

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QURAN
TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA
LANSIA DI DESA TUNONG ULEE
GAJAH KECAMATAN DARUL
FALAH KABUPATEN ACEH
TIMUR**

Skripsi

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

**NURAFNI
1912210188**



UBBG

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2023**

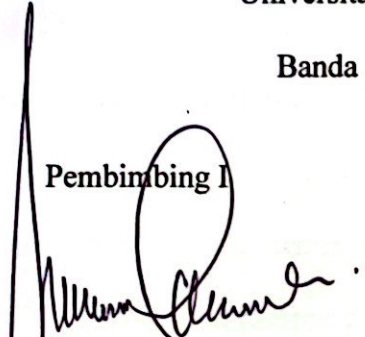
LEMBARAN PERSETUJUAN

PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA TUNONG ULEE GAJAH KECAMATAN DARUL FALAH KABUPATEN ACEH TIMUR

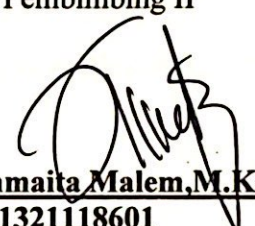
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, September 2023

Pembimbing I


Mulia Putra, S.Pd., M.Sc., Ph., In Ed
NIDN: 0126128601

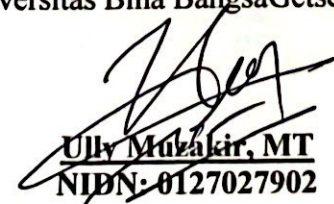
Pembimbing II


Ns. Rehmaina Malem, M. Kep
NIDN: 1321118601

Menyetujui
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan


Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 1309028903

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Uly Muzakir, MT
NIDN: 0127027902

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	
Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Kata Pengantar.....	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas.....	iv
Abstrak(Bahasa Indonesia).....	v
Abstrak(Bahasa Inggris).....	vi
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel.....	ix
Daftar Skema.....	x
Daftar Lampiran.....	xi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1.latar belakang.....	1
1.2.Rumusan Masalah.....	7
1.3.Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1. Tujuan Umum.....	8
1.3.2. Tujuan Khusus.....	8
1.4..Manfaat penelitan.....	9
1.4.1. Bagi Peneliti.....	9
1.4.2. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan.....	9
1.4.3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	9
1.4.4. Bagi Responden.....	9
1.4.5. Bagi Tempat Penelitian.....	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
2.1 Konsep Dasar Insomnia.....	10
2.1.1 Definisi Insomnia.....	10
2.1.2 Etiologi Insomnia.....	10
2.1.3 Faktor-Faktor Penyebab Insomnia.....	11
2.1.4 Jenis-Jenis Insomnia.....	12
2.1.5 Tanda Dan Gejala Insomnia.....	13
2.1.6 Komplikasi Insomnia.....	14
2.1.7 Klasifikasi Insomnia.....	14
2.1.8 Penatalaksanaan Insomnia Pada Lansia.....	15
2.2 Konsep Dasar Lanjut Usia.....	17
2.2.1 Definisi Lanjut usia.....	17
2.2.2 Batasan-Batasan Lanjut Usia.....	18
2.2.3 Ciri-Ciri Lanjut Usia.....	19

2.2.4 Tipe-Tipe Lanjut Usia.....	20
2.2.5 Tugas Perkembangan Lanjut Usia.....	21
2.2.6 Karakteristik Lanjut Usia.....	22
2.2.7 Permasalahan yang terjadi pada lanjut usia.....	28
2.2.8 Perubahan Yang Terjadi Pada Lanjut Usia.....	24
2.3 Konsep Murotal Al-Quran.....	28
2.3.1 Definisi Al-Quran	28
2.3.2 Definisi Terapi Murotal Al-Quran.....	28
2.3.3 Manfaat Terapi Murotal Al-Quran	30
2.3.4 Efek Terapi Murotal Al-Quran Pada Tubuh.....	31
2.4 Kerangka Berpikir.....	33
2.5 Kerangka Konsep.....	34
2.6 Hipotesis	34

BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1 Desain Peneltian.....	35
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	36
3.2.1 Tempat.....	36
3.2.1 Waktu penelitian.....	36
3.3 Populasi dan Sampel.....	36
3.3.1 Populasi.....	36
3.3.2 Sampel.....	36
3.3.3 Kriteria Sampel.....	37
3.4 Variabel Penelitian.....	37
3.4.1 Variabel Independen.....	38
3.4.2 Variabel Dependent.....	38
3.5 Definisi Operasional.....	38
3.6 Instrumen Penelitian.....	39
3.7 Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	40
3.7.1 Validitas.....	40
3.7.1 Reliabilitas.....	41
3.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	42
3.8.1 Data Primer.....	42
3.8.2 Data Sekunder.....	42
3.9 Pengolahan dan Analisis Data.....	42
3.9.1 Pengolahan Data.....	42
3.9.2 Analisis Data.....	43
3.10 Etika Penelitian.....	45

BAB IV HASIL PEMBAHASAN.....	47
4.1 Gambaran Tempat Penelitia.....	47
4.2 Hasil Penelitian	47
4.2.1 Analisa Univariat.....	47
4.2.2 Analisa Bivariat.....	51
4.3 Pembahasan Penelitian.....	53
4.4 Keterbatasa Penelitia.....	58
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 60
5.1 Kesimpula	60
5.2 Saran	61
 DAFTAR PUSTAKA.....	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>One group pre test- post test desain</i>	40
Tabel 3.5 Definisi Operasional.....	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	53
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Umur Responden.....	53
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pendidikan Responden.....	54
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden.....	54
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Perubahan Terjadinya Insomnia Sebelum Diberikan Terapi Murottal AL-Quran Dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Al-Quran.....	55
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas Dengan <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	56
Tabel 4.7 Perubahan Terjadinya Insomnia Terhadap Lansia Sebelum Diberikan Terapi Murottal Al-Quran Dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Al-Quran Dengan Menggunakan <i>Uji Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	56
Tabel 4.8 Hasil <i>Uji Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Sebelum Diberikan Terapi Murottal Al-Quran Dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Al- Quran Dengan <i>Test Statistics</i>	57

DAFTAR SKEMA

Skema 2.4 Kerangka Berfikir.....	38
Skema 2.5 Kerangka Konsep.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : *Informed Consent*
- Lampiran 2 : Surat Ijin Survey Awal Institusi
- Lampiran 3 : Surat Ijin Survey Awal Tempat Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Ijin Penelitian Institusi
- Lampiran 5 : Surat Ijin Penelitian Tempat Penelitian
- Lampiran 6 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 7 : Standar Operasional Prosedur Pemberian Terapi Murottal
AL-Quran
- Lampiran 8 : Instrument Penelitian
- Lampiran 9 : Table Master
- Lampiran 10 : Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 11 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 12 : Lembar Konsultasi Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses penuaan adalah proses biologis dan almiun yang tidak dapat dihindari, yaitu. Proses penuaan akan mengakibatkan perubahan anatomi, sehingga memberikan pengaruh terhadap fungsi dan kapasitas tubuh salah satunya adalah perubahan terhadap pola tidur (Rudimien, 2016).

Proses menua merupakan proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial yan saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia (Anwar dalam novianty, 2014).

Lansia dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Menurut UU No. 13/Tahun 1998 tentang kesejahteraan Lansia disebutkan bahwa lansia adalah orang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Dewi, 2014). Komposisi pendudukan tua bertambah, hal ini disebabkan oleh penurunan angka harapan vertilitas (kelahiran) dan mortalitas (kematian) serta peningkatan angka harapan hidup (*life expentacy*) yang mengubah struktur penduduk secara keseluruhan. (Kemenkes Republik Indonesia, 2013).

World Health Organization (WHO) dikawasan asia tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050

diperkirakan populasi meningkat 3 kali lipat dari tahun ke tahun dan tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,4%) dari total populasi sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 80,00,000 (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia,2013).

Terdapat perubahan fisik pada lansia, salah satunya yaitu perubahan tidur lansia. Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan, gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis, Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti lupa, kebingungan dan disorientasi (Stanley dalam Kurniawan, 2012).

Dalam sebuah survei yang dilakukan oleh WHO tahun 2019 di Amerika Serikat pada 1.000 Di antara lansia yang tinggal di masyarakat, 19% subjek sulit tidur, 21% merasa tidur sedikit, 24% kesulitan tidur, dan 39% sangat mengantuk saat siang (Sohat, 2019). Di Indonesia, sekitar 50% penduduk berusia di atas 60 tahun menderita insomnia yang dikenal dengan masalah tidur. Pada tahun 2019, kira-kira 20-50% orang yang sudah lanjut usia di Jawa Timur mengalami kesulitan untuk tidur. Prevalensi masalah tidur pada lansia cukup tinggi yaitu 67% (Foerwanto, 2019).

