggraeni et al. (2023) menambahkan bahwa resonansi suara dari murottal memiliki efek perbaikan sel tubuh melalui pelepasan hormon endorfin. Terapi ini tidak hanya bekerja melalui jalur fisiologis, melainkan juga mengaktifkan makna spiritual yang memberikan rasa damai dan menghadirkan pengalaman religius, sehingga menambah efektivitas relaksasi.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Potter dan Perry (2018) menyatakan bahwa kondisi tidur yang optimal tercapai ketika sistem parasimpatis mendominasi aktivitas tubuh, yang ditandai dengan penurunan frekuensi napas, detak jantung, dan tekanan darah. Aktivasi sistem parasimpatis dapat dicapai melalui terapi relaksasi, termasuk terapi suara seperti murottal. Penelitian ini secara empiris membuktikan bahwa terapi murottal mampu menciptakan kondisi relaksasi tersebut.

Pramesona & Taneepanichskul. (2018) menambahkan bahwa mekanisme murottal Al-Qur'an didapat melalui jalur pendengaran, yakni audio dari Al-Qu'ran merangsang sistem limbik, khususnya jalur saraf (sirkuit emosi). Sistem limbik yang terdiri dari aksis hipotalamus-hipofisi-adrenal dan kompleks amygdaloid ini berperan penting dalam mengatur emosi dan respons stress. Proses ini melibatkan sekresi hormon-hormon seperti sertotonin, dopamin dan norepinefrin yang dapat membantu



mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi. Selain aspek fisiologis, lantunan Al-Qur'an juga memiliki makna spiritual yang mendalam bagi umat Muslim sehingga memberikan efek psikologis yang positif dan dapat berfungsi sebagai pedoman hidup.

Anggraeni, et.al, (2023) suara murottal yang merdu dapat merangsang produksi hormon endorfin (hormon kebahagiaan) sehingga menimbulkan perasaan tenang dan rileks. Selain itu, getaran suara yang dihasilkan dari pembacaan Al-Qur'an diyakini dapat memicu perubahan pada tingkat seluler, yakni memperbaiki sel-sel yang rusak dan mengembalikan keseimbangan tubuh serta memperbaiki kualitas tidur secara menyeluruh (Anggraeni, et.al, 2023).

Peneliti beropini bahwa kemungkinan pengaruh pemberian terapi murottal al-qur'an dari faktor luar seperti adaptasi lingkungan atau intervensi lain tidak dapat sepenuhnya diabaikan. Durasi intervensi yang hanya lima hari juga belum cukup untuk menilai efek jangka panjang dari terapi murottal terhadap pola tidur pasien. Kuesioner PSQI yang digunakan bersifat subjektif, dan akurasinya sangat bergantung pada kejujuran serta persepsi masing-masing responden, sehingga ada kemungkinan bias dalam pelaporan. Temuan ini memberikan implikasi yang penting dalam praktik keperawatan. Terapi murottal dapat diterapkan sebagai intervensi non-farmakologis yang murah, mudah, dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pasien. Terapi ini tidak membutuhkan alat atau pelatihan khusus, cukup dengan perangkat audio dan lingkungan yang kondusif.

Beberapa hasil dari pre dan post test total dalam penelitian ini mungkin mengalami peningkatan setelah dilakukan pemberian terapi murottal al-qur'an, meskipun hasil post test sebagian menurun. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.6 Setelah diberikan intervensi berupa lantunan murottal Al-Qur'an, terjadi perubahan signifikan pada kualitas tidur responden. Sebanyak 65% responden mengalami perbaikan hingga berada pada kategori tidak ada gangguan tidur, sedangkan jumlah responden yang mengalami insomnia menurun menjadi 5%, hipersomnia menjadi 15%, dan parasomnia menjadi 15%.

Peneliti beropini bahwa pemberian terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan kecemasan dan rasa Nyeri sehingga pasien dapat tidur dengan nyenyak. Lantunan ayat-ayat suci dapat membangkitkan perasaan akan kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang selalu menyertai manusia dalam setiap keadaan. Kesadaran ini menghilangkan rasa kesepian dan memberikan rasa aman serta ketenangan dalam menjalani kehidupan di dunia. Data ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni yang dilakukan di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta.

