

PENGARUH PEMBERIAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP LAMA TIDUR BAYI

Yesi Ermawati¹, Rita Riyanti K, S. ST., M. Kes²

Yesiermawati861@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Kebutuhan tidur tidak hanya dapat dilihat dari aspek kualitas tidur tapi dapat juga dilihat dari kuantitas atau durasi lama tidur bayi. Apabila durasi tidur bayi terpenuhi dengan baik, maka pertumbuhan serta perkembangan bayi dapat dicapai secara optimal. Hampir 44,2% bayi mengalami gangguan tidur atau masalah tidur, selama ini 72% orang tua menganggap itu tidak menjadi masalah, sedangkan jika bayi mengalami masalah tidur maka akan memiliki efek negatif untuk pertumbuhan, termasuk imunitas rentan, serta perubahan dalam sistem endokrin dapat mempengaruhi pertumbuhan bayi. Saat ini berbagai cara terapi telah dilakukan agar adanya peningkatan lama tidur bayi. Salah satu upaya terapi yang aman dan mudah dijangkau untuk meningkatkan lama tidur bayi adalah menggunakan murottal Al-Qur'an. Terapi murottal Al-Qur'an dapat mengurangi hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari kecemasan, kegelisahan dan ketegangan. Surah yang digunakan yaitu surah Al-Mulk. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan. **Metode :** Jenis penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel yang didapatkan dari rumus federar yaitu sebanyak 20 bayi usia 3-6 bulan dengan teknik *accidental sampling*. **Hasil :** hasil penelitian dengan menggunakan *uji Wilcoxon* didapatkan nilai p value =0,000 dimana nilai ($p < 0.005$) berarti bahwa ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap lama tidur bayi usia 3-6 bulan.

Kata kunci : *Murottal Al-Qur'an, lama tidur bayi usia 3-6 bulan*