Perubahan model tidur terhadap orang dengan lanjut usia disebabkan oleh penuaan, seperti mengurangi otot dan mengurangi sendi sehingga lansia merasakan sakit dan ini mengganggu tidur senior. Dalam system generik ada juga perubahan yang membuat otot menghilang, gangguan kandung kemih, serta peningkatan frekuensi Miksi membuat orang lanjut usia sering ke kamar mandi di waktu malam hari(Guyton, 2016).

Gangguan kualitas tidur merupakan masalah medis pada orang yang lanjut usia. Penyebab kualitas tidur lansia yang buruk adalah karena latensi tidur meningkat, efisiensi tidur menurun, dan proses penuaan menyebabkan bangun lebih awal. Proses terjadinya penuaan mengakibatkan penurunan neurotransmitter yang ditandai dengan penurunan pelepasan norepinefrin. Hal ini disebabkan adanya perubahan ritme sirkadian, tidur lansia mengalami perubahan NREM tahap tiga dan empat, sehingga lansia hampir tidak mengalami tahap empat atau tidur nyenyak (Rafknoldege, 2016).

Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur. Insomnia dapat terjadi pada semua usia namun sering terjadi pada lanjut usia. Dengan kata lain, insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering

dihadapi oleh lanjut usia.¹ Buruknya kualitas tidur lanjut usia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Hal ini tentu berdampak buruk terhadap kualitas hidup. Oleh karena itu, masalah kualitas tidur pada lanjut usia harus ditangani (Bhasin, H, 2016).

Insomnia dapat dibagi menjadi dua yaitu insomnia sekunder dan primer. Insomnia sekunder adalah insomnia yang disebabkan oleh faktor medis, psikiatri, atau substansi. Sedangkan, insomnia primer merupakan insomnia yang disebabkan oleh faktor psikologis. Sebuah diagnosa pada insomnia dikonfirmasi jika ada keluhan tidur atau masalah siang hari terkait penyebab dari stres atau penurunan fungsional minimal selama 1 bulan (Seoud, 2014).

Menurut Seoud tahun 2014, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lanjut usia tergolong tinggi, yaitu sekitar 67%. Sebuah artikel riset internasional yang telah dilakukan *US Census Bureau, International Data Base* tahun 2004 terhadap penduduk Indonesia, menyatakan bahwa dari 238.452 juta jiwa penduduk Indonesia, terdapat sebanyak 28.035 juta jiwa (11.7%) mengalami insomnia. Angka ini membuat insomnia sebagai salah satu gangguan paling banyak yang dikeluhkan oleh masyarakat Indonesia.

Semakin meningkatnya populasi lanjut usia khususnya di Indonesia, maka memungkinkan semakin meningkat pula permasalahan-

permasalahan kesehatan yang banyak terjadi pada lanjut usia. Hal ini disebabkan karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh semakin menurun. Berkaitan dengan proses tersebut, terdapat perubahan yang mempengaruhi penurunan aktivitas lanjut usia. Gangguan tidur (insomnia) merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh lanjut usia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sayekti & Hendrati tahun 2015, prevalensi insomnia pada lanjut usia cukup tinggi, yaitu lebih dari 60% lanjut usia mengalami insomnia (Sayekti & Hendrati, 2015).

Berbagai terapi telah dikembangkan untuk mengatasi gangguan tidur, misalnya audio terapi dengan mendengarkan murottal sehingga timbul rasa nyaman. Seseorang yang diperdengarkan murottal dapat merasa rileks dengan dalam dan mendapatkan ketenangan jiwa. Pengaruh pemberian terapi murottal pada lanjut usia telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Kesimpulan yang diperoleh yaitu mendengarkan murottal Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat insomnia lanjut usia.5 Ketenangan jiwa hingga 98% dapat timbul dengan mendengarkan Al-Qur'an (Fatimah, F. S., & Noor, Z, 2015).

