

PENERAPAN TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN UNTUK MENURUNKAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA

Nela Anjassari¹ Mulyaningsih²

nelaanjassari@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Penuaan adalah proses biologis dan alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia dan proses tersebut setiap manusia akan mengalaminya. Proses penuaan menyebabkan seseorang mengalami berbagai masalah kesehatan seperti mengalami kemunduran fisik, mental, sosial dan secara bertahap gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Prevalensi angka insomnia di dunia pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Persentase lansia insomnia di Jawa Tengah, berkisar antara 10% sampai 67%. Prevalensi insomnia pada lansia di Surakarta yaitu sekitar 67% dari populasi lansia di atas 65 tahun. Penatalaksanaan insomnia biasanya bisa dilakukan dengan audio terapi dan dengan mendengarkan murottal sehingga timbul rasa nyaman. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah penerapan terapi murotal Al-Qur'an pada lansia. **Metode:** Metode penelitian adalah dengan deskriptif dengan pendekatan studi kasus. **Hasil:** Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa kedua responden sebelum dan sesudah diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an yaitu mengalami perubahan yang sangat signifikan yaitu mengalami penurunan sebanyak 6-7 poin. **Kesimpulan :** Terapi Murottal Al-Qur'an ini jika dilakukan secara rutin selama 7 hari berturut-turut dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien insomnia.

Kata Kunci: *Al-Quran, Insomnia, Lansia, Murottal*