

ABSTRAK

PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDAWUNG 1

Tiwik Tri Wijayanti¹ Fida' Husain²

¹Program Studi DIII Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

²Program Studi S2 Ilmu Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email penulis :

tiwikwija@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang. Insomnia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur ataupun mempertahankan tidur, ketidakmampuan tidur dengan ditandai kesulitan tidur di malam hari 1 bulan. Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan dengan memberikan terapi murottal Al-Qur'an karena tidak menimbulkan efek samping dan memberikan efek relaksasi ketenangan jiwa, sehingga menurunkan tingkat insomnia dan gangguan psikologis. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap tingkat insomnia pada lansia. **Metode.** Metode penelitian ini dengan study kasus dan penelitian diskriptif dengan menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Pada studi kasus ini, peneliti menggunakan Terapi Murottal Al-Qur'an untuk melihat penurunan tingkat gangguan tidur insomnia, dilakukan selama 2 minggu (frekuensi 6 kali). **Hasil.** Berdasarkan hasil tingkat insomnia yang diperoleh peneliti terhadap pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an pada Ny. S tingkat insomnia turun menjadi 10 (Insomnia ringan). Sedangkan hasil pengukuran Tn. S tingkat insomnia turun menjadi 13 (Insomnia ringan). Hasil perkembangan tingkat insomnia sebelum dan setelah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an terjadi penurunan tingkat insomnia pada Ny.S dan Tn. S. Hasil perbandingan akhir antara 2 responden pada Ny. S dan Tn. T terdapat perbedaan faktor penyebabnya. **Kesimpulan.** Terjadi penurunan yang signifikan terhadap tingkat insomnia pada lansia setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an dengan menggunakan audio.

Kata kunci : Lansia, Terapi Murottal, Tingkat insomnia, Surah Ar- Rahman, Al-Qur'an