Terapi Murottal Al Qur'an menurut Yusuf, dkk (2017) yaitu suatu metode penyembuhan dengan mendengarkan Murottal. Terapi murottal alqur'an menurut Al Kaheel (2012) adalah mendengarkan bacaan dan merenungkan ayat-ayat yang didengarnya.

Pengertian surah Ar Rahman menurut Yusuf, dkk (2017) adalah surah ke-55 dalam Al-Qura'an surah ini tergolong surah makiyah, terdiri

atas 78 ayat. Surah Ar-Rahman surah ke 55 dalam Al Qur'an surah ini tergolong surah makiyah terdiri atas 78 ayat. Dinamakan Ar-rahman yang berarti yang maha pemurah berasal dari kata ar-rahman yang terdapat pada ayat pertama surah ini suatu metode penyembuhan dengan mendengarkan yang di dengarkan dalam Murottal AlQur'an.

Terapi relaksasi dapat dilakukan dengan cara relaksasi nafas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik dan aroma terapi. Murottal merupakan salah satu musik yang memiliki pengaruh positif bagi pendengarnya (Widayarti, 2011).

Murottal merupakan rekaman suara Al- Qur'an yang dilagukan oleh seorang Qori'. Lantunan AlQur'an secara fisik mengandung unsur suara manusia, suara manusia merupakan instrumen penyembuhan yang menakjubkan dan alat yang paling mudah dijangkau. Suara dapat menurunkan hormon-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. Laju pernafasan yang lebih dalam atau lebih lambat tersebut sangat baik menimbulkan ketenangan, kendali emosi, pemikiran yang lebih dalam dan metabolisme yang lebih baik (Heru, dalam Sodikin 2012).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada tanggal 28 Maret 2023 didapatkan hasil bahwa jumlah penduduk didesa tunong ulee gajah

berjumlah 115 KK dengan jumlah lansia 55 orang. Dan berdasarkan hasil wawancara dari 10 lansia yang ada didesa tunong ulee gajah, 4 dari 10 lansia tersebut mengatakan bahwa tidak ada gangguan tidur, sedangkan 6 dari 10 lansia tersebut mengatakan mereka sulit tidur ataupun memiliki gangguan tidur karena disebabkan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh terapi murottal Alquran terhadap tingkat insomnia pada lansia didesa tunong ulee gajah kecamatan darul falah kabupaten aceh timur tahun 2023.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”apakah ada pengaruh terapi morotal Alquran terhadap tingkat insomnia pada lansia didesa tunong ulee gajah kecamatan darul falah kabupaten aceh timur tahun 2023.”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh terapi murottal Alquran terhadap tingkat insomnia pada lansia didesa tunong ulee gajah kecamatan darul falah kabupaten aceh timur tahun 2023.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Untuk mengetahui pengaruh terapi murottal Alquran sebelum (*pre-test*) diberikan tindakan terhadap tingkat insomnia pada lansia didesa tunong ulee gajah kecamatan darul falah kabupaten aceh timur tahun 2023.

1.3.2.2 Untuk mengetahui pengaruh terapi murottal setelah (*pre-post*) diberikan tindakan Alquran terhadap tingkat insomnia pada lansia didesa tunong ulee gajah kecamatan darul falah kabupaten aceh timur tahun 2023.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai sarana mengaplikasikan ilmu yang didapat selama kuliah, menambah wawasan dan pengalaman mata kuliah gerontik tentang pengaruh terapi murottal alquran terhadap tingkat insomnia pada lansia.

1.4.2 Institusi Pendidikan Keperawatan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pengajaran sehingga mahasiswa memahami tentang mata kuliah gerontik tentang pengaruh terapi murottal alquran terhadap tingkat insomnia pada lansia.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini sebagai dasar untuk penelitian lanjutan yang lebih spesifik dan komprehensif mengenai mata kuliah gerontik tentang pengaruh terapi murottal alquran terhadap tingkat insomnia pada lansia.

1.4.4 Bagi Responden

Sebagai bahan masukan dan informasi bagi responden tentang pentingnya mata kuliah gerontik tentang pengaruh terapi murottal alquran terhadap tingkat insomnia pada lansia.

1.4.5 Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan atau sumber data bagi Desa tunong ulee gajah untuk mengetahui jumlah lansia dan untuk menerapkan terapi morotal alquran terhadap tingkat insomnia pada lansia dan menjadi masukan untuk kader yang bekerja di posyandu lansia.