Suwardi & Rahayu, (2019) Murrotal Al-Qur'an merupakan salah satu pendekatan terapi suara yang memanfaatkan lantunan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Secara psikologis, suara yang bersumber dari firman Tuhan memiliki dampak yang mendalam bagi pendengarnya. Lantunan ayat-ayat suci dapat membangkitkan perasaan akan kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang selalu menyertai manusia dalam setiap keadaan. Kesadaran ini menghilangkan rasa kesepian dan memberikan rasa aman serta ketenangan dalam menjalani kehidupan di dunia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian lantunan murottal al-qu'an terhadap kualitas tidur pada pasien dengan gangguan tidur di ruang Paviliun RS Muhammadiyah Gresik, sudah menjawab tujuan penelitian sebagai berikut: Tingkat gangguan tidur pada pasien sebelum mendengarkan lantunan Murotal Al Quran sebagian besar adalah hypersomnia 10 pasien (50%) sedangkan tingkat gangguan tidur pada pasien setelah mendengarkan lantunan Murotal Al Quran sebagian besar tidak ada gangguan 13 pasien (65%). Dan ada pengaruh pemberian lantunan murottal Al-Qur'an di ruang pasviliun RS Muhammadiyah Gresik dengan $p = 0.000$. Ada beberapa saran bagi tempat penelitian bahwa terapi murottal Al-Qur'an dapat dijadikan intervensi non-farmakologis standar dalam praktik keperawatan klinis, khususnya dalam manajemen gangguan tidur di ruang rawat inap. Bagi masyarakat terapi pemberian murottal al-qur'an ini bisa menjadi terapi nonfarmakologi bisa di manfaatkan untuk mengurangi gangguan tidur. Sedangkan bagi peneliti lain bisa mencari referensi atau variabel lain untuk meneliti lebih lanjut terkait terapi pemberian murottal al-qur'an terhadap Lama hari rawat hari dan penyakit yang signifikan untuk mengurangi penurunan gangguan tidur.



DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. N., Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 10(1), 79-85. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>.
- Anwar, K. K., Hadju, V., & Massi, M. N. (2019). Pengaruh Murottal Al-quran terhadap Peningkatan Kadar Beta-endorphin dan Penurunan Tingkat Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 289852.
- Ariani, D., & Suryanti, S. (2019). Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Interest: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 87-93.
- Chennaoui, M., Leger, D., & Gomez-Merino, D. (2020). Sleep and the GH/IGF-1 axis: Consequences and countermeasures of sleep loss/disorders. *Sleep medicine reviews*, 49, 101223.
- Daniar Revi Mariska. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Pasien PPOK : Gangguan Pola Tidur Dengan Intervensi Mendengarkan Murottal Al-Quran. Skripsi. Program Studi Sarjana Universitas Kusuma Husada. Surakarta.
- Dayuningsih, D., Listyorini, M. W., Tandilangan, A., Tarnoto, K. W., & Setianingrum, R. (2023). Terapi Murottal dalam Mengatasi Gangguan Pola Tidur pada Pasien Lansia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2688-2695. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.7241>.
- Hall, John E; Guyton, Arthur C. (2019). Guyton Dan Hall: Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (13). Singapore: Elsevier.
- 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. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>.
- Hendriana, Y. (2019). Efektivitas Terapi Audio Murotal Surah Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Poskesdes Kedungarum Uptd Pkm Kuningan Kab. Kuningan Jawa Barat Tahun 2016. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(1), 63-72. <https://doi.org/10.35974/jsk.v5i1.777>.
- Hikmah, N. (2021). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia (Studi di Desa Sobih, Dusun Glugur, Kecamatan Burneh, Kabupaten Bangkalan. Skripsi. Program Studi Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada. Madura.
- Irwan, D. A., Putri, N. A., Putri, K. C., & Kibtyah, M. (2023). Penerapan Terapi Islam Pada Kesehatan Mental Menggunakan Metode Tilawah Al-Quran. *Al-Hiwar Jurnal Ilmu Dan Teknik Dakwah*, 11(2), 129–138. <https://doi.org/10.18592/alhiwar.v11i2.11654>.
- Jaedi, Muhammad. 2019. "Pentingnya Memahami Al-Qur'an Dan Ilmu Pengetahuan." *Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 5 (1): 62–70. <https://mushafjournal.com/index.php/mj/article/view/365>.
- Muflikah, N. (2019). Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Melalui Terapi Musik Jawa Pada Asuhan Keperawatan Gerontik. *DIII Keperawatan*. 1–9. <http://repository.itspku.ac.id/id/eprint/80>.
- Pramesona, B. A., & Taneepanichskul, S. (2018). 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.
- Priyanto & Anggraeni, I. (2019). Perbedaan tingkat nyeri dada sebelum dan setelah dilakukan terapi murottal Al-quran. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Hang Tuah Surabaya*, 14 (1), 18-27. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v14i1.49>.
- Purwati, E., Machmudah, M., & Khayati, N. (2019). Terapi Murottal Al-Qur'an Menurunkan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Maternitas*, 2(1), 35-43.
- Rohmah, W. (2020). Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *HIGEIA: Journal of Public Health Research and Development*, 4(3): 649-659. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial 3.41275>.
- Sahir, S. H. (2021). Metodologi Penelitian. Yogyakarta: KBM Indonesia.



Suwardi, A. R., & Rahayu, D. A. (2019). Efektifitas Terapi Murottal Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Pasien Kanker. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 27-32. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.27-32>.

World Health Organization (WHO). (2020). Data and Statistics. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/ cardiovascular-diseases/data-and-statistics> Diakses Pada Tanggal 20 Februari 2025, Pukul 20.00 WIB.