

# **PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DUSUN NGENDAK**

Anisa Melia Yahya<sup>1</sup>, Anjar Nurrohmah<sup>2</sup>

[anisamely9@gmail.com](mailto:anisamely9@gmail.com)

Program Studi Diploma III Keperawatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kualitas tidur yang buruk menjadi salah satu gangguan yang sering terjadi pada lanjut usia. Dampak gangguan tidur pada lansia dapat mengakibatkan ketidakmampuan tubuh untuk mengembalikan kondisi semula sehingga menyebabkan rasa lemas, sakit kepala, mengantuk dan lelah. Pengobatan pada gangguan kualitas tidur dilakukan dengan pengobatan nonfarmakologi, terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan salah satunya adalah Terapi Murottal Al-Qur'an. **Tujuan :** Mengetahui perubahan tingkat kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah melakukan melakukan terapi murottal Al-Qur'an. **Metode :** Penerapan ini menggunakan metode deskriptif pada 2 responden, dilakukan 1 kali dalam 7 hari berturut-turut. Instrumen yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. **Hasil :** Penanganan gangguan kualitas tidur dengan terapi murottal Al-Qur'an yang diberikan 1 kali selama 7 hari dalam waktu 15 menit dapat mempengaruhi tingkat kualitas tidur responden, sehingga terdapat perubahan pada skor kualitas tidur lansia. **Kesimpulan :** Penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi murottal Al-Qur'an terjadi peningkatan terhadap kualitas tidur pada kedua responden dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur ringan.

**Kata Kunci :** *Lansia, Kualitas Tidur, Terapi Murottal Al-Qur'an*